



## ABSTRAK

SKRIPSI, JUNI 2015

**BETA ROHMAN JAYA LEFTHREE**

Proram Studi S-1 Fisioterapi,  
Fakultas Fisioterapi,  
Universitas Esa Unggul

### **PERBEDAAN PENAMBAHAN *SQUAT EXERCISE* PADA LATIHAN *LEG PRESS* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *VERTICAL JUMP* PADA PEMAIN BOLA VOLI SMA AL-CHASANAH**

Terdiri VI Bab, 108 Halaman, 12 Tabel, 20 Gambar, 7 Grafik, 4 Skema, 13 Lampiran

**Tujuan:** Untuk mengetahui ada perbedaan penambahan latihan *squat exercise* pada latihan *leg press* terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli SMA Al-Chasanah. Populasi adalah siswa SMA Al-Chasanah di JJ *Fitness* masing-masing kelompok kontrol dan perlakuan 3 kali dalam 1 minggu selama 1 bulan pada bulan Maret – April 2015.

**Metode:** Penelitian bersifat kuasi eksperimental *pre-test* dan *post-test control group design* dengan tehnik pengambilan sampel *random sampling*. Dengan perhitungan rumus pocock berjumlah 24 orang dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing 12 orang. Kelompok kontrol dengan latihan *leg press*, kelompok perlakuan penambahan latihan *squat exercise* pada latihan *leg press*.

**Hasil:** Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur *sargent pre* dan *sargent post* menggunakan *sargent test* pada saat sebelum dan sesudah kelompok kontrol dan perlakuan. Hasil uji normalitas dengan *Saphiro wilk test* didapatkan data berdistribusi tidak normal sedangkan uji homogenitas dengan *Levene's test* didapatkan data kedua varian yang bersifat homogen. Hasil uji hipotesis I pada kelompok kontrol dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti latihan *leg press* dapat meningkatkan tinggi lompatan. Hasil uji hipotetsis II pada kelompok perlakuan dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* nilai  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti penambahan latihan *squat exercise* pada latihan *leg press* dapat meningkatkan tinggi lompatan. Hasil nilai hipotesis III dengan *Independent Samples t-Test*  $p = 0,047$  ( $p < 0,05$ ) ada perbedaan penambahan *squat excrise* pada latihan *leg press* dalam meningkatkan tinggi lompatan.

**Kesimpulan:** Ada perbedaan penambahan latihan *squat exercise* pada latihan *leg press* terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli SMA Al-Chasanah.

**Kata Kunci:** *leg press, squat exercise, vertical jump.*