



## ABSTRAK

SKRIPSI, Agustus 2018

**Yudha andara**

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

### **PERBEDAAN EFEKTIVITAS LATIHAN DYNAMIC STRETCHING DAN BALISTIC STRETCHING TERHADAP BROAD JUMP PADA USIA 16-21 TAHUN.**

Terdiri dari VI Bab, 72 Halaman, 10 Tabel, 9 Gambar, 5 Grafik, 3 Skema, 7 Lampiran

**Tujuan:** Penelitian ini untuk mengetahui perbedaan efektifitas latihan *Dynamic stretching* dan *Balistic stretching* terhadap broad jump pada usia 16-21 tahun .

**Metode:** Penelitian ini bersifat *Quasi Experiment* dengan bentuk 2 kelompok, dimana tinggi lompatan diukur dengan menggunakan *broad jump Test*. Sample terdiri dari 18 orang dan berdasarkan rumus *Pocock*. Sample dikelompokkan menjadi 2 kelompok yang mana terdiri dari 8 orang, kelompok perlakuan I dengan latihan *Dynamic stretching* dan kelompok perlakuan II dengan *Balistic stretching*.

**Hasil:** Uji normalitas dengan *Shapiro Wilk Test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *Levene's Test* didapatkan data memiliki varian homogen. Hasil uji hipotesa pada kelompok perlakuan I dengan *Paired Sample T-Test*, didapatkan nilai  $p=0,000$  untuk Broad jump pemberian latihan *Dynmiac stretchng* efektif dalam meningkatkan broad jump pada usia 16-21 tahun. Pada kelompok perlakuan II, didapatkan nilai  $p= 0,000$  untuk broad jump pemberian latihan *Balistic stretching* efektif dalam meningkatkan broad jump pada usia 16-21 tahun. Pada hasil *T-Test Independent* menunjukkan nilai  $p=0,012$  untuk Broad jump ada perbedaan efektifitas antara latihan *Dynamic stretching* dan *Balistic stretching* terhadap broad jump pada usia 16-21 tahun .

**Kesimpulan:** Ada perbedaan efektifitas yang signifikan antara latihan *Dynamic stretching* dan *Balistic stretching* terhadap Broad jump pada usia 16-21 tahun.

**Kata Kunci :** latihan *Dynamic stretching*, *Balistic stretching*, *Broad jump*.



## ABSTRACT

UNDERGRADUATE THESIS, August 2018

**Yudha Andara**

*S1 Program of Physiotherapy*

*Faculty of Physiotherapy*

*EsaUnggul University*

### **DIFFERENCE EFFECTIVITY BETWEEN DYNAMIC STRETCHING AND BALISTIC STRETCHING TO IMPROVED BROAD JUMP ON AGES 16-21 YEARS.**

*Consisting of Chapter VI, 72 Maps, 10 Tables, 9 Pictures, 5 Graphs, 3 Scheme, 7 Annex*

**Objective:** *This research is to find out the difference effectivity between Dynamic stretching and Balistic stretching to improved broad jump on ages 16-21 years.*

**Methods:** *This study is a Quasi Experiment form two groups, where is the broad jump is measured by using the methods of Broad jump Test. Sample consisted of 16 people that chosen with Pocock's formula. Sample divided to two groups each group is 8 people, the experimental group I with Dynamic stretching and the experimental group II with Balistic stretching.* **Results :** *Normality test with Shapiro Wilk Test gets normal distribution of data and homogeneity test with Levene's Test gets data has a homogeneous variant. The results of hypothesis test in the experimental group I with Paired Sample T-Test  $p$  value = 0.000 for broad jump the Dynamic stretching effective in increase broad jump on ages 16-21 years. In the treatment group II get the  $p$  value = 0.000 for broad jump which the Balistic stretching is effective in increase broad jump on ages 16-21 years. The result of T-Test Independent show  $p$  value = 0,012 for broad jump there is difference effectivity between Dynamic stretching and Balistic stretching to improved broad jump on ages 16-21 years.* **Conclusion :** *There is an difference effectivity which is significant increase of broad jump by giving Dynamic stretching and Balistic stretching to improved broad jump on ages 16-21 years.*

**Keywords :** *Dynamic stretching, Balistic stretching, Broad jump.*