

# **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 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