

SUMMARY

PERBEDAAN PENAMBAHAN SQUAT EXERCISE PADA LATIHAN LEG PRESS TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN VERTICAL JUMP PADA PEMAIN BOLA VOLY SMA AL-CHASANAH

Created by BETA ROHMAN JAYA LEFTHREE

Subject : LATIHAN, LOMPATAN, VOLI
Subject Alt : EXERCISE, JUMP, VOLLEYBALL
Keyword : leg press;squat exercise;vertical jump

Description :

Tujuan: Untuk mengetahui ada perbedaan penambahan latihan squat exercise pada latihan leg press terhadap peningkatan kemampuan vertical jump pada pemain bola voli SMA Al-Chasanah. Populasi adalah siswa SMA Al-Chasanah di JJ Fitness masing-masing kelompok kontrol dan perlakuan 3 kali dalam 1 minggu selama 1 bulan pada bulan Maret – April 2015. Metode: Penelitian bersifat kuasi eksperimental pre-test dan post-test control group design dengan teknik pengambilan sampel random sampling. Dengan perhitungan rumus pocock berjumlah 24 orang dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing 12 orang. Kelompok kontrol dengan latihan leg press, kelompok perlakuan penambahan latihan squat exercise pada latihan leg press. Hasil: Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur sargent pre dan sargent post menggunakan sargent test pada saat sebelum dan sesudah kelompok kontrol dan perlakuan. Hasil uji normalitas dengan Saphiro wilk test didapatkan data berdistribusi tidak normal sedangkan uji homogenitas dengan Levene's test didapatkan data kedua varian yang bersifat homogen. Hasil uji hipotesis I pada kelompok kontrol dengan Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$) yang berarti latihan leg press dapat meningkatkan tinggi lompatan. Hasil uji hipotetsis II pada kelompok perlakuan dengan Wilcoxon Signed Rank Test nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$) yang berarti penambahan latihan squat exercise pada latihan leg press dapat meningkatkan tinggi lompatan. Hasil nilai hipotesis III dengan Independent Samples t-Test $p = 0,047$ ($p < 0,05$) ada perbedaan penambahan squat exercise pada latihan leg press dalam meningkatkan tinggi lompatan. Kesimpulan: Ada perbedaan penambahan latihan squat exercise pada latihan leg press terhadap peningkatan kemampuan vertical jump pada pemain bola voli SMA Al-Chasanah.

Date Create : 11/03/2016
Type : Text
Format : PDF
Language : Indonesian
Identifier : UEU-Undergraduate-201366197
Collection : 201366197
Source : Undergraduate Theses of Physiotherapi
Relation Collection Fakultas Fisioterapi
COverage : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul
Right : @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