

ABSTRAK



Skripsi, februari 2017
Rinza Larasati
Program Studi S-1 Fisioterapi,
Fakultas Fisioterapi,
Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC DEPTH JUMP* PADA LANDASAN TANAH DAN LANDASAN PASIR TERHADAP *AGILITY* PEMAIN FUTSAL

Terdiri dari VI Bab, 78 Halaman, 11 Tabel, 4 Gambar, 4 Skema, 3 Grafik, 11 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui efek pemberian *plyometric depth jump* pada landasan tanah dan landasan pasir terhadap *agility* pada pemain futsal. **Metode :** Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental. Sampel terdiri dari 16 orang (usia 18-23 tahun), dan dipilih berdasarkan teknik *random sampling*. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan yang masing-masing kelompok terdiri dari 8 sampel. **Hasil :** uji hipotesis pada perlakuan diuji dengan *paired sample t-test* nilai $p < 0,001$ yang berarti *plyometric depth jump* pada landasan tanah dapat meningkatkan *agility* pada pemain futsal. Pada perlakuan II diuji dengan *paired sample t-test* didapatkan nilai $p < 0,001$ yang berarti *plyometric depth jump* pada landasan pasir dapat meningkatkan *agility* pada pemain futsal. Uji hipotesis III diuji dengan *Independent Sample T-test* menunjukkan nilai $p = 0,032$ yang berarti ada perbedaan peningkatan *agility* pada pemain futsal. **Kesimpulan :** *Plyometric depth jump* pada landasan tanah dan pasir efektif dalam meningkatkan *agility* pemain futsal usia remaja. Namun *plyometric depth jump* pada landasan tanah lebih baik dalam meningkatkan *agility* pada pemain futsal.

Kata kunci: *Plyometric depth jump* pada landasan tanah, *plyometric depth jump* pada landasan pasir, *Agility*.