

SUMMARY

PERBEDAAN EFEKTIFITAS BARIER HOPS EXERCISE DENGAN SKIPPING EXERCISE PADA WOBBLE BOARD EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN BROAD JUMP USIA 16-17 TAHUN

Created by TANTRI WULANDARI

Subject : EFEKTIFITAS, LATIHAN, REMAJA

Subject Alt : EFFECTIVENESS, TRAINING, TEENS

Keyword : barrier hops exercise;skipping exercise;wobble board exercise;broad jump

Description :

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan efektifitas barrier hops exercise dengan skipping exercise terhadap peningkatan broad jump usia 16-17 tahun. Sampel: Terdiri dari 24 orang siswa SMAN 15 Tangerang, dipilih dipilih berdasarkan teknik purposive sampling. Sampel dikelompokkan menjadi 2 perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 12 orang dengan latihan barrier hops dan wobble board serta kelompok perlakuan II terdiri dari 12 orang dengan latihan skipping dan 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: Uji normalitas dengan Shapiro Wilk Test didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan Lavent's Test didapatkan data memiliki varian homogen. Hasil uji hipotesa pada kelompok perlakuan I dengan Paired Samples T-Test, didapatkan nilai $p=0,000$ yang berarti barrier hops exercise dan wobble board exercise dapat meningkatkan broad jump usia 16-17 tahun. Pada kelompok perlakuan II dengan Paired Samples T-Test, didapatkan nilai $p=0,000$ yang berarti skipping exercise dan wobble board exercise dapat meningkatkan broad jump usia 16-17 tahun. Hasil uji T-Test Independent sample selisih nilai akhir peningkatan boad jump pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II menunjukkan ada perbedaan peningkatan broad jump yang signifikan pada kedua kelompok, yaitu nilai $p=0,005$ ($p<0,05$). Kesimpulan: Ada perbedaan efektifitas barrier hops exercise dengan skipping exercise pada wobble board exercise terhadap peningkatan broad jump usia 16-17 tahun.

Contributor : Syahmirza Indra Lesmana,Sst.Ft,SKM,M,OR

Date Create : 10/10/2016

Type : Text

Format : PDF

Language : Indonesian

Identifier : UEU-Undergraduate-201266085

Collection : 201266085

Call Number : 66-2016-S073

Source : Undergraduate Theses of Physiotherapy

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