

## SUMMARY

# PENAMBAHAN LATIHAN CORE STABILITY PADA LATIHAN PULL UP TERHADAP KETEPATAN PUKULAN FOREHAND LOB PEMAIN BULUTANGKIS

Created by CUCI NURHAYATI

**Subject** : PENAMBAHAN LATIHAN, PUKULAN, BULUTANGKIS

**Subject Alt** : ADDITIONAL TRAINING, BLOW, BADMINTON

**Keyword** : latihan core stability; latihan pull up; latihan kekuatan; forehand lob; ketepatan pukulan

### Description :

Tujuan: untuk mengetahui penambahan latihan core stability pada latihan pull up terhadap ketepatan pukulan forehand lob pemain bulutangkis. Metode: penelitian ini bersifat eksperimental dengan sample 20 orang. Penelitian dilaksanakan di GOR Bela Putra Brebes. Ketepatan merupakan bagian integral bagi pemain bulutangkis untuk mencapai prestasi maksimum. Forehand lob adalah pukulan yang mengarahkan bola kearah belakang dengan ketinggian yang sukar dijangkau. Pemberian latihan pull up dapat meningkatkan kekuatan dan stabilitas otot bahu. Sedangkan core stability dapat meningkatkan aktivasi core yang menghasilkan peningkatan aktivasi pada anggota gerak sehingga mampu mendukung atau menggerakkan extremitas. Hasil: Uji normalitas dengan Shapiro wilk test didapatkan data normal sedangkan uji homogenitas dengan leven's test didapatkan data homogen. Hasil Uji hipotesis perlakuan I dengan wilcoxon test didapat nilai  $p=0,007<0,05$  maka  $H_0$  ditolak berarti ada pengaruh latihan pull up terhadap peningkatan ketepatan pukulan forehand lob. Pada kelompok perlakuan II dengan paired t-test nilai  $p=0,000<0,05$  berarti penambahan latihan core stability pada latihan pull up dapat meningkatkan ketepatan pukulan forehand lob. Pada independent t-test nilai  $p=0,535>0,05$  yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan. Kesimpulan: penambahan latihan core stability pada latihan pull up tidak memiliki perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan pukulan forehand lob.

**Date Create** : 18/11/2015

**Type** : Text

**Format** : PDF

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-201166119

**Collection** : 201166119

**Source** : Undergraduate Theses of Physiotherapi

**Relation Collection** Fakultas Fisioterapi

**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : @2015 Perpustakaan Universitas Esa Unggul

### 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