

SUMMARY

PERBEDAAN EFEK PEMBERIAN LATIHAN PLYOMETRIK SKIPPING DAN KNEE TUCK JUMP TERHADAP PENINGKATAN VERTICAL JUMP PADA PEMAIN BASKET

Created by FITRI INDRAYANTI

Subject : PERBEDAAN EFEK PEMBERIAN LATIHAN PLYOMETRIK SKIPPING DAN KNEE TUCK JUMP TERHADAP PENINGKATAN VERTICAL JUMP PADA PEMAIN BASKET

Subject Alt : PERBEDAAN EFEK PEMBERIAN LATIHAN PLYOMETRIK SKIPPING DAN KNEE TUCK JUMP TERHADAP PENINGKATAN VERTICAL JUMP PADA PEMAIN BASKET

Keyword : Vertical jump, Plyometrik skipping, Plyometrik knee tuck jump

Description :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efek pemberian latihan plyometrik skipping dan knee tuck jump pada pemain basket
Sampel : Sampel terdiri dari 20 orang mahasiswa dan mahasiswi di SMAN 111 Jakarta dan dipilih berdasarkan teknik sampel random sampling dengan menggunakan kuesioner yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan plyometrik skipping dan kelompok perlakuan II yang terdiri dari 10 orang dengan diberikan knee tuck 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 terdapat peningkatan vertical jump yang bermakna antar kelompok perlakuan sebelum latihan dengan nilai $P=39.440$ ($P<0,05$) dan sesudah latihan nilai $P=46.080$ ($P<0,05$) dan pada kelompok perlakuan II sebelum latihan nilai $P=42.450$ ($P<0,05$) dan sesudah latihan nilai $P=53.356$ ($P<0,05$) berarti latihan yang diberikan pada masing-masing kelompok berpengaruh pada peningkatan vertical jump. Dan hasil uji T-Test Independent pada kelompok perlakuan I nilai $P=46.150$ ($p<0,05$) dan kelompok perlakuan II nilai $P=53.400$ menunjukkan nilai $P=0,001$ ($p<0,05$) 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 plyometrik skipping dan knee tuck jump terhadap peningkatan vertical jump. Pada penelitian ini di sarankan 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 hal-hal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dapat diminimalisir demi tercapainya hasil yang optimal.

Kata Kunci : Vertical jump, Plyometrik skipping, Plyometrik knee tuck jump

Date Create : 04/12/2014

Type : Text
Format : PDF
Language : Indonesian
Identifier : UEU-Undergraduate-undergraduate_2008-65-014
Collection : undergraduate_2008-65-014
Source : Undergraduate these fisioterapi of faculty
Relation Collection Universitas Esa Unggul
COverage : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul
Right : copyright2014@esaunggul

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