https://digilib.esaunggul.ac.id

SUMMARY

PERBEDAAN EFEK PEMBERIAN LATIHAN TUCK JUMP DAN DEPTH JUMP TERHADAP PENINGKATAN VERTICAL JUMP PADA ATLET BASKET PEMULA

Created by FRANSISKA HERMAKULATA

Subject : PERBEDAAN EFEK PEMBERIAN LATIHAN TUCK JUMP DAN DEP

Subject Alt : PERBEDAAN EFEK PEMBERIAN LATIHAN TUCK JUMP DAN DEP

Keyword : : PERBEDAAN EFEK PEMBERIAN LATIHAN TUCK JUMP DAN DEPTH JUMP TERHADAP PENINGKATAN VERTICAL JUMP PADA ATLET BASKET PEMULA

Description :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efek pemberian latihan tuck jump dan depth jump terhadap peningkatan vertical jump pada atlet basket pemula. Sampel : Sampel terdiri dari 24 orang siswa SMA St. Fransiskus Asisi Pontianak dan dipilih berdasarkan teknik sampel random sampling dengan menggunakan kuesioner yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 12 orang dengan latihan yang diberikan adalah tuck jump dan kelompok perlakuan II yang terdiri dari 12 orang dengan latihan yang diberikan adalah depth jump. Metode : Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi eksperimental untuk mengetahui efek suatu latihan yang diberikan terhadap objek penelitian. Analisis statistik penelitian ini menggunakan uji T-Test Related dan uji T-Test Independent. Hasil : Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan vertical jump yang bermakna antar kelompok perlakuan sebelum latihan dengan nilai p=0.783 (p>0.05). Hasil uji T-Test Related pada kelompok perlakuan I nilai p=0.000 (p>􀄮=0.05) dan pada kelompok perlakuan II nilai p=0.000 (p>􀄮=0.05) berarti latihan yang diberikan pada masing-masing kelompok berpengaruh pada peningkatan vertical jump. Dan hasil uji TTest Independent menunjukkan nilai p=0.000 (p>􀄮=0.05) yang berarti ada pengaruh yang sangat signifikan antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. Kesimpulan : Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efek yang sangat signifikan antara latihan tuck jump dan latihan depth jump pada peningkatan vertical jump atlet basket pemula. Pada penelitian ini disarankan agar metode latihan dapat diaplikasikan dengan prosedur yang benar, dilakukan dalam waktu lebih dari 1 bulan karena pada peningkatan vertical jump akan lebih baik hasilnya jika dilakukan dalam waktu 2-3 bulan, serta diharapkan agar halhal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dapat diminimalisir demi tercapainya hasil yang optimal.

Date Create : 20/12/2013

Type : Text

Format : PDF

Language : Indonesian

Identifier : UEU-Undergraduate-2006-65-011

Collection : 2006-65-011

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