https://digilib.esaunggul.ac.id

SUMMARY

PERBANDINGAN EFEKTIFITAS LATIHAN ZIG-ZAG RUN DENGAN CARIOCA EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN AGILITY PADA PEMAIN BULUTANGKIS PEMULA

Created by BAYU SIGIT GUTOMO

Subject : EFEKTIFITAS, LATIHAN, BULUTANGKIS

Subject Alt : EFFECTIVENESS, EXERCISE, BADMINTON

Keyword : : zig-zag run;carioca;agility;bulutangkis pemula

Description :

Tujuan: Untuk mengetahui perbandingan efektifitas antara latihan Zig-zag run dengan latihan Carioca untuk meningkatkan agility pada pemain bulutangkis pemula. Metode: Penelitian ini bersifat eksperimental dengan bentuk 2 kelompok, dimana agility diukur dengan menggunakan T-test agility dengan menggunakan stopwatch dan empat buah cone, letakan dan bentuk empat buah cone tersebut menjadi huruf 'T'. Sampel diminta untuk start dari titik A lalu ke titik B dengan lari sprint lalu ke titik C setelah itu ke titik D dengan shuffle run, kembali lagi ke titik B dan A dengan backpedal run. Sampel terdiri dari 34 orang dan berdasarkan rumus Poccock. Sampel dikelompokan menjadi 2 kelompok yang mana terdiri dari 17 orang, kelompok perlakuan I dengan latihan Zig-zag run dan kelompok perlakuan II dengan latihan Carioca. Hasil: Uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov Test didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan Levene's Test didapatkan data memiliki varian homogen. Hasil uji hipotesa pada kelompok perlakuan I dengan Paired Sample T-Test, didapatkan nilai peningkatan agility p=0,000 yang berarti pemberian latihan Zig-zag run efektif dalam meningkatkan agility. Pada kelompok perlakuan II, didapatkan nilai peningkatan agility p= 0,000 yang berarti pemberian latihan Carioca efektif dalam meningkatkan Agility. Pada hasil T-Test Independent menunjukan nilai peningkatan agility p=0,001 yang berarti ada perbandingan efektifitas antara latihan Zig-zag run dengan latihan Carioca untuk meningkatkan agility pada pemain bulutangkis pemula. Kesimpulan: ada perbandingan efektifitas antara latihan Zig-zag run dengan latihan Carioca untuk meningkatkan agility pada pemain bulutangkis pemula.

Contributor : Abdurrasyid, Sst.Ft, M.Fis

Date Create : 03/10/2016

Type : Text

Format : PDF

Language : Indonesian

Identifier : UEU-Undergraduate-201266125

Collection : 201266125

Call Number : 66-2016-S036

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