

**PENGARUH LOMPAT TALI (*ROPE JUMP*) TERHADAP
KELINCAHAN PADA ANAK USIA 9-10 TAHUN DI SDN
LOSARI 153 SURAKARTA**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan

Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun Oleh :

Fathiyah Khairul Amaliyah

J120130065

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

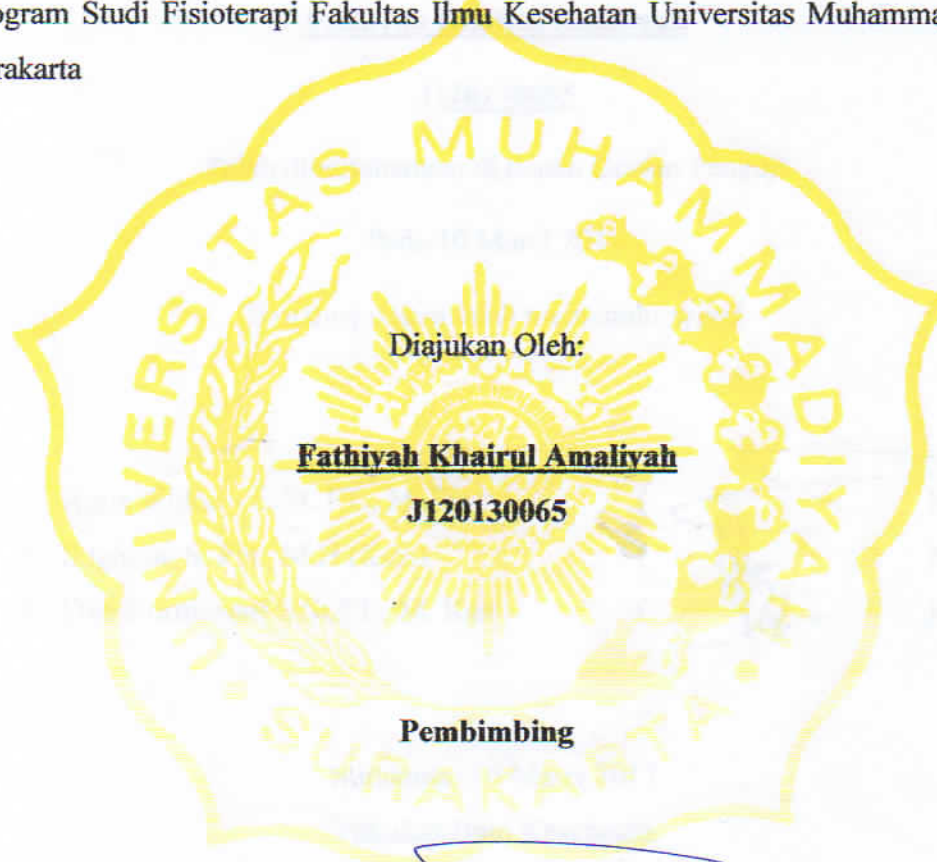
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2017

PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH LOMPAT TALI (*ROPE JUMP*) TERHADAP KELINCAHAN PADA ANAK USIA 9-10 TAHUN DI SDN LOSARI 153 SURAKARTA

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Surakarta



Agus Widodo, Sst. Ft., M. Fis

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH LOMPAT TALI (*ROPE JUMP*) TERHADAP KELINCAHAN PADA ANAK USIA 9-10 TAHUN DI SDN LOSARI 153 SURAKARTA

Yang telah dipersiapkan dan disusun oleh

Fathiyah Khairul Amaliyah

J120130065

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada 10 Maret 2017

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

- 
1. Agus Widodo, S.St. FT., M. Fis ()
 2. Sugiono, S. Fis., M.H (Kes.) ()
 3. Dwi Kurniawati S.St.FT., M. Kes ()

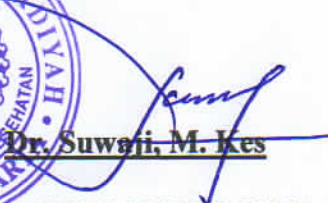
Surakarta, 10 Maret 2017

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan




Dr. Suwaji, M. Kes
NIP. 105311231983031002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fathiyah Khairul Amaliyah

NIM : J120130065

Program Studi : S1 Fisioterapi

Judu : “PENGARUH LOMPAT TALI (*ROPE JUMP*)
TERHADAP KELINCAHAN PADA ANAK USIA 9-10
TAHUN DI SDN LOSARI 153 SURAKARTA”

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikeudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, Maret 2017

Penulis

Fathiyah Khairul Amaliyah

MOTTO

Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.

(QS. Al-Insyirah:6)

Sungguh berbahagialah orang yang sabar dan mau memaafkan karena perbuatan semacam itu termasuk perbuatan yang sangat utama.

(QS. As Syura:43)

Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri, dan jika kamu berbuat jahat, maka kejahatan itu untuk dirimu sendiri.

(QS. Al-Isra':7)

Kejujuran adalah ketentraman, dan kebohongan adalah kebimbangan.

(HR. Tirmidzi)

Waktu itu bagaikan pedang, jika kamu tidak memanfaatkannya menggunakan untuk memotong, ia akan memotongmu (menggilasmu).

(H.R. Muslim)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji dan syukur kepada Allah SWT, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan Skripsi ini.

Karya ini saya persembahkan untuk:

1. Ibu dan Ayah yang telah memberikan perhatian dan kasih sayang dengan tulus ikhlas serta dengan sabar selalu memberikan dukungan, semangat dan doa sehingga saya bisa menyelesaikan karya ini.
2. Keluarga besarku terutama untuk kakak, adik dan semua besar keluarga yang sudah memberikan semangat, doa dan dukungannya.
3. Sahabatku Erma S. J, Mardiyah F, Amanah K, Annisa N. R, Arini, Sri Nur R yang senantiasa memberi dukungan dan menemani pada proses studi.
4. Sahabatku tercinta Nisa'ul Mubarakah dan Wella Destianingrum, kalian selalu ada untuk mendengar ceritaku serta bersama-sama berjuang dalam studi fisioterapi.
5. Semua pihak yang membantu dalam penulisan ini dan tidak bisa disebutkan satu per satu (Bapak Heru, Ibu Deni, Rizky, Vanda, Laras, Fitriana, Rifqi, Diah Ayu, Alfis).
6. Seluruh teman-teman seperjuangan S1 Fisioterapi 2013 Universitas Muhammadiyah Surakarta.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ”PENGARUH LOMPAT TALI (*ROPE JUMP*) TERHADAP KELINCAHAN PADA ANAK USIA 9-10 TAHUN DI SDN LOSARI 153 SURAKARTA”.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk memenuhi mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi. Di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lupa kiranya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak:

1. Prof. Bambang Setiaji. Selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Suwaji, M. Kes. Selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Isnaini Herawati, S. St. Ft., M. Sc. Selaku ka.Progdi Fisioterapi di Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Agus Widodo, Sst. Ft., M. Fis. selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi pada Program Studi Fisioterapi.
5. Siti Nurjanah, S. Ag. Selaku Kepala Sekolah SD Negeri Losari 153 Surakarta yang telah memberikan bimbingan, nasehat, do’a dan keluasaan waktu kepada penulis untuk melakukan penelitian.

6. Heru Supriyanto, S. Pd. Selaku Guru Olahraga SD Negeri Losari 153 Surakarta yang telah membimbing dan membantu penulis dalam melakukan penelitian.
7. Ayah dan ibu atas jasa-jasanya, kesabaran, do'a dan tidak pernah lelah dalam mendidik dan memberi cinta yang tulus dan ikhlas kepada penulis semenjak kecil.
8. Sahabat dan teman-teman yang telah membantu dan memberi dukungan dan motivasi kepada penulis.
9. Seluruh rekan-rekan Mahasiswa Program Studi Fisioterapi, khususnya rekan-rekan angkatan 2013 yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, Maret 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian.....	2
D. Mafaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	
1. Kelincahan pada Anak.....	5
2. Pengukuran Kelincahan.....	7
3. Anatomi dan Fisiologi.....	8
4. Lompat Tali (<i>Rope Jump</i>)	9
B. Kerangka Teori.....	13
C. Kerangka Konsep.....	14
D. Hipotesis.....	14
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	15
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	15
C. Populasi dan Sampel	
1. Populasi Penelitian.....	16
2. Sampel Penelitian.....	16
D. Variabel Penelitian.....	17
E. Definisi Konseptual.....	17
F. Definisi Operasional Variabel	
1. Lompat Tali.....	17
2. Kelincahan.....	18

G. Langkah-langkah Penelitian.....	18
H. Teknik Analisa Data.....	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	
1. Gambaran Umum Penelitian.....	21
2. Gambaran Karakteristik Responden.....	22
3. Hasil Uji Analisa Data.....	25
B. Pembahasan.....	27
C. Keterbarasan Penelitian.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	33
B. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA	

ABSTRAK
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

FATHIYAH KHAIRUL AMALIYAH/J120130065

**“PENGARUH LOMPAT TALI (*ROPE JUMP*) TERHADAP
KELINCAHAN PADA ANAK USIA 9-10 TAHUN DI SDN LOSARI 153”**

(Dibimbing oleh: Agus Widodo, Sst. Ft., M. Fis)

Latar Belakang: Pada anak usia 9-10 tahun masuk pada tahap perkembangan motorik. Salah satu unsur komponen perkembangan motorik adalah kelincahan. Kelincahan merupakan salah satu komponen yang diperlukan untuk semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Dalam hal ini kelincahan dapat ditingkatkan dengan pemberian pemberian latihan lompat tali (*rope jump*).

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui adanya pengaruh lompat tali (*rope jump*) terhadap kelincahan pada anak usia 9-10 tahun di SDN Losari 153 Surakarta.

Metode Penelitian: Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental* (eksperimental semu) dengan menggunakan *non equivalent control group*. Pengambilan responden menggunakan metode *purposive* sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Responden penelitian ini sebanyak 22 orang yang dibagi menjadi dua kelompok.

Hasil Penelitian: Data yang diperoleh setelah melakukan penghitungan dengan spss yaitu berdistribusi normal. Uji statistic yang digunakan untuk uji pengaruh yaitu uji *paired sample t-test* didapat nilai *p value* $(0,000) < 0,05$. Dan uji statistic untuk uji beda pengaruh menggunakan *independent t-test* didapatkan hasil *p value* $(0,006) < 0,05$.

Kesimpulan: Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian latihan lompat tali (*rope jump*) terhadap kelincahan pada anak usia 9-10 tahun di SDN Losari 153 Surakarta.

Kata Kunci: Lompat tali (*rope jump*), Kelincahan, Anak.

ABSTRACTS

PHYSIOTHERAPY S1 STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SURAKARTA

FATHIYAH KHAIRUL AMALIYAH / J120130065

**"EFFECT JUMP ROPE TO AGILITY IN CHILDREN AGES 9-10 YEARS
IN SDN LOSARI 153 SURAKARTA"**

(Supervised by: Agus Widodo, Sst. Ft., M. Fis)

Background: In children aged 9-10 years entered the stage of motor development. One element of the motor development component is agility. Agility is one of the components required for all activities that require the speed of change in position of the body and its parts. In this case agility can be enhanced by administering the provision of jump rope exercises (jump rope). Objective: To investigate the effect of jump rope (jump rope) against agility in children aged 9-10 years in SDN Losari 153 Surakarta.

Method: This research used was quasi-experimental (quasi-experimental) by using a non equivalent control group. Intake of respondents using purposive sampling method with insklusi and exclusion criteria. Respondents of this study as many as 22 people were divided into two groups.

Results: Data were obtained after calculating by SPSS that is normally distributed. Statistical tests were used to test the effect of which is paired samples t-test p value obtained (0,000) <0.05. And different statistical tests to test the effect of using independent t-test showed the p value (0.006) <0.05.

Conclusion: Based on these data we can conclude that there is the effect of jump rope exercises (jump rope) against agility in children aged 9-10 years in SDN Losari 153 Surakarta.

Keywords: Jump rope, Agility, Children.

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 2. Surat Keterangan/Ijin Dari Posyandu Lansia
- Lampiran 3. Informed Consent
- Lampiran 4. Surat Persetujuan menjadi Tenaga Pembantu
- Lampiran 5. Kuisioner
- Lampiran 6. Program Latihan Lompat Tali
- Lampiran 7. Data Responden
- Lampiran 8. Analisa Data SPSS
- Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. <i>Right boomerang run test</i>	8
Gambar 2.2. Kerangka Teori.....	13
Gambar 2.3. Kerangka Konsep.....	14
Gambar 3.1. Penelitian eksperimen.....	15
Gambar 3.2. Langkah-langkah penelitian.....	19

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 <i>Right boomerang run test score</i>	8
Tabel 2.2 Program latihan lompat tali.....	11
Tabel 3.1 <i>Right boomerang run test score</i>	18
Tabel 4.1 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	22
Tabel 4.2 Karakteristik Berdasarkan Usia.....	22
Tabel 4.3 Kategori Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kelincahan Anak Laki-Laki.....	23
Tabel 4.4 Kategori Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kelincahan Anak Perempuan.....	24
Tabel 4.5 Diskripsi Statistik Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	25
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	25
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>Paired t test</i> pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	26
Tabel 4.8 Hasil Uji <i>Independent T-Test</i> Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	27