



**PENGARUH *JUMP ROPE TRAINING* TERHADAP
DAYA TAHAN AEROBIK PADA SISWA
SD NEGERI CINERE 02**

KARYA TULIS ILMIAH

DYAH SEKAR ARUM

1610702069

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



**PENGARUH *JUMP ROPE TRAINING* TERHADAP
DAYA TAHAN AEROBIK PADA SISWA
SD NEGERI CINERE 02**

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

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

DYAH SEKAR ARUM

1610702069

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI
2019PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya tulis ilmiah akhir ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Dyah Sekar Arum
NRP : 1610702069
Tanggal : 25 Juni 2019

Bilamana kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia di tuntutan dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 25 Juni 2019



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

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

Nama : Dyah Sekar Arum
NRP : 1610702069
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 Aerobik 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 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 : 25 Juni 2019

Yang menyatakan,



(Dyah Sekar Arum)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Dyah Sekar Arum
NRP : 1610702069
Program Studi : D-III Fisioterapi
Judul Karya Tulis Ilmiah : Pengaruh *Jump Rope Training* terhadap
Daya Tahan Aerobik 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 : 25 Juni 2019

PENGARUH JUMP ROPE TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK PADA SISWA SD NEGERI CINERE 02

Dyah Sekar Arum

Abstrak

Kondisi fisik seseorang yang stabil akan sangat mempengaruhi dan bahkan menentukan penampilan tubuhnya. Pelatihan intensif diperlukan agar seseorang memiliki sistem kekebalan tubuh yang kuat. Melalui pelatihan daya tahan aerobik, akan menyebabkan adaptasi kardiovaskular dan sistem pernapasan, pada orang yang bukan atlet. Latihan aerobik akan mengurangi detak jantung saat istirahat. Jump Rope Training adalah salah satu latihan ketahanan aerobik yang dapat membantu meningkatkan daya tahan, tanpa mengalami kelelahan berlebihan setelah menyelesaikan pelatihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat pelatihan lompat tali untuk meningkatkan daya tahan aerobik anak-anak di SD Negeri Cinere 02. Pengukuran yang bertujuan untuk mengukur daya tahan aerobik adalah Denyut Nadi Istirahat. Penelitian ini berdasarkan pada metode quasi eksperimen, menggunakan pre-test dan post-test. Populasi dalam penelitian ini berjumlah total 59 siswa berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah SPSS Kolmogorov Smirnov.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Daya Tahan Aerobik, Jump Rope Training, Denyut Nadi Istirahat.

THE EFFECT OF JUMP ROPE TRAINING ON AEROBIC ENDURANCE IN STUDENTS SD NEGERI CINERE 02

Dyah Sekar Arum

Abstract

A person's physical condition that is stable will greatly influence and even determine the appearance of their body. Intensive training is needed so that someone has a strong immune system. Through aerobic endurance training, it will cause cardiovascular adaptation and the respiratory system, in people who are not athletes. Aerobic exercise will reduce resting heart rate. Jump Rope Training is one of the aerobic endurance exercises that can help increase endurance, without experiencing excessive fatigue after completing training. This study aims to determine the benefits of Jump Rope Training to improve the aerobic endurance of children in SD Negeri Cinere 02. The measurement that aim to measure aerobic endurance is Pulse Rate Break. This research is based on quasi-experimental method, using a pre-test and post-test. The population in this study in total to 46 students. The data were applied to total 59 students based on inclusion and exclusion criteria. The normality test that used in this research is SPSS kolmogrov smirnov.

Keywords: Physical Condition, Aerobic Endurance, Jump Rope Training, Heart Rate Rest

KATA PENGANTAR

Rasa puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang Maha Kuasa yang telah memberikan Rahmat, Anugerah, dan Karunia-Nya sehingga Peneliti diberi kesehatan dan dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir yang berjudul “**Pengaruh *Jump Rope Training* terhadap Daya Tahan Aerobik pada Siswa SDN Cinere 02**” dengan lancar.

Penelitian Karya Tulis Ilmiah Akhir ini diajukan sebagai syarat kelulusan dalam jenjang perkuliahan D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Rasa terima kasih penulis sampaikan kepada yang terhormat Bapak Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS, selaku Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Bapak Heri Wibisono, AMd.FT , S.Pd, MSi selaku Kepala Program Studi D-III Fisioterapi, Ibu Sri Yani, SST .FT, SPd, MSi selaku Dosen pembimbing yang telah memberikan masukan dan arahan selama penyusunan KTIA ini, Terimakasih sebesar-besarnya untuk Mama dan Kakak (Dian Proboningrum) yang selalu mendoakan, mendukung peneliti, memberi semangat dan merestui jalan peneliti dalam penyusunan KTIA ini dan juga kepada teman-teman penelitian dan teman angkatan 2016 dan don't forget here sahabat peneliti (Nia, Asnadira, Theodora, Aninda, Tasya Ayudhia dan Nadine Darniza) yang selalu ada dalam memberikan semangat bagi peneliti.

Harapan peneliti bahwa KTIA ini dapat bermanfaat bagi para pembaca untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang Jump Rope Training dapat meningkatkan Data Tahan Aerobik.

Jakarta, 2019

Penulis

Dyah Sekar Arum

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 GRAFIK.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1. Latar Belakang.....	1
I.2. Identifikasi Masalah.....	7
I.3. Rumusan Masalah.....	7
I.4. Tujuan Penelitian	7
I.5. Manfaat Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	9
II.1. Daya Tahan Aerobik.....	9
II.2. Metode Pengukuran Daya Tahan Aerobik	10
II.3. Keadaan daya Tahan Aerobik terhadap Siswa SD Negeri Cinere 02.....	15
II.4. Jump Rope Training	15
II.5. Hubungan Jump Rope Training terhadap Denyut Nadi	18
II.6. Kerangka.....	19
II.7. Hipotesa	20
BAB III. METODE PENELITIAN	21
III.1. Design Penelitian	21
III.2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	21
III.3. Populasi dan Sampel.....	22
III.4. Variabel Penelitian.....	24
III.5. Hipotesa	25
III.6. Prosedur Penelitian	26
III.7. Pengolahan dan Analisa Data	28
BAB IV. HASIL DAN DATA PENELITIAN	29
IV.1. Karakteristik Subjek Penelitian	29
IV.2. Uji Normalitas	30
IV.3. Uji Hipotesis	31
BAB V. PEMBAHASAN.....	32
V.1. Deskriptif Subjek Penelitian	32

V.2. Daya Tahan Aerobik pada Siswa Sekolah Dasar	33
V.3. Pengaruh <i>Jump Rope Training</i> terhadap Daya Tahan Aerobik pada Siswa Sekolah Dasar	35
V.4. Keterbatasan Penelitian	36
BAB VI. PENUTUP	37
VI.1. Kesimpulan	37
VI.2. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Nilai Normal Denyut Nadi	12
Tabel 2	Dosis jump Rope Training	18
Tabel 3	Definisi Operasional Variabel Terikat	24
Tabel 4	Definisi Operasional Variabel Bebas	25
Tabel 5	Karakteristik Subjek Penelitian anak Sekolah Dasar	29
Tabel 6	Uji Normalitas	30
Tabel 7	Uji Hipotesis.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Cara Pengukuran Denyut Nadi.....	13
Gambar 2	Pengaturan Panjang Tali.....	16
Gambar 3	Posisi Tangan memegang Tali.....	17
Gambar 4	Posisi Kaki dan Tali.....	17
Gambar 5	Posisi pada saat Tali diputar.....	18

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	Kerangka Konsep	20
Grafik 2	Desain Penelitian.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan
- Lampiran 2 *Informed Consent* Kepala Sekolah
- Lampiran 3 Kuesioner Responden
- Lampiran 4 *Informed Consent* Orang Tua
- Lampiran 5 Absen Responden
- Lampiran 6 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 7 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 9 Dokumentasi
- Lampiran 10 Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 11 Hasil Tes Plagiarism