

SUMMARY

EFEK PENAMBAHAN LATIHAN CORE STABILITY PADA LATIHAN FUNGSIONAL LUTUT TERHADAP PENINGKATAN VERTICAL JUMP PADA PEMAIN BADMINTON

Created by MARIA NOVI

Subject : EFEK PENAMBAHAN LATIHAN CORE STABILITY
Subject Alt : EFEK PENAMBAHAN LATIHAN CORE STABILITY
Keyword : Core stability, latihan fungsional, latihan core stability terhadap vertical jump

Description :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efek penambahan latihan core stability pada latihan fungsional lutut terhadap peningkatan vertical jump pada pemain badminton. Sampel : Sampel terdiri dari 16 orang siswa/i SMA Gembala Baik dan dipilih berdasarkan teknik secara acak. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 8 orang yang diberikan latihan fungsional lutut dan kelompok perlakuan II yang terdiri dari 8 orang diberikan latihan core stability dan fungsional lutut. Metode : Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuasi eksperimental untuk mengetahui efek suatu latihan yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Analisis statistik penelitian ini menggunakan t-test related dan t-test independent. Hasil : Hasil t-test related pada kelompok perlakuan I nilai $p=0,000$ dimana $p<0,05$ dan pada kelompok perlakuan II $p=0,000$ dimana $p<0,05$ berarti latihan yang dilakukan pada masing-masing kelompok berpengaruh pada peningkatan vertical jump. Dan hasil t-test independent menunjukkan nilai $p=0,000$ dimana $p<0,05$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. Kesimpulan : Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efek penambahan latihan core stability pada latihan fungsional lutut terhadap peningkatan vertical jump pada pemain badminton. Dengan demikian latihan core stability ini dapat digunakan sebagai bentuk latihan agar mendapatkan hasil peningkatan kemampuan vertical jump yang optimal.

Date Create : 03/09/2013
Type : Text
Format : pdf
Language : Indonesian
Identifier : UEU-Undergraduate-200865024
Collection : 200865024
COverage : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul
Right : Copyright @2013 by UEU Library. This publication is protected by copyright and per obtained from the UEU Library prior to any prohibited reproduction, storage in a re transmission in any

form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, reco For information regarding permission(s), write to 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