



SKRIPSI, Maret 2016

Timotius Perinando

Program Studi Sarjana Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

ABSTRAK

EFEK PENAMBAHAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN *FREE THROW* PADA PEMAIN BASKET

Terdiri dari VI Bab, 101 Halaman, 12 Tabel, 16 Gambar, 4 Skema, 13 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui efek penambahan *core stability exercise* terhadap peningkatan ketepatan *free throw* pada pemain basket laki-laki. **Metode** : Penelitian ini bersifat *quasi eksperimen* yang bertujuan untuk mengetahui adanya fenomena korelasi sebab akibat dari kedua kelompok perlakuan dari objek penelitian. Sampel terdiri dari 20 orang dan sampel dipilih dengan tehnik *random sampling*. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan. Kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah latihan rutin basket dan kelompok perlakuan II terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah latihan rutin basket ditambahkan dengan *core stability exercise*. **Hasil** : Pengujian hipotesis dengan t-test of related mendapatkan hasil pada kelompok kontrol $p < 0,05$ (0,00) dengan $\text{Mean} \pm \text{SD}$ ($3,8 \pm 1,686548$) yang berarti terdapat peningkatan ketepatan *free throw* sebelum dan sesudah latihan. Begitu juga pada kelompok perlakuan didapatkan hasil $p < 0,05$ (0,00) dengan $\text{Mean} \pm \text{SD}$ ($2,8 \pm 1,316561$) yang berarti terdapat peningkatan ketepatan *free throw* sebelum dan sesudah latihan. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan t-test independent didapatkan hasil $p < 0,05$ (0,00) yang berarti bahwa *core stability exercise* dapat meningkatkan ketepatan *free throw*. **Kesimpulan** : Penambahan *core stability exercise* dapat meningkatkan ketepatan *free throw* pada pemain basket.

Kata Kunci : Latihan Basket, *Core Stability Exercise*, Akurasi *Free Throw*