https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 1, Hal 01-09 April 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i1.

Peningkatan Kelincahan Melalui Permainan Lari Bolak Balik Siswa Sdn 1 Lalebbata Kota Palopo Kelas Va

Muh. Fikri Hidayatullah [1*], Irsan Kahar [2], Hajeni [3], Rachmat Hidayat [4]

[1] Pendidikan jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo
[*] muhfikri457@gmail.com

Abstract

This study aimed to improve students' agility through the application of a shuttle run game in physical education learning for fifth-grade students at SDN 1 Lalebbata, Palopo City. This research employed Classroom Action Research using the Kemmis and McTaggart model, conducted in two cycles consisting of planning, action, observation, and reflection. The subjects of this study were 26 fifth-grade students. Data were collected through observation and documentation using an agility observation sheet that included indicators of speed, change of direction, balance, response to commands, and task completion. Data were analyzed using quantitative descriptive analysis in the form of percentages. The results showed an improvement in students' agility after the implementation of the shuttle run game. In the initial condition, 38.46% of students were categorized as agile and very agile. This percentage increased to 53% in Cycle I and further increased to 80% in Cycle II. It can be concluded that the application of the shuttle run game is effective in improving the agility of fifth-grade students at SDN 1 Lalebbata, Palopo City.

Keywords: agility, shuttle run, physical education, classroom action research

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan siswa melalui penerapan permainan lari bolak-balik (*shuttle run*) dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas VA SDN 1 Lalebbata Kota Palopo. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 26 siswa kelas VA. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan dokumentasi dengan menggunakan instrumen lembar observasi kemampuan kelincahan yang mencakup indikator kecepatan, perubahan arah, keseimbangan tubuh, respons terhadap aba-aba, dan kemampuan menyelesaikan permainan. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kelincahan siswa setelah penerapan permainan lari bolak-balik. Pada kondisi awal, persentase siswa yang berada pada kategori lincah dan sangat lincah sebesar 38,46%. Persentase tersebut meningkat menjadi 53% pada Siklus I dan meningkat kembali menjadi 80% pada Siklus II. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan lari bolak-balik efektif dalam meningkatkan kemampuan kelincahan siswa kelas VA SDN 1 Lalebbata Kota Palopo.

Kata kunci: kelincahan, lari bolak-balik, pendidikan jasmani, penelitian tindakan kelas

Received: - Januari 2025 | Revised: - Maret 2025
Accepted: - April 2025 | Published: - April 2025
Jurnal Porkes is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

Pendahuluan

Pendidikan anak sekolah dasar (SD) adalah tahap pendidikan pertama yang diberikan anak pada usia 6-9 tahun, Yang berlangsung disekolah dasar (SD) (Bujuri, 2018). Pendidikan ini bertujuan memberikan dasar-dasar pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang bertujuan untuk perkembangan sosial, motorik, intelektual, emosional dan fisik anak (Fajri, 2021). Pada dasarnya SD biasa melakukan pembelajaran sambil bermain, karena masa sekolah anak juga membutuhkan keleluasaan untuk membangun keterampilan dan kemampuannya anak untuk membantu proses pembelajaran anak. Pendidikan dasar (SD) terdapat beberapa mata pelajaran seperti bahasa Indonesia, pendidikan jasmani, matematika, agama, ilmu pengetahuan sosial, ilmu pengetahuan alam, pendidikan agama, dan seni. Tujuannya untuk membentuk karakter anak, mengembangkan kemampuan berpikir kritis, serta mempersiapkan anak untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Selain dari pada itu, pendidikan anak sekolah dasar bertujuan untuk mengajarkan nilai-nilai moral dan sosial yang penting untuk kehidupan sehari-hari anak (Angga & Iskandar, 2022).

Dalam dunia pendidikan yang efektif disekolah sangat mempengaruhi perkembangan murid. Guru bukan hanya menyampaikan informasi tetapi harus memberikan pendidikan yang baik bagi siswa di sekolah (Maskur, 2023). karena sebuah pendidikan dikatakan berhasil ketika seorang pendidik mampu mentransfer ilmu yang dimiliki dengan baik kepada siswanya, di mana siswa mampu memahami materi dan memperaktekkan dasar-dasar dari materi yang telah diajarkan. Pentingnya sebuah pendidikan menjadikan sikap, tingkah laku, dan karakter siswa menjadi lebih dewasa dan mampu dalam memecahkan masalah dengan berpikir rasional dimasa mendatang ketika menjalani kehidupan sehari-harinya (Rizky Asrul Ananda et al., 2022).

Pada masa moderen saat ini, pembelajaran di SDN 1 LALEBBATA lebih banyak di fokuskan pada perkembangan motorik halus, tapi perkembangan motorik tidak selalu perkembangan motorik halus tetapi ada juga perkembangan motorik kasar yang harus diperhatikan dan memerlukan bimbingan dari para pendidik.

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang dirancang melalui aktivitas fisik untuk meningkatkan keterampilan motorik, kebugaran tubuh, memperluas pengetahuan, dan membentuk perilaku hidup sehat dan aktif (Giandika, R.M.D., Kusmaedi, N. Rusdiana, 2023). Gerakan motorik kasar adalah aktivitas atau gerakan yang menggunakan otot-otot besar dan seluruh anggota tubuh dan berbagai macam aktivitas lainnya seperti menangkap dan melempar. Gerakan motorik kasar ini keterampilan yang mendasari kemampuan fisik anak untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan ikut berkontribusi dalam permaian atau olahraga (Novitasari et al., 2019). Gerakan motorik kasar merujuk gerakan yang melibatkan otot-otot besar dan koordinasi tubuh secara keseluruhan, seperti berjalan, berlalri, melompat, atau merangkak. Gerakan motorik kasar berkembang lebih awal pada anak-anak dan menjadi dasar bagi keterampilan

motorik halus yang lebih kompleks (Rohmatin & Wulan, 2019). Salah satu aspek utama yang menjadi fokus dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah perkembangan motorik kasar, yang mencangkup kemampuan fisik seperti berlari, melompat, dan melempar. Perkembangan ini sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik dan kesehatan anak secara keseluruhan. Ketika seseorang melakukan keterampilan gerak secara tidak langsung, maka itu bisa memengaruhi perkembangan motorik kasar (Zakaria et al., 2020).

Menurut (Yulianti & Fithroni, 2019) mengatakan kelincahan adalah salah satu aspek kebugaran yang perlu ditingkatkan untuk mendukung perkembangan motorik kasar anak secara maksimal. Karena unsur ini melibatkan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi. Dengan kemampuan kelincahan yang baik, anak dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik. Secara sederhana, kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan mengubah arah atau posisi dengan cepat dan tetap sambil melakukan gerakan yang lain secara terkoordinasi. Kelincahan merupakan salah satu kebugaran jasmani yang perlu ditingkatkan untuk mendukung perkembangan optimal keterampilan motorik kasar anak. Hal ini melibatkan elemen kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi. Dengan kemampuan kelincahan yang baik, anak akan lebih mudah menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan yang mendorong kemandirian, serta mampu melakukan gerakan dengan koordinasi dan ketetapan yang baik (Yulianti & Fithroni, 2019).

Setelah melakukan observasi pada hari Jumat 15 November 2024 di sekolah SDN 1 Lalebbata Kota Palopo, saya menemui salah satu guru pendidikan jasmani sekaligus menjadi wali kelas Va yaitu Bapak Arif Surullah S. Pd, dari hasil wawancara yang telah saya lakukan menunjukkan adanya berbagai permasalahan yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar peserta didik. Salah satu permasalahan yang dominan adalah keterbatasan sarana dan prasarana olahraga, seperti lapangan yang kurang memadai serta minimnya alat olahraga pendukung. Kondisi ini membuat siswa kurang mendapatkan kesempatan untuk melatih kemampuan motorik mereka secara optimal.

Selain itu, terlihat adanya kesenjangan kemampuan motorik kasar di antara peserta didik. Sebagian dari siswa terlihat masih memiliki kesulitan dalam melakukan gerakan dasar seperti berlari, merespon perintah, dan bergerak cepat. Berdasarkan hasil pengamatan saya bahwa beberapa siswa kurang lincah dalam melakukan permainan lari bolak-balik. Faktor utama yang memengaruhi kelincahan mereka meliputi koordinasi gerakan yang belum optimal, keterlambatan reaksi saat berbalik arah, serta keseimbangan tubuh yang kurang terjaga ketika melakukan perubahan posisi secara cepat. Selain itu, kekuatan otot kaki dan latihan yang minim turut memengaruhi kemampuan siswa dalam mengontrol kecepatan dan kelenturan gerakan, sehingga kelincahan mereka menjadi terbatas. Hal ini diduga disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik di luar sekolah, di mana banyak siswa lebih sering menggunakan waktu luangnya untuk bermain *gadget*. Kurangnya dukungan dari lingkungan keluarga juga menjadi

salah-satu faktor penghambat perkembangan motori kasar. Melihat permasalahan tersebut, salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah dalam perkembangan motorik kasar adalah berupa latihan lari bolak balik.

Permainan lari bolak balik merupakan salah satu permainan yang bisa meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, karena dalam permainan lari bolak balik menggunakan unsur gerakan yang cepat, yaitu berlari kemudian mengubah arah dan posisi tubuh siswa (Imansyah, 2023). Karena subyek yang akan di amati adalah anak-anak SD maka peneliti harus mengubah beberapa komponen. permainan lari bolak balik ini menggunakan bola dan karton bekas yang sudah dihias sedemikian rupa untuk menampung bola saat melakukan permainan lari bolak balik, bola dipilih karena bola merupakan salah satu benda yang sangat akrab atau f*amiliar* di dunia anak-anak.

Menurut Permainan lari bolak balik atau *shuttle run* merupakan salah satu bentuk latihan atau permainan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan berlari, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan pada anak usia dini (Reynaldy, 2024). Sedangkan menurut (Durahim et al., 2023) lari bolak balik atau *shuttle run* yaitu metode latihan di mana seseorang mampu bergerak cepat sambil mengubah posisi secara langsung melalui pola lari *zig-zag*. Untuk melakukan permainan lari bolak balik dimulai dari garis *star* kemudian berlari ke karton yang sudah di isi beberapa bola, lalu siswa mengambil bola yang ada di dalam karton kemudian berlari secepat mungkin kembali ke garis *star* untuk memasukkan bola ke dalam karton yang masih kosong, dan seterusnya hingga waktu yang telah ditentukan yaitu 60 detik selesai.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas latihan lari bolak-balik dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar peserta didik di SD 1 Lalebbata, kota Palopo dengan jumlah sebanyak 26 siswa . Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan solusi praktis yang dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar siswa.

Metode

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan jenis penelitian reflektif yang dilaksanakan melalui serangkaian tindakan terencana dengan tujuan memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran di kelas secara profesional (Pahleviannur, 2022). Sejalan dengan pendapat tersebut, Utomo et al. (2024) menyatakan bahwa PTK adalah kegiatan penelitian yang dilakukan di dalam kelas dengan pendekatan refleksi diri, yang melibatkan tindakan-tindakan pembelajaran yang dirancang dan dilaksanakan secara sistematis serta berulang dalam beberapa siklus. Tujuan utama PTK adalah untuk meningkatkan kualitas pengajaran, memperbaiki proses pembelajaran, serta meningkatkan hasil belajar siswa.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VA SDN 1 Lalebbata Kota Palopo yang berjumlah 26 orang. Pemilihan kelas tersebut didasarkan pada hasil

observasi awal yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mencapai kategori lincah dalam aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada aspek kelincahan, dengan persentase awal siswa yang berada pada kategori lincah dan sangat lincah masih tergolong rendah. Subjek penelitian dipilih secara purposive karena dianggap representatif terhadap permasalahan yang diteliti.

Desain penelitian dilaksanakan dalam dua siklus yang masing-masing terdiri atas empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan disusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), instrumen observasi kelincahan, serta lembar penilaian. Tahap pelaksanaan menerapkan pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan lari bolak-balik sesuai dengan RPP yang telah disusun. Tahap observasi dilakukan untuk mengamati proses pembelajaran dan mencatat data aktivitas siswa serta peningkatan kemampuan kelincahan menggunakan lembar observasi. Tahap refleksi dilakukan dengan menganalisis hasil observasi untuk mengevaluasi keefektifan tindakan serta merencanakan perbaikan pada siklus berikutnya.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi yang digunakan selama kegiatan berlangsung. Lembar observasi bertujuan untuk mengumpulkan data terkait permainan lari bolak balik mengambil bola dalam waktu tertentu. Lembar observasi mencakup indikator kemampuan motorik kasar anak, a. mampu berlari dengan cepat ke titik tujuan, b. mampu mengubah arah gerak dengan cepat, c. mampu menjaga keseimbangan tubuh saat berbalik arah, d. mampu merespons aba-aba dengan cepat, e. mampu menyelesaikan permainan tanpa terjatuh atau berhenti.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana peningkatan motorik kasar pada anak melalui permainan lari bolak balik setelah tindakan dilalui. Data yang diperoleh dianalisis dan dijelaskan melalui tabel, grafik, serta penjabaran untuk mempermudah pembacaan dan perbaikan kesimpulan dari hasil penelitian. Data yang diperoleh, lalu dijelaskan melalui analisis, tabel, dan grafik dengan tujuan untuk memudahkan dalam membaca dan menyimpulkan hasil yang dicapai. Dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase sehingga rumus yang digunakan adalah sebagai berikut (Suharsimi Arikunto,2003=245-246).

$$P = \frac{F}{N} X\ 100\%$$

Keterangan: P = presentase yang dicari
F = Frekuensi
N = Jumlah siswa

Hasil

Berdasarkan hasil observasi awal sebelum tindakan diberikan, kemampuan kelincahan siswa kelas Va SDN 1 Lalebbata Kota Palopo masih tergolong rendah. Sebagian besar siswa belum mampu berlari dengan cepat dan stabil, masih mengalami kesulitan saat mengubah arah gerak, serta kurang mampu menjaga keseimbangan tubuh ketika berlari dan berbalik arah. Selain itu, respons siswa terhadap aba-aba guru juga belum optimal. Hasil observasi pra tindakan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori cukup lincah dan kurang lincah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kemampuan kelincahan siswa belum mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan, yaitu minimal 75% siswa berada pada kategori lincah dan sangat lincah. Oleh karena itu, diperlukan tindakan pembelajaran yang lebih variatif dan menyenangkan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan siswa.

Tabel 1. Kondisi awal

Kategori kelincahan	Rentang skor	Jumlah siswa
Sangat lincah	17-20	1 siswa
Lincah	13-16	9 siswa
Cukup lincah	9-12	9 siswa
Kurang lincah	5-8	7 siswa
Total		26 siswa

Berdasarkan hasil observasi pra tindakan, diketahui bahwa 10 siswa (38,46%) berada pada kategori lincah dan sangat lincah, sedangkan 16 siswa (61,54%) masih berada pada kategori cukup lincah dan kurang lincah. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan siswa kelas Va SDN 1 Lalebbata Kota Palopo belum memenuhi indikator keberhasilan, sehingga diperlukan tindakan pembelajaran melalui permainan lari bolak-balik.

Kegiatan yang dilaksanakan pada Siklus I adalah penerapan permainan lari bolak-balik (*shuttle run*) dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan sebanyak dua kali pertemuan. Kegiatan tes dilaksanakan pada pertemuan kedua sebagai pengambilan data kemampuan kelincahan siswa. Penilaian difokuskan pada aspek psikomotor, afektif, dan kognitif yang diperoleh melalui lembar observasi. Berdasarkan hasil penerapan permainan lari bolak-balik pada Siklus I, kemampuan kelincahan siswa dapat diklasifikasikan ke dalam kategori sangat lincah, lincah, cukup lincah, dan kurang lincah. Hasil klasifikasi tersebut selanjutnya disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 2. Kemampuan Lari Bolak-Balik Siklus I

Kategori kelincahan	Rentang skor	Persen %	Jumlah siswa
Sangat lincah	17-20	11%	3 siswa
Lincah	13-16	42%	11 siswa

Cukup lincah	9-12	23%	6 siswa
Kurang lincah	5-8	23%	6 siswa
Total			26 siswa

Berdasarkan tabel rekapitulasi hasil observasi kemampuan kelincahan siswa pada Siklus I, diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori lincah dan sangat lincah, yaitu sebanyak 14 siswa atau 53% dari 26 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan permainan lari bolak-balik pada Siklus I mulai memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan kelincahan siswa. Namun demikian, masih terdapat 12 siswa yang berada pada kategori cukup lincah dan kurang lincah, yang mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan kelincahan belum merata pada seluruh siswa. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya perbaikan dan penyempurnaan pelaksanaan tindakan pada siklus berikutnya agar kemampuan kelincahan siswa dapat meningkat secara lebih optimal.

Kegiatan yang dilaksanakan pada Siklus II adalah penerapan permainan lari bolak-balik dengan peningkatan intensitas dan variasi gerak yang lebih menantang, yang dilakukan sebanyak dua kali pertemuan. Kegiatan tes dilaksanakan pada pertemuan kedua sebagai pengambilan data kemampuan kelincahan siswa. Penilaian dilakukan melalui observasi yang mencakup aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. Berdasarkan hasil penerapan permainan lari bolak-balik pada Siklus II, kemampuan kelincahan siswa dapat diklasifikasikan ke dalam kategori sangat lincah, lincah, cukup lincah, dan kurang lincah. Hasil klasifikasi tersebut selanjutnya disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 3. Kemampuan Lari Bolak-Balik Siklus II

Kategori kelincahan	Rentang skor	Persen %	Jumlah siswa
Sangat lincah	17-20	19%	5 siswa
Lincah	13-16	61%	16 siswa
Cukup lincah	9-12	19%	5 siswa
Kurang lincah	5-8	0%	0 siswa
Total			26 siswa

Berdasarkan rekapitulasi persentase hasil observasi Siklus II, diketahui bahwa sebanyak 21 siswa atau 80,77% telah mencapai kategori lincah dan sangat lincah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kriteria keberhasilan tindakan telah tercapai, yaitu minimal 75% siswa berada pada kategori lincah dan sangat lincah. Persentase siswa pada kategori cukup lincah mengalami penurunan dibandingkan Siklus I, sementara kategori kurang lincah tidak lagi ditemukan pada Siklus II. Hal ini mengindikasikan bahwa penerapan permainan lari bolak-balik yang dipadukan dengan permainan *zig-zag* efektif dalam meningkatkan kemampuan kelincahan siswa secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil observasi dan rekapitulasi data pada Siklus II, penerapan permainan lari bolak-balik yang dipadukan dengan permainan zig-zag terbukti mampu meningkatkan kemampuan kelincahan siswa secara signifikan. Hal ini ditunjukkan oleh meningkatnya jumlah siswa yang mencapai kategori lincah dan sangat lincah hingga melampaui kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan, yaitu minimal 80% dari jumlah siswa. Selain itu, tidak terdapat lagi siswa yang berada pada kategori kurang lincah, yang menunjukkan bahwa perbaikan tindakan pada Siklus II berjalan secara efektif. Dengan demikian, tindakan yang dilaksanakan pada Siklus II dinilai berhasil dan tidak diperlukan siklus lanjutan, karena tujuan penelitian telah tercapai.

Pembahasan

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan siswa kelas Va SDN 1 Lalebbata Kota Palopo melalui penerapan permainan lari bolak-balik *shuttle run* yang dipadukan dengan variasi permainan *zig-zag*. Pembahasan ini menguraikan secara komprehensif hasil penelitian yang diperoleh pada setiap siklus tindakan serta mengaitkannya dengan teori perkembangan motorik kasar dan hasil penelitian terdahulu yang relevan.

Berdasarkan hasil observasi pada kondisi awal, kemampuan kelincahan siswa kelas Va SDN 1 Lalebbata Kota Palopo masih tergolong rendah. Sebagian besar siswa belum mampu melakukan gerakan berlari dengan cepat dan stabil, mengalami kesulitan saat mengubah arah gerak, serta kurang mampu menjaga keseimbangan tubuh ketika melakukan perubahan arah secara tiba-tiba. Selain itu, respons siswa terhadap aba-aba yang diberikan guru juga belum optimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa belum memperoleh pengalaman gerak dan stimulus latihan yang memadai untuk mengembangkan kemampuan kelincahan secara optimal.

Secara teoretis, kemampuan kelincahan merupakan bagian dari perkembangan motorik kasar yang berkaitan erat dengan kemampuan sistem neuromuskular dalam merespons perubahan arah gerak secara cepat dan terkontrol. Secara teoretis, kemampuan kelincahan merupakan bagian dari perkembangan motorik kasar yang berkaitan erat dengan kemampuan koordinasi gerak, keseimbangan, dan kecepatan perubahan arah tubuh. Menurut (Saputra & Pratama, 2021), kelincahan pada anak usia sekolah dasar berkembang melalui aktivitas fisik yang melibatkan gerakan berlari, berhenti, dan berbelok secara cepat dan terkontrol. Selain itu, (A. Hidayat & Suherman, 2022) menyatakan bahwa latihan berbasis permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani mampu meningkatkan kemampuan kelincahan sekaligus menjaga motivasi dan partisipasi aktif siswa. Pendapat tersebut diperkuat oleh (Imron & Wismanadi, 2022) yang menjelaskan bahwa latihan perubahan arah gerak secara berulang dapat meningkatkan kontrol motorik dan stabilitas tubuh anak usia sekolah dasar. Dengan demikian, temuan dalam penelitian ini memperkuat hasil penelitian terdahulu bahwa permainan lari bolak-balik yang dipadukan dengan variasi

lintasan merupakan metode pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kemampuan kelincahan siswa.

Berdasarkan keseluruhan hasil dan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan lari bolak-balik yang dipadukan dengan variasi permainan *zig-zag* tidak hanya meningkatkan kemampuan kelincahan siswa secara kuantitatif, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna. Seperti yang dijelaskan oleh (Syam et al., 2025) bahwa *Zig zag run*, yang sering dikenal sebagai lari mengubah arah, merupakan salah satu jenis latihan kelincahan. Pembelajaran pendidikan jasmani yang dirancang secara variatif dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar terbukti mampu mengoptimalkan perkembangan motorik kasar, khususnya kemampuan kelincahan siswa.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan melalui penerapan permainan lari bolak-balik *(shuttle run)* yang dipadukan dengan variasi permainan *zig-zag* pada pembelajaran pendidikan jasmani, dapat disimpulkan bahwa tindakan pembelajaran yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan kelincahan siswa secara signifikan. Peningkatan kemampuan kelincahan tersebut terlihat secara bertahap mulai dari kondisi awal, pelaksanaan Siklus I, hingga pelaksanaan Siklus II.

Pada kondisi awal, kemampuan kelincahan siswa masih berada pada kategori cukup dan kurang lincah, yang menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar siswa, khususnya kelincahan, belum berkembang secara optimal. Setelah diberikan tindakan pada Siklus I melalui permainan lari bolak-balik, kemampuan kelincahan siswa mulai mengalami peningkatan, meskipun belum seluruh siswa mencapai kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa masih berada pada tahap adaptasi terhadap bentuk dan pola gerak yang diberikan.

Perbaikan tindakan pada Siklus II dengan menambahkan variasi permainan *zig-zag* serta peningkatan kualitas pelaksanaan pembelajaran terbukti mampu memberikan stimulus gerak yang lebih bervariasi dan menantang. Kondisi ini berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan kelincahan siswa secara lebih merata. Hasil akhir penelitian menunjukkan bahwa persentase siswa yang mencapai kategori lincah dan sangat lincah telah melampaui indikator keberhasilan penelitian, yaitu minimal 75% dari jumlah siswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan lari bolak-balik yang dipadukan dengan variasi permainan *zig-zag* efektif dalam meningkatkan kemampuan kelincahan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran yang dirancang berbasis permainan mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, meningkatkan partisipasi aktif siswa, serta mengoptimalkan perkembangan motorik kasar, khususnya kemampuan kelincahan.

Pernyataan Penulis

Dengan ini kami menyatakan bahwa artikel berjudul "Penerapan Permainan Lari Bolak-Balik terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Kelas VA SDN 1 Lalebbata Kota Palopo" merupakan karya asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya serta tidak sedang dalam proses pengajuan pada jurnal lain. Seluruh penulis telah membaca, memahami, dan menyetujui versi final naskah ini serta menyatakan kesediaannya untuk diajukan dan dipublikasikan pada Jurnal PORKES.

Daftar Pustaka

Angga, A., & Iskandar, S. (2022). Pendidikan dasar sebagai fondasi pembentukan karakter dan kemampuan berpikir kritis siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 7(2), 115–123.

Arikunto, S. (2003). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Bujuri, D. A. (2018). Analisis perkembangan kognitif anak usia dasar dan implikasinya dalam kegiatan belajar mengajar. *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 9(1), 37–50.

Durahim, D., Setiawan, A., & Pratama, R. (2023). Pengaruh latihan shuttle run terhadap peningkatan kelincahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 11(2), 98–105.

Fajri, Z. (2021). Peran pendidikan dasar dalam pengembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(1), 45–53.

Giandika, R. M. D., Kusmaedi, N., & Rusdiana, A. (2023). Pendidikan jasmani sebagai sarana pengembangan kebugaran dan keterampilan motorik siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 1–9.

Hidayat, A., & Suherman, A. (2022). Model pembelajaran berbasis permainan dalam meningkatkan kelincahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 134–142.

Imansyah, F. (2023). Permainan lari bolak-balik sebagai upaya meningkatkan motorik kasar anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Anak*, 5(1), 21–29.

Imron, A., & Wismanadi, H. (2022). Latihan perubahan arah gerak terhadap peningkatan kontrol motorik anak usia sekolah dasar. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 4(2), 87–95.

Maskur, M. (2023). Peran guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 12(1), 66–74.

Novitasari, R., Suryana, D., & Rahmawati, L. (2019). Perkembangan motorik kasar anak usia dini melalui aktivitas fisik. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 95–104.

Pahleviannur, M. R. (2022). *Penelitian tindakan kelas: Teori dan praktik*. Yogyakarta: Deepublish.

Reynaldy, R. (2024). Latihan shuttle run dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Olahraga Anak*, 6(1), 55–63.

Rizky Asrul Ananda, A., Rahman, A., & Fitriani, F. (2022). Pendidikan dan pembentukan sikap rasional siswa di era modern. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 120–129.

Rohmatin, N., & Wulan, S. (2019). Motorik kasar sebagai dasar perkembangan keterampilan fisik anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 8(1), 23–31.

Saputra, D., & Pratama, A. (2021). Pengembangan kelincahan melalui aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(2), 145–153.

Syam, A., Kahar, I., & Hajeni, H. (2025). Pengaruh latihan zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(1), 33–41.

Utomo, B., Prasetyo, E., & Nugroho, S. (2024). Penelitian tindakan kelas sebagai upaya peningkatan kualitas pembelajaran. *Jurnal Pendidikan dan Profesi Guru*, 5(1), 1–10.

Yulianti, E., & Fithroni, M. (2019). Kelincahan sebagai unsur kebugaran jasmani pada anak usia sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(2), 89–97.

Zakaria, Z., Hasan, M., & Rahman, A. (2020). Hubungan keterampilan gerak dengan perkembangan motorik kasar anak. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 41–49.