



**PENGARUH *JUMP ROPE TRAINING* TERHADAP
DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PADA
SISWA SD NEGERI CINERE 2**

KARYA TULIS ILMIAH

RIDHO ALFIAN NUR IHSAN

1610702046

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI

2019



**PENGARUH *JUMP ROPE TRAINING* TERHADAP
DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PADA
SISWA SD NEGERI CINERE 2**

KARYA TULIS ILMIAH

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

RIDHO ALFIAN NUR IHSAN

1610702046

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 : Ridho Alfian Nur Ihsan

NRP : 1610702046

Tanggal : 25 Juni 2019

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

Jakarta, 25 Juni 2019

Yang Menyatakan,



(Ridho Alfian Nur Ihsan)

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

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

Nama : Ridho Alfian Nur Ihsan
NRP : 1610702046
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 Kardiovaskuler pada Siswa SD Negeri Cinere 2.

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 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 : 25 Juni 2019

Yang Menyatakan,



(Ridho Alfian Nur Ihsan)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Ridho Alfian Nur Ihsan
NRP : 1610702046
Program Studi : D-III Fisioterapi
Judul Karya Tulis Ilmiah : Pengaruh *Jump Rope Training* terhadap
Daya Tahan Kardiovaskuler 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 : 25 Juni 2019

PENGARUH JUMP ROPE TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PADA SISWA SD NEGERI CINERE 2

Ridho Alfian Nur Ihsan

Abstrak

Daya tahan kardiovaskuler yang baik akan meningkatkan kemampuan kerja siswa dalam melakukan kegiatan belajar dan bermain dengan intensitas lebih besar dan waktu yang lebih lama tanpa mudah kelelahan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh Jump Rope Training terhadap peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler pada siswa SD Negeri Cinere 2 Depok. Metode penelitian ini quasi-eksperimental dengan desain penelitian pre-test dan post-test untuk mengetahui penelitian dalam pengaruh Jump Rope Training terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler pada siswa Sekolah Dasar. Sampel penelitian ini siswa Sekolah Dasar, dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eklusi selanjutnya digunakan Jump Rope Training. Tes dalam pengukuran Daya Tahan Kardiovaskuler digunakan parameter Multistage Fitness Test dan Jump Rope Training dilakukan 3 kali seminggu selama 5 minggu di SD Negeri Cinere 2 Depok. Hasil Penelitian menunjukkan terdapat perbedaan antara pre-test dan post-test berdasarkan Uji T-paired nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$) menyatakan adanya pengaruh Jump Rope Training terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler pada siswa SD Negeri Cinere 2 Depok.

Kata Kunci : Siswa, Daya Tahan Kardiovaskuler, Jump Rope Training, Multistage Fitness Test.

THE EFFECT OF JUMP ROPE TRAINING TO CARDIOVASCULAR ENDURANCE IN SDN CINERE 2 STUDENT

Ridho Alfian Nur Ihsan

Abstract

Good cardiovascular endurance will improve students' work abilities in carrying out learning and playing activities with greater intensity and longer periods of time without fatigue. This study was conducted to determine the effect of Jump Rope Training on increasing Cardiovascular Endurance in students of Cinere 2 Elementary School in Depok. This research method is quasi-experimental with a pre-test and post-test research design to find out research in the influence of Jump Rope Training on Cardiovascular Endurance in Elementary School students. The sample of this study was elementary school students, selected according to the inclusion and exclusion criteria then used Jump Rope Training. Tests in the measurement of Cardiovascular Endurance used the parameters of the Multistage Fitness Test and Jump Rope Training conducted 3 times a week for 5 weeks at the Cinere 2 Elementary School in Depok. The results showed that there were differences between pre-test and post-test based on the T-paired Test p value = 0,000 ($p < 0.05$) stated that there was an effect of Jump Rope Training on Cardiovascular Endurance in students of Cinere 2 Elementary School in Depok.

Keyword : Student, Cardiovascular Endurance, Jump Rope Training, Multistage Fitness Test.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya tulis ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak April – Mei 2019 dengan judul penelitian adalah Pengaruh *Jump Rope Training* terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler pada siswa SD Negeri Cinere 2. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Sri Yani, SST.FT, SPd, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orang tua serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu dalam penulisan tugas karya tulis ilmiah ini.

Jakarta, 25 Juni 2019

Penulis

Ridho Alfian Nur Ihsan

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 SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Identifikasi Masalah	5
I.3 Rumusan Masalah	5
I.4 Tujuan Penulisan	5
I.5 Manfaat Penulisan	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Daya Tahan Kardiovaskuler	7
II.2 Jump Rope Training	22
II.3 Hubungan Jump Rope Training Daya Tahan Kardiovaskuler	28
II.4 Kerangka Berpikir	29
II.5 Hipotesa	31
BAB III METODE PENGAMBILAN DATA	32
III.1 Desain Penelitian	32
III.2 Tempat dan Waktu Penelitian	32
III.3 Populasi dan Sampel	33
III.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
III.5 Hipotesa	39
III.6 Prosedur Penelitian	39
III.7 Pengolahan dan Analisa Data	41
BAB IV HASIL DAN DATA PENELITIAN	43
IV.1 Deskripsi Subjek Penelitian	43
IV.2 Deskripsi Daya Tahan Kardiovaskuler	44
IV.3 Uji Normalitas	47
IV.4 Uji Hipotesis	47

BAB V PEMBAHASAN	47
V.1 Gambaran Umum Subyek	49
V.2 Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Siswa Sekolah Dasar	51
V.3 Pengaruh Jump Rope Training Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler	53
V.4 Keterbatasan Penelitian	55
BAB VI PENUTUP	56
VI.1 Kesimpulan	56
VI.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Multistage Fitness Test	15
Tabel 2	VO2Max Multistage Fitness Test	18
Tabel 3	Nilai Normal	21
Tabel 4	Nilai Normal	22
Tabel 5	Dosis Jump Rope Training	23
Tabel 6	Definisi Operasional Variabel Terikat	37
Tabel 7	Definisi Operasional Variabel Bebas	38
Tabel 8	Deskripsi Subyek Penelitian.....	43
Tabel 9	Deskripsi Daya Tahan Kardiovaskuler Subyek	44
Tabel 10	Deskripsi Daya Tahan Kardiovaskuler Pre-test	45
Tabel 11	Deskripsi Daya Tahan Kardiovaskuler Post-test	46
Tabel 12	Uji Normalitas Pre-test dan Post-test	47
Tabel 13	Uji Hipotesis Pre-test dan Post-test	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kardiovaskuler	8
Gambar 2	Ilustrasi Multistage Fitness Test	17
Gambar 3	Lintasan Multistage Fitness Test	17
Gambar 4	Teknik Memegang	24
Gambar 5	Ayunan	25
Gambar 6	Posisi Tubuh	26
Gambar 7	Lompatan	27
Gambar 8	Pendaratan	27

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Konsep	8
Skema 2	Desain Penelitian	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Pengambilan Penelitian
Lampiran 2	Surat Persetujuan Etical Clearance
Lampiran 3	Surat Balasan Perizinan Penelitian
Lampiran 4	Informed Consent Kepala Sekolah
Lampiran 5	Absensi Sampel Penelitian
Lampiran 6	Kuesioner Responden
Lampiran 7	Informed Consent Responden
Lampiran 8	Hasil Data SPSS
Lampiran 9	Dokumentasi Gambar Penelitian
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Turnitin