

SUMMARY

EFEK PEMBERIAN LATIHAN CORE STABILITY TERHADAP PENINGKATAN AKURASI TENDANGAN PADA PESEPAKBOLA DI PS PDAM BEKASI

Created by DWI PURATMANTO

- Subject** : EFEK PEMBERIAN LATIHAN CORE STABILITY
TERHADAP PENINGKATAN AKURASI TENDANGAN
PADA PESEPAKBOLA DI PS PDAM BEKASI
- Subject Alt** : EFEK PEMBERIAN LATIHAN CORE STABILITY
TERHADAP PENINGKATAN AKURASI TENDANGAN
PADA PESEPAKBOLA DI PS PDAM BEKASI
- Keyword** : EFEK PEMBERIAN LATIHAN CORE STABILITY
TERHADAP PENINGKATAN AKURASI

Description :

“EFEK PEMBERIAN LATIHAN CORE STABILITY TERHADAP
PENINGKATAN AKURASI TENDANGAN PADA PESEPAKBOLA DI PS
PDAM BEKASI”

xiii, VI Bab, 76 Halaman, 8 Tabel, 14 Gambar, 6 Grafik, 3 Skema, 7 Lampiran
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek pemberian latihan core stability
terhadap peningkatan akurasi tendangan pada pesepakbola di PS PDAM Bekasi.
Penelitian ini dilaksanakan di lapangan latihan PS PDAM Bekasi dan ruang
gymnasium RS Awal Bros Bekasi dalam rentang waktu bulan November 2010
sampai dengan Januari 2011. Metode penelitian ini bersifat quasi eksperimental
dengan menggunakan desain penelitian berupa one group pretest-posttest design
dan teknik sampling jenuh. Sample terdiri dari 18 orang, semuanya laki-laki.
Akurasi tendangan pada sepakbola adalah keberhasilan tendangan yang dilakukan
untuk dapat mencapai tujuan. Secara umum tujuan dari tendangan dalam
sepakbola terbagi 3 jenis yaitu mengumpan, menembak ke arah gawang dan
menghalau serangan lawan. Keberhasilan sebuah tendangan tentunya juga diukur
dari berhasil tidaknya sebuah tendangan dilakukan. Pemberian latihan core
stability memberikan efek yang bermakna terhadap peningkatan akurasi
tendangan. Hal ini disebabkan karena latihan ini memberikan peningkatan pola
aktivasi core stability juga menghasilkan peningkatan level aktivasi pada
extremitas atau anggota gerak sehingga mengembangkan kapabilitas untuk
mendukung atau menggerakkan extremitas, hal ini akan bermuara terjadinya
peningkatan akurasi tendangan. Peningkatan aktivasi otot-otot core juga
mengakibatkan terjadinya penyesuaian antisipasi postural (APAs) sehingga akan
didapatkan stabilisasi proximal serta fasilitasi mobilisasi distal. Hal ini juga
bermuara pada peningkatan akurasi tendangan. Uji Statistik yang digunakan
adalah uji Wilcoxon Match Pairs test dimana hasilnya menunjukkan nilai $p=0.000$
berarti $P<0.05$ maka H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan adanya efek yang
bermakna dalam pemberian latihan core stability terhadap peningkatan akurasi
tendangan pada pesepakbola di PS PDAM Bekasi.

Date Create : 04/12/2014
Type : Text
Format : PDF
Language : Indonesian
Identifier : UEU-Undergraduate-undergraduate_2009-65-075
Collection : undergraduate_2009-65-075
Source : Undergraduate these fisioterapi of faculty
Relation Collection Universitas Esa Unggul
COverage : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul
Right : copyright2014@esaunggul

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