

“LATIHAN *BOX JUMP* LEBIH BAIK DARI PADA *HOPSCOTCH* TERHADAP PENCAPAIAN LOMPAT JAUH ANAK USIA 8-11 TAHUN”

Yusairoh, Program Studi S-1 Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul

SKRIPSI, AGUSTUS 2015

Terdiri dari VI BAB, 79 Halaman, 12 Tabel, 12 Gambar, 6 Grafik, 4 Skema, 6 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan latihan *box jump* dan *hopscotch* terhadap pencapaian lompat jauh anak usia 8-11 tahun. **Sampel :** sampel terdiri dari 20 orang yang dipilih berdasarkan tehnik *sample random sampling*. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang yang diberikan latihan *box jump* dan kelompok perlakuan II terdiri dari 10 orang yang diberikan *hopscotch*. **Metode :** Penelitian ini bersifat eksperimen dengan *pre test-post test two group design*. Analisis statistik penelitian ini menggunakan *Paired Sample T-Test* dan *Independent Sample T-Test*. **Hasil :** Uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk Test* didapat nilai $p > \alpha$ (0,05) data terdistribusi normal. Uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* didapatkan nilai $p > \alpha$ (0,05) data homogen. Uji hipotesis I menggunakan *Paired Sample T Test* didapatkan nilai $p = 0,000$ dan dengan nilai $mean \pm SD = 125,90 \pm 12,096$ yang berarti terdapat peningkatan lompat jauh anak usia 8-11 tahun pada pemberian *box jump*. Uji hipotesis II menggunakan *Paired Sample T Test* didapatkan nilai $p = 0,000$ dan dengan nilai $mean \pm SD = 102,80 \pm 10,727$ yang berarti terdapat peningkatan lompat jauh anak usia 8-11 tahun pada pemberian *hopscotch*. Uji hipotesis III menggunakan *Independent Sample T Test* didapatkan nilai $p = 0,005 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan latihan *box jump* dan *hopscotch* dalam pencapaian lompat jauh anak usia 8-11 tahun. **Kesimpulan :** latihan *box jump* lebih baik dari pada *hopscotch* terhadap pencapaian lompat jauh anak usia 8-11 tahun.

Kata Kunci : Lompat jauh, Latihan *Box Jump*, *Hopscotch*