

ABSTRAK

SKRIPSI, Juli 2017

Siti Maryam

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN PENGARUH *LADDER DRILL EXERCISE* DAN *WOBBLE BOARD EXERCISE* PADA *LEG STRENGTHENING EXERCISE* DALAM MENINGKATKAN FREKUENSI TENDANGAN *DOLLYO* DALAM WAKTU 30 DETIK PADA TAEKWONDOIN DENGAN KONDISI *SPRAIN ANKLE KRONIS*

Terdiri dari VI Bab, Halaman, Tabel, Gambar, Grafik, Skema, Lampiran

Tujuan: untuk mengetahui perbedaan intervensi *Leg Strengthening Exercise* dan *Ladder Drill Exercise* dengan *Leg Strengthening Exercise* dan *Wobble Board Exercise* dalam meningkatkan frekuensi tendangan *dollyo* dalam waktu 30 detik pada taekwondoin dengan kondisi *sprain ankle* kronis. **Metode:** penelitian bersifat *quasi experiment*, dimana frekuensi tendangan diukur dengan menjumlah berapa tendangan yang dihasilkan dalam waktu 30 detik. Sample terdiri dari 20 orang sampel dan dipilih dengan *purposive sampling*. Sampel dikelompokan menjadi dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang diberi perlakuan *Leg Strengthening Exercise* dan *Ladder Drill Exercise* sedangkan kelompok perlakuan II terdiri dari 10 orang diberi perlakuan *Leg Strengthening Exercise* dan *Wobble Board Exercise*. **Hasil:** Uji hipotesis perlakuan I dengan *paired sampel t-test* didapatkan $p=0,000$ yang berarti *Leg Strengthening Exercise* dan *Ladder Drill Exercise* meningkatkan frekuensi tendangan. Pada kelompok perlakuan II dengan *paired sampel t-test* didapatkan $p=0,000$ yang berarti dengan *Leg Strengthening Exercise* dan *Wobble Board Exercise* meningkatkan frekuensi tendangan. Sedangkan pada uji hipotesis III menggunakan *independent sampel t-test* diperoleh $p-value=0,007$ yang berarti intervensi *Leg Strengthening Exercise* dan *Ladder Drill Exercise* dengan *Leg Strengthening Exercise* dan *Wobble Board Exercise* memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan frekuensi tendangan taekwondoin dengan kondisi *sprain ankle* kronis. **Kesimpulan:** Ada perbedaan pengaruh intervensi *leg strengthening exercise* dan *ladder drill exercise* dengan *leg strengthening exercise* dan *wobble board exercise* terhadap peningkatan frekuensi tendangan *dollyo* pada taekwondoin dengan kondisi *sprain ankle* kronis.

Kata kunci: *Ladder drill exercise & wobble board exercise* pada *leg strengthening exercise*, tendangan *dollyo* 30 detik pada taekwondoin, *sprain ankle* kronis