

## ABSTRAK



SKRIPSI, Februari 2014  
Andri Adi Alfahjri Joehari  
Program Studi S1 Fisioterapi,  
Fakultas Fisioterapi,  
Universitas Esa Unggul

### **PENAMBAHAN *SQUAT JUMP* PADA LATIHAN *SKIPPING* LEBIH BAIK DARI PADA PENAMBAHAN LATIHAN *BOX JUMP* PADA LATIHAN *SKIPPING* DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN *VERTICAL JUMP* LELAKI USIA 18 – 23 TAHUN**

Terdiri VI Bab, 89 Halaman, 9 Tabel, 12 Gambar, 3 Grafik, 5 Lampiran

Tujuan : Untuk membuktikan penambahan *squat jump* pada latihan *skipping* lebih baik dari pada penambahan latihan *box jump* pada latihan *skipping* dalam meningkatkan kemampuan *vertical jump* lelaki usia 18-23 tahun. **Metode** : Penelitian ini dilakukan selama 5 minggu dengan menerapkan metode yang bersifat *purposive sampling*. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pretest-Post test Design Control Group Design*. Sampel dalam dua kelompok yaitu kelompok perlakuan I *Squat jump dan Skipping* sebanyak 16 orang. Kelompok perlakuan II yaitu *Box jump dan Skipping* sebanyak 16 orang. Jumlah sampel secara keseluruhan sebanyak 32 orang. **Hasil** : Hasil uji normalitas dengan *Shapiro wilk test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *lavene's test* didapatkan data homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan *paired samples t test* didapatkan nilai p 0,00 yang berarti terdapat peningkatan *vertical jump*. Pada kelompok perlakuan II dengan *paired samples t test* didapatkan nilai p 0,00 yang berarti terdapat peningkatan *vertical jump*. Pada hasil T-test Independent menunjukkan nilai p=0.000 berarti ada perbedaan pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. **Kesimpulan** : penambahan *squat jump* pada latihan *skipping* lebih baik dari pada penambahan latihan *box jump* pada latihan *skipping* dalam meningkatkan kemampuan *vertical jump* lelaki usia 18-23 tahun.