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.

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 berarti 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 berarti 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.
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 homogenity test with Lavent’s Test obtained that data has a homogen 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