

ABSTRAK

REJI MAULANA, 2022, **Pengaruh Zig-Zag Run Dengan Penambahan Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Agility Pada Pemain Startitas Futsal Club Tasikmalaya**, Jurusan Pendidikan Jasani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikalaya

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Zig-zag Run Dengan Penambahan Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Agility Pemain Futsal”. Dalam futsal *agility* merupakan hal yang sangat penting dalam bergerak cepat dan efisien dalam permainan futsal. Pentingnya *agility* dalam futsal, maka perlu adanya upaya peningkatan *agility* untuk menyempurnakan keterampilan yang dimiliki. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang Pengaruh Zig-zag Run Dengan Penambahan Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Agility Pemain Futsal. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen penelitian ini menggunakan *Illinoist test*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Startitas Futsal Club Tasikmalaya yang berjumlah 30 orang, dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dan sampel berulah sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik ternyata secara empirik latihan *zig-zag run* dengan penambahan *core stability* berpengaruh secara berarti terhadap *agility* dalam permainan futsal pada pemain Startitas Futsal Club

Kata Kunci : *agility, core stability, futsal, latihan, pengaruh, zig-zag run*

ABSTRACT

REJI MAULANA, 2022, *The Effect of Zig-zag Run With the Addition Core Stability Exercise Increasing Agility of Futsal Players*, Departement of Physical Education Faculty Of Teacher Training Education, Siliwangi University Tasikalaya

This study aims to determine "The Effect of Zig-zag Run With the Addition Core Stability Exercise Increasing Agility of Futsal Players". In futsal agility is very important in moving quickly and efficiently in futsal games. The importance agility in futsal, it is necessary to increase agility to improve the skills possessed. The purpose of this study was to obtain information about the Effect of Zig-zag Run with the Addition Core Stability Exercise Increasing Agility of Futsal Players. The research method used is the experimental method and the research instrument is the Illinoist test. The population in this study was the Startitas Futsal Club Tasikmalaya players totaling 30 people, using a simple random sampling technique and a sample of 20 people acting. Based on the results of data processing with statistical tests, it turns out that empirically the zig-zag run with the addition of core stability has a significant effect on agility in futsal games for Startitas Futsal Club players.

Keywords: *agility, core stability, futsal, exercise, effect, zig-zag run*