

## SUMMARY

# PENAMBAHAN LATIHAN POSTURAL STABILITY PADA LATIHAN MELEMPAR LEBIH EFEKTIF DALAM MENINGKATKAN JARAK LEMPARAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR KELAS 5-6

Created by JULIA ANASTA

**Subject** : LATIHAN POSTURAL STABILITY  
**Subject Alt** : MENINGKATKAN JARAK LEMPARAN  
**Keyword** : latihan postural stability; jarak lemparan; latihan melempar;

### Description :

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui efektifitas penambahan postural stability exercise pada latihan melempar terhadap peningkatan jarak lemparan pada anak sekolah dasar kelas 5-6. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola sekolah dasar 12 Sungaiselan Bangkabelitung pada tanggal 1 juli 2013 sampai dengan 31 agustus 2013.

Metode penelitian bersifat eksperimen dan menggunakan pre-test post-test control group design. Terdiri dari 20 orang yang dibagi dalam dua kelompok. 10 orang dalam kelompok kontrol diberi latihan melempar serta 10 orang lainnya dalam kelompok perlakuan yang diberikan penambahan postural stability exercise pada latihan melempar untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara jarak lemparan. Analisis static penelitian menggunakan paired sample t-test (t-test of related) dan independent sample t-test. Hasil uji T-Test independent selisih nilai akhir peningkatan jarak melempar pada kelompok kontrol dan perlakuan menunjukkan perbedaan efek yang signifikan pada kedua kelompok, yaitu nilai  $p = 0,05$  ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa penambahan postural stability pada latihan melempar lebih efektif dalam meningkatkan jarak lemparan pada anak sekolah dasar kelas 5-6.

**Date Create** : 03/04/2014  
**Type** : Text  
**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-2009-65-080  
**Collection** : 2009-65-080  
**Source** : Perpustakaan Esa Unggul  
**Relation Collection** Universitas Esa Unggul  
**COverage** : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul  
**Right** : copyright @2014 by UEU Library

**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