



ABSTRAK

SKRIPSI, JUNI 2015

Fera Gusmi Nurba

Program Studi S-1 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

PENAMBAHAN LATIHAN *SKIPPING* PADA LATIHAN *LADDER DRILL* UNTUK MENINGKATKAN *AGILITY* PADA PEMAIN BASKET PEMULA.

Terdiri VI Bab, 128 Halaman, 13 Tabel, 24 Gambar, 6 Grafik, 4 Skema, 9 Lampiran

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penambahan latihan *skipping* pada latihan *ladder drill* dapat meningkatkan *agility* pada pemain basket pemula. **Metode :** Penelitian ini bersifat *experimental* dan menggunakan teknik *random sampling*. Sampel penelitian berjumlah 18 orang yang terdiri dari Mahasiswa Universitas Esa Unggul dan dibagi dalam dua kelompok. Kelompok perlakuan I berjumlah 9 orang diberi latihan *ladder drill* dan 9 orang lainnya dalam kelompok perlakuan II yang diberikan latihan *ladder drill* dan latihan *skipping*. **Hasil :** Uji normalitas dengan *Shapiro Wilk Test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *Lavent's Test* didapatkan data memiliki varian homogen. Hasil uji hipotesa pada kelompok perlakuan I dengan *Paired Samples T-Test*, didapatkan nilai $p=0,000$ yang bearti latihan *ladder drill* dapat meningkatkan *agility* pada pemain basket pemula. Pada kelompok perlakuan II dengan *Paired Samples T-Test*, didapatkan nilai $p=0,000$ yang bearti penambahan latihan *skipping* pada latihan *ladder drill* dapat meningkatkan *agility* pada pemain basket pemula. Hasil uji *T-Test Independent sample* selisih nilai akhir peningkatan *agility* pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II menunjukkan ada perbedaan peningkatan *agility* yang signifikan pada kedua kelompok, yaitu nilai $p=0,022$ ($p<0,05$). **Kesimpulan :** Ada perbedaan yang signifikan antara latihan *ladder drill* dan penambahan latihan *skipping* pada latihan *ladder drill* untuk meningkatkan *agility* pada pemain basket pemula.

Kata Kunci : latihan *skipping*, latihan *ladder drill*, *agility*, dan basket pemula.



ABSTRACT

THESIS, JUNE 2015

Fera Gusmi Nurba

Study Program S-1 Physiotherapy,

Faculty Physiotherapy

Esa Unggul University

ADDING SKIPPING EXERCISE INTO LADDER DRILL EXERCISE TO IMPROVE THE AGILITY FOR BEGINNER BASKETBALL PLAYER

Contains with VI Chapter, 127 pages, 13 Table, 24 Pictures, 6 Graph, 4 Scheme, 9 appendix

Objective : An Objective of this research is to know that adding skipping exercise into ladder drill exercise can improve the agility for the beginner basketball player.

Method : This is experimental research and using random sampling. There are 18 (eighteen) samples for this research from Esa Unggul University student and divided in two categories. There are 9 student in the first category were given ladder drill and 9 others in second category were given ladder drill and skipping exercise.

Result : The normality test using Shapiro Wilk test obtained normal distribution of data while homogeneity test with Levene's Test obtained that data has a homogenous variant. Hypothesis test results for first category using Paired Samples T-Test, obtained $p = 0,000$ that means ladder drill can improve the agility for beginner basketball player. For second category using paired samples T-Test, obtained $p = 0,000$ which means that adding skipping exercise into ladder drill exercise can also improve the agility and its good for the beginner basketball player. Using T-Test independent sample have obtained different result between first and second category to improve the agility. There is a significant result that second category can obtain $p = 0,022$ ($p < 0,05$). **Conclusion :** There is a significant difference between only does ladder drill exercise than adding skipping exercise into ladder drill exercise to improve the agility for the beginner basketball player.

Key Words : Skipping Exercise, ladder drill exercise, agility, and the beginner basketball player