

## 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