

**HUBUNGAN BERAT BADAN DENGAN KELINCAHAN  
SISWA-SISWI DI SDN SUKOWIRYO 01**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Husnul Yaqin**

**1910281013**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**2023**

**HUBUNGAN BERAT BADAN DENGAN KELINCAHAN  
SISWA-SISWI DI SDN SUKOWIRYO 01**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Husnul Yaqin**

**1910281013**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN LAHRAGA**

**2023**

**HUBUNGAN BERAT BADAN DENGAN KELINCAHAN  
SISWA-SISWI DI SDN SUKOWIRYO 01**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam

Menyelesaikan Program Studi Pendidikan Olahraga

**Oleh :**

**Husnul Yaqin**

**1910281013**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**2023**



## **HALAMAN MOTTO**

“Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong”

Q.S An-Nahl : 23

“Orang yang tidak mampu melihat kekurangannya sendiri, sulit bisa melihat kelebihan orang lain”

Gus Baha

“Memang benar saya menerima banyak pujian dan itu menyanjung. Tetapi saya mencoba untuk tidak membiarkan pujian itu mempengaruhi saya”

N’Golo Kante





## **PRAKATA**

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah berkat rahmad-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal yang telah terupayakan semoga dapat bermanfaat.

Skripsi ini berjudul “Hubungan Berat Badan dengan Kelincahan Siswa-Siswi di SDN Sukowiryo 01”. Skripsi ini berisikan Bab I sampai Bab VI. Bab I berisi pendahuluan, Bab II berisikan kajian pustaka, Bab III berisikan metode penelitian, Bab IV berisikan paparan data, Bab V berisikan hasil dan Pembahasan, Bab VI berisikan kesimpulan dan saran.

Penulis mohon maaf atas kekurangan dalam skripsi ini, penulis menerima kritikan dan saran dalam rangka untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat untuk menjadi bahan belajar dan koreksi bersama untuk perbaikan skripsi selanjutnya.

Jember, 10 Agustus 2023

Penulis



## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengungkapkan rasa syukur ke hadirat Allah S.W.T atas terselesaikannya skripsi ini. Penulis mengungkapkan rasa terima kasih sebesar-besarnya atas segala upaya penulis dalam bimbingan dan arahan dari segala pihak. Penulis mengungkapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya

1. Dr. Kukuh Munandar, M.Kes., Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ahmad Sulaiman, M.Pd., selaku ketua Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember
3. Dr. Kukuh Munandar, M.Kes., dan Topo Yono, M.Pd selaku dosen pembimbing I dan dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran dan arahan serta masukan kepada penulis
4. Semua dosen Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember
5. Staff Pengajaran FKIP Universitas Muhammadiyah Jember
6. Teristimewa kedua orang tua tercinta, bapak Sukran dan ibu Warti yang selalu memberikan semangat , nasihat, dan doa tiada henti kepada penulis
7. Teman-teman seperjuangan Prodi Olahraga serta para staf sekolah SDN Sukowiryo 01
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Disampaikan terimakasih

Jember, 10 Agustus 2023

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dengan hormat di persembahkan kepada orang-orang yang selalu ada untuk penulis.

1. Bapak Sukran dan Ibu Warti, terimakasih atas kasih sayangnya tanpa henti, untaian doa, perhatian, semoga Allah S.W.T selalu memberikan barokah dikehidupan dan meninggikan kemuliaan di akhirat kelak.
2. Keluarga besarku, semoga yang diperbuat dan dikerjakan mendapatkan ridho dari Allah S.W.T
3. Bapak dan Ibu dosen tercinta Dr. Kukuh Munandar M. Kes dan Topo Yono M. Pd yang senantiasa menerima keluh kesah penulis.
4. Teman seperjuangan penulisa mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2019 dalam menyelesaikan tugas akhir, semoga kita lulus bersama-sama dan sukses bersama-sama dengan versi kesuksesan masing-masing.
5. Almamater tercinta Universitas Muhammadiyah Jember, terkhusus Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) yang telah memberikan banyak pengalaman dan makna dari kehidupan.

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
DAFTAR ISI .....	x

### **BAB I PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Masalah Penelitian.....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Definisi Operasional .....	3
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	4

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

2.1 Kajian Teori .....	5
2.1.1 Kelincahan .....	5
2.2.2 Berat Badan.....	6
2.2.3 SDN Sukowiryo 01.....	7
2.2 Peralatan Tes Kelincahan .....	8
2.3 Pengertian Tes dan Pengukuran Olahraga .....	11
2.4 Cara Melakukan Tes Kelincahan.....	12
Sumber : (Widiastuti, 2015) .....	13
2.5 Penelitian Relevan .....	13

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

3.1 Jenis Penelitian.....	16
3.2 Prosedur Penelitian .....	17
3.3 Kerangka Berfikir .....	18
3.4 Populasi dan Sample.....	19
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	19

3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	20
3.7 Instrumen Penelitian .....	21
3.8 Teknik Penganalisisan Data .....	22

## **BAB VI HASIL PENELITIAN**

4.1 Hasil Penelitian .....	23
4.2 Deskripsi Data.....	23
4.4 pengujian Hipotesis .....	25

## **BAB V PEMBAHASAN ..... 26**

## **BAB VI PENUTUP**

6.1 KESIMPULAN.....	28
6.2 SARAN .....	28

## **DAFTAR PUSTAKA..... 30**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Penilaian Skor .....	13
Tabel 3.1 Nama panitia pelaksanaan tes .....	18
Tabel 4.1 Hasil Presentase Kelas IV.....	23
Tabel 4.2 Hasil Presentase Kelas V .....	25
Tabel 4.3 Hasil korelasi siswa-siswi IV.....	26
Tabel 4.4 Hasil korelasi siswa-siswi V .....	26

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Stopwatch .....	8
Gambar 2.2 Peluit .....	8
Gambar 2.3 Cone .....	9
Gambar 2.4 Metera .....	9
Gambar 2.5 Lapangan .....	10
Gambar 2.6 Agility T-Test .....	12
Gambar 3.1 Kerangka Berfikir .....	19

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian .....	32
Lampiran 2 Hasil Penelitian .....	33
Lampiran 3 Dokumentasi .....	37
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian .....	38
Lampiran 5 Pernyataan Keaslian Tulisan .....	39
Lampiran 6 Riwayat Hidup .....	40

## ABSTRAK

Husnul Yaqin 2023. *Hubungan Berat Badan Dengan Kelincahan Siswa-Siswi di SDN Sukowiryo 01*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember. Pembimbing: (1) Dr. Kukuh Munandar M.Kes (2) Topo Yono M.Pd

**Kata kunci:** Berat Badan, Kelincahan, dan Signifikan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan berat dengan kelincahan siswa-siswi di SDN Sukowiryo 01. Penelitian ini dilakukan di SDN Sukowiryo 01 pada kelas IV dan V. Penelitian ini mendapatkan sebuah hasil yakni hasil analisis pembahasan hasil penelitian yang menunjukkan kelincahan jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka tidak berkorelasi dan apabila nilai signifikan lebih kecil maka tidak berkorelasi. Dengan demikian dilihat dari hasil siswa-siswi kelas IV dengan nilai signifikan 0,579 dan siswa-siswi kelas V dengan nilai signifikan 0,198 siswa siswi SDN Sukowiryo 01. Dengan demikian hasil hipotesis menyatakan tidak ada hubungan berat badan dengan kelincahan siswa-siswi di SDN Sukowiryo 01.

## ABSTRACT

Husnul Yaqin 2023. *Relationship between Weight and Agility of Students in SDN Sukowiryo 01*. Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Muhammadiyah Jember. Supervisor: (1) Dr. Kukuh Munandar M.Kes (2) Topo Yono M.Pd

**Key words:** Weight, Agility, and Significance

*This study aims to determine the relationship between weight and the agility of students at SDN Sukowiryo 01. This research was conducted at SDN Sukowiryo 01 in grades IV and V. This study obtained a result, namely the results of the discussion analysis of research results which showed agility if the*



*significant value was greater than 0.05 then it is not correlated and if the significant value is smaller then it is not correlated. Thus, it can be seen from the results of grade IV students with a significant value of 0.579 and fifth grade students with a significant value of 0.198 students of SDN Sukowiryo 01. Thus the results of the hypothesis state that there is no relationship between body weight and agility of students at SDN Sukowiryo 01.*