

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