
HUBUNGAN *CORE STABILITY* DENGAN *AGILITY* PADA PEMAIN FUTSAL DI SMA PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP

Rizky Tamara¹*, Donal Syafrianto², Andri Gemaini³, Alimuddin⁴

¹ Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

² Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

³ Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

⁴ Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

* Coressponding Author. E-mail: rizkytamara0510@gmail.com,

Received: 1 Mei artikel dikirim; Revised: 15 Mei artikel revisi; Accepted: 1 Juni artikel diterima

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah *core stability* yang kurang diterapkan oleh pemain futsal sehingga *agility* masih kurang. Tidak terlatihnya *core stability* yang baik sehingga dapat memudahkan seorang pemain berisiko terhadap cedera. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat hubungan *core stability* terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal di SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Jenis penelitian adalah kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Futsal Salingka dilaksanakan pada bulan Januari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMA Pembangunan Laboratorium UNP yang berjumlah 16 orang. Sampel berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk tes *core stability* menggunakan *Core Edurance Mc Gill* dan untuk tes *agility* menggunakan *illinois agility run test*. Metode analisis yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Hasil penelitian diketahui bahwa Terdapat hubungan antara *core stability* (X) pada variabel X₁ dan X₃ terhadap peningkatan *agility* (Y) sedangkan pada variabel X₂ dan X₄ tidak terdapatnya hubungan antara *core stability* (X) terhadap peningkatan *agility* (Y). Berdasarkan analisis korelasi pada variabel X₁ terhadap Y menghasilkan koefisien korelasi sebesar thitung 1,862 > 1,745 ttabel. Analisis korelasi pada variabel X₂ terhadap Y menghasilkan koefisien korelasi sebesar thitung 1,589 < 1,745 ttabel. Analisis korelasi pada variabel X₃ terhadap Y menghasilkan koefisien korelasi sebesar thitung 2,684 > 1,745 ttabel. Dan analisis korelasi pada variabel X₄ terhadap Y menghasilkan koefisien korelasi sebesar thitung 0,598 < 1,745 ttabel.

Kata Kunci: *Core Stability, Agility*

THE RELATIONSHIP BETWEEN CORE STABILITY AND AGILITY IN FUTSAL PLAYERS IN SMA DEVELOPMENT LABORATORY

Abstract: The problem in this study is that futsal players do not apply core stability so that agility is still lacking. Not having good core stability training so that it can make it easier for a player to be at risk of injury. The purpose of this study was to see the relationship between core stability and increased agility in futsal players at the UNP Development Laboratory High School. This research was conducted at the Salingka Futsal Field and was carried out in January 2023. The population in this study were futsal players a total of 16 people. The instrument used for the core stability test used the Core Edurance Mc Gill and for the agility test used the Illinois agility run test. Based on the correlation analysis of the relationship between core stability and increased agility in the variable X₁ to Y, it produces a correlation coefficient of tcount 1.862 > ttable 1.745. Correlation analysis on the variable X₂ to Y produces a correlation coefficient tcount 1.589 < ttable 1.745. Correlation analysis on the variable X₃ to Y produces a correlation coefficient tcount 2.684 > ttable 1.745. And the correlation analysis on the variable X₄ to Y produces a correlation coefficient of tcount 0.598 < ttable 1.745.

Keywords: *Core Stability, Agility*

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga saat ini sangat bervariasi dan menarik mulai dari sepak bola, futsal, bola basket, bola volly, bulutangkis dan lain-lain. Permainan tersebut bisa juga di lakukan pada usia anak-anak hingga dewasa baik untuk tujuan rekreasi, kesehatan ataupun prestasi.

Hal ini sesuai yang tercantum dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Bab 2 Pasal 4 tentang sistem keolahragaan nasional menyatakan bahwa: “Keolahragaan nasional memiliki tujuan menjaga dan meningkatkan kebugaran, kesehatan, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral ahklak mulia, sportifitas, disiplin, memepererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahan nasional, dan mengangkut harkat mertabat bangsa”.

Dari Undang-undang ini mengatur mengenai tujuan dari penyelenggaraan kegiatan olahraga tersebut agar melahirkan generasi memiliki yang memiliki prestasi nasional maupun internasional. Sebagaimana diketahui bahwasanya berbagai macam cabang olahraga yang begitu diminati oleh masyarakat, salah satunya olahraga futsal sebagai olahraga populer didunia.. Futsal merupakan olahraga yang paling populer dan digemari oleh masyarakat indonesia terutama laki-laki dari anak-anak, remaja, dan dewasa. Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada di masyarakat baik di perkotaan maupun di pedesaan lebih banyak menggemari olahraga futsal dibanding dengan yang lainnya. Selain itu di sekolah-sekolah dari mulai SMP, SMA,sampai ke universitas olahraga futsal sangat berkembang pesat. Semua ini dilihat dari banyaknya kejuaraan futsal yang sering digelar di kota-kota. Menurut Hawindri (2016) futsal merupakan suatu permainan yang dilakukan di dalam ruangan yang menggunakan lapangan berukuran kecil dan disertai dengan peraturan yang ketat dan mengandalkan fisik yang maksimal. Sedangkan menurut Mulyono (2017) futsal adalah salah satu di antara cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efesien untuk digunakan lahan serta ukuran lapangan yang agak lebih kecil.

Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (endurance), daya ledak otot tungkai (explosive power), kecepatan (speed) dan kelincahan (agility). Salah satu hal yang harus dimiliki oleh pemain futsal adalah kelincahan (agility) yang baik apabila kelincahan baik maka pemain tidak akan mudah terjatuh dalam perebutan bola saat pertandingan maupun dalam melakukan body contact terhadap pemain lawan. Menurut Muhajir (2007) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Sedangkan menurut (Andhi Zakariya Utama dkk, 2015) “Kelincahan merupakan kemampuan seorang atlet mereaksi terhadap rangsangan, mampu melakukan start dengan cepat dan efesien, bergerak dengan benar, selalu siap untuk mengubah atau berhenti secara cepat untuk bermain dengan cepat, lembut, efektif dan berulang-ulang”.

Olahraga futsal ini merupakan olahraga dengan intensitas permainan dan kontak fisik, maka dari itu diperlukan kelincahan yang baik dari pemain, karena kelincahan juga mempunyai peranan yang tidak kalah pentingnya terhadap keterampilan menggiring bola. Selain untuk menggiring bola, kelincahan diperlukan untuk menjaga agar tidak jatuh saat terjadi kontak fisik, hal ini biasanya terjadi ketika pemain sama berlari satu arah serta menendang jarak dekat maupun jarak jauh. Hal ini tentunya juga akan semakin baik apa bila ditunjang oleh kondisi fisik, teknik dan taktik yang baik pada pemain futsal tersebut.

Core stability adalah kemampuan tubuh untuk mengontrol gerakan dan posisi batang badan melalui panggul dan kaki sehingga dapat menghasilkan gerakan yang optimal dan efisien (Rini, 2016). *Core Stability* merupakan salah satu komponen penting dalam memberikan kekuatan lokal dan keseimbangan untuk memaksimalkan aktivitas gerak secara efisien” (Irfan, 2012). Core Stability yang baik berfungsi untuk meningkatkan penampilan gerak untuk mencegah terjadinya cedera hal ini menjadi salah satu faktor penting dalam postural tubuh yang dapat memberikan performa olahraga yang baik dengan menyediakan landasan untuk memproduksi kekuatan yang lebih besar pada ektrimitas bawah dan atas. Berdasarkan pengertian core stability diatas dapat diketahui bahwa futsal membutuhkan latihan ini untuk mempersiapkan pondasi dengan aman dan efektif sehingga bisa mengoptimalkan kemampuan otot-otot serta kelincahan pemain futsal.

Kegiatan ekstrakurikuler futsal ini sudah aktif dari tahun 2012 sampai sekarang. Sampai saat ini pemain futsal di SMA Pembangunan Laboratorium UNP berjumlah 16 orang. Berdasarkan prasurvey pada pemain futsal salah satu kendala pemain futsal yang peneliti temukan yaitu masih rendahnya kelincahan pemain futsal, karena saat bergerak pemain dituntut untuk mempertahankan gerakannya dan bola tetap dalam penguasaannya, akan tetapi kenyataannya pemain saat melakukan kontak fisik (body) dengan pemain lain sering terjatuh dan bola dengan mudah direbut oleh lawan.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Futsal Salingka Tabing kota Padang dan dilaksanakan pada bulan januari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal di SMA Pembangunan Laboratorium UNP yang berjumlah 16 orang sehingga sampel berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk tes *core stability gill* dan tes *agility*. Metode analisis yang digunakan adalah korelasi *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan untuk skor *core stability* pada *flexor endurance test* (X1) skor tertinggi 59,55 dan skor terendah 21,14. dari analisis data didapatkan skor rata-rata (*mean*) sebesar 43,17375, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 9,62.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Flexor Endurance Test

Kategori	Jarak Jangkauan	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
Buruk	0-25 detik	1	6%
Cukup	26-50 detik	11	69%
Baik	51-75 detik	4	25%
Baik sekali	76-100 detik	0	0%
TOTAL		16	100%

Berdasarkan data hasil tes flexor endurance test diatas pada tabel 1 dari 16 orang sampel dijelaskan bahwa : sebanyak 4 orang (25%) kategori baik. Sebanyak 11 orang (69%) kategori sedang, sebanyak 1 orang (6%) kategori buruk. Untuk lebih jelas tentang kategori flexor endurance test pada pemain futsal di SMA Pembangunan Laboratorium UNP, dapat dilihat pada gambar berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Left Side Plank

Kategori	Jarak Jangkauan	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
Buruk	0-25 detik	1	6%
Cukup	26-50 detik	15	94%
Baik	51-75 detik	0	0%
Baik sekali	76-100 detik	0	0%
TOTAL		16	100%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Left Side Plank

Kategori	Jarak Jangkauan	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
Buruk	0-25 detik	1	6%
Cukup	26-50 detik	14	88%
Baik	51-75 detik	1	6%
Baik sekali	76-100 detik	0	0%
TOTAL		16	100%

Berdasarkan data hasil tes *right side plank* diatas pada tabel 3 dari 16 orangsampel dijelaskan bahwa : Sebanyak 1 orang (6%) kategori baik. Sebanyak 15 orang (94%) kategori sedang. Untuk lebih jelas tentang kategori *right side plank* pada pemain futsal di SMA Pembangunan Laboratorium UNP, dapat dilihat pada gambar berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Extensor Endurance Test

Kategori	Jarak Jangkauan	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
Buruk	0-25 detik	8	50%
Cukup	26-50 detik	8	50%
Baik	51-75 detik	0	0%
Baik sekali	76-100 detik	0	0%
TOTAL		16	100%

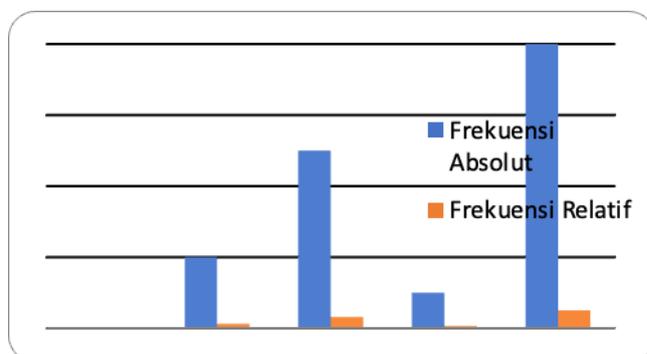
Berdasarkan data hasil tes *extensor endurance test* diatas pada tabel 3 dari 16 orangsampel dijelaskan bahwa : Sebanyak 8 orang (50%) kategori cukup. Sebanyak 8 orang (50%) kategori buruk. Untuk lebih jelas tentang kategori *extensor endurance test* pada pemain futsal di SMA Pembangunan Laboratorium UNP, dapat dilihat pada gambar berikut ini:

Hasil tes agility pada Illinois agility test yang dilakukan diperoleh nilai tertinggi 20,08 dan nilai terendah 15,01 disamping itu juga diperoleh mean (skor rata-rata) 18,110625 dan standar deviasi (simpangan baku) 1,13.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Illinois Agility Test

Kategori	Norma Penilaian	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
Sangat Baik	< 15.2	0	0
Baik	15.2 - 16.1	2	13%
Cukup	16.2 - 18.1	5	31%
Kurang	18.2 - 18.3	1	6%
Kurang Sekali	> 18.3	8	50%
Jumlah		16	100%

Berdasarkan data hasil Illinois agility test diatas pada tabel 5 dari 16 orangsampel dijelaskan bahwa : Sebanyak 2 orang (13%) kategori baik. Sebanyak 5 orang (31%) kategori cukup, 1 orang (6%) kategori kurang. Untuk lebih jelas tentang kategori *Illinois agility test* pada pemain futsal di SMA Pembangunan Laboratorium UNP, dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 5. Frekuensi Illinois Agility Test Pada Pemain Futsal di SMA Pembangunan Laboratorium UNP

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel	N	Lo	Lt	Keterangan
Core Stability (X ₁)	16	0,051	0,213	Normal
Core Stability (X ₂)	16	0,0219	0,213	Normal
Core Stability (X ₃)	16	0,0135	0,213	Normal
Core Stability (X ₄)	16	0,1031	0,213	Normal
Agility (Y)	16	0,0628	0,213	Normal

Hasil analisis data pada X₁ dan Y bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara core stability dengan agility. Analisis korelasi terhadap X₁ dengan Y menghasilkan koefisien korelasi sebesar thitung 1,862 > ttabel 1,745. Maka dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara X₁ dengan Y. Untuk uji keberartian koefisien korelasi disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara X₁ dengan Y

HIPOTESIS	N	A	thitung	Ttabel	Kesimpulan
X ₁ Y	16	0,05	1,862	1,745	Signifikan

Dengan $\alpha = 0,05$ dan $ttabel = 1,745$. Model pengujiannya adalah jika $thitung < ttabel$ Ho yang menyatakan tidak ada hubungan yang besar antara faktor-faktor yang diberhentikan berarti ada hubungan kritis, bagaimanapun juga jika $thitung > ttabel$ diakui maka ada hubungan kritis. Mengingat efek samping dari pemeriksaan pada tabel 7 menunjukkan bahwa $thitung > ttabel$ maka dapat diambil kesimpulan yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara X₁ dengan Y pada pemain futsal di SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

Hasil analisis data pada X₂ dan Y bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara core stability dengan agility. Analisis korelasi terhadap X₂ dengan Y menghasilkan koefisien korelasi sebesar $thitung 1,589 < ttabel 1,745$. Maka dinyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara X₂ dengan Y. Untuk uji keberartian koefisien korelasi disajikan pada tabel berikut ini

Tabel 8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara X₂ dengan Y

HIPOTESIS	N	A	thitung	Ttabel	Kesimpulan
X ₂ Y	16	0,05	1,589	1,745	Tidak Signifikan

Dengan $\alpha = 0,05$ dan $ttabel = 1,745$. Dasar pengujiannya adalah jika $thitung < ttabel$ Ho yang menyatakan tidak ada hubungan kritis antara faktor-faktor yang diberhentikan berarti ada hubungan yang sangat besar, bagaimanapun juga jika $thitung > ttabel$ diakui maka ada hubungan kritis. Mengingat konsekuensi pemeriksaan pada tabel 8 menunjukkan bahwa $thitung < ttabel$ maka dapat diambil kesimpulan yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara X₂ dengan Y pada pemain futsal di SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

Hasil analisis data pada X₃ dan Y bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *core stability* dengan *agility*. Analisis korelasi terhadap X₃ dengan Y menghasilkan koefisien korelasi sebesar thitung 2,684 < ttabel 1,745. Maka dinyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara X₃ dengan Y. Untuk uji keberartian koefisien korelasi disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara X₃ dengan Y

HIPOTESIS	N	A	Thitung	Ttabel	Kesimpulan
X ₃ Y	16	0,05	2,684	1,745	Signifikan

Dengan $\alpha = 0,05$ dan $ttabel = 1,745$. Dasar pengujiannya adalah jika $thitung < ttabel$ Ho yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang besar antara faktor-faktor yang diberhentikan berarti ada hubungan kritis, bagaimanapun jika $thitung < ttabel$ diakui maka ada hubungan kritis. Mengingat konsekuensi dari pemeriksaan pada tabel 9 menunjukkan bahwa $thitung < ttabel$ maka dapat diambil kesimpulan yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara X₃ dengan Y pada pemain futsal di SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

Hasil analisis data pada X₄ dan Y bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *core stability* dengan *agility*. Analisis korelasi terhadap X₄ dengan Y menghasilkan koefisien korelasi sebesar thitung 2,684 < ttabel 1,745. Maka dinyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara X₄ dengan Y. Untuk uji keberartian koefisien korelasi disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara X₄ dengan Y

HIPOTESIS	N	A	thitung	Ttabel	Kesimpulan
X ₄ Y	16	0,05	0,589	1,745	Tidak Signifikan

Dengan $\alpha = 0,05$ dan $ttabel = 1,745$. Model pengujiannya adalah jika $thitung < ttabel$ Ho yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan kritis antara faktor-faktor yang dihilangkan berarti ada hubungan yang sangat besar, bagaimanapun juga jika $thitung > ttabel$ diakui maka ada hubungan yang sangat besar. Mengingat konsekuensi dari pemeriksaan pada tabel 10 menunjukkan bahwa $thitung < ttabel$ maka dapat diambil kesimpulan yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara X₄ dengan Y pada pemain futsal di SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

SIMPULAN

Mengingat konsekuensi pemeriksaan informasi dan percakapan cenderung beralasan bahwa ada hubungan antara variabel (X1) *core stability* pada tes *flexor endurance test* dan variabel (X3) pada tes *right side plank* terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal di SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Berdasarkan analisis korelasi terhadap *core stability* (X1) dan dengan *agility* menghasilkan koefisien korelasi pada tes *flexor endurance test* sebesar thitung 1,862 > ttabel 1,745 dan koefisien korelasi tes *right side plank* sebesar thitung 2,684 > ttabel 1,745.

Sedangkan hasil analisis data dan pembahasan tes *core stability* variabel (X2) pada tes *left side plank* dan variabel (X4) pada tes *extensor edurance test* dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara tes *core stability* Dengan *agility* pada pemain futsal di SMA Pembangunan Laboratorium UNP

DAFTAR PUSTAKA

- Hawindri Susi Brila. 2016. Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula. Vol. 1, No. 1. Hal: 286, 287, 288, 289.
- Irfan. (2012). Optimizing Healthy Life With Core Stability. Disampaikan Dalam Workshop Fisioterapi Dengan Tema Optimizing Healthy Life With Core Stability Pada Tanggal 21 Februari 2012 Yang Diselenggarakan Oleh Prodi D3 Fisioterapi Upn Jakarta.

Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Erlangga

Mulyono. 2017. Buku Pintar Panduan Futsal. Jakarta Timur: Anugrah.

Rini, Galuh Lubrika Chandra. 2016. Pengaruh Pemberian Core Stability Exercise Untuk meningkatkan Keseimbangan Dinamik Pada Pemain Bola Putra Maospati Di Kabupaten Magetan. Surakarta

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Bab 2 Pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional

Utama, Andhi, Zakariya. 2015. Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kelentukan terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola SSB PAS-ITN Kabupaten Malang. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang. Bola.