

ABSTRAK

Laeli Filya¹, Abdurrachman²

Pengaruh *Ladder Drill* Dan *Core Stability Exercise* Terhadap *Agility* Pemain Sepak Bola

Pendahuluan : *Agility* merupakan unsur dalam mendalami dan meningkatkan keterampilan gerak yang membutuhkan koordinasi gerak sebagai kemampuan adaptasi tinggi terhadap perubahan situasi selama waktu bermain. Faktor yang mempengaruhi *agility* adalah komponen biomotor, tipe tubuh, jenis kelamin, umur, dan berat badan. *Ladder drill* dan *core stability exercise* merupakan gabungan latihan yang dapat meningkatkan kinerja olahraga dengan memberikan dasar untuk meningkatkan kekuatan pada ekstremitas bawah dan atas yang meningkatkan *agility*.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan *ladder drill* dan *core stability exercise* terhadap *agility* pemain sepak bola.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan *pre experimental design tipe one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling* sejumlah 20 responden. Program latihan yang digunakan adalah *ladder drill* dan *core stability exercise* yang diberikan selama 4 minggu. Uji analisa menggunakan uji *sample paired t test*, untuk mengetahui jumlah sebaran data digunakan uji *shapiro wilk*.

Hasil penelitian : Nilai mean *agility* sebelum diberikan latihan 18,20 detik dan sesudah diberikan latihan 16,71 detik. Hasil uji *paired sample t-test* didapatkan nilai sig.(2-tailed) 0,000 yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan.

Simpulan : *Ladder drill* dan *core stability exercise* dapat berpengaruh terhadap peningkatan *agility* pemain sepak bola.

Saran : Pelatih maupun fisioterapi dapat menjadikan *ladder drill* dan *core stability exercise* sebagai program latihan untuk meningkatkan *agility* pemain sepak bola

Kata kunci : *Agility, Core stability exercise, Ladder drill,*

Daftar Pustaka: 66 (2012-2024)