



ABSTRAK

SKRIPSI, September 2013

Diyana Ika Septiningsih

Program Studi D-IV Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN LATIHAN *BARIER HOPS* DAN *BOX JUMP* DALAM PENINGKATAN *LONG JUMP*

Terdiri VI Bab, 93 Halaman, 12 Tabel, 11 Gambar, 2 Skema, 5 Grafik, 5 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan pemberian latihan *barier hops* dan *box jump* dalam peningkatan *long jump*. Penelitian ini dilakukan di Perumahan Wisma Harapan yang berlangsung selama 4 minggu pada bulan Juli – Agustus 2013, dengan jumlah sampel 20 orang berusia antara 18 – 23 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. Pada kelompok perlakuan I diberikan latihan *Barier Hops* dan kelompok perlakuan II diberikan latihan *Box Jump*. **Metode :** Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *sample random sampling*. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan T-test Related dan T-test Independent. Pengukuran Lompat Jauh dilakukan sebanyak 3 kali. **Hasil :** Hasil uji normalitas dengan *Shapiro wilk test* didapatkan data terdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *Levene's test* didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji Hipotesis I dengan *Paired Sample T Test* didapatkan nilai $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$, dengan ini berarti H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan *long jump* pada pemberian latihan *barier hops*. Hasil uji Hipotesis II dengan *Paired Sample T Test* didapatkan nilai $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$, dengan ini H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan *long jump* pada pemberian latihan *box jump*. Dan hasil uji Hipotesis III dengan T-test Independent didapatkan nilai $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa H_0 di tolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pemberian latihan *Barier Hops* dan *Box Jump* dalam peningkatan *long jump*. **Kesimpulan :** Ada perbedaan peningkatan latihan *barier hops* dan *box jump* dalam peningkatan *long jump*.

Kata Kunci : *Barier Hops, Box Jump, Long Jump*