

## SUMMARY

# EFEK PENAMBAHAN CORE STABILITY EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN FREE THROW PADA PEMAIN BASKET

Created by TIMOTIUS PERINANDO

**Subject** : Latihan Basket, Core Stability Exercise, Akurasi Free Throw  
**Subject Alt** : basketball practice, accuracy Free Throw, Core Stability Exercise  
**Keyword** : Latihan Basket, Core Stability Exercise, Akurasi Free Throw

### Description :

Tujuan : Untuk mengetahui efek penambahan core stability exercise terhadap peningkatan ketepatan free throw pada pemain basket laki-laki. Metode : Penelitian ini bersifat quasi eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui adanya fenomenal korelasi sebab akibat dari kedua kelompok perlakuan dari objek penelitian. Sampel terdiri dari 20 orang dan sampel dipilih dengan tehnik random sampling. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan. Kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah latihan rutin basket dan kelompok perlakuan II terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah latihan rutin basket ditambahkan dengan core stability exercise. Hasil : Pengujian hipotesis dengan t-test of related mendapatkan hasil pada kelompok kontrol  $p < 0,05$  (0,00) dengan Mean $\pm$ SD (3,8 $\pm$ 1,686548) yang berarti terdapat peningkatan ketepatan free throw sebelum dan sesudah latihan. Begitu juga pada kelompok perlakuan didapatkan hasil  $p < 0,05$  (0,00) dengan Mean $\pm$ SD (2,8 $\pm$ 1,316561) yang berarti terdapat peningkatan ketepatan free throw sebelum dan sesudah latihan. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan t-test independent didapatkan hasil  $p < 0,05$  (0,00) yang berarti bahwa core stability exercise dapat meningkatkan ketepatan free throw. Kesimpulan : Penambahan core stability exercise dapat meningkatkan ketepatan free throw pada pemain basket.

**Contributor** : Syahmirza Indra Lesmana  
**Date Create** : 30/03/2017  
**Type** : Text  
**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-201366305  
**Collection** : 201366305  
**Source** : Undergraduate Theses of physiotherapy  
**Relation Collection** Fakultas Fisioterapi  
**COverage** : Civitas Akademi 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