



ABSTRAK

PERBEDAAN EFEK PEMBERIAN LATIHAN PLYOMETRIK SKIPPING DAN KNEE TUCK JUMP TERHADAP PENINGKATAN VERTICAL JUMP PADA PEMAIN BASKET

Fitri Indrayanti, Program D-IV Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul

SKRIPSI, SEPTEMBER 2012

Terdiri dari VI BAB, 144 Halaman, 9 Tabel, 10 Gambar, 4 Skema, 7 Grafik

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efek pemberian latihan plyometrik skipping dan knee tuck jump pada pemain basket

Sampel : Sampel terdiri dari 20 orang mahasiswa dan mahasiswi di SMAN 111 Jakarta dan dipilih berdasarkan teknik sampel random sampling dengan menggunakan kuesioner yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan plyometrik skipping dan kelompok perlakuan II yang terdiri dari 10 orang dengan diberikan knee tuck jump. **Metode :** Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi eksperimental untuk mengetahui efek suatu latihan yang diberikan terhadap objek penelitian. Analisis statistik penelitian ini menggunakan uji T-Test Related dan uji T-Test Independent. **Hasil :** Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan vertical jump yang bermakna antar kelompok perlakuan sebelum latihan dengan nilai $P = 39.440$ ($P < 0,05$) dan sesudah latihan nilai $P = 46.080$ ($P < 0,05$) dan pada kelompok perlakuan II sebelum latihan nilai $P = 42.450$ ($P < 0,05$) dan sesudah latihan nilai $P = 53.356$ ($P < 0,05$) berarti latihan yang diberikan pada masing-masing kelompok berpengaruh pada peningkatan vertical jump. Dan hasil uji T-Test Independent pada kelompok perlakuan I nilai $P = 46.150$ ($p < 0,05$) dan kelompok perlakuan II nilai $P = 53.400$ menunjukkan nilai $P = 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh yang sangat signifikan antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. **Kesimpulan :** Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efek yang sangat signifikan antara latihan plyometrik skipping dan knee tuck jump terhadap peningkatan vertical jump. Pada penelitian ini di sarankan agar metode latihan dapat diaplikasikan dengan prosedur yang benar, dilakukan dalam waktu lebih dari 1 bulan karena pada peningkatan vertical jump akan lebih baik hasilnya jika dilakukan dalam waktu 2-3 bulan, serta diharapkan agar hal-hal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dapat diminimalisir demi tercapainya hasil yang optimal.

Kata Kunci : Vertical jump, Plyometrik skipping, Plyometrik knee tuck jump