



ABSTRAK

SKRIPSI, Maret 2014

Muhammad Zikra

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

PENAMBAHAN *ACTIVE ISOLATED STRETCHING* PADA LATIHAN DASAR KIPER LEBIH BAIK DALAM MENINGKATKAN KECEPATAN REAKSI GERAK KIPER FUTSAL

Terdiri atas: VI BAB, 102 Halaman, 19 gambar, 11 tabel, 5 grafik, 5 skema, 7 lampiran

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penambahan *Active Isolated Stretching* pada latihan dasar kiper lebih baik dalam meningkatkan kecepatan reaksi kiper futsal.

Sampel : Sampel yang diambil berjumlah 26 orang dipilih berdasarkan tehnik *pocock*, dari 26 orang tersebut 13 orang akan dimasukkan kedalam kelompok perlakuan I dan 13 orang yang lainnya kedalam kelompok perlakuan II. **Metode :** penelitian ini merupakan jenis *quasi experimental* untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Analisis statistik penelitian ini menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*, *t-test related* dan *Mann-Whitney Test*. **Hasil :** hipotesis I menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan hasil uji hipotesis I (kelompok perlakuan I) $p=0.001$ ($p<\alpha=0.05$) dan II menggunakan uji statistic *T-test related* dan hasil uji hipotesis II (kelompok perlakuan II) $p=0.000$ ($p<\alpha=0.05$), yang berarti bahwa intervensi yang dilakukan pada masing – masing kelompok berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan reaksi gerak. Untuk menguji hipotesis III digunakan *Mann-Whitney Test*, hasil yang didapat adalah $p=0,025$ ($p<\alpha=0,05$) yang berarti terdapat perbedaan hasil yang signifikan pemberian intervensi kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. **Kesimpulan :** Penambahan *Active Isolated Stretching* pada latihan dasar kiper lebih baik dalam meningkatkan kecepatan reaksi gerak kiper

Kata kunci : kecepatan reaksi, *Active Isolated Stretching*, latihan dasar kiper, *Velocity Speed Gun*.