

## ABSTRAK



Skripsi, 03 Maret 2016  
**Yohanes Don Bosco Wuda Pau**  
Program Studi S-1 Fisioterapi,  
Fakultas Fisioterapi,  
Universitas Esa Unggul

### **EFEK PEMBERIAN AGILITY LADDER EXERCISE DENGAN DOT DRILL EXERCISE TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL USIA REMAJA**

Terdiri dari VI Bab, 81 Halaman, 13 Tabel, 8 Gambar, 4 Skema, 3 Grafik, 15 Lampiran

**Tujuan :** Untuk mengetahui efek pemberian agility ladder exercise dengan dot drill exercise terhadap kelincahan pada pemain futsal usia remaja. **Metode :** Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Sampel terdiri dari 34 orang (remaja usia 18-25 tahun), dan dipilih berdasarkan teknik random sampling. Sampel dikelompokan menjadi dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok perlakuan I terdiri dari 17 orang dengan di berikan agility ladder exercise sedangkan pada kelompok perlakuan II terdiri dari 17 orang dengan diberikan dot drill exercise. **Hasil :** uji hipotesis pada perlakuan I rerata sebelum adalah  $17,165 \pm 0,5384$ , rerata sesudah adalah  $14,941 \pm 0,9559$  dengan Wilcoxon singed rank test didapatkan nilai  $p=0,000$  yang berarti agility ladder exercise dapat meningkatkan kelincahan pada pemain futsal usia remaja. Pada perlakuan II rerata sebelum adalah  $16,935 \pm 0,6010$ , rerata sesudah adalah  $15,141 \pm 0,8155$  dengan paired sample t-test didapatkan nilai  $p=0,000$  yang berarti dot drill exercise dapat meningkatkan kelincahan pada pemain futsal usia remaja. Uji hipotesis III rerata perlakuan I adalah  $14,941 \pm 0,9559$ , rerata perlakuan II adalah  $15,141 \pm 0,8155$  dengan mann whitney u test menunjukan nilai  $p=0,006$  yang berarti ada perbedaan peningkatan kelincahan pada pemain futsal usia remaja. **Kesimpulan :** agility ladder exercise dan dot drill exercise efektif dalam meningkatkan kelincahan pada pemain futsal usia remaja. Namun agility ladder exercise lebih baik dalam meningkatkan kelincahan pada pemain futsal usia remaja.

Kata Kunci : Agility Ladder Exersise, Dot Drill Exercise, Kelincahan

## ABSTRACT



Thesis , 03 March 2016

**Yohanes Don Bosco Wuda Pau**

S-1 Study Program Physiotherapy ,  
Faculty of Physiotherapy ,  
Esa Unggul University

### **GIVING EFFECT AGILITY LADDER WITH EXERCISE OF AGILITY DOT DRILL IN AGE YOUTH FUTSAL PLAYERS**

Consisting of Chapter VI, 81 pages, 13 tables, 8 pictures, 4 Scheme, 3 graphs, 15 Appendix

**Objective:** To investigate the effects of exercise with a dot agility ladder drill exercise on agility in futsal players adolescence. **Methods:** This study is an experimental study to determine the effects of interventions to research object. The sample consisted of 34 people (adolescents aged 18-25 years), and are selected based on random sampling techniques. Samples were grouped into two treatment groups, ie the first treatment group consisted of 17 people with a given exercise agility ladder, while the treatment group II consisted of 17 people with a given dot drill exercise. **Results:** hypothesis testing in treatment I mean before it was  $17.165 \pm 0.5384$ , after the average was  $14.941 \pm 0.9559$  by Wilcoxon singed rank test  $p$  value = 0.000 which means agility ladder exercise can improve agility in futsal players adolescence. On average before treatment II was  $16.935 \pm 0.6010$ , after the average is  $15.141 \pm 0.8155$  by paired sample t-test  $p$  value = 0.000 which means the dot drill exercise can improve agility in futsal players adolescence. III mean hypothesis test treatment I was  $14.941 \pm 0.9559$ , the mean treatment II adalah  $15.141 \pm 0.8155$  by Mann Whitney U test showed the value of  $p = 0.006$ , which means there are differences increase agility on a futsal player adolescence. **Conclusion:** agility ladder drill exercise and dot exercise is effective in improving agility in futsal players adolescence. But better agility ladder exercise in improving agility in futsal players adolescence.

Keywords: Agility Ladder exersise, Dot Drill Exercise, Agility.