

## PERNYATAAN

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

Bojonegoro, 20 Juli 2023



Rizal Nur Rochman  
NIM : 3220190328

UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Rizal Nur Rochman

NIM : 3220190328

Judul : Pengaruh Permainan Rangku Alu (Tari Bambu) Terhadap  
Kelincahan Siswa Kelas 5 SDI Cendekia Assalam Bangilan Tuban

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing, sehingga bisa di ajukan untuk  
mendaftar sidang skripsi.

Dosen Pembimbing I

Tanggal Disetujui



**Nurman Ramadhan, M.Pd**  
NIDN. 0726039102

Dosen Pembimbing II

Tanggal Disetujui



**Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd**  
NIDN 0707048904

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Rizal Nur Rochman

NIM : 3220190328

Judul : Pengaruh Permainan Rangka Alu (Tari Bambu) Terhadap  
Kelincahan Siswa Kelas 5 SDI Cendekia Assalam Bangilan Tuban

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan penguji pada hari Selasa tanggal  
14 Agustus 2023, sehingga bisa di ajukan untuk tahap selanjutnya.

Dewan Penguji

Penguji I

Rohmad Aprivanto, M.Pd  
NIDN. 0704048703

Penguji III

Nurman Ramdhan, M.Pd  
NIDN: 0726039102

Penguji II

Dr. Narul Huda, M.H.I  
NIDN. 2114067801

Penguji IV

Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd  
NIDN: 0707048904

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Astrid Chandra Sari, M.Pd.  
NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd  
NIDN: 0707048904

## MOTO

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap."

(QS. Al-Insyirah: 6-8)

"Ambilah kebaikan dari apa yang dikatakan, jangan melihat siapa yang mengatakannya"

(Nabi Muhammad saw)

"Hidup bukan hanya bertahan hidup tapi juga memberikan arti hidup"

(Rizal Nur Rochman)

### PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

Teruntuk kedua orang tuaku, Bapak Suyono dan Ibunda Yuliati yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, motivasi, materi dan kasih sayang, segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku. Untuk ibundaku, "malaikatku yang terlihat" aku bangga terlahir dari rahim sepertimu. Maafkan anakmu yang sampai kapan pun tak akan bisa membalas pengorbananmu, mempertaruhkan nyawa dan harta untuk anakmu. Bunda adalah segalanya. Dan teruntuk pemilik NIM: 3420190080, orang paling spesial dihidupku yang selalu memberi support dan menemani selama pengerjaan skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas proposal usaha ini dengan baik. Shalawat serta salam kami sampaikan hanya kepada tokoh dan teladan kita Nabi Muhammad SAW. Sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal yang berjudul “ Pengaruh Permainan Rangku Alu (Tari Bambu) Terhadap Kelincahan Siswa Kelas 5 SDI Cendekia Assalam Bangilan Tuban”.

Adapun tujuan dari penulisan proposal penelitian ini adalah untuk mempelajari pengaruh permainan rangku alu terhadap kelincahan 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 proposal penelitian ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan

1. M. Jauharul Ma'arif M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Dr. Hilmy Aliryad, M.Pd. selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro dan sekaligus dosen pembimbing 2 yang telah memberikan motivasi dan bimbingan hingga terselesaikannya Skripsi ini.
4. Nurman Ramadhan, M.Pd selaku selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga proposal penelitian ini dapat terselesaikan.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membekali penulis dengan ilmu-ilmu yang berguna bagi peneliti.

6. Kepala Sekolah SDI Cendekia Assalam, seluruh Guru dan staf atas kesempatan dan bantuan yang diberikan kepada penulis dalam melakukan penelitian dan memperoleh informasi yang diperlukan selama penulisan proposal penelitian ini.
7. Orang Tua yang telah memberikan doa, dorongan dan semangat selama penyusunan proposal ini.
8. Teman terdekat yang selalu memberikan motivasi dan semangat untuk menjadi orang yang lebih baik
9. Teman-temanku satu bimbingan penelitian proposal yang telah berjuang bersama-sama penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan semangat dan doa.

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

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

Bojonegoro, 10 Januari 2023

**UNUGIRI**

Penulis



## ABSTRACT

Rochman. N.R, (2023) *The Effect of the Rangku Alu Game (Bamboo Dance) on the Agility of Grade 5 Students at SDI Cendekia Assalam Bangilan Tuban*. Thesis Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University, Sunan Giri, Bojonegoro. Main Advisor Nurman Ramadhan, M.Pd and Assistant Advisor Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd.

**Keywords :** Game Rangku Alu, Agility

Agility is a prerequisite for learning and improving movement skills and sports techniques, especially movements that require movement coordination. However, in this modern era, because children are spoiled by technology, they are lazy to move, causing their agility to decrease. The results of preliminary observations at SDI Cendekia Assalam show the same problem where children prefer playing with cellphones rather than physical activities resulting in their low agility of the 42 grade 5 students, only 28% who like physical activity and the results of the student agility test show 65% of students who have very less agility, 29% have less criteria and 6% have moderate criteria. This study aims to determine the effect of playing rangku pestle (bamboo dance) on increasing agility in 5th grade students of SDI Cendekia Assalam. This research is an experimental research design *contol group pretest-posttest*. The population uses the entire number of grade 5 students of SDI Cendekia Assalam, totaling 42 students. The sampling in this study uses the total population which is divided into 2 classes, namely experimental class and control class. Collecting research data using agility tests, documentation. The data obtained after carrying out an agility test using *Shuttle run Test* in grade 5 SDI Cendekia Assalam shows an average data *pretest* and *posttest* both groups where in the experimental group the average agility increased from (*Pretest*) 12.8 becomes (*Posttest*) 11.4 while in the control group the average (*posttest*) did not experience an initial increase (*Pretest*) 12.9 becomes 12.1. With the results of this research and data analysis, it can be concluded that there is a significant effect of the rangku pestle game (bamboo dance) on increasing agility in grade 5 students of SDI Cendekia Assalam.