

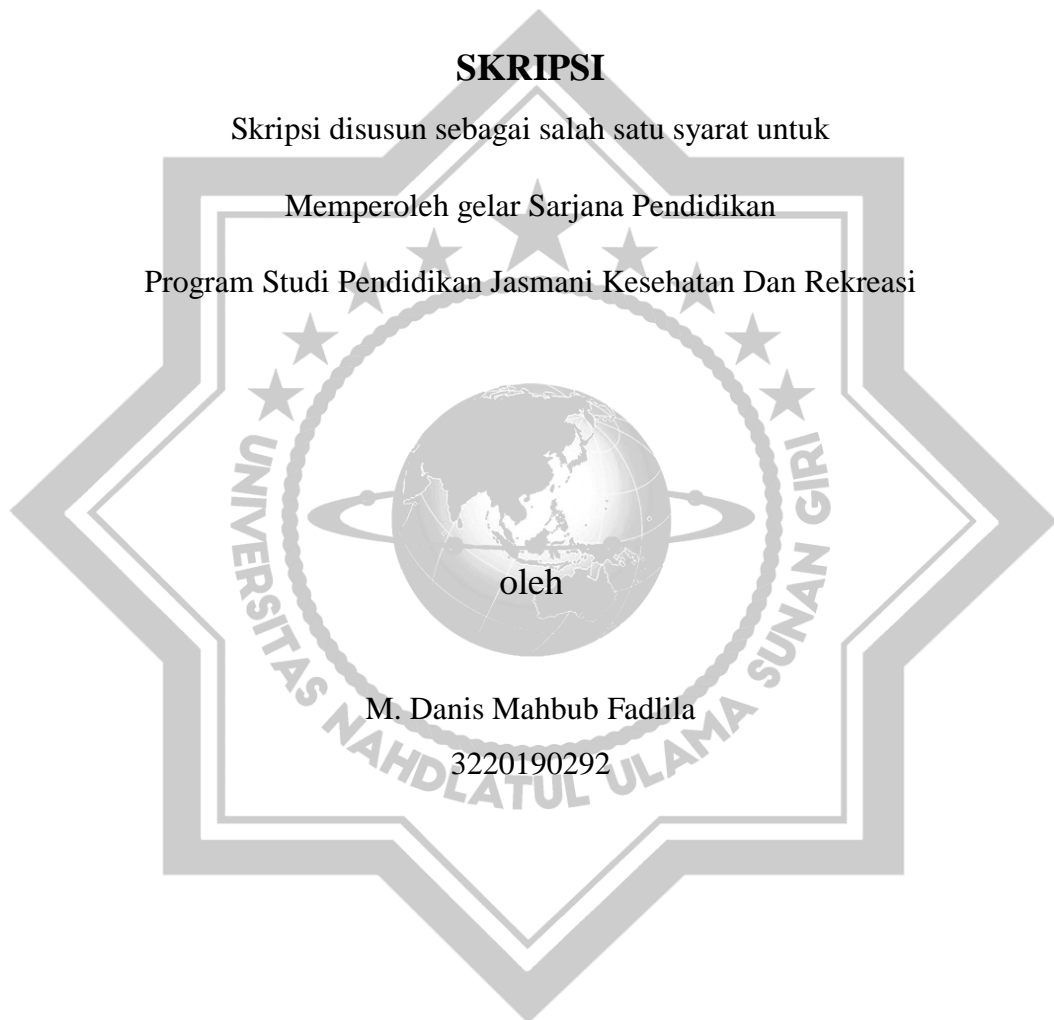
**UPAYA PENINGKATAN KELINCAHAN MELALUI PERMAINAN
HALANG RINTANG PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI KABUNAN**

SKRIPSI

Skripsi disusun sebagai salah satu syarat untuk

Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



oleh

M. Danis Mahbub Fadlila

3220190292

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2024

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 10 Juli 2024



M. Danis Mahbub Fadlila

3220190292



HALAMAN PERSETUJUAN

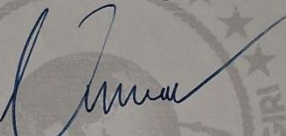
HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh : M. Danis Mahbub Fadlila
NIM : 3220190292
Judul : Upaya Peningkatan Kelincahan Melalui Permainan
Halang Rintang Pada Siswa Kelas V SD Negeri Kabunan.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

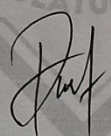
Bojonegoro, 06 Juli 2024

Dosen Pembimbing I


Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd

NIDN: 0726039102

Dosen Pembimbing II


Rohmad Apriyanto, M.Pd

NIDN: 0704048703

UNUGIRI

HALAMAN PENGESAHAN

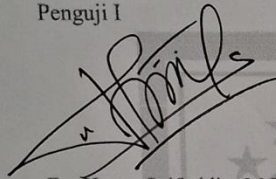
HALAMAN PENGESAHAN

Nama : M. Danis Mahbub Fadlila
NIM : 3220190292
Judul : Upaya Peningkatan Kelincahan Melalui Permainan Halang Rintang
Pada Siswa Kelas V SD Negeri Kabunan

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 15 Juli 2024

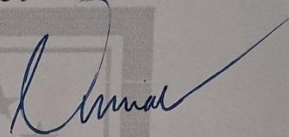
Dewan Penguji

Penguji I



Dr. Hasan Saifuddin, M.Pd
NIDN: 0716039801

Penguji III



Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd
NIDN: 0726039102

Penguji II



Dr. H. M. Ridliwan Hambali, Lc., MA
NIDN: 2117056803

Penguji IV



Rohmad Apriyanto, M.Pd
NIDN: 0704048703

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN: 0721059101

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Hilmy Alirrad, M.Pd
NIDN: 0707048904

MOTTO

“Sukses berjalan dari satu kegagalan ke kegagalan yang lain, tanpa kita kehilangan semangat.”

(Abraham Lincoln)

“Bekerja keraslah selagi badan masih sehat sebelum ajal menjemput untuk selamanya”

(M. Danis Mahbub Fadlila)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini ku persembahkan kepada :

- Kedua orang tuaku tercinta, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua.
- Bapak dan Ibu Dosen pembimbing, penguji dan pengajar, yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar saya menjadi lebih baik. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatri di hati.
- Sahabat dan Teman angkatan PJKR 2019 tanpa semangat, dukungan dan bantuan kalian semua tak kan mungkin aku sampai disini, terimakasih untuk canda tawa, tangis, dan perjuangan yang kita lewati bersama.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas skripsi usaha ini dengan baik. Shalawat serta salam kami sampaikan hanya kepada tokoh dan teladan kita baginda Nabi Muhammad SAW. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Upaya Peningkatan Kelincahan Melalui Permainan Halang Rintang Pada Siswa Kelas V SD Negeri Kabunan".

Adapun tujuan dari penulisan Skripsi ini adalah untuk mempelajari Upaya Peningkatan Kelincahan Melalui Permainan Halang Rintang Pada Siswa Kelas V SD Negeri Kabunan dan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.

Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil sehingga Skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I, selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc, MA Selaku PLT Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri..
3. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
4. Bapak Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
5. Bapak Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi.
6. Bapak Rohmad Apriyanto, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi.

7. Bapak Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd Selaku DPA yang telah membimbing dari awal perkuliahan yang telah membekali peneliti dengan ilmu-ilmu yang berguna bagi peneliti
8. Seluruh Dosen PJKR Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
9. Kepala Sekolah SD Negeri Kabunan Balen Bojonegoro atas kesempatan dan bantuan yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian
10. Terimakasih kepada Kedua Orang Tua yang telah memberikan doa, dorongan dan semangat selama penyusunan skripsi ini.
11. Teman-temanku satu bimbingan skripsi yang telah berjuang bersama-sama penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan Skripsi ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga Skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Bojonegoro, 24 Mei 2024

M. Danis Mahbub Fadlila

UNUGIRI

ABSTRACT

Fadlila, (2024) *Efforts to Increase Agility Through Obstacle Games for Class V Students at Kabunan State Elementary School. Thesis, Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University, Sunan Giri Bojonegoro, Main Supervisor, Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd, Supervising Supervisor Rohmad Apriyanto, M.Pd.*

Keywords: Obstacles, Agility, PTK

Agility is the body's capacity to change direction as quickly as possible to change body position. The results of observations in the form of pre-action stated that students were still less agile, where students had difficulty controlling the movements of their body parts so that when students made a movement, students looked hesitant and awkward to do so. The aim of this research is to determine the increase in agility through obstacle games in class V students at SD Negeri Kabunan. This research uses a type of classroom action research or PTK (classroom action research). An indicator of the success of this action research is if there is an increase in the learning process in students' movement agility compared to before the class research action was held.

From the data obtained, it can be seen that the results of student learning achievement before any action related to gross motor skills, especially student agility, with the criteria not being good is 1 out of 17 students or 6%, then students with criteria that are not good are 13 out of 17 students or 76%. students with good criteria were 3 out of 17 students or 18%, and students with very good criteria were 0 out of 17 students or 0%. After taking action in cycle I, student agility increased, namely students with not good criteria were 0 out of 17 students or 0%, then students with poor criteria were 12 out of 17 students or 71%, students with good criteria were 4 out of 17 students or 23%, and students with very good criteria are 1 out of 17 students or 6%. In cycle II, the agility of students with not good criteria was no longer 17 students or 0%, then students with poor criteria also decreased to 0 out of 17 students or 0%, students with good criteria increased by 7 out of 17 students or 41% , and students with very good criteria increased to 10 from 17 students or 59%. With calculations, the increase in student agility was 86%, namely good and very good criteria.

It can be concluded that from the results of observations made before the action, cycle I, to cycle II, through the activity of playing obstacle courses, it can increase the agility of class V students at SD Negeri Kabunan. This is in accordance with the data obtained in cycles I and II. For this reason, the researcher considers that the results of the actions in cycle II are in accordance with the hypothesis proposed.

ABSTRAK

Fadlila, (2024) Upaya Peningkatan Kelincahan Melalui Permainan Halang Rintang Pada Siswa Kelas V SD Negeri Kabunan. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, Pembimbing utama Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd, Pembimbing Pendamping Rohmad Apriyanto, M.Pd.

Kata Kunci : Halang Rintang, Kelincahan, PTK

Kelincahan merupakan kapasitas tubuh untuk mengubah arah secepat mungkin untuk mengubah posisi tubuh. Hasil observasi berupa pra tindakan menyatakan bahwa siswa masih kurang lincah, dimana siswa mengalami kesulitan dalam mengontrol gerakan anggota tubuhnya sehingga saat siswa melakukan suatu gerakan, siswa terlihat ragu-ragu dan canggung untuk melakukannya. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kelincahan melalui permainan halang rintang pada siswa kelas V SD Negeri Kabunan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas atau PTK (*classroom action research*). Indikator keberhasilan penelitian tindakan ini adalah apabila terjadi peningkatan dalam proses pembelajaran pada kelincahan gerak siswa dibandingkan dengan sebelum diadakan tindakan penelitian kelas.

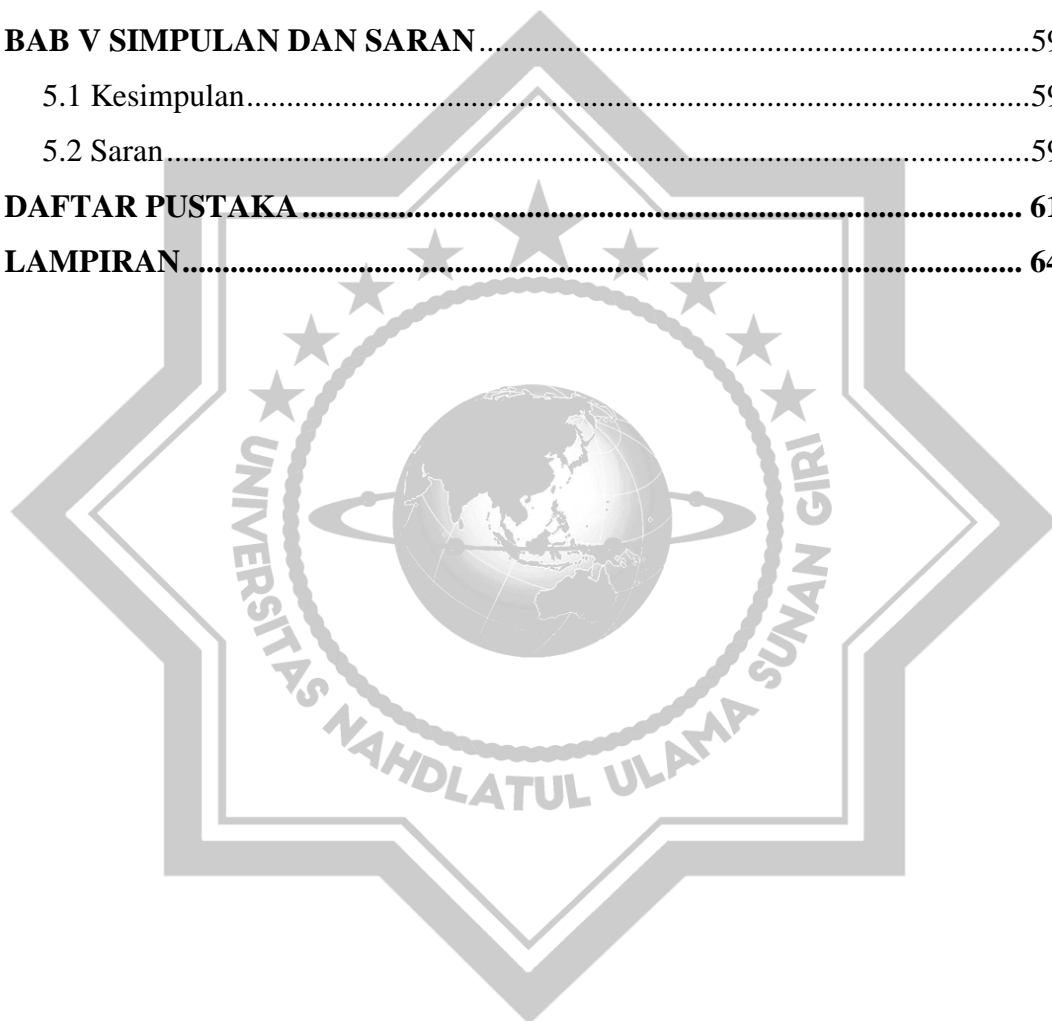
Dari data yang diperoleh, dapat diketahui hasil pencapaian belajar siswa sebelum adanya suatu tindakan berkaitan dengan motorik kasar khususnya kelincahan siswa pada kriteria belum baik sebanyak 1 dari 17 siswa atau 6%, selanjutnya siswa dengan kriteria kurang baik sebanyak 13 dari 17 siswa atau 76%, siswa pada kriteria baik sebanyak 3 dari 17 siswa atau 18%, dan siswa pada kriteria sangat baik sebanyak 0 dari 17 siswa atau 0%. Setelah diadakan tindakan pada siklus I kelincahan siswa mengalami peningkatan yaitu siswa pada kriteria belum baik sebanyak 0 dari 17 siswa atau 0%, selanjutnya siswa dengan kriteria kurang baik sebanyak 12 dari 17 siswa atau 71%, siswa pada kriteria baik sebanyak 4 dari 17 siswa atau 23%, dan siswa pada kriteria sangat baik sebanyak 1 dari 17 siswa atau 6%. Pada siklus II kelincahan siswa dengan kriteria belum baik sudah tidak ada lagi dari 17 siswa atau 0%, selanjutnya siswa dengan kriteria kurang baik juga menurun menjadi 0 dari 17 siswa atau 0%, siswa pada kriteria baik meningkat sebanyak 7 dari 17 siswa atau 41%, dan siswa pada kriteria sangat baik meningkat menjadi 10 dari 17 siswa atau 59%. Dengan kalkulasi peningkatan kelincahan siswa sebesar 86% yaitu pada kriteria baik dan sangat baik.

Dapat disimpulkan bahwa dari hasil pengamatan yang dilakukan sebelum tindakan, siklus I, hingga siklus II melalui aktivitas bermain halang rintang dapat meningkatkan kelincahan siswa siswa kelas V di SD Negeri Kabunan. Hal ini sesuai dengan data yang diperoleh pada siklus I dan II. Untuk itu peneliti menganggap bahwa hasil tindakan pada siklus II ini telah sesuai dengan hipotesis yang diajukan.

DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBEHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRACT	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Batasan Masalah.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	5
2.1 Tinjauan Pustaka	5
2.2 Dasar Teori	8
2.3 Kerangka Berfikir.....	17
2.4 Hipotesis.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Jenis Penelitian	19
3.2 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	20
3.3 Subjek Penelitian.....	20
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian	21
3.5 Rancangan Penelitian	22

3.6 Teknik Pengumpulan Data	25
3.7 Instrumen Penelitian.....	26
3.8 Teknik Analisis Data	31
3.9 Indikator Keberhasilan Tindakan	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1 Hasil Penelitian.....	33
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	55
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	59
5.1 Kesimpulan.....	59
5.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	64



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Permainan Halang Rintang	12
2.2 Rintang Jingklak.....	13
2.3 Rintang Lompat.....	13
2.4 <i>Hexagonal Test</i>	13
2.5 Lompat Ban.....	14
2.6 Skema Kerangka Berpikir Penelitian Tindakan Kelas Peningkatan	15
3.1 Desain Penelitian Model	16



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kisi-Kisi Instrumen Kelincahan	24
3.2 Rubrik Penilaian Keincahan Siswa	25
3.3 Rubrik Penilaian Aktivitas Bermain Halang Rintang (Rintang Jingklak)	26
3.4 Rubrik Penilaian Aktivitas Bermain Halang Rintang (Rintang Lompat)	26
3.5 Rubrik Penilaian Aktivitas Bermain Halang Rintang (<i>Hexagonal Test</i>)	27
3.6 Rubrik Penilaian Aktivitas Bermain Halang Rintang (Lompat Ban).....	27
4.1 Rekapitulasi Hasil Pra Tindakan Aktivitas Bermain Halang Rintang	31
4.2 1 Rekapitulasi Hasil Pra Tindakan Kelincahan Siswa	32
4.3 Rentang Skor Kelincahan Siswa Pra Tindakan.....	32
4.4 Rekapitulasi Perbandingan Hasil Pra Tindakan Dan Siklus I Dalam Aktivitas Bermain Halang Rintang.....	40
4.5 Rekapitulasi Hasil Pra Tindakan Dan Siklus I Aktivitas Kelincahan	41
4.6 Rentang Skor Kelincahan Siswa Siklus I.....	41
4.7 Rekapitulasi Perbandingan Hasil Pra Tindakan, Siklus I Dan Siklus II Dalam Aktivitas Bermain Halang Rintang	49
4.8 Rekapitulasi Perbandingan Hasil Pra Tindakan, Siklus I Dan Siklus II Dalam Kelincahan.....	50
4.9 Rentang Skor Kelincahan Siswa Siklus II	50

UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
1.1 Pra Tindakan	2
4.1 Grafik Pra Tindakan.....	33
4.2 Grafik Perbandinagn Pra Tindakan Dan Siklus I.....	42
4.3 Grafik Perbandinagn Pra Tindakan, Siklus I Dan Siklus II.....	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Izin Observasi	63
2 Surat Balasan Penelitian	64
3 Lembar Observasi	65
4 Hasil Observasi Pra Tindakan	67
5 RPP Siklus I	69
6 Hasil Observasi Siklus I	73
7 RPP Siklus II	75
8 Hasil Observasi Siklus II	79
9 Dokumentasi Kegiatan	81
10 Plagirisme	99



UNUGIRI