

SUMMARY

PERBEDAAN LATIHAN BARIER HOPS DAN BOX JUMP DALAM PENINGKATAN LONG JUMP

Created by Diyan Ika Septiningsih

Subject : PERBEDAAN LATIHAN BARIER HOPS

Subject Alt : PERBEDAAN LATIHAN BARIER HOPS

Keyword : Barrier Hops, Box Jump, Long Jump

Description :

Untuk mengetahui perbedaan pemberian latihan barrier hops dan box jump dalam peningkatan long jump. Penelitian ini dilakukan di Perumahan Wisma Harapan yang berlangsung selama 4 minggu pada bulan Juli – Agustus 2013, dengan jumlah sampel 20 orang berusia antara 18 – 23 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. Pada kelompok perlakuan I diberikan latihan Barrier Hops dan kelompok perlakuan II diberikan latihan Box Jump. Metode : Dalam penelitian ini pengambilan sample dilakukan dengan teknik sample random sampling. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan T-test Related dan T-test Independent. Pengukuran Lompat Jauh dilakukan sebanyak 3 kali. Hasil : Hasil uji normalitas dengan Shapiro Wilk test didapatkan data terdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan Levene's test didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji Hipotesis I dengan Paired Sample T Test didapatkan nilai $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$, dengan ini berarti H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan long jump pada pemberian latihan barrier hops. Hasil uji Hipotesis II dengan Paired Sample T Test didapatkan nilai $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$, dengan ini H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan long jump pada pemberian latihan box jump. Dan hasil uji Hipotesis III dengan T-test Independent didapatkan nilai $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa H_0 di tolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pemberian latihan Barrier Hops dan Box Jump dalam peningkatan long jump. Kesimpulan : Ada perbedaan peningkatan latihan barrier hops dan box jump dalam peningkatan long jump.

Contributor : S.indra Lesmana

Date Create : 12/12/2013

Type : Text

Format : PDF

Language : Indonesian

Identifier : UEU-Undergraduate-2009-65-004

Collection : 2009-65-004

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