

## SUMMARY

# PENAMBAHAN LATIHAN JALAN TANDEM LEBIH MENINGKATKAN STABILISASI DINAMIS DALAM GERAKAN MELOMPAT DARIPADA LATIHAN TRAMPOLINE

Created by Niken Ayu Wulandari

- Subject** : PENAMBAHAN LATIHAN JALAN TANDEM LEBIH  
MENINGKATKAN STABILISASI DINAMIS DALAM GERAKAN MELOMPAT DARIPADA  
LATIHAN TRAMPOLINE
- Subject Alt** : PENAMBAHAN LATIHAN JALAN TANDEM LEBIH  
MENINGKATKAN STABILISASI DINAMIS DALAM GERAKAN MELOMPAT DARIPADA  
LATIHAN TRAMPOLINE
- Keyword** : LATIHAN JALAN TANDEM LEBIH MENINGKATKAN STABILISASI DINAMIS;  
GERAKAN MELOMPAT; LATIHAN TRAMPOLINE;

### Description :

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penambahan latihan jalan tandem lebih meningkatkan stabilisasi dinamis dalam gerakan melompat daripada latihan trampoline. Penelitian ini dilaksanakan di klinik Fisioterapi Universitas Esa Unggul pada tanggal 17 Juni 2013 sampai dengan 25 Juli 2013.

Metode: Penelitian ini bersifat quasi eksperiment dan menggunakan teknik sampel random sampling. Terdiri dari 20 orang yang dibagi dalam dua kelompok. 10 orang dalam kelompok perlakuan I diberi latihan trampoline serta 10 orang lainnya dalam kelompok perlakuan II yang diberikan penambahan latihan jalan tandem pada latihan trampoline. Hasil: Hasil uji normalitas dengan Shapiro wilk test didapatkan data berdistribusi normal dan uji homogenitas dengan Levene's test didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis I dengan Paired Sample T-test didapatkan nilai  $p$  0,000 ( $H_0$  ditolak) yang berarti ada peningkatan stabilisasi dinamis dalam gerakan melompat setelah pemberian latihan trampoline. Hasil uji hipotesis II dengan Paired Sample T-test didapatkan nilai  $p$  0,000 ( $H_0$  ditolak) yang berarti ada peningkatan stabilisasi dinamis dalam gerakan melompat setelah pemberian latihan trampoline dengan latihan jalan tandem. Pada hasil uji hipotesis III dengan T-Test Independent menunjukkan nilai  $p$  0,000 ( $H_0$  ditolak) yang berarti penambahan latihan jalan tandem lebih meningkatkan stabilisasi dinamis dalam gerakan melompat daripada latihan trampoline. Kesimpulan: Bahwa penambahan latihan jalan tandem lebih meningkatkan stabilisasi dinamis dalam gerakan melompat daripada latihan trampoline.

- Date Create** : 13/11/2013
- Type** : Text
- Format** : PDF
- Language** : Indonesian
- Identifier** : UEU-Undergraduate-2009-65-079

**Collection** : 2009-65-079  
**Source** : Perpustakaan Esa Unggul  
**Relation Collection** Universitas Esa Unggul  
**COverage** : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul  
**Right** : Copyright @2013 by UEU Library

**Full file - Member Only**

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

**Contact Person :**

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id )

Supervisor