



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

KARYA TULIS ILMIAH

**ANINDA NURADZANI YAMIN
1610702056**

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



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

KARYA TULIS ILMIAH

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

ANINDA NURADZANI YAMIN

1610702056

**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 : Aninda Nuradzani Yamin

NRP : 1610702056

Tanggal : 18 Juni 2019

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

Jakarta, 18 Juni 2019

Yang Menyatakan,



(Aninda Nuradzani Yamin)

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

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

Nama : Aninda Nuradzani Yamin
NRP : 1610702056
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 Keseimbangan Dinamis 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 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,



(Aninda Nuradzani Yamin)

PENGESAHAN


Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Aninda Nuradzani Yamin
NRP : 1610702056
Program Studi : D-III Fisioterapi
Judul Karya Tulis Ilmiah : Pengaruh *Jump Rope Training* terhadap
Keseimbangan Dinamis 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 Yanti, 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 KESEIMBANGAN DINAMIS PADA SISWA SD NEGERI CINERE 02

Aninda Nuradzani Yamin

Abstrak

Keseimbangan Dinamis adalah Keterampilan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari suatu tempat ke tempat lain tanpa terjatuh. Jump Rope Training adalah suatu aktivitas yang sangat baik untuk meningkatkan kebugaran yang didalamnya mengandung kegiatan yang dapat memacu motorik kasar anak yakni, berlari, melompat, dan mendarat yang aktivitasnya menggunakan tali dengan memposisikan tali dibelakang tubuh, lalu ayunkan tali kedepan sampai kaki sambil melompatinya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh Jump Rope Training terhadap Keseimbangan Dinamis 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 Keseimbangan Dinamis pada Siswa SD Negeri Cinere 02. Sampel penelitian merupakan siswa sekolah dasar kemudian, diseleksi menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi diperoleh 59 sampel. Tes yang digunakan untuk mengukur keseimbangan dinamis adalah Y-balance test. Perlakuan latihan diberikan jump rope training selama 5 minggu di SD Negeri Cinere 02. Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data secara statistik dapat disimpulkan bahwa Jump Rope Training dapat berpengaruh terhadap keseimbangan dinamis pada siswa SD Negeri Cinere 02. Diperoleh hasil pre-test $2,89 \pm 0,15$ dan post-test $2,94 \pm 0,12$ dengan nilai $p=0,000$ yang dinyatakan dalam uji hipotesa pada paired sample t-test adalah signifikan karena $p<0,05$ sehingga, jump rope training berpengaruh untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada siswa SD Negeri Cinere 02.

Kata Kunci : Siswa, Jump Rope Training, Y-balance test

THE EFFECT OF JUMP ROPE TRAINING ON DYNAMIC BALANCE IN STUDENT OF SD NEGERI CINERE 02

Aninda Nuradzani Yamin

Abstract

Dynamic Balance is a skill to maintain body balance when moving from one place to another without falling. Jump Rope Training is a very good activity to improve fitness which contains activities that can stimulate a child's gross motor skills, namely, running, jumping, and landing whose activities use a rope by positioning the rope behind the body, then swing the rope forward to the feet while jumping. This research was conducted to determine the effect of Jump Rope Training on Dynamic Balance in Cinere 02 Elementary School students. 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 Dynamic Balance in Students of SD Negeri Cinere 02. The study sample was elementary school students then, selected using inclusion and exclusion criteria were obtained 59 sample. The test used to measure dynamic balance is Y-balance test. The exercise treatment was given a jump rope training for 5 weeks at Cinere 02 Elementary School. After statistical data processing and analysis, it can be concluded that Jump Rope Training can affect the dynamic balance in Cinere 02 Elementary School students. Pre-test results are obtained $2.89 \pm 0,15$ and post-test 2.94 ± 0.12 with the value $p = 0,000$ stated in the hypothesis test on paired sample t-test is significant because $p < 0.05$ so that jump rope training has an effect on improving dynamic balance in SD Negeri Cinere students. 02.

Keyword : Student, Jump Rope Training, Y-balance test

KATA PENGANTAR

Saya Ucapkan syukur atas kehadiran Allah SWT yang Maha Kuasa yang telah memberikan Rahmat, dan Karunia-Nya sehingga Peneliti diberi kesehatan dan dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini dalam waktu yang telah ditentukan. Penelitian Karya Tulis Ilmiah 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 Keseimbangan Dinamis pada Siswa SD Negeri Cinere 02** ”.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini Peneliti banyak mendapat bimbingan 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, M.Si, selaku Ketua Program Studi Fisioterapi, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Sri Yani, SST.FT, M.Si, selaku Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah membantu dan mengarahkan dalam penulisan KTI ini. Kedua Orangtuaku, adikku , keluarga, sahabat SMAku Deanna yang selalu memberi motivasi, mendoakan, dan kesabaran hati selama penyelesaian KTI. Terimakasih kepada teman-teman sekelompok penelitian *Jump Rope Training* yang saling membantu satu sama lain dan saling menyemangati. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi pembaca dan dapat menambah pengetahuan dari karya tulis ini.

Jakarta, 18 Juni 2019

Penulis

Aninda Nuradzani Yamin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	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.....	4
I.3 Rumusan Masalah.....	4
I.4 Tujuan Penelitian	4
I.5 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Keseimbangan dinamis (<i>Dynamic Balance</i>)	6
II.2 <i>Jump Rope Training</i>	9
II.3 Kerangka Teori dan Konsep.....	13
II.4 Hipotesis.....	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
III.1 Desain Penelitian.....	16
III.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	16
III.3 Populasi dan Sampel	17
III.4 Variabel Penelitian	19
III.5 Hipotesa	21
III.6 Prosedur Penelitian.....	22
III.7 Pengolahan dan Analisa Data	24
BAB IV HASIL DAN DATA PENELITIAN.....	25
IV.1 Karakteristik Subjek Penelitian	25
IV.2 Uji Normalitas	31
IV.3 Uji Hipotesis	32
BAB V PEMBAHASAN	35
V.1 Deskriptif subjek	35
V.2 Keseimbangan Dinamis pada siswa SD Negeri Cinere 02.....	35
V.3 Pengaruh <i>jump rope training</i> pada keseimbangan dinamis	37
V.4 Keterbatasan penelitian.....	39

BAB VI PENUTUP.....	40
VI.1 Kesimpulan.....	40
VI.2 Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	42
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Skala Normal	9
Tabel 2	Dosis <i>Jump Rope Training</i>	13
Tabel 3	Variabel Terikat	19
Tabel 4	Variabel Bebas	21
Tabel 5	Karakteristik Subjek Penelitian Siswa SD Negeri Cinere 02	26
Tabel 6	Uji Normalitas <i>Pre-test</i>	31
Tabel 7	Uji Normalitas <i>Post-test</i>	32
Tabel 8	Uji Hipotesa Keseimbangan Dinamis Anterior	32
Tabel 9	Uji Hipotesa Keseimbangan Dinamis Posteromedial	33
Tabel 10	Uji Hipotesa Keseimbangan Dinamis Posterolateral	33
Tabel 11	Uji Hipotesa Pengaruh <i>jump rope training</i> terhadap Keseimbangan Dinamis	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Arah-Arah Keseimbangan Dinamis.....	8
Gambar 2	Pengaturan Panjang Tali	11
Gambar 3	Posisi Tangan Memegang Tali	11
Gambar 4	Posisi Kaki & Tali	12
Gambar 5	Posisi Pada Saat Tali Diputar	12

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Ethical Clearence*
- Lampiran 2 *Informed Conccent* Kepala Sekolah
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 *Informed Consent* Orangtua
- Lampiran 5 Kuesioner
- Lampiran 6 Absensi Peserta Penelitian
- Lampiran 7 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 8 Lampiran Uji SPSS
- Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10 Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 11 Hasil Turnitin