



ABSTRAK

SKRIPSI, Juni 2016

Bayu Sigit Gutomo

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

PERBANDINGAN EFEKTIFITAS LATIHAN ZIG-ZAG RUN DENGAN CARIOCA EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN AGILITY PADA PEMAIN BULUTANGKIS PEMULA.

Terdiri dari VI Bab,78 Halaman,11 Tabel,13 Gambar,7 Grafik,4 Skema,11 Lampiran

Tujuan: Untuk mengetahui perbandingan efektifitas antara latihan *Zig-zag run* dengan latihan *Carioca* untuk meningkatkan *agility* pada pemain bulutangkis pemula.

Metode: Penelitian ini bersifat eksperimental dengan bentuk 2 kelompok, dimana *agility* diukur dengan menggunakan *T-test agility* dengan menggunakan *stopwatch* dan empat buah *cone*, letakan dan bentuk empat buah *cone* tersebut menjadi huruf ‘T’. Sampel diminta untuk start dari titik A lalu ke titik B dengan lari *sprint* lalu ke titik C setelah itu ke titik D dengan *shuffle run*, kembali lagi ke titik B dan A dengan *backpedal run*. Sampel terdiri dari 34 orang dan berdasarkan rumus *Pocock*. Sampel dikelompokan menjadi 2 kelompok yang mana terdiri dari 17 orang, kelompok perlakuan I dengan latihan *Zig-zag run* dan kelompok perlakuan II dengan latihan *Carioca*. **Hasil:** Uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov Test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *Levene’s Test* didapatkan data memiliki varian homogen. Hasil uji hipotesa pada kelompok perlakuan I dengan *Paired Sample T-Test*, didapatkan nilai peningkatan *agility* $p=0,000$ yang berarti pemberian latihan *Zig-zag run* efektif dalam meningkatkan *agility*. Pada kelompok perlakuan II, didapatkan nilai peningkatan *agility* $p= 0,000$ yang berarti pemberian latihan *Carioca* efektif dalam meningkatkan *Agility*. Pada hasil *T-Test Independent* menunjukkan nilai peningkatan *agility* $p=0,001$ yang berarti ada perbandingan efektifitas antara latihan *Zig-zag run* dengan latihan *Carioca* untuk meningkatkan *agility* pada pemain bulutangkis pemula. **Kesimpulan:** ada perbandingan efektifitas antara latihan *Zig-zag run* dengan latihan *Carioca* untuk meningkatkan *agility* pada pemain bulutangkis pemula.

Kata Kunci : *Zig-zag run, carioca, agility, bulutangkis pemula.*



ABSTRACT

UNDERGRADUATE THESIS, June 2016

Bayu Sigit Gutomo

S1 Program of Physiotherapy

Faculty of Physiotherapy

Esa Unggul University

THE COMPARISON EFFECTIVITY BETWEEN ZIG-ZAG RUN EXERCISE AND CARIOCA EXERCISE TO IMPROVE AGILITY ON BEGINNER BADMINTON PLAYER.

Consisting of Chapter VI, 78 Maps, 11 Tables, 13 Pictures, 7 Graphs, 4 Scheme, 11 Annex

Objective: To find out difference effectivity between Zig-zag run exercise and Carioca exercise to improve agility on beginner badminton player. **Methods:** This is an Experiment research with two groups, where is the agility is measured by using the methods of T-test agility and measured by stopwatch and using 4 cones which is put like “T”. Sample ask to do start from point A to point B with sprint. And then go to point C after that go to point D with shuffle run, and back to point B and point A with backpedal run. Sample consisted of 34 people that chosen with Poccock’s formula. Sample divided to two groups each group is 17 people, the experimental group I Zig-zag run exercise and the experimental group II with Carioca exercise. **Results :** Normality test with Kolmogorov-smirnov Test resulting in normality of the data found, and homogeneity test using Levene’s Test resulting homogeneity of the variance found. The results of hypothesis test on experimental group I with Paired Sample T- show p value= 0,000 which means that Zig-zag run exercise effective in increase agility. In experimental group II get the p value= 0,000 which means that Carioca exercise effective in increase agility. The result of T-Test Independent show p value= 0,001 which means that there is difference effectivity between between Zig-zag run exercise and Carioca exercise to improve agility on beginner badminton player. **Conclusion :** There is difference effectivity between Zig-zag run exercise and Carioca exercise to improve agility on beginner badminton player.

Keywords : Zig-zag run, carioca, agility, beginner badminton player.