



Esa Unggul

ABSTRAK

SKRIPSI, September 2013

Simon Tri Prasetyo Utomo

Program Studi D IV Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

VARIASI LATIHAN *SIT UP*, *PUSH UP BACK UP* DAN *CORE STABILITY EXERCISE* SAMADALAM MENINGKATKAN AGILITY REMAJA

Terdiri dari VI BAB, 118 halaman, 14 daftar gambar, 11 daftar tabel, 4 daftar grafik, 10 lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan variasi latihan *push up*, *sit up*, *back up* dibandingkan dengan *core stability exercise* dalam meningkatkan Agility pada remaja.. **Metode :** Penelitian ini bersifat *Quasi Experiments* dengan *Pretest-Posttest Design Control Group Design* dimana peningkatan agility pada remaja diukur menggunakan *Hexagonal agility measurement test*. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* terdiri dari 20 sampel usia 18-23 tahun. Penelitian dilakukan di klinik lingkungan rumah peneliti dari tanggal 08 Juli-23 Agustus 2013 dibagi berdasarkan *matching allocation* menjadi kelompok perlakuan satu dengan intervensi *Variasi latihan push up sit up dan back up* dan kelompok perlakuan dua dengan intervensi *Core Stability exercise*. **Hasil:** Uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk Test* didapatkan nilai $p > \alpha$ (0,05) data berdistribusi normal. Uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* didapatkan nilai $p > \alpha$ (0,05) data homogen. Uji hipotesis I menggunakan *Paired Sample T Test* didapatkan nilai $p = 0.001$ sehingga intervensi *Variasi Latihan Push up, Sit up, dan back up* dapat meningkatkan Agility pada remaja. Uji hipotesis II menggunakan *Paired Sample T Test* didapatkan nilai $p = 0.001$ sehingga intervensi *Core stability exercise* dapat meningkatkan Agility pada remaja. Uji Hipotesis III menggunakan *T-Test Independent Sample* didapatkan nilai $p = 0.099$ sehingga Variasi Latihan Push up, Sit up dan Back up dan core stability exercise sama dalam meningkatkan agility pada remaja. **Kesimpulan:** Variasi Latihan Push up, Sit up dan Back up dan core stability exercise sama dalam meningkatkan agility pada remaja.

Kata Kunci: *Variasi latihan push up sit up dan back up, Core stability exercise, agility, Hexagonal Measurment test.*