

## ABSTRAK



Fakultas Fisioterapi  
Universitas Esa Unggul

Maula Qudratullah  
2011-66-326

SKRIPSI, APRIL 2013

### “FLEXIBAR EXERCISE TIDAK MENINGKATKAN AKURASI SET-SHOOT PADA PEMAIN BASKET PUTRA USIA 16-17 TAHUN”

Terdiri dari VI Bab, 104 Halaman, 10 Tabel, 28 Gambar, 5 Grafik, 4 Skema, 7 Lampiran

**Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek latihan Flexibar terhadap peningkatan akurasi *set-shoot* pada pemain basket putra usia 16-17 tahun. Penelitian ini dilakukan di Sekolah atlet Ragunan yang dari rentang bulan Maret 2013 sampai dengan bulan April 2013. **Metode** : Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi experimental*

*pre-test and post-test control group*. Sampel penelitian ini berasal dari tim bola basket PPLP DKI Jakarta yang kesemuanya laki-laki dengan total sampel 18 orang. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 9 orang diberikan latihan secara konvensional sebanyak 3x/minggu selama 4 minggu. Kelompok perlakuan II terdiri dari 9 orang diberikan latihan Flexibar sebanyak 3x/minggu selama 4 minggu. **Hasil** : Hasil uji normalitas dengan uji *parametric* didapatkan data berdistribusi dengan normal sedangkan uji homogenitas dengan *Lavene's test* didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan *t-test of related* menunjukkan nilai  $p : 0.366$  yang berarti latihan konvensional tidak meningkatkan akurasi *set-shoot* pada pemain basket. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan II dengan *t-test of related* menunjukkan nilai  $p : 0.179$  yang berarti latihan Flexibar tidak meningkatkan akurasi *set-shoot* pada pemain basket. Pada hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai  $p : 0.821$  yang berarti Tidak ada perbedaan pengaruh latihan konvensional maupun latihan Flexibar terhadap peningkatan akurasi *set-shoot*. **Kesimpulan**: Pemberian intervensi latihan konvensional maupun latihan Flexibar tidak berpengaruh terhadap peningkatan akurasi *set-shoot*.

**Kata Kunci** : Flexibar, Latihan beban konvensional, Akurasi *set-shoot* pemain basket