



ABSTRAK

PENAMBAHAN RENANG PADA LATIHAN BASKET LEBIH BAIK UNTUK MENINGKATKAN TINGGI BADAN REMAJA USIA 13 - 15 TAHUN

Nevy Dwisrini Saputri, Program Studi S-1 Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi,
Universitas Esa Unggul

Skripsi, Maret 2014

Terdiri VI Bab, 95 hal, 7 Daftar Gambar, 10 Daftar Tabel, 4 Daftar Skema, 5 Daftar
Grafik

Tujuan Penelitian : untuk mengetahui perubahan tinggi badan Latihan Basket dan Renang terhadap Bolabasket untuk meningkatkan tinggi badan pada remaja usia 13-15 tahun. **Sampel** : Penelitian dilakukan di SMPN 179 yang berlangsung selama 4 minggu dari 6 Februari-3 Maret 2014 dengan jumlah sampel penelitian 42 orang siswa SMPN 179 yang berusia antara 13-15 tahun, dan dipilih berdasarkan *purposive sampling* dengan menggunakan lembar kuisioner yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan dengan masing-masing 21 orang siswa, kelompok perlakuan I dengan Latihan Basket dan kelompok perlakuan II dengan penambahan Renang terhadap Latihan Basket. **Metode** : dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling* dan penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi eksperiment*. Analisa penelitian ini menggunakan uji Paired T-Test dan Independent T-Test. Pengukuran untuk meningkatkan tinggi badan kelompok dilakukan 2 kali selama penelitian, dengan mengukur tinggi badan sebelum dan sesudah penelitian.

Hasil : pada uji Paired T-Test pada kelompok perlakuan Latihan Basket didapatkan hasil 0,000 dimana $P < \alpha$ (0,05) berarti Latihan Basket dapat meningkatkan tinggi badan pada remaja usia 13-15 tahun. Hasil uji Independent T-Test didapatkan hasil dari kelompok Renang P value 0,003 dan kelompok Renang terhadap Latihan Basket 0,002 di mana $P < \alpha$ (0,005) yang berarti ada perubahan tinggi badan pada kelompok Latihan Basket dan Renang terhadap Latihan Basket pada remaja usia 13-15 tahun.

Kesimpulan : Ada peningkatan tinggi badan pada penambahan renang terhadap Latihan Basket terhadap peningkatan tinggi badan remaja usia 13-15 tahun.

Kata kunci : Renang pada latihan basket, peningkatan tinggi badan, remaja usia 13-15 tahun.