

SKRIPSI, Agustus 2016

**Intan Putriani**

Program Studi Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

**EFEKTIFITAS ANTARA LATIHAN BOX JUMP DENGAN WALL SQUAT TERHADAP PENINGKATAN WAKTU REAKSI PADA REMAJA PUTRA PEMAIN BASKET USIA 16 – 19 TAHUN**

Terdiri VI Bab, 86 Halaman, 10 Tabel, 13 Gambar, 4 Grafik, 4 Skema, 10 Lampiran

**Tujuan:** Untuk mengetahui perbedaan efektifitas antara latihan *box jump* dengan *wall squat* terhadap peningkatan waktu reaksi pada remaja putra pemain basket usia 16 – 19 tahun. **Metode:** Jenis penelitian eksperimental untuk mengetahui efek suatu latihan yang dilakukan terhadap objek penelitian. Sampel terdiri dari 22 orang populasi pemain basket putra di Umbulharjo. Menggunakan teknik *purposive sampling*, dibagi menjadi dua kelompok yaitu perlakuan I yang diberi latihan *box jump* dan perlakuan II yang diberi latihan *wall squat*. **Hasil:** Uji hipotesis I rerata sebelum  $7,8236 \pm 0,47228$ , rerata sesudah adalah  $6,9236 \pm 0,48409$  dengan *Paired Sample T-Test*, diperoleh nilai  $p=0,000$  yang berarti latihan *box jump* efektif meningkatkan waktu reaksi pada remaja putra pemain basket. Pada uji hipotesis II rerata sebelum  $7,7236 \pm 0,61921$ , rerata sesudah adalah  $6,9673 \pm 0,80338$  dengan *Paired Sample T-Test*, diperoleh nilai  $p=0,000$  yang berarti latihan *wall squat* efektif meningkatkan waktu reaksi pada remaja putra pemain basket. Uji hipotesis III rerata setelah perlakuan I adalah  $6,9236 \pm 0,4841$ , rerata setelah perlakuan II adalah  $6,9672 \pm 0,8034$  dengan *T-Test Independent Sample*, menunjukkan nilai  $p=0,879$  yang berarti tidak ada perbedaan efektifitas antara latihan *box jump* dengan latihan *wall squat* terhadap peningkatan waktu reaksi pemain basket. **Kesimpulan:** Latihan *box jump* dan latihan *wall squat* efektif meningkatkan waktu reaksi pada remaja putra pemain basket. Namun, tidak ada perbedaan efektifitas antara latihan *wall squat* dengan *box jump* terhadap peningkatan waktu reaksi pada remaja putra pemain basket usia 16 – 19 tahun.

**Kata Kunci:** Waktu reaksi, pemain basket, *box jump*, *wall squat*



Universitas  
**Esa Unggul**

SKRIPSI, Agustus 2016

**Intan Putriani**

Program Studi Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

**THE EFFECTIVENESS BETWEEN BOX JUMP TRAINING AND WALL SQUAT TO IMPROVE REACTION TIME OF YOUNG MEN BASKETBALL PLAYERS WITH RANGE AGE 16 – 19 YEARS**

VI Chapter, 86 Pages, 10 Tables, 13 Pictures, 4 Graphics, 4 Schemes, 10 Attachment

***Goal:** To determine the effectiveness between box jump training and wall squat to improve reaction time of basketball players with range age 16 – 19 years.*

***Methods:** This study is an experimental study to determine effects of exercise to research object. The sample consisted of 22 the young men basketball player's in Umbulharjo. Sample were divided into two groups, the first treatment group consisted of 11 persons for doing box jump, while the second treatment group consisted of 11 persons for doing wall squat. **Results:** Hypothesis I test result mean before  $7,8236 \pm 0,47228$ , mean after  $6,9236 \pm 0,48409$  with Paired Sample T-Test p value =0,000 which means box jump effective to improve reaction time of young men basketball players. Hypothesis II test result mean before  $7,7236 \pm 0,61921$ , mean after  $6,9673 \pm 0,80338$  with Paired Sample T-Test p value =0,000 which means wall squat effective to improve reaction time of young men basketball players. Hypothesis III test result mean after treatment I is  $6,9236 \pm 0,4841$ , mean after treatment II is  $6,9672 \pm 0,8034$  with T-Test Independent Sample showed the value of  $p=0,879$ , which means there are not differences effectiveness between box jump with wall squat to improve reaction time of young men basketball players. **Conclusions:** Box jump and wall squat are effective to improve reaction time. However, there are not differences effectiveness between box jump training and wall squat to improve reaction time of basketball players with range age 16 – 19 years.*

***Keywords:** Reaction Time, Basketball, box jump, wall squat*