

SUMMARY

EFEKTIVITAS PENAMBAHAN CORE STABILITY EXERCISE PADA HANDGRIP EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN MEMANJAT PADA PEMANJAT TEBING

Created by FRANSISCUS ASISI ALFAREZA

Subject : EFEKTIVITAS, KECEPATAN, PANJAT TEBING

Subject Alt : EFFECTIVENESS, SPEED, ROCK CLIMBING

Keyword : handgrip;core stability;kecepatan memanjat;pemanjat tebing

Description :

Tujuan: mengetahui perbedaan efektivitas penambahan hand grip exercise dengan intervensi core stability exercise dan hand grip exercise terhadap peningkatan kecepatan memanjat pada pemanjat tebing. Metode: penelitian ini bersifat eksperimental dengan jumlah sampel 32 orang. Penelitian dilaksanakan di Universitas Esa Unggul. Kecepatan merupakan bagian penting bagi seorang pemanjat tebing untuk mendapat prestasi yang baik. Pemberian hand grip exercise dapat meningkatkan daya tahan otot dan stabilitas otot lengan bawah. Sedangkan core stability exercise dapat meningkatkan stabilitas core sehingga pemanjat mampu bergerak dengan lebih efektif dan efisien. 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 hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan Paired sample test, didapatkan nilai peningkatan kecepatan $p=0,001$ yang berarti pemberian handgrip exercise efektif dalam meningkatkan kecepatan. Pada kelompok perlakuan II, didapatkan nilai peningkatan kecepatan $p= 0,001$ yang berarti pemberian latihan handgrip exercise dan core stability exercise efektif dalam meningkatkan kecepatan. Pada hasil Independent sample test menunjukkan nilai peningkatan kecepatan $p=0,001$ yang berarti ada perbandingan efektivitas antara handgrip exercise dan handgrip exercise dengan core stability exercise untuk meningkatkan kecepatan memanjat pada pemanjat tebing. Kesimpulan: ada perbedaan efektivitas antara handgrip exercise dan handgrip exercise dengan core stability exercise untuk meningkatkan kecepatan memanjat pada pemanjat tebing.

Contributor : Abdurrasyid,SSt.Ft,M.Fis

Date Create : 10/10/2016

Type : Text

Format : PDF

Language : Indonesian

Identifier : UEU-Undergraduate-201266024

Collection : 201266024

Call Number : 66-2016-S041

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