

ABSTRAK

PERBEDAAN PEMBERIAN LATIHAN THERABAND DAN ULTRASOUND DENGAN THERABAND DAN TRAMPOLLIN TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN BERLARI PADA PEMAIN SEPAK BOLA YANG MENGALAMI SPRAIN ANKLE KRONIS

Kristian, Program Studi D-IV Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul

SKRIPSI, APRIL 2013

Terdiri dari VI Bab, 121 Halaman, 19 Gambar, 3 Skema, 16 Tabel, 3 Grafik, 3 Lampiran

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pemberian latihan theraband dan ultrasound dengan theraband dan trampollin terhadap peningkatan kecepatan berlari pada pemain sepak bola yang mengalami sprain ankle kronis. **Sampel** : Sampel terdiri dari 20 orang pemain sepak bola laki-laki dari Persis Serukam Fc dan dipilih berdasarkan teknik secara acak. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan latihan yang diberikan adalah theraband dan ultrasound dan kelompok perlakuan II terdiri dari 10 orang dengan latihan theraband dan trampollin. **Metode** : Metode penelitian ini dilakukan dengan melihat adanya fenomena korelasi sebab akibat pada kedua kelompok perlakuan dari objek penelitian. Analisis statistik penelitian ini menggunakan uji Paired t-Test dan t-test independent. **Hasil** : Hasil uji paired t-Test pada kelompok perlakuan I nilai $P=0.000$ dimana $P < 0.05$ dan pada kelompok perlakuan II $P=0.000$ dimana $P=0.05$ berarti latihan yang dilakukan pada masing-masing kelompok berpengaruh pada peningkatan kecepatan berlari. Dan hasil uji t-test independent menunjukkan nilai $P=0.000$ dimana $P < 0.05$ yang berarti ada beda pengaruh antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. **Kesimpulan** : Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh latihan Theraband dan Ultrasound dengan Theraband dan Trampollin terhadap peningkatan kecepatan berlari pada pemain sepak bola yang mengalami sprain ankle kronis.

Kata Kunci : Sprain Ankle Kronis, Kecepatan Berlari