



# JOKER (JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN)

Volume 5 No. 1 April 2024  
e-ISSN: 2723-584X

## PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP KADAR LEMAK PERUT PEMAIN SEPAKBOLA

Saharullah<sup>1</sup>, Muh. Ramlan<sup>2</sup>, Andi Attsam Mappanyukki<sup>3</sup>, Sulaeman<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar  
Email: [saharullah@unm.ac.id](mailto:saharullah@unm.ac.id)

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar  
Email: [ramlanparani09@gmail.com](mailto:ramlanparani09@gmail.com)

<sup>3</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar  
Email: [andi.atssam@unm.ac.id](mailto:andi.atssam@unm.ac.id)

<sup>4</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar  
Email: [sulaeman@unm.ac.id](mailto:sulaeman@unm.ac.id)

### ABSTRACT

*The formulation of the problem in this research is What is the Effect of Skipping Exercise on the Belly Fat Levels of Football Players. Meanwhile, the aim of this research is to find out whether there is an effect of skipping training on football players' stomach fat levels. The type of research that will be used in this research is quantitative descriptive analysis. In this research design, research subjects were selected using purposive sampling based on certain characteristics, so that the research subjects were homogeneous. Meanwhile, data analysis uses SPSS 21 using descriptive tests, normality tests and hypothesis tests. Based on the results of the analysis of the effect of skipping training on the stomach fat levels of football players, the results obtained from the initial data obtained by athletes who were given skipping training on the stomach fat levels of football players were N 30, the mean value was 9.0733, the sig value was 0.000, and the final data for the athletes who were given Skipping exercise on Abdominal Muscle Fat Levels of Football Players is N 30, the mean value is 9.0133, and the sig value is 0.000 so that the difference is 600. In other words, there is an effect of skipping exercise on the abdominal fat levels of Football Players. So far, anaerobic training has only been running short distances, sit ups, push ups and lifting weights to reduce body fat levels. It turns out that skipping exercises are more effective in reducing body fat levels.*

**Keywords:** Exercise, skipping, fat content, stomach, players

### ABSTRAK

*Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah Pengaruh Latihan Skipping terhadap Kadar Lemak Perut Pemain Sepakbola. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Pengaruh latihan Skipping terhadap Kadar Lemak Perut Pemain Sepakbola Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Dalam rancangan penelitian ini, subyek penelitian dipilih secara purposive sampling berdasarkan karakteristik tertentu, penelitian agar subyek penelitian bersifat homogen. Sedangkan analisis data menggunakan SPSS 21 dengan menggunakan uji deskriptif, uji normalitas dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil analisis Pengaruh Latihan*

*Skipping terhadap Kadar Lemak Perut Pemain Sepakbola adalah hasil memperoleh nilai dari data yang di peroleh awal atlet yang diberi latihan Skipping terhadap Kadar Lemak Perut Pemain Sepakbola N 30, Nilai mean 9.0733, Nilai sig 0.000, dan data akhir atlet yang diberi latihan Skipping terhadap Kadar Lemak Otot Perut Pemain Sepakbola N 30, Nilai mean 9.0133, dan Nilai sig 0.000 sehingga memperoleh selisih 600. dengan kata lain ada pengaruh latihan skipping terhadap kadar lemak perut Pemain Sepakbola. Selama ini latihan anaerobik hanya lari jarak pendek, sit up, push up dan angkat beban untuk menurunkan kadar lemak tubuh, ternyata dengan latihan skipping lebih efektif menurunkan kadar lemak tubuh.*

**Kata Kunci:** Latihan, skipping, kadar lemak, perut, pemain

## PENDAHULUAN

Overweight dikategorikan dengan 25-30 kg/m<sup>2</sup> dalam satuan indeks massa tubuh (Organization, 2018). Indonesia merupakan salah satu negara yang mengalami kenaikan jumlah overweight dari tahun 2007 (8,8%) sampai 2013 (13,5%) (Badan penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan, 2007; Kemenkes RI, 2013). Metabolisme lemak tidak bisa terjadi dengan sendirinya. Ada beberapa yang yang membantu dalam metabolisme lemak seperti halnya enzim dan hormon. Hormon ini sendiri keluar apabila mendapatkan suatu stimulus, salah satunya yakni karena suatu rangsangan dari latihan dengan durasi yang lama akan merangsang beberapa hormon untuk membantu metabolisme lemak (Jeppesen and Kiens, 2012).

Menurut (Nurhayati, 2018) obesitas merupakan salah satu faktor resiko penyakit tidak menular yang bersifat kronis seperti hipertensi dan diabetes. Tetapi obesitas merupakan salah satu faktor resiko yang dapat dimodifikasi. Maka dari itu, obesitas menjadi salah satu fokus utama dari WHO dalam mengurangi angka penyakit tidak menular. Kegemukan merupakan salah satu faktor resiko penting dari berbagai penyakit dan dapat mengurangi keindahan bentuk tubuh. (Azrimaidaliza et al., 2020) Bila kalori yang masuk berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktifitas fisik yang seimbang akan memudahkan orang

mengalami kegemukan.(Oktriani, 2019) menulis bahwa untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar perlu ditunjang dengan kegiatan olahraga atau latihan fisik secara teratur dan terukur sesuai dengan kebutuhan tubuh. (Kandinasti, 2018) menyatakan bahwa penyebab utama terjadinya kelebihan berat badan adalah asupan makan lebih yang lebih besar dibandingkan energi yang diperlukan untuk aktivitas. (Lingga, 2012) menyatakan fungsi lemak adalah bukan saja menjadi penyusun bangunan tubuh, namun juga memiliki fungsi yang cukup beragam bagi berlangsungnya kehidupan.

Keberadaan lemak dalam tubuh tergambar pada persentase lemak. Persentase lemak tubuh merupakan gambaran seberapa besar atau banyaknya lemak yang ada dalam tubuh. Persentase lemak tubuh bisa bertambah dan bisa menurun efek dari aktivitas dan pola konsumsi makan setiap harinya (Siska dan Amrizal : 2020). Lemak yang tertumpuk di daerah perut akan menyebabkan perut menjadi buncit. Perut buncit atau yang banyak juga sering dikenal dengan istilah obesitas sentral ialah akumulasi lemak di perut yang mengakibatkan ukuran di perut meningkat (Walukoy dkk; 2019)

Menurut Suharjana (2013: 38) latihan adalah memberikan pembebanan fisik yang teratur, sistematis dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik. Seseorang yang sadar akan Kesehatan

mulai mengisi dan memanfaatkan waktu luangnya dengan berolahraga. Salah satu usaha yang mereka lakukan adalah mendatangi pusat kebugaran. Setiap pusat kebugaran pada umumnya memiliki fasilitas yang lengkap untuk berolahraga, serta memiliki program Latihan yang berkualitas. Namun dalam hal ini peneliti berfokus pada program Latihan *skipping* untuk diterapkan. Menurut Surya (2010: 3) lompat tali dikenal dengan istilah rope skipping. Skipping adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Menurut Gallagher (2006).

Latihan skiping sama seperti latihan plyometric yaitu memiliki dua tingkat kontraksi koncentric dan kontraksi eccentric cepat. Prinsip dari latihan plyometric ini yakni kondisi otot selalu berkontraksi memanjang (eccentric) ataupun memendek (koncentric) yang dapat menghasilkan sejumlah gaya yang besar dan eksplosive secara tepat (Nur Achirda dkk : 2022). Skipping merupakan salah satu jenis dari olahraga aerobik. Olahraga aerobik rutin dapat meningkatkan sistem aliran darah ke otak atau cerebral blood flow (CBF) (Agustin dkk : 2018). Olahraga aerobik bisamelipolisis lemak/trigliserida yang mempengaruhi penggunaan lemak tubuh dan asam lemak bebas menjadi energy dengan bantuan oksigen (Guyton and Hall, 2014). Hal tersebut terjadi dikarenakan trigliserida mengalami hidrolisis yang akan menghasilkan pelepasan asam lemak dan dikirim ke jaringan aktif dimana akan di oksidasi (Wolinsky and Judy A Driskell, 2008).

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada sekolah Sepakbola Benur Kita, bahwa ada beberapa pemain memiliki kadar lemak tinggi. Sehingga dengan hal itu mempengaruhi kelincahan pemain pada saat melakukan Teknik dalam permainan sepak bola dan kondisi dari para pemain itu masih sangat beragam, ada

yang memiliki fisik yang sangat bagus dan ada juga yang memiliki fisik yang masih harus diperbaiki. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap kadar lemak perut pemain Sekolah Sepakbola Benur Kita.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Jadi metode eksperimen ini digunakan untuk mengungkap ada atau tidaknya pengaruh dari variabel-variabel yang telah dipilih untuk dijadikan penelitian. Penelitian ini akan dilaksanakan pada Bulan Juli Tahun 2023 dan Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Sekolah Sepakbola Benur Kita

Desain penelitian yang digunakan adalah “One Groups Pretest-Posttest Design”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan . Dengan latihan yang diberikan tersebut, akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui apakah ada pengaruh latihan skipping ku terhadap kadar lemak perut.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta Sekolah Sepakbola Benur Kita yang berjumlah 30 orang. Dikarenakan jumlah populasi hanya 30 orang, maka semua jumlah populasi tersebut dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini (*Total Sampling*). Sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang.

Variabel dalam penelitian ini adalah latihan *skipping* dan kelincahan pemain sekolah sepakbola. Untuk mengurangi salah penafsiran terhadap variabel yang diteliti maka dibawah ini akan dijelaskan definisi dari setiap variabel yang diteliti. Latihan *skipping* adalah aktivitas fisik dengan memanfaatkan penggunaan tali yang dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala hingga kaki sambil melompatinya. Kadar lemak perut yaitu total lemak yang bersumber dari makanan dan minuman yang dikonsumsi para pemain sepak bola Benur Kita.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ialah *skinfold caliper*. *Skinfold caliper* adalah metode pengukuran ketebalan jaringan adiposa subkutan di lokasi tertentu. Pengukuran ini dalam memperkirakan persentase lemak tubuh yang diukur adalah pengukuran dari lemak subkutan pada tubuh. Massa lemak dihitung sebagai persentase terhadap berat badan dengan menjumlahkan tebal lemak pada daerah pengukuran. Selanjutnya masukkan ke table untuk menentukan persentase lemak tubuh.

Tabel 3.2 Persentase Lemak Tubuh Berdasarkan Lipatan Bawah Kulit

Tebal Lipatan Kulit (mm)	Laki-laki (Usia)				Perempuan (Usia)			
	17-19	20-24	25-29	30+	15-19	20-24	25-29	30+
15	4.8				10.5			
20	8.1	12.2	12.6	12.6	14.1	17.0	19.8	21.4
25	10.5	14.2	15.0	15.6	16.8	19.4	22.2	24.0
30	12.9	16.2	17.7	18.6	19.8	21.8	24.4	26.6
35	14.7	17.7	19.6	20.8	21.5	23.7	26.4	28.5
40	16.7	19.9	21.9	22.8	23.5	25.7	28.8	30.9

	.4	.2	.4	.9	.4	.5	.2	.3
45	17.7	20.4	23.0	24.7	25.0	26.9	29.6	31.9
50	19.0	21.5	24.6	26.5	26.5	28.2	31.0	33.4
55	20.1	22.5	25.9	27.9	27.8	29.4	32.1	34.6
60	21.2	23.5	27.1	29.2	29.1	33.6	34.1	35.7
65	22.2	24.3	28.2	30.4	30.2	31.6	34.1	36.7
70	23.1	25.1	29.3	31.6	31.2	32.5	35.0	37.7
75	24.0	25.9	30.3	32.7	32.2	33.4	35.9	38.7
80	24.8	26.6	31.2	33.8	33.1	34.3	36.7	39.6
85	25.5	27.2	32.1	34.8	34.0	35.1	37.5	40.4
90	26.2	27.8	33.0	35.8	34.8	35.8	38.3	41.2
95	26.9	28.4	33.7	36.6	35.6	36.5	39.0	41.9
100	27.6	29.0	34.4	37.4	36.4	37.2	39.7	42.6
105	28.2	29.6	35.1	38.2	37.1	37.9	40.4	43.3
110	28.8	30.2	35.8	38.9	37.8	38.6	41.1	44.0
115	29.4	30.8	36.5	39.7	38.5	39.3	41.8	44.7
120	30.0	31.4	37.2	40.3	39.1	39.9	42.4	45.3
125	30.5	31.9	37.7	40.8	39.6	40.4	42.9	45.8
130	31.0	32.4	38.2	41.3	40.1	40.9	43.4	46.3
135	31.5	32.9	38.7	41.8	40.6	41.4	43.9	46.8
140	32.0	33.4	39.2	42.3	41.1	41.9	44.4	47.3
145	31.5	33.4	39.2	42.3	41.1	41.9	44.4	47.3
150	32.9	33.9	40.2	44.1	42.3	42.6	45.0	48.2
155	33.3	34.3	40.7	44.6	42.8	43.1	45.5	48.7
160	33.7	34.7	41.2	45.1	43.3	43.6	46.0	49.2

165	34 .1	34 .8	41 .6	45. 6	43. 7	44 .0	46 .2	49 .6
170	34 .5		42 .0	46. 1	44. 1	44 .4	46 .2	49 .6
175	34 .9					44 .8	47 .0	50 .4
180	35 .3					45 .2	47 .4	50 .8
185	35 .6					45 .6	47 .8	51 .2
190	35 .9					45 .9	48 .2	51 .6
200						46 .2	48 .8	52 .4
205								

Sumber : Depkes RI. 1993:0 dalam Irianto. 2017

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa tahap sesuai dengan instrument yang digunakan. Adapun tahapan tersebut sebagai berikut: Gunakan ibu jari dan telunjuk tangan kiri untuk menjepit/mencubit lokasi kulit dengan lebar yang cukup untuk mendapatkan lipatan yang baik. Tarik lipatan kulit dan lapisan lemak dibawahnya dengan tangan kiri menjauhi tubuh. Jangan khawatir akan tercubit otot karena otot bersifat rapat/kokoh dan tidak akan ikut tertarik Bersama kulit dan lemak. Ketika menarik lipatan kulit menggunakan tangan kiri, letakkan mulit caliper sekitar  $\frac{1}{4}$  inchi dari jari-jari tangan kiri. Lepaskan pelatuk caliper hingga seluruh kekuatan mulut berada pada lipatan kulit. Tanpa melepaskan tangan kiri biarkan kekuatan caliper secara perlahan selama beberapa detik untuk mendapatkan pembacaan yang benar. Tuliskan hasil pembacaan dan lanjutkan pemeriksaan.

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik. Adapun teknik analisis data meliputi:.

### 1. Uji Prasyarat

#### 1) Uji Deskriptif

Uji deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (mean), standar deviasi, varian, maksimum, minimum, sum, range, kurtosis dan skewness (kemencengan distribusi). Analisis ini merupakan teknik deskriptif yang memberikan informasi tentang data yang dimiliki dan tidak bermaksud menguji hipotesis.

#### 2) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data yang memiliki distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov Smirnov. Konsep dasar dari uji normalitas Kolmogorov Smirnov adalah membandingkan distribusi data (yang akan diuji normalitasnya) dengan distribusi normal baku. Distribusi normal baku adalah data yang telah ditransformasikan kedalam bentuk Z-Score dan diasumsikan normal.

Uji normalitas ini dianalisis dengan bantuan program SPSS. Menurut metode Kolmogorov Smirnov, kriteria pengujian adalah jika nilai signifikansi diatas 0,05 berarti data yang akan diuji tidak terdapat perbedaan signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut normal.

### 2. Uji Hipotesis (Uji T)

Uji t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel bebas secara individual dalam menerangkan variasi variabel terikat. Kemudian, bila membandingkan nilai thitung dan nilai ttabel. Jika nilai thitung lebih tinggi dibanding nilai ttabel dengan tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05, itu berarti kita menerima hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa suatu variabel independen secara individual mempengaruhi variabel dependen. Uji ini dapat sekaligus digunakan untuk

mengetahui seberapa besar pengaruh masing-masing variabel bebas tersebut yang mempengaruhi variabel terikat, dengan melihat nilai-nilai t masing-masing

variabel. Berdasarkan nilai t, maka dapat diketahui variabel bebas mana yang dominan mempengaruhi variabel terikat.

## HASIL PENELITIAN

### A. Penyajian hasil analisis data

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa pengaruh latihan skipping terhadap kadar lemak perut Pemain Sepakbola, terlebih dahulu diadukan tabulasi data untuk memudahkan pengujian selanjutnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik inferensial. Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan homogenitas data, Untuk pengujian hipotesis menggunakan uji-t untuk mencari pengaruh latihan skipping terhadap kadar lemak perut Pemain Sepakbola dengan persyaratan data harus dalam keadaan berdistribusi normal dan homogen.

#### 1. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Deskriptif data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang pengaruh latihan skipping terhadap kadar lemak perut Pemain Sepakbola data tersebut secara berturut-turut seperti pada tabel berikut ini.:

Tabel 4.1 Rangkuman hasil analisis Pengaruh Latihan Skipping terhadap Kadar Lemak Perut Pemain Sepakbola

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Tes awal lemak otot Perut	30	12.90	4.80	17.70	272.20	9.0733	3.59501
Tes akhir Lemak otot Perut	30	12.90	4.80	17.70	272.20	9.0133	3.59501

Dari tabel 1. Maka diperoleh hasil data pengaruh latihan skipping terhadap kadar lemak perut Pemain Sepakbola sebagai berikut :

1. Untuk data tes awal latihan skipping terhadap kadar lemak perut Pemain Sepakbola diperoleh nilai N 30, range 12.90, minimum 4.80, maximum 17.70, Sum 272.20, mean 9.0733, Standar Dviasi 3.59501
2. Untuk data tes akhir latihan skipping terhadap kadar lemak perut Pemain Sepakbola diperoleh nilai N 30, range 12.90, minimum 4.80, maximum 17.70, Sum 272.20, mean 9.0133, Standar Dviasi 3.59501

#### 2. Uji Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal maka berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan skipping terhadap kadar lemak perut Pemain Sepakbola, maka dilakukan pengujian dengan uji kolmogorov-smirnov. Hasil uji normalitas data dapat di lihat pada table di bawa ini:

Tabel 4.2 rangkuman hasil uji normalitas Pengaruh Latihan Skipping terhadap Kadar Lemak Perut Pemain Sepakbola

Variabel	N	Absolut	Positif	Negatif	KS-Z	Asymp.Sig (2 tailed)	Ket.
Tes awal lemak otot	30	0.207	0.107	-.0.127	1.102	0.154	Normal

Perut							
Tes akhir Lemak otot Perut	30	.0.217	0.207	-0.107	1.132	0.114	Normal

Berdasarkan tabel 2 variabel Pengaruh Latihan Skipping terhadap Kadar Lemak Perut Pemain Sepakbola diatas maka dapatlah diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data sebagai berikut:

1. Data tes awal latihan skipping terhadap kadar lemak perut Pemain Sepakbola di peroleh nilai N 30, Absolute 0.207, Positif 0.107, Negatif -0.127, KZ 1.102, asymp 0.154 ( $P > 0.005$ ), dengan persamaan persepsi asymp  $0.154 > 0.005$  maka data pada latihan skipping terhadap kadar lemak otot perut Pemain Sepakbola mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
2. Data tes akhir latihan skipping terhadap kadar lemak perut Pemain Sepakbola di peroleh nilai N 30, Absolute 0.217, Positif 0.207, Negatif -.0.107, KZ 1.132, asymp 0.114 ( $P > 0.005$ ), dengan persamaan persepsi asymp  $0.114 > 0.005$  maka data pada latihan skipping terhadap kadar lemak perut Pemain Sepakbola mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

### 3. Uji Hipotesis

Untuk kepentingan pengujian hipotesis, maka di lakukan uji rata-rata antara penelitian yaitu mencari Pengaruh Latihan Skipping terhadap Kadar Lemak Perut Pemain Sepakbola teknik uji statistik yang digunakan adalah uji T test, dengan rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.3. Rangkuman hasil mencari pengaruh Latihan Skipping terhadap Kadar Lemak Perut Pemain Sepakbola

Variabel	N	Nilai Mean Awal	Nilai Sig.
Tes awal lemak otot Perut	30	9.0733	0.000
Tes akhir lemak otot Perut	30	9.0133	0.000
Selisih		600	

Berdasarkan table 3 diatas terlihat Pengaruh Latihan Skipping terhadap Kadar Lemak Perut Pemain Sepakbola sebagai berikut :

1. Data awal atlet yang diberi latihan skipping terhadap kadar lemak Perut Pemain Sepakbola N 30, Nilai mean 9.0733, dan Nilai sig 0.000.
2. Data akhir atlet yang diberi latihan skipping terhadap kadar lemak perut Pemain Sepakbola N 30, Nilai mean 9.0133, dan Nilai sig 0.000.

Dari data yang di peroleh awal atlet yang diberi latihan Skipping terhadap Kadar Lemak Perut Pemain Sepakbola N 30, Nilai mean 9.0733, Nilai sig 0.000, dan data akhir atlet yang diberi latihan Skipping terhadap Kadar Lemak Perut Pemain Sepakbola N 30, Nilai mean 9.0133, dan Nilai sig 0.000 sehingga memperoleh selisih 600. dengan kata lain ada pengaruh latihan skipping terhadap kadar lemak perut Pemain Sepakbola. Selama ini Latihan anaerobik hanya lari jarak pendek, sit up, push up dan angkat beban untuk menurunkan kadar lemak tubuh, ternyata dengan Latihan skipping lebih efektif menurunkan kadar lemak tubuh.

### PEMBAHASAN

Hasil-hasil analisis variabel pengaruh latihan skipping terhadap kadar lemak perut Pemain Sepakbola terhadap variabel terikat. Untuk pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan pemberian

interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian.

Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang

diperoleh. Dimana ada pengaruh latihan skipping terhadap kadar lemak otot perut Pemain Sepakbola yang diteliti. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan rumusan masalah, teori-teori dan kerangka berpikir serta hipotesis yang mendasarinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui variabel pengaruh latihan skipping terhadap kadar lemak otot perut Pemain Sepakbola ditinjau dari satu jenis latihan, Dengan melibatkan 30 sampel yang di bagi menjadi 1 kelompok dengan perlakuan penelitian untuk mengukur kadar lemak otot perut setiap atletnya yang sudah di berikan latihan skipping.

Berdasarkan uji hipotesis dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa ada pengaruh latihan skipping terhadap kadar lemak otot perut Pemain Sepakbola Hal ini dapat dilihat dari nilai hasil uji SPSS yaitu dari data yang di peroleh awal atlet yang diberi latihan Skipping terhadap Kadar Lemak Perut Pemain Sepakbola N 30, Nilai mean 9.0733, Nilai sig 0.000, dan data akhir atlet yang diberi latihan Skipping terhadap Kadar Lemak Perut Pemain Sepakbola N 30, Nilai mean 9.0133, dan Nilai sig 0.000 sehingga memperoleh selisih 600. dengan kata lain ada pengaruh latihan skipping terhadap kadar lemak perut Pemain Sepakbola.

Latihan adalah proses yang dilakukan individu secara sistematis dalam bekerja atau berlatih secara berulang-ulang dengan beban yang semakin bertambah. Latihan memerlukan waktu yang sangat lama sehingga atlet memiliki penampilan yang maksimal dan dapat berprestasi. Selain itu, latihan dalam arti fisiologis adalah perbaikan sistem dan fungsi organisme dalam tugasnya meningkatkan prestasi atlet.

Menurut Suharjana (2013: 38) latihan adalah memberikan pembebanan fisik yang teratur, sistematis dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik.

Sedangkan Menurut Sukadiyanto (2011: 5) latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: practice, exercise, dan training.

Menurut Nancy (2001: 3) lemak adalah sumber penyimpanan tenaga (kalori), terutama yang terbakar selama aktivitas ringan. Menurut Djoko Pekik (2007: 10) Lemak bebas terdiri atas monogliserida, digliserida dan trigliserida (ester asam lemak dengan gliserol). Lebih dari 95% lemak tubuh adalah trigliserida yang terbagi menjadi 2 jenis, yaitu: (1) asam lemak jenuh terdapat dalam daging sapi, biri-biri, kelapa, kelapa sawit, kuning telur dan (2) asam lemak tak jenuh terdapat dalam minyak jagung, minyak zaitun dan mente. Asam lemak tak jenuh terbagi menjadi dua, yakni asam lemak tak jenuh tunggal dan asam lemak tak jenuh ganda.

Lemak ganda mempunyai komposisi lemak bebas ditambah dengan senyawa kimia lain. Jenis lemak ganda meliputi: (1) Phospholipid, merupakan komponen membran sel, komponen dan struktur otak, jaringan syaraf, bermanfaat untuk penggumpalan darah, lecithin termasuk phospholipid, (2) glucolipid, mempunyai ikatan dengan karbohidrat dan nitrogen, dan (3) lipoprotein, terdiri atas HDL (High Density Lipoprotein), LDL (Low Density Lipoprotein) dan VLDL (Very Low Density Lipoprotein).

Selain memberikan banyak manfaat bagi tubuh, jika kelebihan lemak juga dapat menimbulkan beberapa masalah, seperti pendapat Romdhoni (2013: 57) kelebihan lemak di lapisan permukaan jantung akan memberikan beban berlebih kepada jantung sehingga jantung akan bekerja ekstra berat dibanding biasanya. Jika hal ini berlangsung dalam waktu yang lama tentu saja akan memberikan efek negatif pada jantung dan lebih luasnya pada kondisi badan yang sangat bergantung pada organ jantung. Selain itu, lemak juga merupakan jaringan yang hidup, meskipun sebenarnya dalam

kondisi normal lemak yang berlebih tidak memiliki fungsi yang diperlukan oleh tubuh.

Skipping merupakan olahraga yang sejak zaman dulu digemari dari berbagai negara. Olahraga skipping merupakan olahraga yang menggunakan seutas tali untuk melakukan lompatan. Olahraga skipping ini digemari oleh atlet-atlet dari berbagai macam cabang, misalnya bola voli, badminton, tinju, dan olahraga yang lain.

Olahraga skipping digemari karena dengan melakukan olahraga skipping ini dapat meningkatkan kekuatan, kelincahan, keseimbangan. Olahraga ini sampai saat ini masih menjadi pilihan dari berbagai cabang olahraga. Saat ini perkembangan skipping juga sangat hebat, skipping mengalami perkembangan dari segi variasi penggunaan maupun bahan yang digunakan. Zaman dahulu skipping digunakan hanya untuk melompat satu atau dua macam lompatan saja namun sekarang variasi penggunaan skipping sangat variatif dan berkembang berbagai macam variasi, selain itu bahan yang digunakan untuk membuat skipping pada zaman dulu hanya tali saja dan pegangannya hanya dari kayu.

Menurut Surya (2010: 3) lompat tali dikenal dengan istilah rope skipping. Skipping adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Menurut Gallagher (2006). Lompat tali selama 7 minggu dalam 15-50 menit/hari dengan 3 hari dalam seminggu dapat menurunkan kadar lemak tubuh khususnya di perut.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka diperoleh Pengaruh Latihan Skipping terhadap Kadar Lemak Perut Pemain Sepakbola setelah pemberian aktifitas fisik berupa Latihan skipping. Maka dapat disimpulkan bahwa dari data memiliki pengaruh dengan selisih 600.

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat direkomendasikan atau disarankan beberapa hal :

1. Diharapkan kepada semua lapisan masyarakat, pelajar atau atlit bahkan mahasiswa untuk mengembangkan model latihan untuk memperbaiki kadar lemak perut.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi para guru atau pelatih untuk memberikan informasi ke pada pemainnya bahwa Latihan skipping mampu memberikan pengaruh pada kadar lemak perut..

Kepada para peneliti kirannya mempublikasikan secara luas hasil penelitiannya sehingga dapat menambah wawasan para pembacanya

## DAFTAR PUSTAKA

- Azrimaidaliza., Resmiati., Famelia, W., Purnakarya,., Firdaus., Khairany, Y. (2020). *Dasar Gizi Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Padang: Universitas Andalas.
- Bayu Surya. (2010). *Skipping*. (<http://bayumuhammad.blogspot.com/2010/>). Diunduh pada tanggal 27 Maret 2022
- Chrissie Gallagher. (2006). *Skipping*. (<http://ChrissieGallagherblogspot.com/2006/>). Diunduh tanggal 27 Maret 2022
- Dunia Fitnes. (2012). *Overweight, Atasi dengan 5 Bodyweight*. Diakses dari <https://duniafitnes.com/training/overweight-atasi-dengan-5-bodyweight-cardio-training-ini.html>.
- Jeppesen, J. and Kiens, B. (2012) 'Regulation and limitations to fatty acid oxidation during exercise', *The Journal of Physiology*, 590(5), pp. 1059–1068. doi: 10.1113/jphysiol.2011.225011.
- Kemenkes RI (2013) 'Riset Kesehatan Dasar 2013', Ministry of Health

- Republic of Indonesia, (1), pp. 1–303. doi: 10.1007/s13398-014-0173-7.2.*
- Kandinasti, S. (2018). Obesitas: Pentingkah Memperhatikan Konsumsi Makanan di Akhir Pekan? *Obesity: Is It Important to Concern about Food Intake in The Weekend? Amerta Nutr*, 1–12. <https://doi.org/10.2473/amnt.v2i4.2018.307-316>.
- Muhyi Faruq. (2009). *Tujuan Lompat Tali*. (<http://MuhyiFaruq.blogspot.com/2010/>) Diunduh pada tanggal 27 Maret 2022
- Nur Ichsan Halim, (2011). *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Badan Penerbit UNM.
- Nurhayati, T. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Lingkar Pinggang Pada Masyarakat Kecamatan Cijulang Kabupaten Pangandaran Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12640>
- Nur Achirda, Alisa Qtrunnada, Mohammad Ali. (2022). EFEK LATIHAN SKIPING DAN JOGING TERHADAP CARDIORESPIRATORY FITNESS PADA SISWA SMPN 208 JAKARTA. *Jurnal*
- Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia. Vol 2, no 2.*
- Oktriani, S. (2019). Physical Activity in Elderly: An Analysis of Type of Sport Taken by Elderly in Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.15059>.
- Reynaldy A. S. Walukow, Jimmy Rumampuk, Fransiska Lintong (2019) *Pengaruh latihan Sit-up Terhadap Persentase Lemak Tubuh*, *Jurnal Biomedik*. 2021;13(3):298-302.
- Saharullah, dan Hasyim. (2018). *Sejarah Peraturan dan Pedoman Melatih Sepakbola*. Badan Penerbit UNM.
- Siska dan Amrizal (2020). PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN, PERSENTASE LEMAK TUBUH DAN PENINGKATAN MASSA OTOT. *Jurnal Sporta Saintika. Volume 5, Nomor 2, September 2020*, [sportasaintika.ppj.unp.ac.id](http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id)
- Wiley, J., & Sons. (2019). *Physical Fitness and Physical Activity : Effect on Risk of Cardiovascular Disease. In Cardiovascular Disease.*
- Wolinsky, I. and Driskell, J. A. (2008) *Sports nutrition : energy metabolism and exercise.*