

SUMMARY

PENAMBAHAN LATIHAN SKIPPING PADA LATIHAN LADDER DRILL UNTUK MENINGKATKAN AGILITY PADA PEMAIN BASKET PEMULA

Created by FERA GUSMI NURBA

Subject : SKIPPING, KELINCAHAN, PEMAIN BASKET
Subject Alt : SKIPPING, AGILITY, BASKETBALL PLAYER
Keyword : latihan skipping; latihan ladder drill; agility; dan basket pemula

Description :

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penambahan latihan skipping pada latihan ladder drill dapat meningkatkan agility pada pemain basket pemula. Metode : Penelitian ini bersifat experimental dan menggunakan teknik random sampling. Sampel penelitian berjumlah 18 orang yang terdiri dari Mahasiswa Universitas Esa Unggul dan dibagi dalam dua kelompok. Kelompok perlakuan I berjumlah 9 orang diberi latihan ladder drill dan 9 orang lainnya dalam kelompok perlakuan II yang diberikan latihan ladder drill dan latihan skipping. Hasil : Uji normalitas dengan Shapiro Wilk Test didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan Lavent's Test didapatkan data memiliki varian homogen. Hasil uji hipotesa pada kelompok perlakuan I dengan Paired Samples T- Test, didapatkan nilai $p=0,000$ yang bearti latihan ladder drill dapat meningkatkan agility pada pemain basket pemula. Pada kelompok perlakuan II dengan Paired Samples T-Test, didapatkan nilai $p=0,000$ yang bearti penambahan latihan skipping pada latihan ladder drill dapat meningkatkan agility pada pemain basket pemula. Hasil uji T-Test Independent sample selisih nilai akhir peningkatan agility pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II menunjukkan ada perbedaan peningkatan agility yang signifikan pada kedua kelompok, yaitu nilai $p=0,022$ ($p<0,05$). Kesimpulan : Ada perbedaan yang signifikan antara latihan ladder drill dan penambahan latihan skipping pada latihan ladder drill untuk meningkatkan agility pada pemain basket pemula.

Kata Kunci : latihan skipping, latihan ladder drill, agility, dan basket pemula

Date Create : 10/12/2015
Type : Text
Format : PDF
Language : Indonesian
Identifier : UEU-Undergraduate-201166115
Collection : 201166115
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