



**PENGARUH *JUMP ROPE TRAINING* TERHADAP
DAYA TAHAN OTOT TANGAN PADA
SISWA SDN CINERE 02**

KARYA TULIS ILMIAH

CAKRA PRAWIRA NEGARA

1610702042

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



**PENGARUH *JUMP ROPE TRAINING* TERHADAP
DAYA TAHAN OTOT TANGAN PADA
SISWA SDN CINERE 02**

KARYA TULIS ILMIAH

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

**CAKRA PRAWIRA NEGARA
1610702042**

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Cakra Prawira Negara

NRP : 1610702042

Tanggal : 18 Juni 2019

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 18 Juni 2019

Yang Menyatakan,


(Cakra Prawira Negara)

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

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

Nama : Cakra Prawira Negara
NRP : 1610702042
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 Daya Tahan Otot Tangan Pada Siswa SDN 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,



(Cakra Prawira Negara)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Cakra Prawira Negara
NRP : 1610702042
Program Studi : D-III Fisioterapi
Judul Karya Tulis Ilmiah : Pengaruh *Jump Rope Training* terhadap
Daya Tahan Otot Tangan 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.



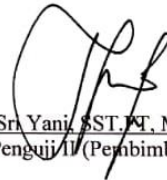
Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis
Ketua Penguji



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



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



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



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 DAYA TAHAN OTOT TANGAN PADA SISWA SDN CINERE 02

Cakra Prawira Negara

Abstrak

Daya tahan otot tangan sangat di perlukan seorang anak sekolah dasar untuk meningkatkan kapasitas belajar seperti menulis, menggambar, dan bermain, selain itu dapat meminimalkan anak tidak masuk sekolah. Daya tahan otot tangan yang lemah dapat menurunkan aktifitas anak selama di sekolah. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh Jump rope training terhadap peningkatan daya tahan otot tangan pada siswa SDN Cinere 02. Desain penelitian menggunakan metode ekperimental dengan pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Sampel penelitian merupakan siswa SDN Cinere 02 sebanyak 59 anak, yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi lalu di berikan Jump Rope Training. Uji yang digunakan untuk mengukur daya tahan otot tangan adalah Pull Up test. Jump Rope Training dilakukan 3 kali perminggu selama 5 minggu di SDN Cinere 02. Selanjutnya data dianalisis uji t independent pada taraf signifikansi lebih kecil α 0,05 dengan bantuan program SPSS 21. Berdasarkan hasil uji t independent nilai $P = 0.000$ ($P < 0.05$) menyatakan adanya pengaruh Jump Rope Training terhadap daya tahan otot tangan pada anak sekolah dasar.

Kata Kunci : Jump Rope Training, Daya Tahan Otot Tangan, Pull Up Test, Anak ,Sekolah Dasar

EFFECT OF JUMP ROPE TRAINING TO IMPROVING HANDS MUSCULAR ENDURANCE CHILDREN IN CINERE 02 ELEMENTARY SCHOOL

Cakra Prawira Negara

Abstract

Hands muscular endurance is very much needed by an elementary school child to increase learning capacity such as writing, drawing, and playing, besides that it can reduce the number absences. Being able to hold weak hand muscles can reduce children's activities while at school. This study was conducted to determine the effect of Jump rope training on increasing the endurance of hand muscles in Cinere 02 Elementary School students. The design of this study used the experimental method with pretest-posttest without a control group. The sample of the study were 59 students of SD Cinere 02, who were selected according to the inclusion and exclusion criteria then given Jump Rope Training. The test used to measure the endurance of hand muscles is Pull Up test. Jump Rope Training was conducted 3 times a week for 5 weeks at Cinere 02 Elementary School. Furthermore, the data were analyzed by independent t-test at a smaller significance level of α 0.05 with the help of SPSS 21 program. Based on the results of the independent t-test the value $P = 0.000$ ($P < 0.05$) states the influence of Jump Rope Training on the endurance of hand muscles in elementary school children.

Keyword : Jump Rope Training, Hands Muscular Endurance, Pull Up Test, Children, Elementary School.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas karunia dan rahmat-Nya, kami dapat menyusun proposal karya tulis ilmiah akhir yang berjudul “Pengaruh *Jump Rope Training* terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Tangan pada Siswa SDN Cinere 02” Laporan karya tulis ilmiah akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan penelitian karya tulis ilmiah akhir pada program studi D-III Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Dengan telah selesainya penulisan karya tulis ilmiah akhir tahun ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Heri Wibisono, M.Si selaku kepala program studi D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta, kepada Sri Yani, SST.FT., M.Si, Segenap Dosen Program studi D-III Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta terima kasih karena telah banyak membantu, dan memberikan banyak saran dalam menyelesaikan penulisan proposal karya tulis ilmiah akhir saya. Terima kasih kepada Kepala Sekolah SDN Cinere 02 dan guru-guru serta jajarannya yang telah memberikan izin kepada kami untuk melakukan penelitian di SDN Cinere 02.

Terimakasih kepada kedua orang tua dan saudara saudari saya dan teman-teman angkatan 2016 D-III Fisioterapi yang telah berjuang bersama-sama khususnya untuk teman kelompok penelitian, Eka, Anin, Nisyah, Flavia, Arum, Guntur, Ridho dan Septian.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah akhir ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi perbaikan sehingga akhirnya dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan.

Jakarta, 18 Juni 2019

Penulis

Cakra Prawira Negara

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PERNYATAAN ORISINALITAS | ii |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI | iii |
| PENGESAHAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACK | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| I.1 Latar Belakang | 1 |
| I.2 Identifikasi Masalah | 3 |
| I.3 Rumusan Masalah | 4 |
| I.4 Tujuan Penelitian | 4 |
| I.5 Manfaat Penelitian | 4 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 6 |
| II.1 Daya Tahan Otot Tangan | 6 |
| II.2 <i>Jump Rope Training</i> | 11 |
| II.3 Pengaruh <i>Jump Rope Training</i> | 15 |
| II.4 Kerangka Teori dan Kerangka Konsep | 15 |
| II.5 Hipotesa | 17 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN | 18 |
| III.1 Metode Penelitian | 18 |
| III.2 Waktu dan Tempat Penelitian | 18 |
| III.3 Populasi dan Sampel | 18 |
| III.4 Variabel Penelitian | 21 |
| III.5 Uji Hipotesa | 22 |
| III.6 Prosedur Penelitian | 23 |
| III.7 Pengolahan dan Analisa Data | 25 |
| | |
| BAB IV HASIL DAN DATA PENELITIAN | 27 |
| IV.1 Karakteristik subjek penelitian | 27 |
| IV.2 Uji Normalitas..... | 29 |
| IV.3 Uji Hipotesis | 30 |

| | |
|---|----|
| BAB V PEMBAHASAN | 31 |
| V.1 Gambaran umum responden..... | 31 |
| V.2 Daya Tahan Otot Tangan | 33 |
| V.3 <i>Jump Rope Training</i> Meningkatkan daya tahan otot tangan pada anak laki-laki dan perempuan | 33 |
| V.4 Keterbatasan Penelitian | 34 |
| | |
| BAB VI PENUTUP | 35 |
| VI.1 Kesimpulan | 35 |
| VI.2 Saran | 35 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 36 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | | |
|---------|---|----|
| Tabel 1 | Kategori Tes <i>Pull Up</i> | 11 |
| Tabel 2 | Dosis <i>Jump Rope Training</i> | 15 |
| Tabel 3 | Definisi Operasional Variabel Terikat | 21 |
| Tabel 4 | Definisi Operasional Variabel Bebas | 22 |
| Tabel 5 | Karakteristik Subjek Penelitian..... | 28 |
| Tabel 6 | Uji Normalitas Distribusi | 29 |
| Tabel 7 | Uji Hipotesis | 30 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|----------|-------------------------------------|----|
| Gambar 1 | Tiang <i>Pull Up</i> | 9 |
| Gambar 2 | Posisi Pegangan Tangan..... | 10 |
| Gambar 3 | Posisi <i>Pull Up</i> | 10 |
| Gambar 4 | Pengaturan Panjang Tali | 13 |
| Gambar 5 | Posisi tangan memegang tali..... | 13 |
| Gambar 6 | Posisi kaki dan tali | 14 |
| Gambar 7 | Posisi pada saat tali diputar | 14 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|-------------|--------------------------------------|
| Lampiran 1 | Surat Persetujuan Penelitian |
| Lampiran 2 | Ethical Clearance |
| Lampiran 3 | Surat Balasan Persetujuan Penelitian |
| Lampiran 4 | Informed Consent Kepala Sekolah |
| Lampiran 5 | Daftar Siswa Penelitian |
| Lampiran 6 | Kuesioner Responden |
| Lampiran 7 | Informed Consent Responden |
| Lampiran 8 | Lampiran Uji SPSS |
| Lampiran 9 | Dokumentasi Penelitian |
| Lampiran 10 | Surat Pernyataan Bebas Plagiarism |
| Lampiran 11 | Hasil Turnitin |