

## SUMMARY

# PENAMBAHAN SQUAT JUMP PADA LATIHAN SKIPPING LEBIH BAIK DARI PADA PENAMBAHAN LATIHAN BOX JUMP PADA LATIHAN SKIPPING DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN VERTICAL JUMP LELAKI USIA 18 – 23 TAHUN

Created by ANDRI ADI ALFAHJRI JOEHARI

**Subject** : PENAMBAHAN SQUAT JUMP  
**Subject Alt** : KEMAMPUAN VERTICAL JUMP  
**Keyword** : squat jump; vertical jump; latihan skipping;

### Description :

Tujuan : Untuk membuktikan penambahan squat jump pada latihan skipping lebih baik dari pada penambahan latihan box jump pada latihan skipping dalam meningkatkan kemampuan vertical jump lelaki usia 18-23 tahun. Metode : Penelitian ini dilakukan selama 5 minggu dengan menerapkan metode yang bersifat purposive sampling. Desain penelitian yang digunakan adalah Pretest-Post test Design Control Group Design. Sampel dalam dua kelompok yaitu kelompok perlakuan I Squat jump dan Skipping sebanyak 16 orang. Kelompok perlakuan II yaitu Box jump dan Skipping sebanyak 16 orang. Jumlah sampel secara keseluruhan sebanyak 32 orang. Hasil : Hasil uji normalitas dengan Shapiro wilk test didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan lavene's test didapatkan data homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan paired samples t test didapatkan nilai p 0,00 yang berarti terdapat peningkatan vertical jump. Pada kelompok perlakuan II dengan paired samples t test didapatkan nilai p 0,00 yang berarti terdapat peningkatan vertical jump. Pada hasil T-test Independent menunjukkan nilai p=0.000 berarti ada perbedaan pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. Kesimpulan : penambahan squat jump pada latihan skipping lebih baik dari pada penambahan latihan box jump pada latihan skipping dalam meningkatkan kemampuan vertical jump lelaki usia 18-23 tahun.

**Date Create** : 23/05/2014  
**Type** : Text  
**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-2011-66-184  
**Collection** : 2011-66-184  
**Source** : Perpustakaan Esa Unggul  
**Relation Collection** Universitas Esa Unggul  
**COverage** : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul  
**Right** : copyright @2014 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