



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

**KARYA TULIS ILMIAH**

**EKA DUWI SRIDEVI**

**1610702073**

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



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

**KARYA TULIS ILMIAH**

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

**EKA DUWI SRIDEVI**

**1610702073**

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

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Eka Duwi Sridevi

NRP : 16107020

Tanggal : 18 juni 2019

Bila mana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 18 Juni 2019

Yang Menyatakan,

  
  
(Eka Duwi Sridevi)

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

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,  
saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Eka Duwi Sridevi  
NRP : 1610702073  
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 Kelincahan pada siswa SDN 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 mempublikasi 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 18 Juni 2019

Yang Menyatakan



(Eka Duwi Sridevi)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Eka Duwi Sridevi  
NRP : 1610702073  
Program Studi : D-III Fisioterapi  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Pengaruh *Jump Rope Training* terhadap  
Kelincahan 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.



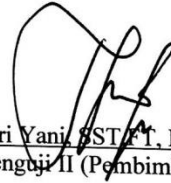
Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis  
Ketua Penguji



Dewi Suci Mahayati, SSt.FT, M.Fis  
Penguji



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Sri Yani, 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 : 18 Juni 2019

# **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

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas karunia dan rahmat-Nya, kami dapat menyusun karya tulis ilmiah yang berjudul “Pengaruh *Jump rope training* terhadap kelincahan pada siswa SD Negeri Cinere 02” dengan lancar. Dengan telah selesainya penulisan proposal karya tulis ilmiah akhir tahun ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si selaku kepala program studi D-III Fisioterapi UPN ‘Veteran’ Jakarta , kepada Sri Yani, SST.FT, M.Si terima kasih karena telah banyak membantu, dan memberikan banyak saran dalam menyelesaikan penulisan proposal karya tulis ilmiah akhir saya.

Terimakasih kepada keluarga yang telah mendukung saya, terutama Bapak, Ibu, Kakak dan aa yang telah mendukung saya serta memberikan doa dan memberikan semangat untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah akhir saya. Terimakasih kepada teman-teman angkatan 2016 D-III Fisioterapi yang telah berjuang bersama-sama khususnya untuk teman kelompok penelitian *Jump rope training* Anin, Nisyah, Flavia, Arum, Ridho, Septian, Cakra dan Guntur. Terimakasih kepada seluruh guru SD Negeri Cinere 02 yang sudah mau membantu dan siswa SD Negeri Cinere 02 yang telah bersedia untuk menjadi sampel penelitian.

Semoga propsal karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua orang. Penulis mohon maaf karena karya tulis ilmiah akhir ini masih jauh dari kata sempurna.

Depok, 18 Juni 2019

Penulis

Eka Duwi Sridevi



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN 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 .....	3
I.3 Rumusan Masalah.....	3
I.4 Tujuan Penelitian.....	3
I.5 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	5
II.1 Kelincahan.....	5
II.2 <i>Jump Rope Training</i> .....	9
II.3 Kerangka Berfikir.....	12
II.4 Kerangka Konsep .....	13
II.5 Hipotesa.....	13
BAB III METODE PENELITIAN .....	14
III.1 Rancangan Penelitian.....	14
III.2 Waktu Dan Lokasi Penelitian .....	14
III.3 Populasi Dan Sampel .....	14
III.4 Variabel Penelitian.....	16
III.5 Hipotesa .....	19
III.6 Prosedur Penelitian .....	19
III.7 Rencana Pengolahan Dan Analaisa Data.....	21
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	23
IV.1 Karakteristik Subjek Penelitian .....	23
IV.2 Uji Normalitas .....	24
IV.3 Uji Hipotesis .....	25

BAB V PEMBAHASAN .....	26
V.1 Gambaran Umum Responden .....	26
V.2 Kelincahan.....	27
V.3 <i>Jump Rope Training Berpengaruh Terhadap Kelincahan</i> .....	27
V.4 Keterbatasan Penelitian .....	30
BAB VI PENUTUP .....	31
VI.1 Kesimpulan .....	31
VI.2 Saran .....	31
DAFTAR PUSTAKA .....	32
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Hasil Ukur <i>Agility T-Test</i> .....	8
Tabel 2	Dosis <i>Jump Rope Training</i> .....	11
Tabel 3	Definisi Operasional Variabel Terikat .....	17
Tabel 4	Definisi Operasional Variabel Bebas .....	18
Tabel 5	Karakteristik Subjek Penelitian.....	24
Tabel 6	Uji Normalitas.....	24
Tabel 7	Uji Hipotesis .....	25

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Area Pelaksanaan <i>Agility T-Test</i> .....	8
Gambar 2	Mengukur Panjang Tali .....	9
Gambar 3	Posisi Tangan Memegang Tali .....	10
Gambar 4	Posisi Kaki Dan Tali .....	10
Gambar 5	Posisi Pada Saat Tali Diputar .....	11

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Penelitian
- Lampiran 2 Informed Consent
- Lampiran 3 Kuesioner Responden
- Lampiran 4 Ethical Clearance
- Lampiran 5 Daftar Siswa Penelitian
- Lampiran 6 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 11 Hasil Turnitin