

ABSTRAK

AyuNamiraNurAzizah
E2014007

Program Studi DIV Fisioterapi

Dosen Pembimbing

1. Wahyuni, S.KM., M.Kes, MM

2. YudhaWahyu Putra, SSt.Ft., M.Or

PERBEDAAN PENGARUH *KINESIO TAPING* DAN *DYNAMIC STRETCHING* TERHADAP PENINGKATAN *VERTICAL JUMP* PADA PEMAIN EKSTRAKULIKULER BASKET DI SMA N 1 KLEGO BOYOLALI

ABSTRAK

Latar Belakang; *Vertical jump* dipengaruhi oleh *propioseptif*, kekuatan otot, stabilisasi, *power*, fleksibilitas. *Vertical jump* merupakan unsur penting dalam permainan basket untuk memasukkan bola basket ke dalam keranjang. *Kinesio taping* dapat memfasilitasi peningkatan *power* dan kekuatan otot dengan menghasilkan penarikan konsentrik *fascia* yang kemudian meningkatkan kontraksi otot. *Dynamic stretching* merupakan peregangan dinamis yang dilakukan dengan cara gerakan yang aktif yang dapat meningkatkan kekuatan otot. **Tujuan;** Mengetahui adanya perbedaan pengaruh *kinesio taping* dan *dynamic stretching* pada pemain ekstrakulikuler basket. **Metode;** Menggunakan metode penelitian kuantitatif jenis *experimental* dengan pendekatan *quasi experimental* dengan teknik *two group pre-test post-test design*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *consecutive sampling*, jumlah sampel penelitian 37 responden. *Vertical jump* diukur dengan *vertical jump test*. Analisa univariat untuk mengetahui karakteristik responden dan analisa bivariat menggunakan *two-sample kolmogorov-smirnov*. **Hasil;** Hasil uji analisa data menggunakan uji *two-sample kolmogorov-smirnov*, diperoleh hasil $p=0,396 > 0,05$ yang berarti bahwa tidak ada perbedaan pengaruh antara *kinesio taping* dan *dynamic stretching* untuk meningkatkan *vertical jump*. **Kesimpulan;** Tidak ada perbedaan pengaruh *kinesio taping* dan *dynamic stretching* terhadap peningkatan *vertical jump* pada pemain ekstrakulikuler basket.

Kata Kunci; *Basket, kinesio taping, dynamic stretching, vertical jump.*

ABSTRACT

AyuNamiraNurAzizah E2014007 Diploma IV Program of Physicaltherapy	Counsellor 1. Wahyuni, S.KM., M.Kes, MM 2. YudhaWahyu Putra, SSt.Ft., M.Or
---	--

**DIFFERENCE EFFECT OF KINESIO TAPING AND DYNAMIC
STRETCHING TO INCREASE VERTICAL JUMP ON
EXTRACURRICULAR BASKETBALL PLAYER
IN SMA N 1 KLEGO BOYOLALI**

ABSTRACT

Background; Vertical jump is influenced by proprioceptive, muscle strength, stabilization, power, flexibility. Vertical jumps are an important element in basketball to insert basketball into a basket. Kinesio taping can facilitate an increase in explosive power and muscle strength by generating concentric withdrawal of the fascia which then increases muscle contraction. Dynamic stretching is a dynamic stretch that is done by means of active motion that can increase muscle strength. **Objectives;** Knowing the difference effect of kinesio taping and dynamic stretching on extracurricular basketball player. **Method;** Using experimental type experimental research method with quasi experimental approach with technique two group pre-test post-test design. Sampling technique in this study using consecutive sampling, the number of research samples 37 respondents. Vertical jumps are measured with a vertical jump test. Univariate analysis to know the characteristics of respondents and bivariate analysis using two-sample kolmogorov-smirnov. **Result;** The results of data analysis test using two-sample kolmogorov-smirnov test, obtained $p=0,396 > 0,05$ which means that there is no difference of influence between kinesio taping and dynamic stretching to increase vertical jump. **Conclusion;** There is no difference in the effect of kinesio taping and dynamic stretching on the increase of vertical jump on extracurricular basketball players.

Keyword; Basket ball, kinesio taping, dynamic stretching, vertical jump.