

PENGUKURAN VERTICAL JUMP



GAMBAR SAMPEL LATIHAN *TUCK JUMP*



GAMBAR LATIHAN *DEPTH JUMP*



Lampiran 4

Hasil Uji Normalitas dengan menggunakan Uji *Shapiro Wilk Test*

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Nilai peningkatan kemampuan vertical jump sebelum latihan kelompok perlakuan 1	12	100.0%	0	.0%	12	100.0%
Nilai peningkatan kemampuan vertical jump sebelum latihan kelompok perlakuan 2	12	100.0%	0	.0%	12	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai peningkatan kemampuan vertical jump sebelum latihan kelompok perlakuan 1	.176	12	.200 [*]	.961	12	.791
Nilai peningkatan kemampuan vertical jump sebelum latihan kelompok perlakuan 2	.166	12	.200 [*]	.933	12	.418

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

T-TEST PAIRS=Sebelum1 Sebelum2 WITH Sesudah1 Sesudah2 (PAIRED)
 /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.

T-Test Related

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Nilai peningkatan kemampuan vertical jump sebelum latihan kelompok perlakuan 1	42.36	12	4.752	1.372
	Nilai peningkatan kemampuan vertical jump sesudah latihan kelompok perlakuan 1	47.57	12	5.433	1.568
Pair 2	Nilai peningkatan kemampuan vertical jump sebelum latihan kelompok perlakuan 2	43.01	12	2.388	.689
	Nilai peningkatan kemampuan vertical jump sesudah latihan kelompok perlakuan 2	51.42	12	3.311	.956

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Nilai peningkatan kemampuan vertical jump sebelum latihan kelompok perlakuan 1 & Nilai peningkatan kemampuan vertical jump sesudah latihan kelompok perlakuan 1	12	.984	.000
Pair 2 Nilai peningkatan kemampuan vertical jump sebelum latihan kelompok perlakuan 2 & Nilai peningkatan kemampuan vertical jump sesudah latihan kelompok perlakuan 2	12	.967	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Nilai peningkatan kemampuan vertical jump sebelum latihan kelompok perlakuan 1 - Nilai peningkatan kemampuan vertical jump sesudah latihan kelompok perlakuan 1	-5.217	1.147	.331	-5.946	-4.488	-15.752	11	.000
Pair 2	Nilai peningkatan kemampuan vertical jump sebelum latihan kelompok perlakuan 2 - Nilai peningkatan kemampuan vertical jump sesudah latihan kelompok perlakuan 2	-8.408	1.172	.338	-9.153	-7.664	-24.853	11	.000

T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00001
 /CRITERIA=CI(.95).

T-Test Independent

[DataSet0]

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1.00	12	5.2167	1.14720	.33117
	2.00	12	8.4083	1.17199	.33832

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
								95% Confidence Interval of the Difference		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
VAR00001	Equal variances assumed	.078	.783	-6.742	22	.000	-3.19167	.47343	-4.17350	-2.20983
	Equal variances not assumed			-6.742	21.990	.000	-3.19167	.47343	-4.17352	-2.20981

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Jenis kelamin :

Umur :

Alamat :

No. Telp :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang akan saya dapatkan selama proses penelitian ini. Oleh karena itu saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti proses penelitian sebanyak 11 kali selama 4 minggu, sesuai penjelasan yang telah diberikan oleh peneliti dalam penelitian yang berjudul :

**”PERBEDAAN EFEK PEMBERIAN LATIHAN *TUCK JUMP*
DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *VERTICAL JUMP*
PADA ATLET BASKET PEMULA”**

Demikianlah pernyataan ini saya setujui untuk dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Pontianak, 2011

Yang Membuat Pernyataan

Peneliti

Sampel Penelitian

(.....)

(.....)

LEMBAR EVALUASI LATIHAN

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Berat Badan :

Tinggi Badan :

Jangkauan Berdiri :

Hobby :

Minggu	Frekuensi	Intensitas	Repetisi	Nilai Jangkauan
1				
2				
3				
4				

Keterangan

Jangkauan Berdiri :

Jangkauan Awal :

Jangkauan Akhir :



SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Fransiska Hermakulata
Nim : 2006-65-011
Program Studi : DIV Fisioterapi
Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan saya yang berjudul :

**”PERBEDAAN EFEK PEMBERIAN LATIHAN *TUCK JUMP* DAN *DEPTH JUMP*
TERHADAP PENINGKATAN *VERTICAL JUMP*
PADA ATLET BASKET PEMULA”**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, November 2011

Fransiska Hermakulata



YAYASAN KARYA SOSIAL PANCUR KASIH
SMA SANTO FRANSISKUS ASISI

AKREDITASI : A

Jl. Selat Sumba III Pontianak 78242 P.O.Box 6199 Telp. (0561) 881712 Fax. (0561) 882685
Email : assisi_pancurkasih@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

No : 385/I.14.4. SMA/0-5/2011

Yang bertandatangan di bawah ini, Kepala Sekolah SMA St. Fransiskus
Asisi Pontianak, menerangkan bahwa :

Nama : **Fransiska Hermakulata**
N.I.M : **2006-65-011**
Judul skripsi : **Perbedaan Efek Pemberian Latihan *Tuck Jump* dan *Depth Jump* Terhadap Peningkatan *Vertical Jump* Pada Atlet Basket Pemula.**

Telah selesai melaksanakan penelitian skripsi di SMA St. Fransiskus Asisi
Pontianak pada bulan Mei s.d Juni 2011.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana
mestinya.

Pontianak, 24 Juni 2011

a.n. Kepsek. SMA St. Fransiskus Asisi Ptk

Georgius, Wakil Kurikulum,



Georgius, SP., M.Si



FORM B

UNIVERSITAS INDONUSA ESA UNGGUL
 FAKULTAS FISIOTERAPI
 FORMULIR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Fransiska Hermakolata
 N.I.M : 2006-65-011
 Judul Skripsi : PERBEDAAN EFEK PEMBERIAN LATIHAN TUCK JUMP DAN DEPTH JUMP TERHADAP PENTINGKATAN VERTICAL JUMP PADA ATLET BASKET PEMULA
 Pembimbing I : Bapak J. Handjono, SKM, MARS
 Pembimbing II : Ibu Nia Kurniawati, SSt.Ft

NO.	HARI / TGL	MATERI KONSULTASI	NAMA PEMBIMBING	PARAF
1	11 Oktober 2010	Bab I	Bapak Thon	<i>[Signature]</i>
2	14 Oktober 2010	Bab I	Bapak Johannes	<i>[Signature]</i>
3	18 Oktober 2010	Bab I	Bapak Johannes	<i>[Signature]</i>
4	18 Oktober 2010	Bab I	Ibu Nia	<i>[Signature]</i>
5	1 Mei 2010	Bab I	Ibu Nia	<i>[Signature]</i>
6	2 Mei 2010	Bab II	Bapak Johannes	<i>[Signature]</i>
7	8, 12 Mei 2010	Bab II	Bapak Johannes	<i>[Signature]</i>
8	16 Mei 2010	Bab II dan Bab III	Bapak Johannes	<i>[Signature]</i>
9	17 Mei 2010	Bab I dan Bab III	Ibu Nia	<i>[Signature]</i>
10	20 Jan 2010	Bab II	Bapak Johannes	<i>[Signature]</i>
11	26 Jan 2010	Bab I, II dan Bab III	Bapak Johannes	<i>[Signature]</i>
12	4 Feb 2010	Bab II	Ibu Nia	<i>[Signature]</i>
13	18 Feb 2011	Bab II dan Bab III	Ibu Nia	<i>[Signature]</i>
14	15 Maret 2011	Bab I, II, dan III	Ibu Nia	<i>[Signature]</i>

Catatan :

1. Bimbingan skripsi minimal 8 (delapan) kali. Formulir dapat difotokopi sesuai kebutuhan
2. Setelah penulisan skripsi selesai, formulir ini dilampirkan untuk mengajukan ujian sidang



FORM B

UNIVERSITAS INDONESIA ESA UNGGUL
FAKULTAS FISIOTERAPI
FORMULIR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Fransiska Hermatulata
N.I.M : 2006-65-011
Judul Skripsi : Perbedaan Efektif Pemberian Latihan Tuck Jump dan
Depth Jump Terhadap Peningkatan Vertical Jump
Pada Atlet Basket Pemuda
Pembimbing I : Steh Mirza Indra Lesmana, SPM, SSt-FT, M-OR
Pembimbing II : Nia Kurnia Wati, SSt-FT, M-Fis

NO.	HARI / TGL	MATERI KONSULTASI	NAMA PEMBIMBING	PARAF
	15/3/2011	Bab I, Bab II, Bab III, Daftar Pustaka	Bu Nia	
	5/9/2011	Bab IV, V dan VI	Bu Nia	
	9/9/2011	Bab IV, V, dan VI	Bu Nia	
	14/9/2011	Bab I-VI dan Daftar Pustaka	Bu Nia	
	16/9/2011	Semua Bab	Bu Nia	
	4/10/2011	Bab IV, V, VI	Pa Indra	
	7/10/2011	Bab IV, V, VI	Pa Indra	
	12/10/2011	Bab IV - V, VI	Pa Indra	

Catatan :

1. Bimbingan skripsi minimal 8 (delapan) kali. Formulir dapat difotokopi sesuai kebutuhan
2. Setelah penulisan skripsi selesai, formulir ini dilampirkan untuk mengajukan ujian sidang