

## SUMMARY

# PERBEDAAN PEMBERIAN LATIHAN HAMSTRING CURL ON SWISS BALL DENGAN LATIHAN LYING LEG CURL TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT HAMSTRING PADA PEMAIN FUTSAL

Created by Riestiara Khoiriyah

**Subject** : KEKUATAN OTOT HAMSTRING

**Subject Alt** : LATIHAN LYING LEG CURL

**Keyword** : otot hamstring; latihan lying leg curl; hamstring curl on swiss ball;

### Description :

Tujuan : untuk mengetahui perbedaan pemberian latihan hamstring curl on swissball dengan latihan lying leg curl terhadap peningkatan kekuatann otot hamstring pada pemain futsal. Metode : penelitian ini bersifat quasi experiment dengan pre test-post test design control group dimana peningkatan kekuatan otot hamstring dengan latihan hamstring curl on swissball dan latihan lying leg curl yang diukur dengan dynamometer. Sample terdiri dari 20 orang pemain futsal dari ukm futsal universitas esa unggul dan dipilih berdasarkan teknik purposive sampling dengan membagikan quisioner yang telah dibuat. Sample dikelompokan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan 1 terdiri dari 10 sample dengan latihan yang diberikan adalah hamstring curl on swissball dan kelompok perlakuan 2 yang terdiri dari 10 sample dengan latihan yang diberikan adalah lying leg curl. Hasil : uji normalitas dengan shapiro wilk test didapatkan data berdistribusi normal dan ada yang berdistribusi tidak normal sedangkan uji homogenitas dengan levene's test didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan 1 dengan t-Test Related didapatkan nilai  $p=0,000$  yang berarti latihan hamstring curl on swissball dapat meningkatkan kekuatan otot hamstring pada pemain futsal. Pada kelompok perlakuan 2 dengan Wilcoxon Matched Pairs Test nilai  $p=0,005$  yang berarti latihan lying leg curl dapat meningkatkan kekuatan otot hamstring pada pemain futsal. Pada hasil t-Test Independent menunjukkan nilai  $p=0,001$  yang berarti ada perbedaan pengaruh yang signifikan peningkatan kekuatan otot hamstring antara kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2. Kesimpulan : adanya perbedaan pemberian latihan hamstring curl on swissball dengan latihan lying leg curl terhadap peningkatan kekuatan otot hamstring pada pemain futsal.

**Date Create** : 12/06/2014

**Type** : Text

**Format** : PDF

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-2011-66-180

**Collection** : 2011-66-180

**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