



**PENGARUH *JUMP ROPE TRAINING* TERHADAP  
KECEPATAN PADA SISWA  
SD NEGERI CINERE 02**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**NISYAH WARDAH**

**1610702040**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI  
2019**



**PENGARUH *JUMP ROPE TRAINING* TERHADAP  
KECEPATAN PADA SISWA  
SD NEGERI CINERE 02**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Kesehatan**

**NISYAH WARDAH**

**1610702040**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI  
2019**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nisyah Wardah

NRP : 1610702040

Tanggal : 18 Juni 2019

Bila mana di kemudian hari ditemukan ketidak sesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 18 Juni 2019

Yang Menyatakan,



( Nisyah Wardah )

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nisyah Wardah  
NRP : 1610702040  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : D-III Fisioterapi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Pengaruh *Jump Rope Training* terhadap Kecepatan pada Siswa SD Negeri Cinere 02.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 18 Juni 2019

Yang menyatakan,



(Nisyah Wardah)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Nisyah Wardah  
NRP : 1610702040  
Program Studi : D-III Fisioterapi  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Pengaruh *Jump Rope Training* terhadap Kecepatan pada Siswa SD Negeri Cinere 02

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi D-III Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis  
Ketua Penguji



Dewi Suci Mahayati, SSt.FT, M.Fis  
Penguji I



Sri Yanti, SSt.FT, M.Si  
Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si  
Ka. Prodi D-III Fisioterapi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 18 Juni 2019

# **PENGARUH JUMP ROPE TRAINING TERHADAP KECEPATAN PADA SISWA SD NEGERI CINERE 02**

**Nisyah Wardah**

## **Abstrak**

Kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat mungkin merupakan pengertian dari kecepatan. Jump Rope Training adalah program kebugaran yang terbukti memiliki teknik yang bermanfaat dan keuntungan yang kompetitif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh Jump Rope Training terhadap peningkatan kecepatan pada siswa SD Negeri Cinere 02. Metode penelitian ini menggunakan metode quasi experiment dengan design pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol untuk menguji pengaruh Jump Rope Training terhadap kecepatan pada siswa Sekolah Dasar. Sampel penelitian merupakan siswa Sekolah Dasar, kemudian sampel dipilih sesuai dengan kriteria inklusi yang diperoleh responden sebanyak 59 anak. Tes yang digunakan untuk mengukur kecepatan adalah Sprint 20m. Jump Rope Training di lakukan selama 5 minggu di SD Negeri Cinere 02. Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data secara statistik diperoleh kesimpulan bahwa Jump Rope Training berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan diperoleh hasil pre-test  $5,59 \pm 1,17$  dan post-test  $5,55 \pm 1,16$ , jadi Jump Rope Training memberikan peningkatan kecepatan anak SD Negeri Cinere 02.

**Kata Kunci** : Siswa, Jump Rope Training, Sprint 20m

# **THE EFFECT OF JUMP ROPE TRAINING TO SPEED IN STUDENT OF SD NEGERI CINERE 02**

**Nisyah Wardah**

## **Abstract**

Speed is the ability to move from one place to another in the shortest possible time. Jump Rope Training is a fitness program that has proven useful techniques and competitive advantages. This research was conducted to determine the effect of Jump Rope Training on increasing speed in SD Negeri Cinere 02. This research method uses a quasi-experimental method with a design pre-test and post-test without a control group to test the effect of Jump Rope Training on speed in SD Negeri Cinere 02. The sample of the research is the primary school, then the sample is chosen according to the inclusion criteria that have been determined by 59 respondents. The test used to measure Speed is a Sprint 20m. The training of Jump Rope Training was conducted for 5 weeks at SD Negeri Cinere 02. After processing and data analysis statistically obtained the conclusion that Jump Rope Training effect to increase Speed through statistical calculation result of Jump Rope Training pre-test  $5,59 \pm 1,17$  dan post-test  $5,55 \pm 1,16$ . Thus, the hypothesis proposed by the researcher is accepted, so Jump Rope Training gives a significant increase in Speed of SD Negeri Cinere 02.

**Keyword** : Student, Jump Rope Training, Sprint 20m

## KATA PENGANTAR

Rasa puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang Maha Kuasa yang telah memberikan Rahmat, Anugerah, dan Karunia-Nya sehingga Peneliti diberi kesehatan dan dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini dalam waktu yang telah di tentukan.

Penelitian Karya Tulis Ilmiah Akhir ini diajukan sebagai syarat kelulusan dalam jenjang perkuliahan D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Adapun judul Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah “ **Pengaruh *Jump Rope Training* terhadap Kecepatan pada Siswa SD Negeri Cinere 02** ”. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini Peneliti banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan baik. Oleh karena itu, Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Heri Wibisono, Amd.FT, S.Pd, MSi, selaku Ketua Program Studi Fisioterapi, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Sri Yani, SST.FT, SPd, MSi, selaku Dosen Pembimbing Peneliti yang telah membantu dalam pengarahan dan Penelitian Karya Tulis Ilmiah Akhir. Kedua Orang Tua yang memberikan do’a dan motivasi. Anin yang sudah memberikan inspirasi, semangat, dan keceriaan. Kelompok *JRT* yang sudah membantu penelitian agar berjalan dengan lancar. Diva yang telah memberikan inspirasi. *Melody* terimakasih atas semangatnya.

Sebagai manusia biasa yang tak luput akan kesalahan, maka Peneliti meminta maaf atas segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini. Semoga Karya Tulis Ilmiah Akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya. Aamiin.

Jakarta, 18 Juni 2019

Penulis,

Nisyah Wardah



## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL.....   | i    |
| PERNYATAAN ORISINALITAS .....                                    | ii   |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....                           | iii  |
| PENGESAHAN .....   | iv   |
| ABSTRAK .....  | v    |
| ABSTRACT .....   | vi   |
| KATA PENGANTAR .....   | vii  |
| DAFTAR ISI.....  | viii |
| DAFTAR TABEL.....  | x    |
| DAFTAR GAMBAR .....  | xi   |
| DAFTAR LAMPIRAN.....   | xii  |
| <br>   |      |
| BAB I PENDAHULUAN .....  | 1    |
| I.1 Latar Belakang.....  | 1    |
| I.2 Identifikasi Masalah.....                                    | 3    |
| I.3 Rumusan Masalah.....   | 3    |
| I.4 Tujuan Penelitian .....                                      | 3    |
| I.5 Manfaat Penelitian .....                                     | 4    |
| <br>   |      |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....                                    | 5    |
| II.1 Kecepatan ( <i>Speed</i> ) .....                            | 5    |
| II.2 <i>Jump Rope Training</i> .....                             | 9    |
| II.3 Hubungan <i>Jump Rope Training</i> terhadap Kecepatan ..... | 12   |
| II.4 Kerangka Teori dan Konsep .....                             | 13   |
| II.5 Hipotesa .....  | 14   |
| <br>   |      |
| BAB III METODE PENELITIAN .....                                  | 15   |
| III.1 Design Penelitian .....                                    | 15   |
| III.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....                           | 15   |
| III.3 Populasi dan Sampel.....                                   | 15   |
| III.4 Variabel Penelitian.....                                   | 17   |
| III.5 Hipotesa .....   | 19   |
| III.6 Prosedur Penelitian .....                                  | 20   |
| III.7 Pengolahan dan Analisa Data .....                          | 22   |
| <br>   |      |
| BAB IV HASIL PENELITIAN .....                                    | 23   |
| IV.1 Karakteristik Subjek Penelitian .....                       | 23   |
| IV.2 Uji Normalitas .....  | 27   |
| IV.3 Uji Hipotesis .....   | 27   |
| <br>   |      |
| BAB V PEMBAHASAN.....  | 29   |
| V.1 Karakteristik Subjek Penelitian .....                        | 29   |
| V.2 Kecepatan pada Siswa Sekolah Dasar .....                     | 31   |
| V.3 Pengaruh <i>Jump Rope Training</i> pada Kecepatan .....      | 31   |
| V.4 Keterbatasan Penelitian .....                                | 32   |

|                      |    |
|----------------------|----|
| BAB VI PENUTUP ..... | 33 |
| VI.1 Kesimpulan..... | 33 |
| VI.2 Saran .....     | 33 |
| <br>                 |    |
| DAFTAR PUSTAKA ..... | 34 |
| RIWAYAT HIDUP        |    |
| LAMPIRAN             |    |

## DAFTAR TABEL

|          |  |    |
|----------|--|----|
| Tabel 1  | Nilai Normal .....   | 9  |
| Tabel 2  | Dosis <i>Jump Rope Training</i> .....                                    | 12 |
| Tabel 3  | Variabel Terikat .....   | 18 |
| Tabel 4  | Variabel Bebas .....   | 19 |
| Tabel 5  | Karakteristik Subjek Penelitian siswa Sekolah Dasar.....                 | 23 |
| Tabel 6  | Karakteristik Subjek Penelitian Siswa Sekolah Dasar.....                 | 24 |
| Tabel 7  | Karakteristik Subjek Penelitian Siswa Perempuan dan Siswa Laki-Laki..... | 24 |
| Tabel 8  | Persentase Karakteristik Subjek Penelitian Siswa Perempuan .....         | 25 |
| Tabel 9  | Persentase Karakteristik Subjek Penelitian Siswa Laki-Laki1 .....        | 25 |
| Tabel 10 | Karakteristik Kecepatan <i>Pre-Test</i> .....                            | 26 |
| Tabel 11 | Karakteristik Kecepatan <i>Post-Test</i> .....                           | 26 |
| Tabel 12 | Uji Normalitas Kecepatan.....  | 27 |
| Tabel 13 | Uji Hipotesis <i>Pre-Test-Post-Test</i> .....                            | 27 |

## DAFTAR GAMBAR

|          |   |    |
|----------|---|----|
| Gambar 1 | Lari <i>Sprint 20 meter</i> .....                 | 7  |
| Gambar 2 | Posisi <i>Start</i> .....                         | 8  |
| Gambar 3 | Tahapan Berlari setelah Posisi <i>Start</i> ..... | 8  |
| Gambar 4 | Memilih Tali.....                                 | 10 |
| Gambar 5 | Posisi Tangan pada saat Memegang Tali .....       | 11 |
| Gambar 6 | Posisi Kaki dan Tali .....                        | 11 |
| Gambar 7 | Posisi pada saat Tali di Putar.....               | 12 |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Ethical Clearence*
- Lampiran 2 *Informed Conccent*
- Lampiran 3 *Informed Conccent* dan Kuisisioner Sampel
- Lampiran 4 Daftar Peserta Penelitian
- Lampiran 5 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 7 Lampiran Uji SPSS
- Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 10 Hasil Turnitin