

SUMMARY

EFEK PEMBERIAN AGILITY LADDER EXERCISE DENGAN DOT DRILL EXERCISE TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL USIA REMAJA

Created by YOHANES DON BOSCO WUDA PAU

Subject : LATIHAN, FUTSAL, REMAJA

Subject Alt : EXERCISE, FUTSAL, TEENS

Keyword : agility ladder exersise;dot drill exercise;kelincahan

Description :

Tujuan : Untuk mengetahui efek pemberian agility ladder exercise dengan dot drill exercise terhadap kelincahan pada pemain futsal usia remaja. Metode : Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Sampel terdiri dari 34 orang (remaja usia 18-25 tahun), dan dipilih berdasarkan teknik random sampling. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok perlakuan I terdiri dari 17 orang dengan di berikan agility ladder exercise sedangkan pada kelompok perlakuan II terdiri dari 17 orang dengan diberikan dot drill exercise. Hasil : uji hipotesis pada perlakuan I rerata sebelum adalah $17,165 \pm 0,5384$, rerata sesudah adalah $14,941 \pm 0,9559$ dengan Wilcoxon singed rank test didapatkan nilai $p=0,000$ yang berarti agility ladder exercise dapat meningkatkan kelincahan pada pemain futsal usia remaja. Pada perlakuan II rerata sebelum adalah $16,935 \pm 0,6010$, rerata sesudah adalah $15,141 \pm 0,8155$ dengan paired sample t-test didapatkan nilai $p=0,000$ yang berarti dot drill exercise dapat meningkatkan kelincahan pada pemain futsal usia remaja. Uji hipotesis III rerata perlakuan I adalah $14,941 \pm 0,9559$, rerata perlakuan II adalah $15,141 \pm 0,8155$ dengan mann whitney u test menunjukan nilai $p= 0,006$ yang berarti ada perbedaan peningkatan kelincahan pada pemain futsal usia remaja. Kesimpulan : agility ladder exercise dan dot drill exercise efektif dalam meningkatkan kelincahan pada pemain futsal usia remaja. Namun agility ladder exercise lebih baik dalam meningkatkan kelincahan pada pemain futsal usia remaja.

Contributor : Wahyuddin Zakir,SSt.FT,M.Sc

Date Create : 20/06/2016

Type : Text

Format : PDF

Language : Indonesian

Identifier : UEU-Undergraduate-201466082

Collection : 201466082

Call Number : 66-2016-S098

Source : Undergraduate Theses of Physiotherapy

Relation Collection Fakultas Fisioterapi

COverage : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul

Right : @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