



**PENGARUH *JUMP ROPE TRAINING* TERHADAP
KEKUATAN LENGAN PADA SISWA
SD NEGERI CINERE 02**

KARYA TULIS ILMIAH

**SEPTIAN DWI ANGKASA
1610702075**

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



**PENGARUH *JUMP ROPE TRAINING* TERHADAP
KEKUATAN LENGAN PADA SISWA
SD NEGERI CINERE 02**

KARYA TULIS ILMIAH

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

**SEPTIAN DWI ANGKASA
1610702075**

**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 : SEPTIAN DWI ANGKASA

NRP : 1610702075

Tanggal : 25 JUNI 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,



(... SEPTIAN DWI A ...)

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

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta,
saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Septian Dwi Angkasa
NRP : 1610702075
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : D3 Fisioterapi

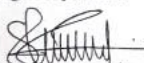
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-royalty Exclusive Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul Pengaruh *Jump Rope Training* Terhadap Kekuatan Lengan pada siswa SD Negeri 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 perilis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di Jakarta

Pada tanggal 25 Juni 2019

Yang Menyatakan


(SEPTIAN DWI ANKASA)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Septian Dwi Angkasa
NRP : 1610702075
Program Studi : D-III Fisioterapi
Judul Karya Tulis Ilmiah : Pengaruh *Jump Rope Training* terhadap
Kekuatan Lengan 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, SSSt.FT, M.Fis
Penguji I



Sri Yanti, SSSt.FT, M.Si
Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistradi, 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

PENGARUH *JUMP ROPE TRAINING* TERHADAP KEKUATAN LENGAN PADA SISWA SD NEGERI CINERE 02

Septian Dwi Angkasa

Abstrak

Jump Rope Training sering dikenal sebagai permainan anak dan permainan tradisional yang merupakan olahraga yang menyenangkan bagi anak-anak dan merupakan salah satu kebugaran jasmani yang murah dan praktis untuk digunakan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh jump rope training terhadap peningkatan kekuatan lengan. Desain penelitian ini menggunakan metode Quasi Experiment dengan desain pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Sampel penelitian merupakan anak sekolah dasar di Cinere yang berusia 8-12 tahun, sebanyak 59 anak yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi lalu di berikan jump rope training.. Jump rope training dilakukan 3 kali seminggu selama 5 minggu di Sekolah Dasar di Cinere. Untuk variabel kekuatan lengan diukur dengan menggunakan medicine ball test sebanyak 3 kali lemparan tetapi di ambil data yang tertinggi saja. Selanjutnya data dianalisis dengan uji-t paired pada taraf signifikansi lebih kecil (α) 0,05 dengan bantuan program SPSS 21. Berdasarkan hasil uji-t paired didapatkan hasil; variabel kekuatan lengan dengan nilai signifikansi 0,000. Dengan demikian hipotesis penelitian “pelatihan jump rope training berpengaruh terhadap kekuatan lengan diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan jump rope training berpengaruh signifikan terhadap kekuatan lengan pada siswa SD Negeri Cinere 02.

Kata Kunci : Jump Rope Training, Kekuatan Lengan, Medicine Ball, Anak Sekolah Dasar.

THE EFFECT OF JUMP ROPE TRAINING ON HANDS POWER IN STUDENT OF SD NEGERI CINERE 02

Septian Dwi Angkasa

Abstract

Jump Rope Training is often known as child games and traditional games which are fun sports for children and are one of the cheap and practical physical fitness to use. This study was conducted to determine the effect of jump rope training on increasing hands power. The design of this study used the Quasi Experiment method with a pre-test and post-test design without a control group. The study sample was elementary school children in Cinere who were 8-12 years old, as many as 59 children were selected according to the inclusion and exclusion criteria and then jump rope training was provided. Jump rope training was carried out 3 times a week for 5 weeks at the Elementary School in Cinere. For hands power variables measured by using the medicine ball test as many as 3 throws but the highest data taken. Furthermore, the data were analyzed by t-test paired at a significance level smaller (α) of 0.05 with the help of SPSS 21 program. Based on the results of the paired t-test results were obtained; hands power variable with a significance value of 0,000. Thus the research hypothesis "jump rope training affects the hands power received. Thus, it can be concluded that jump rope training has a significant effect on hands power in Cinere 02 elementary school students.

Keywords: Jump Rope Training, Hands Power, Medicine Ball, Elementary School Children.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah akhir dengan judul “PENGARUH *JUMP ROPE TRAINING* TERHADAP KEKUATAN LENGAN 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, yang paling spesial Mamah dan Bapak yang Ian sayangi dan Kakak Adikku 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, 25 Juni 2019

Penulis

Septian Dwi Angkasa

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 LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Identifikasi Masalah	4
I.3 Rumusan Masalah	4
I.4 Tujuan Penulisan	4
I.5 Manfaat Penulisan	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Pengertian	6
II.1.2 Kekuatan Lengan	6
II.1.3 Jenis-Jenis Kekuatan Lengan	7
II.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekuatan Lengan	8
II.1.5 Pengukuran Kekuatan Lengan.....	8
II.1.6 Skala Normal Kekuatan Lengan.....	9
II.2 <i>Jump Rope Training</i>	10
II.2.1 Definisi <i>Jump Rope Training</i>	10
II.2.3 Hubungan <i>Jump Rope Training</i> Terhadap Kekuatan Lengan	10
II.2.4 Manfaat dan Tujuan <i>Jump Rope Training</i>	11
II.2.5 Prosedur <i>Jump Rope Training</i>	12
II.2.6 Dosis <i>Jump Rope Training</i>	15
II.3 Kerangka	16
II.3.1 Kerangka Teori	16
II.3.2 Kerangka Konsep Kekuatan Lengan	17
II.4 Hipotesa	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
III.1 Desain Penelitian	18
III.2 Waktu dan Tempat Penelitian	18
III.2.1 Waktu Penelitian	18
III.2.2 Tempat Penelitian	18
III.3 Populasi dan Sampel	18
III.3.1 Populasi	18

III.3.2 Sampel	19
III.4 Menentukan Jumlah Sample	19
III.4.1 Teknik Sampling	20
III.5 Variabel Penelitian	20
III.5.1 Klasifikasi Variabel	20
III.5.2 Definisi Operasional Variabel	21
III.6 Hipotesa	22
III.7 Prosedur Penelitian	23
III.7.1 Tahapan Persiapan dan Administrasi	23
III.7.2 Persiapan Sebelum Penelitian	23
III.7.3 Tahap Penelitian	24
III.8 Pengolahan dan Analisa Data	25
BAB IV HASIL DATA PENELITIAN	27
IV.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	27
IV.2 Deskripsi Subjek Kekuatan Lengan <i>pre test</i>	29
IV.3 Deskripsi Subjek Kekuatan Lengan <i>post test</i>	30
IV.4 Uji Normalitas.....	30
IV.5 Uji Hipotesis.....	32
BAB V PEMBAHASAN	33
V.1 Kondisi Subjek Penelitian.....	33
V.2 Deskripsi Subjek Kekuatan Lengan.....	35
V.3 Kekuatan Lengan.....	36
V.4 <i>Jump Rope Training</i> Berpengaruh Terhadap Kekuatan Lengan.....	37
V.5 Keterbatasan Penelitian.....	38
BAB VI PENUTUP	39
VI.1 Kesimpulan	39
VI.2 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	40
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Skala Normal Kekuatan Lengan	9
Tabel 2	Dosis Latihan <i>Jump Rope Training</i>	15
Tabel 3	Variabel Terikat	21
Tabel 4	Variabel Bebas	22
Tabel 5	Karakteristik Subjek Penelitian	28
Tabel 6	Deskripsi Subyek Kekuatan Lengan <i>pre test</i>	29
Tabel 7	Deskripsi Subyek Kekuatan Lengan <i>post test</i>	30
Tabel 8	Uji Normalitas Laki-Laki.....	31
Tabel 9	Uji Normalitas Perempuan	31
Tabel 10	Uji Hipotesis Siswa Laki-laki	32
Tabel 11	Uji Hipotesis Siswa Perempuan	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Pengukuran Kekuatan Lengan	9
Gambar 2	Pengaturan Panjang Tali	12
Gambar 3	Posisi Tangan Memegang Tali	13
Gambar 4	Posisi Kaki dan Tali	13
Gambar 5	Posisi Saat Tali Diputar	14
Gambar 6	Gerakan <i>Jump Rope Training</i>	14

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Perizinan penelitian
Lampiran 2	Persetujuan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 3	Keterangan Pelaksanaan Penelitian
Lampiran 4	<i>Informed consent</i> Kepala Sekolah
Lampiran 5	Absensi siswa penelitian
Lampiran 6	Kuesioner
Lampiran 7	<i>Informed consent respondent</i>
Lampiran 8	SPSS
Lampiran 9	Dokumentasi