

SKRIPSI, Maret 2014

Deynikko Marho

Program Studi S I Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN PENAMBAHAN *SKIPPING ROPE* DAN *HALF SQUAT RESISTANCE* PADA LATIHAN *BOX JUMP (PLYOMETRIC EXERCISE)* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *VERTICAL JUMP* PADA PEMAIN BASKET REMAJA

Terdiri dari VI BAB, 124 halaman, 16 tabel, 12 gambar, 6 grafik, 4 skema, 20 lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan penambahan *skipping rope* dan *half squat resistance* pada latihan *box jump* terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump* pada pemain basket remaja. **Metode :** Penelitian bersifat *quasi experiments* dengan *pretest-posttest control group design* dimana peningkatan kemampuan *vertical jump* diukur menggunakan metode *surgent jump test*. Teknik pengambilan sampel dengan *random sampling* terdiri dari 20 sampel usia 14-17 tahun. Penelitian dilakukan di Jl. Raya cisauk RT/RW 001/001 Kel. Cibogo, Kec. Cisauk, Kab. Tangerang dari tanggal Februari - Maret 2014 sampel dibagi menjadi dua perlakuan, kelompok perlakuan I diberikan latihan dengan penambahan *skipping rope* pada latihan *box jump*. Sedangkan kelompok perlakuan II diberikan latihan dengan penambahan *half squat resistance* pada latihan *box jump*. **Hasil :** Uji hipotesis I menggunakan *paried sample test* dengan nilai $P = 0.0001$ sehingga ada peningkatan kemampuan *vertical jump* pada pemain basket remaja dengan penambahan *skipping rope* pada latihan *box jump*. Uji hipotesis II menggunakan *Paired Sample Test* dengan nilai $p = 0.0001$ sehingga ada peningkatan kemampuan *vertical jump* pada pemain basket remaja dengan penambahan *half squat resistance* pada latihan *box jump*. Uji Hipotesis III menggunakan *T-Test Independent Sample* dengan nilai $p = 0.031$ sehingga ada perbedaan peningkatan kemampuan *vertical jump* pada pemain basket remaja dengan penambahan *skipping rope* pada latihan *box jump* dan dengan penambahan *half squat resistance* pada latihan *box jump*. **Kesimpulan :** Ada perbedaan peningkatan kemampuan *vertical jump* pada pemain basket remaja dengan penambahan *skipping rope* pada latihan *box jump* dan dengan penambahan *half squat resistance* pada latihan *box jump*.

Kata Kunci : *Vertical Jump, Skipping Rope, Half Squat Resistance, Box Jump.*