



ABSTRAK

PERBEDAAN EFEK PEMBERIAN LATIHAN *TUCK JUMP* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *VERTICAL JUMP* PADA ATLET BASKET PEMULA

Fransiska Hermakulata, Program Studi D-IV Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul

SKRIPSI, SEPTEMBER 2011

Terdiri dari VI BAB, 131 halaman, 11 Tabel, 11 Gambar, 4 Skema, 5 Grafik

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efek pemberian latihan *tuck jump* dan *depth jump* terhadap peningkatan *vertical jump* pada atlet basket pemula. **Sampel :** Sampel terdiri dari 24 orang siswa SMA St. Fransiskus Asisi Pontianak dan dipilih berdasarkan teknik *sampel random sampling* dengan menggunakan kuesioner yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 12 orang dengan latihan yang diberikan adalah *tuck jump* dan kelompok perlakuan II yang terdiri dari 12 orang dengan latihan yang diberikan adalah *depth 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 tidak terdapat perbedaan *vertical jump* yang bermakna antar kelompok perlakuan sebelum latihan dengan nilai $p=0.783$ ($p>0.05$). Hasil uji *T-Test Related* pada kelompok perlakuan I nilai $p=0.000$ ($p>\alpha=0.05$) dan pada kelompok perlakuan II nilai $p=0.000$ ($p>\alpha=0.05$) berarti latihan yang diberikan pada masing-masing kelompok berpengaruh pada peningkatan *vertical jump*. Dan hasil uji *T-Test Independent* menunjukkan nilai $p=0.000$ ($p>\alpha=0.05$) 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 *tuck jump* dan latihan *depth jump* pada peningkatan *vertical jump* atlet basket pemula. Pada penelitian ini disarankan 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.