

SUMMARY

PERBEDAAN PENINGKATAN KEMAMPUAN VERTICAL JUMP SETELAH PEMBERIAN LATIHAN PLYOMETRIC JUMP TO BOX DIBANDING DENGAN PENAMBAHAN PASSIVE STRETCHING

Created by EKA OKTAFIANTI

Subject : fisioterapi, jump vertical, passive stretching

Subject Alt : physiotherapy, jump vertical, passive stretching

Keyword : latihan plyometric dan passive stretching mampu meningkatkan vertical jump.

Description :

Untuk mengetahui pengaruh latihan plyometric jump to box dibanding dengan penambahan passive stretching terhadap peningkatan tinggi lompatan (vertical jump). Metode : Jenis penelitian ini adalah Quasi Eksperimental, dengan Pre and Post Test With Control Group Design. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling. Jumlah sampel 30 orang yang terdiri dari 15 orang kelompok perlakuan dan 15 orang kelompok control selama 6 minggu. Pengukuran Vertical Jump dengan menggunakan Sargent Jump Test. Hasil : Berdasarkan uji hipotesis pada perlakuan I rerata sebelum adalah 224.67 ± 10.033 , rerata sesudah adalah 262.60 ± 15.693 dengan paired sampel t-test didapatkan nilai $p=0,001$ yang berarti latihan plyometric jump to box dapat meningkatkan vertical jump. Pada perlakuan II rerata sebelum adalah 223.80 ± 8.662 , rerata sesudah adalah 274.73 ± 11.436 dengan Wilcoxon Sign Rank Test didapatkan nilai $p=0,001$ yang berarti latihan plyometric jump to box dengan passive stretching dapat meningkatkan vertical jump. Uji hipotesis III rerata selisih perlakuan I adalah 37.93 ± 11.342 , rerata selisih perlakuan II adalah 50.93 ± 11.317 dengan Mann Whitney U Test menunjukkan nilai 0,042 yang berarti ada perbedaan peningkatan vertical jump. Artinya ada pengaruh pemberian latihan plyometric jump to box dibanding dengan penambahan passive stretching terhadap peningkatan vertical jump. Kesimpulan: Latihan plyometric jump to box efektif terhadap peningkatan vertical jump. Namun latihan plyometric jump to box dibanding dengan penambahan passive stretching lebih baik terhadap peningkatan vertical jump.

Contributor : Idrus Jusat, Ph.D

Date Create : 17/02/2017

Type : Text

Format : PDF

Language : Indonesian

Identifier : UEU-Undergraduate-201466166

Collection : 201466166

Call Number : 66-2016-S063

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