

SKRIPSI, Juni 2015

Fatima Elsa Permatasari

Program studi S-1, Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

**PERBEDAA PENINGKATAN AGILITY PADA PEMAIN BASKET ANTARA
SMALL MAN DAN BIG MAN MENGGUNAKAN LADDER DRILL EXERCISE**

Terdiri dari VI Bab, 101 Halaman, 12 Tabel, 18 Gambar, 7 Grafik, 1 Lampiran

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan peningkatan *agility* pada pemain basket setelah diberi latihan *ladder drill*. Penelitian ini dilaksanakan di gor sunter, Jakarta utara pada bulan Maret sampai dengan Mei 2015.

Metode : penelitian bersifat quasi eksperimental dan menggunakan teknik *sampel random sampling*. Terdiri dari 20 orang yang dibagi dalam dua kelompok. 10 orang dalam kelompok perlakuan I (*small man*) serta 10 orang lainnya dalam kelompok perlakuan II (*big man*) yang sama-sama diberikan *ladder drill exercise*. *ladder drill exercise* adalah salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan *agility* seorang atlet terutama pada atlit basket. **Hasil:** uji normalitas dengan didapatkan data terdistribusi dengan normal sedangkan pada uji homogenitas *levent's test*, didapatkan data memiliki varian yang homogen. pada uji hipotesa perlakuan 1 dengan *T-test related* didapatkan $p=0.001$ yang bearti pada perlakuan 1 terdapat peningkatan *agility*. Pada kelompok perlakuan 2 dengan *T-Test of related* didapatkan $p =0.001$ yang bearti pada kelompok perlakuan 2 terdapat peningkatan *agility*. Pada uji *t test independent* didapat $p = 0,009$ ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *agility* pada kelompok 1 dan kelompok 2 .

Kesimpulan : ada perbedaan peningkatan *agility* antara *small man* dan *big man* dengan menggunakan *ladder drill exercise*.

Kata Kunci : *ladder drill exercise, small man, big man, agility*