

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