

ABSTRAK

MUHAMMAD YUSUF ADI LUHUNG. 2023. Pengaruh *Envelope run* Dengan Penambahan *Core stability Exercise* Terhadap Peningkatan *Agility* Pada Pemain Futsal MA Persis 76 Tarogong Garut. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Dalam futsal *Agility* merupakan hal penunjang dalam bergerak cepat dan efisien dalam permainan futsal. Pentingnya *Agility* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatan *Agility* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang Pengaruh *Core stability Exercise* Dalam Latihan *Envelope run* Terhadap Peningkatan *Agility* Pemain Futsal. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen dalam penelitian ini adalah tes *Illinoist*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Futsal MA Persis 76 Tarogong Garut yang berjumlah 30 orang, dengan menggunakan teknik *random sampling* dan sampel berjumlah sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik latihan *Envelope run* berpengaruh secara berarti terhadap *Agility* dalam permainan futsal pada pemain Futsal MA Persis Tarogong Garut.

Kata Kunci : *Agility, Core stability, Envelope run, Futsal, pengaruh, latihan*