

**PENGARUH METODE LATIHAN LOMPAT TALI DISTRIBUSI DAN  
PADAT TERHADAP KELINCAHAN PADA ANAK KELEBIHAN BERAT  
BADAN DI SEKOLAH DASAR**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan pada  
program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh

Armeta Septiani Putri

NIM 2004995

**PROGRAM STUDI**

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI**

**FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**BANDUNG**

**2024**

**LEMBAR PENGESAHAN**

ARNETA SEPTIANI PUTRI

**PENGARUH METODE LATIHAN LOMPAT TALI DISTRIBUSI DAN  
PADAT TERHADAP KELINCAHAN PADA ANAK KELEBIHAN  
BERAT BADAN DI SEKOLAH DASAR**

Disetujui dan disahkan oleh:

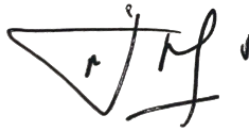
Pembimbing I



Dr. Agus Mahendra, M.A

NIP. 196308241989031002

Pembimbing II



Mesa Rahmi Stephani, M.Pd.

NIP. 920171219490917201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

FPOK UPI



Dr. Lukmanul Haqim Lubay, M.Pd

NIP. 197508122009121004

**LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI**  
**PENGARUH METODE LATIHAN LOMPAT TALI DISTRIBUSI DAN**  
**PADAT TERHADAP KELINCAHAN PADA ANAK KELEBIHAN**  
**BERAT BADAN DI SEKOLAH DASAR**

Oleh

Armeta Septiani Putri

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

©Armeta Septiani Putri

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian

Dengan dicetak ulang, di fotocopy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Pengaruh Metode Latihan Lompat Tali Distribusi dan Padat Terhadap Kelincahan pada Anak Kelebihan Berat Badan di Sekolah Dasar.**” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Di dalam penelitian ini tidak ada yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak terkait terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 5 Juli 2024



Arneta Septiani Putri

NIM.2004995

## KATA PENGANTAR

Petama-taman marilah kita panjatkan puji syukur kepada Allah SWT karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada junjungan kita semua yakni, Nabi Muhammad SAW. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu dan sebagaimana mestinya. Skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus ditempuh untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan. Sebagaimana yang penulis tempuh selama mengikuti studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani (PGSD Penjas). Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Skripsi ini meneliti tentang “Pengaruh Metode Latihan Lompat Tali Distribusi dan Padat Terhadap Kelincahan pada Anak Kelebihan Berat Badan di Sekolah Dasar”. Penulis menyadari betul bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun penulis sangat diharapkan.

Semoga hasil karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pendidikan jasmani. Akhir kata penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak terkait atas dorongan dan dukungan yang sangat berharga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Bandung, 5 Juli 2024



Arneta Septiani Putri

NIM.2004995

## UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah dengan penuh syukur atas kelancaran, kemudahan, serta ketabahan dan kepasrahan yang Allah SWT berikan, penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis sangat terbantu dan dibimbing oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan senang hati, penulis ingin menyampaikan ungkapan terima kasih yang tulus kepada :

1. Bapak Prof. Dr. M. Sholehuddin, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Prof. Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO. Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia
4. Bapak Dr. Lukmanul Haqim Lubay, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Bapak Dr. Agus Mahendra, M.A selaku dosen pembimbing I skripsi yang selalu membimbing, memberikan dorongan dan arahan yang berharga bagi penulis dalam penulisan skripsi ini.
6. Ibu Mesa Rahmi Stephani, M.Pd. selaku dosen pembimbing II skripsi yang selalu membimbing, memberikan dorongan dan arahan yang berharga dalam penyusunan skripsi ini.
7. Segenap Dosen dan seluruh jajaran Staf Akademik, terutama untuk Bapak Agus Sobari yang selalu memberikan fasilitas, ilmu dan pendidikan pada saat penulisan yang dapat membantu dalam selesainya skripsi ini.
8. Seluruh jajaran Staf Karyawan/Karyawati FPOK UPI yang telah memberikan segenap pelayanan yang terbaik selama penulis menjalankan proses perkuliahan hingga saat ini.
9. Cinta pertama dan panutanku, Bapak Dedi dan Pintu surgaku Mamah Eli dan Renata adiku satu-satunya, terima kasih sudah selalu mengalah untuk kepentingan kuliah kakaknya. Terimakasih atas

segala pengorbanan dan tulus kasih sayang yang diberikan, yang tidak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana.

10. Manda, Alisa, Nevy dan Tiara Ilmi terima kasih telah membantu dan memberi dukungan, bantuan serta memberikan doa kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Terimakasih kepada Erska, Winda, Mia, Novi, Oca, Syifa, Rinrin, Vista, Shopi, Nuri, yang selalu memberi dukungan, bantuan serta memberikan doa kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Keluarga besar PGSD Penjas 2020 yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan studi ini.
13. Kepada sekolah beserta guru-guru SDN 016 Dr. Cipto Pajajaran yang telah memberikan izin untuk saya dalam melakukan penelitian dan mendukung serta membantu penelitian ini hingga selesai.
14. Terima kasih kepada diri sendiri yang sudah mampu berjuang dan bertahan sampai titik ini.
15. Pihak lain yang tidak bisa penulis sebut satu-persatu yang telah membantu dan mendukung penulis.

Semoga segala bimbingan, doa, bantuan dan dukungan berbagai pihak yang telah diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dapat dibalas lebih dari sempurna oleh Allah Swt. Aamiin Ya Rabbal Alamin.

Bandung, 5 Juli 2024

Penulis

Arneta Septiani Putri

NIM. 2004995

**PENGARUH METODE LATIHAN LOMPAT TALI DISTRIBUSI DAN PADAT  
TERHADAP KELINCAHAN PADA ANAK KELEBIHAN  
BERAT BADAN DI SEKOLAH DASAR**

[arnetaputrisepti09@upi.edu](mailto:arnetaputrisepti09@upi.edu)

Program Studi PGSD Penjas, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I : Dr. Agus Mahendra, M.A.

Pembimbing II : Mesa Rahmi Stephani, M.Pd.

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode latihan distribusi dan padat terhadap peningkatan kelincahan pada anak yang memiliki kelebihan berat badan. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya prevalensi kegemukan dan obesitas setiap tahunnya. Selain faktor genetik, kurangnya aktivitas fisik dan pola hidup yang tidak teratur juga menjadi penyebab utama, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik mereka tetapi juga pada aspek psikologis, seperti rendahnya kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas olahraga. Akibatnya, penurunan partisipasi dalam kegiatan fisik ini semakin mengurangi kelincahan dan memperburuk kondisi obesitas. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test post-test grup design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V di sekolah dasar yang terletak di Kota Bandung. Sampel penelitian berjumlah 13 siswa menggunakan purposive sampling dengan kriteria yang memiliki kelebihan berat badan ringan (IMT 25,1-27,00) dan tidak memiliki penyakit serius. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes pengukuran kelincahan yaitu *shuttle run 8x10*. Hasil penelitian ini yang di uji-test menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata kelincahan dengan latihan lompat tali metode distribusi dan padat, tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode distribusi dan padat.

***Kata kunci*** : Kelebihan berat badan, metode distribusi dan padat, kelincahan



***THE EFFECT OF DISTRIBUTED AND MASSED PRACTICE JUMP ROPE  
TRAINING ON AGILITY IN OVERWEIGHT CHILDREN***

***ELEMENTARY SCHOOL***

[arnetaputrisepti09@upi.edu](mailto:arnetaputrisepti09@upi.edu)

*Physical Education Primary School Teacher Education Departemen, Indonesia  
University Of Education*

*First Supervisor : Dr. Agus Mahendra, M.A.*

*Seconf Supervisor : Mesa Rahmi Stephani, M.Pd.*

**ABSTRAK**

*The purpose of this study was to determine the effect of distributed and massed practice on improving agility in overweight children. This study was motivated by the increasing prevalence of overweight and obesity every year. In addition to genetic factors, lack of physical activity and irregular lifestyles are also the main causes, especially among children and adolescents. This condition not only affects their physical health but also psychological aspects, such as low self-confidence in doing sports activities. As a result, this decreased participation in physical activities further reduces agility and worsens obesity conditions. The method in this study used an experimental method with the design used in this study was a pre-test post-test group design. The population in this study were grade IV and V students in elementary schools located in Bandung City. The research sample amounted to 13 students using purposive sampling with the criteria that have mild overweight (BMI 25.1-27.00) and do not have serious illness. The instrument used in this study was an agility measurement test, namely the 8x10 shuttle run. The results of this study which were tested showed that there was an increase in the average agility with jump rope training distributed and massed methods, there was no significant difference between the distributed and massed methods.*

***Keyword : Overweight, distributed and massed practice, agility***

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI .....	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK .....	vii
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1    Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2    Rumusan Masalah Penelitian .....	3
1.3    Tujuan Penelitian.....	3
1.4    Manfaat/ Signifikan Penelitian .....	4
1.5    Struktur Organisasi Skripsi .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
2.1    Kelebihan Berat Badan.....	7
2.2    Hakikat Latihan .....	9
2.2.1    Pengertian Latihan .....	9
2.2.2    Metode Latihan Padat .....	10
2.2.3    Metode Latihan Distribusi .....	10
2.3    Tinjauan Tentang Kelincahan .....	11
2.3.1    Pengertian Kelincahan .....	11
2.3.2    Manfaat Kelincahan .....	12

2.3.3	Cara Meningkatkan Kelincahan.....	13
2.4	Pengertian Permainan Lompat Tali.....	13
2.5	Penelitian yang Relevan.....	14
2.6	Kerangka Berpikir.....	15
2.7	Hipotesis.....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>17</b>
3.1	Metode Penelitian.....	17
3.2	Desain Penelitian.....	17
3.3	Populasi dan Sampel.....	18
3.3.1	Populasi.....	18
3.3.2	Sampel.....	19
3.4	Instrumen Penelitian.....	21
3.5	Prosedur Penelitian.....	21
3.6	Teknis Analisis Data.....	22
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>24</b>
4.1	Temuan.....	24
4.2	Uji Prasyarat.....	25
4.3	Uji Hipotesis.....	29
4.4	Pembahasan.....	34
4.5	Keunggulan dan Keterbatasan Penelitian.....	29
<b>BAB V.....</b>		<b>35</b>
<b>SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....</b>		<b>35</b>
5.1	Simpulan.....	35
5.2	Implikasi.....	35
5.3	Rekomendasi.....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>37</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>40</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, N. D. (2013). *Pengembangan pembelajaran teknik dasar servis bawah bola voli untuk siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Malang* (Doctoral dissertation). Universitas Negeri Malang.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang.
- Dewi. (2015). Faktor-faktor yang menyebabkan obesitas pada anak. *Majority*, 4(8), 53-56.
- Febriani, E. (2016). Upaya meningkatkan pengembangan motorik kasar (melompat) anak melalui permainan lompat tali pada kelompok B TK Al-Hidayah Palaosan Tahun Pelajaran 2015-2016. *Prosiding Ilmu Pendidikan*, 1(2).
- Ganley, T., & Sherman, C. (2000). *Exercise and children's health: a little counseling can pay lasting dividends. The Physician and Sportsmedicine*, 28(2), 85-92.
- Irawadi, H. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Jurusan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNP Press.
- Karki, A., Shrestha, A., & Subedi, N. (2019). *Prevalence and associated factors of childhood overweight/obesity among primary school children in urban Nepal. BMC public health*, 19(1), 1-12.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4),

- Lutan, R. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal.
- Mahmud, B. (2019). Urgensi stimulasi kemampuan motorik kasar pada anak usia dini. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(1), 76-87.
- Magill, R.A. (2005). *Macam-macam Metode Latihan*. Bandung: Permadi.
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Perk J., & kolega. (2012) *European guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. European Heart Journal*. 2012;33:1635–1701.
- Pramudji. (2017). *Genetika Obesitas*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Primasoni, N, dkk. (2018). *Kondisi Fisik Sepak Bola*. Yogyakarta: UNY Press
- Purwaningsih, E. (2006). Permainan tradisional anak: salah satu khasanah budaya yang perlu dilestarikan. *Sejarah dan Budaya Jawa*, 40.
- Roemling C, Qaim M (2012). *Obesity trends and determinants in Indonesia. Appetite*, 58 (3): 1005-1013.
- Sajawandi, L. (2015). Pengaruh obesitas pada perkembangan siswa sekolah dasar dan penanganannya dari pihak sekolah dan keluarga. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 1(2), 1-13.
- Satya, W. I. (2006). *Membangun Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Melalui Bermain*. Depdiknas, Dirjen Dikti, Direktorat Ketenagaan.
- Santika, dkk. (2015). Tingkat kelincahan calon mahasiswa baru putra Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(2), 2-10.
- Saminan, S. (2019). Efek kelebihan berat badan terhadap pernafasan. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 2(4), 27-33.

- Setiawan, R. L. (2010). Pengaruh metode praktik distribusi dan metode praktik padat terhadap hasil belajar menggiring bola dalam sepak bola ditinjau dari kemampuan *motor educability*. *Saung-Guru*, 19.
- Septiani, R., & Raharjo, B. B. (2017). Pola konsumsi fast food, aktivitas fisik, dan faktor keturunan terhadap kejadian obesitas (studi kasus pada siswa SD Negeri 01 Tonjong Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes). *Public Health Perspective Journal*, 2(3).
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Suhendro, A. (2004). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- World Health Organization. (2018). *Noncommunicable Disease. Heart of Africa: Clinical Profile of an Evolving Burden of Heart Disease in Africa* (pp. 155–157). World Health Organization.