

## SUMMARY

# PERBEDAAN TUCK JUMP EXERCISE DAN DEPTH JUMP EXERCISE PADA WOBBLE BOARD EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN TINGGI LOMPATAN ANAK USIA 11-12 TAHUN

Created by MERINDA ULFA

**Subject** : LATIHAN, TINGGI BADAN, LOMPATAN

**Subject Alt** : EXERCISE, WEIGHT, JUMP

**Keyword** : tuck jump exercise;depth jump exercise;wobble board exercise;tinggi lompatan

### Description :

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan tuck jump exercise dan depth jump exercise pada wobble board exercise terhadap peningkatan tinggi lompatan pada anak usia 11-12 tahun. Sampel : Terdiri dari 26 orang siswa SDN Karang Tengah 07, dipilih berdasarkan teknik purposive sampling. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 13 orang dengan latihan tuck jump dengan wobble board dan kelompok perlakuan II yang terdiri dari 13 orang dengan latihan depth jump dengan wobble board. Metode : Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan pre test-post test design untuk mengetahui perbedaan suatu latihan yang diberikan terhadap objek penelitian. Analisis statistik penelitian ini menggunakan Paired Sample Test dan Independent Sample T-Test. Hasil : Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk Test didapatkan data terdistribusi normal sedangkan uji homogenitas menggunakan Levene's Test didapatkan data varian yang homogen. Uji hipotesis I menggunakan Paired Sample Test menunjukkan nilai  $p=0.000$  dengan  $\text{mean}\pm\text{SD}$  sebelum =  $25.592\pm 3.5797$  dan  $\text{mean}\pm\text{SD}$  sesudah =  $30.885\pm 4.0008$  yang berarti tuck jump exercise dan wobble board exercise dapat meningkatkan tinggi lompatan anak usia 11-12 tahun. Uji hipotesis II menggunakan Paired Sample Test menunjukkan nilai  $p=0.000$  dengan  $\text{mean}\pm\text{SD}$  sebelum =  $27.169\pm 2.9767$  dan  $\text{mean}\pm\text{SD}$  sesudah =  $35.185\pm 2.9751$  yang berarti depth jump exercise dan wobble board exercise dapat meningkatkan tinggi lompatan anak usia 11-12 tahun. Dan uji hipotesis III menggunakan Independent Sample T Test menunjukkan nilai  $p=0.000$  dengan  $\text{mean}\pm\text{SD}$  selisih kelompok I =  $5.292\pm 0.8077$  dan  $\text{mean}\pm\text{SD}$  selisih kelompok II =  $8.015\pm 0.6866$  yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara tuck jump exercise dengan wobble board exercise dan depth jump exercise dengan wobble board exercise. Kesimpulan : Ada perbedaan antara tuck jump exercise dan depth jump exercise pada wobble board exercise terhadap peningkatan tinggi lompatan anak usia 11-12 tahun.

**Date Create** : 01/02/2016

**Type** : Text

**Format** : PDF

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-201166037

**Collection** : 201166037

**Source** : Undergraduate Theses of Physiotherapi

**Relation Collection** Fakultas Fisioterapi

**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : @2015 Perpustakaan Universitas Esa Unggul

**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