

## SUMMARY

# EFEKTIFITAS PENAMBAHAN CORE STABILITY EXERCISE PADA WOBBLE BOARD EXERCISE TERHADAP AKURASI TENDANGAN PENALTI PADA PEMAIN FUTSAL

Created by Eko Guspriadi

**Subject** : PENAMBAHAN CORE STABILITY EXERCISE , WOBBLE BOARD EXERCISE , AKURASI TENDANGAN PENALTI

**Subject Alt** : WOBBLE BOARD EXERCISE, OLAH RAGA, BOLA TENDANG

**Keyword** : Wobble Board Exercise, Core Stability Exercise, Akurasi tendangan penalti, pemain futsal.

### Description :

SKRIPSI, Februari 2016

Eko Guspriadi

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

EFEKTIFITAS PENAMBAHAN CORE STABILITY EXERCISE PADA WOBBLE BOARD EXERCISE TERHADAP AKURASI TENDANGAN PENALTI PADA PEMAIN FUTSAL

Terdiri dari VI Bab, 114 Halaman, 22 Tabel, 10 Gambar, 5 Grafik, 4 Skema, Lampiran

Tujuan: untuk mengetahui perbedaan efektifitas pemberian Wobble Board Exercise dengan Core Stability Exercise dan Wobble Board Exercise terhadap akurasi tendangan penalty pada pemain futsal. Metode: penelitian ini bersifat quasi experiment dengan pre test-post test design control group, dimana akurasi tendangan penalti diukur menggunakan AAHPERD Football test. Forward Pass for Accuracy. Sample terdiri dari 24 orang mahasiswa Universitas Esa Unggul dengan membagikan quesioner. Sample dikelompokan menjadi 2 kelompok, kelompok Perlakuan I terdiri dari 12 orang sample dengan latihan yang diberikan adalah Wobble Board Exercise dan kelompok perlakuan II terdiri dari 12 sample dengan latihan yang diberikan adalah Core Stability Exercise dan Wobble Board Exercise. Hasil: uji normalitas dengan shapiro wilk test didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan levene's test didapatkan data memiliki varian homogen. Hasil uji hipotesa pada kelompok Perlakuan I dengan Paired Sample t-Test, didapatkan nilai  $p=0,000$  yang berarti latihan Wobble Board Exercise efektif meningkatkan akurasi tendangan penalti dan stabilitas statik pada pemain futsal. Pada kelompok perlakuan II dengan Paired Sampel t-Test, didapatkan nilai  $p=0,000$  yang berarti Core Stability Exercise efektif meningkatkan akurasi tendangan penalty dan stabilitas statik pada pamain futsal. Pada hasil Independent Sample t-Test menunjukkan nilai 0,001 yang berarti Penambahan Core Stability Exercise pada Wobble Board Exercise mempunyai efek yang signifikan terhadap peningkatan akurasi tendangan penalti dan pada pemain futsal. Kesimpulan: Ada perbedaan efektifitas yang signifikan antara Wobble Board Exercise dengan penambahan Core Stability Exercise pada Wobble Board Exercise terhadap peningkatan akurasi tendangan penalti pada pamain futsal.

Kata Kunci : Wobble Board Exercise, Core Stability Exercise, Akurasi tendangan penalti, pemain futsal.

**Date Create** : 23/10/2018

**Type** : Text

**Format** : pdf

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-2012-66-119

**Collection** : 2012-66-119

**Source** : undergraduate

**Full file - Member Only**

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

**Contact Person :**

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id )

Supervisor