

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 memosisikan 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