



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

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GUNTUR BUANA MUKTI  
1610702070**

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



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

**KARYA TULIS ILMIAH**

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

**GUNTUR BUANA MUKTI**

**1610702070**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”  
JAKARTA FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI**

**2019**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir/Skripsi/Tesis ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Guntur Buana Mukti

NRP : 1610702070

Tanggal : 27 Mei 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,

A handwritten signature in black ink is written over a green 6000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI TEMPEL', '8FBFAFF866797487', '6000', and 'ENAM RIBU RUPIAH'.

( Guntur Buana Mukti )

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

---

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

Nama : Guntur Buana Mukti  
NRP : 1610702070  
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 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



(Guntur Buana Mukti)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Guntur Buana Mukti  
NRP : 1610702070  
Program Studi : D-III Fisioterapi  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Pengaruh *Jump Rope Training* terhadap  
Keseimbangan Statis 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

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah akhir dengan judul **“Pengaruh *Jump Rope Training* Terhadap Keseimbangan Statis Pada Siswa SD Negeri Cinere 02”**. Laporan karya tulis ilmiah akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan penelitian karya tulis ilmiah akhir pada program studi D-III Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terimakasih kepada Bapak Heri Wibisono, AMd.FT, SPd, M.Si selaku ka Prodi D-III Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Sri Yani, SST.FT, SPd, M.Si selaku Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah Akhir, Segenap Dosen Program studi D-III Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, khususnya Mamahku tersayang, Keluarga, Teman – teman penelitian, Sahabat - sahabat fakultas fisioterapi kelas B atas doa, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah akhir ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi perbaikan sehingga akhirnya dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan.

Jakarta, Februari 2019

Penulis,

Guntur Buana Mukti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	.i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSUTUJUAN PUBLIKASI .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	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 .....	6
I.5 Manfaat Penulisan .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
II.1 Keseimbangan Statis .....	7
II.2 <i>Jump Rope Training</i> .....	10
II.3 Hubungan <i>Jump Rope Training</i> terhadap <i>Static Balance</i> .....	13
II.4 Kerangka teori dan Kerangka konsep .....	14
II.5 Hipotesa .....	16
BAB III METODE PENELITIAN .....	17
III.1 Metode Penelitian .....	17
III.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	17
III.3 Populasi dan Sampel .....	17
III.4 Variabel Penelitian .....	20
III.5 Hipotesa .....	22
III.6 Prosedur Penelitian .....	22
III.7 Pengolahan dan Analisa Data .....	24
BAB IV HASIL DATA DAN PENELITIAN .....	25
IV.1 Karakteristik Subjek Penelitian .....	25
IV.2 Uji Normalitas dan Homogenitas Data .....	27
IV.3 Uji Hipotesis .....	27

BAB V PEMBAHASAN .....	29
V.1 Pembahasan .....	29
V.2 Kondisi pada Keseimbangan statis pada siswa sekolah dasar .....	31
V.3 Pengaruh jump rope training pada keseimbangan statis .....	32
V.4 Keterbatasan Penelitian .....	35
BAB VI PENUTUP .....	36
VI.1 Kesimpulan.....	36
VI.2 Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA .....	37
DAFTAR RIYAWAT HIDUP	
LAMPIRAN	



## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Hasil ukur Stork Stand Test .....	10
Tabel 2	Dosis <i>Jump Rope Training</i> .....	13
Tabel 3	Definisi operasional Variabel terikat .....	20
Tabel 4	Definisi operasional Variabel bebas.....	21
Tabel 5	Uji Karakteristik.....	27
Tabel 6	Uji Normalitas.....	28
Tabel 7	Uji Hipotesis .....	29

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Stork Stand Test .....	9
Gambar 2	Pengaturan panjang tali .....	11
Gambar 3	Posisi tangan pengang tali.....	12
Gambar 4	Posisi kaki dan tali .....	12
Gambar 5	Posisi pada saat tali diputar .....	13

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Surat Persetujuan Penelitian
Lampiran 2	Kuisisioner Responden
Lampiran 3	Informed Consent
Lampiran 4	Ethical Clearance
Lampiran 5	Daftar Siswa Penelitian
Lampiran 6	Surat Izin Penelitian
Lampiran 7	Hasil Uji SPSS
Lampiran 8	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin