

# **PENGARUH *JUMP ROPE TRAINING* TERHADAP KELINCAHAN PADA SISWA SD NEGERI CINERE 02**

**Eka Duwi Sridevi**

## **Abstrak**

Kelincahan yaitu kemampuan mengubah posisi tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan. Tes yang dapat meningkatkan kelincahan salah satunya yaitu *Agility T-test*. *Jump rope training* merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan kelincahan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *Jump rope training* terhadap kelincahan pada siswa laki-laki dan siswa perempuan Sekolah Dasar usia 8-12 tahun. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan design *pre-test* dan *post-test* tanpa kelompok kontrol untuk menguji pengaruh *jump rope training* terhadap kelincahan pada siswa Sekolah Dasar usia 8-12 tahun. Dengan pengujian hipotesis  $H_0$  diterima bila nilai  $p > \alpha$  0,05 dan  $H_1$  ditolak bila nilai  $p < \alpha$  0,05. Hasil uji hipotesis didapatkan  $p < \alpha$  0,05, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

**Kata kunci :** *Kelincahan, Agility T-test, Jump rope training*

# **THE EFFECT OF JUMP ROPE TRAINING ON AGILITY IN STUDENTS OF SD NEGERI CINERE 02**

**Eka Duwi Sridevi**

## **Abstract**

Agility is the ability to change the position of the body quickly while moving fast, without losing balance. One of the tests that can improve agility is the Agility T-test. Jump rope training is one of the exercises that can increase agility. This research was conducted to determine the effect of Jump rope training on agility in male and female elementary school students aged 8-12 years. This study uses a quasi-experimental method with pre-test and post-test design without a control group to test the effect of jump rope training on agility in elementary school students aged 8-12 years. By testing the hypothesis  $H_0$  is accepted if the value of  $p > \alpha 0.05$  and  $H_1$  is rejected if the value of  $p < \alpha 0.05$ . Hypothesis test results obtained  $p < \alpha 0.05$ , so that  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted.

**Keywords:** Agility, Agility T-test, Jump rope training