Muh Fikri Hidayatullah

(1) Naskah Muh Fikri Hidayatullah

Pendidikan Jasmani

FAK. Keguruan dan Ilmu Pendidikan

LLDIKTI IX Turnitin Consortium Part III

Document Details

Submission ID
trn:oid:::1:3460784659

Submission Date
Jan 20, 2026, 7:27 AM GMT+7

Download Date
Jan 20, 2026, 7:31 AM GMT+7

File Name
FIKRI_TURNITIN_-_Muh_Fikri.pdf

File Size
1.2 MB

25 Pages

7,363 Words

47,421 Characters

12% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 12 words)

Top Sources

10% Internet sources
3% Publications
9% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

10% Internet sources
3% Publications
9% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	
core.ac.uk		2%
2	Internet	
eprints.uny.ac.id		<1%
3	Student papers	
Universitas Muria Kudus		<1%
4	Student papers	
Universitas Islam Riau		<1%
5	Student papers	
Universitas Negeri Jakarta		<1%
6	Internet	
123dok.com		<1%
7	Student papers	
Universitas Pendidikan Indonesia		<1%
8	Student papers	
Universitas PGRI Palembang		<1%
9	Internet	
stokbinaguna.ac.id		<1%
10	Internet	
digilib.unila.ac.id		<1%
11	Student papers	
Universitas Negeri Surabaya		<1%

12	Internet	
lib.unnes.ac.id		<1%
13	Internet	
docplayer.info		<1%
14	Internet	
jurnal.permapendis-sumut.org		<1%
15	Internet	
repositori.unsil.ac.id		<1%
16	Internet	
eprints.unm.ac.id		<1%
17	Internet	
etd.iain-padangsidimpuan.ac.id		<1%
18	Internet	
repository.unismabekasi.ac.id		<1%
19	Internet	
digilib.unimed.ac.id		<1%
20	Internet	
es.scribd.com		<1%
21	Internet	
indosmartschool.com		<1%
22	Internet	
repository.upi.edu		<1%
23	Publication	
Rivel Oktanansa, Sukendro Sukendro, Roli Mardian. "Pengaruh Latihan Ladder Dr...		<1%
24	Internet	
a-research.upi.edu		<1%
25	Internet	
jurnal.stokbinaguna.ac.id		<1%

26	Internet	
kumpulanskipsi.blogspot.com		<1%
27	Internet	
www.jurnal.spada.ipts.ac.id		<1%
28	Internet	
repository.umpalopo.ac.id		<1%
29	Student papers	
Fakultas MIPA		<1%
30	Internet	
garuda.kemdikbud.go.id		<1%
31	Student papers	
Universitas Muhammadiyah Sukabumi		<1%
32	Student papers	
Universitas Negeri Padang		<1%
33	Student papers	
Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya		<1%
34	Internet	
eprints.ulm.ac.id		<1%
35	Internet	
journal.aripafi.or.id		<1%
36	Internet	
www.scribd.com		<1%

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan pada jenjang sekolah dasar (SD) merupakan tahap awal pendidikan formal yang diberikan kepada anak usia 6–9 tahun dan dilaksanakan di sekolah dasar (Bujuri, 2018). Pendidikan pada jenjang ini bertujuan untuk memberikan landasan pengetahuan, sikap, serta keterampilan yang mendukung perkembangan sosial, motorik, intelektual, emosional, dan fisik anak secara menyeluruh (Fajri, 2021). Pada dasarnya, pembelajaran di sekolah dasar dilaksanakan melalui pendekatan belajar sambil bermain, mengingat masa kanak-kanak membutuhkan ruang yang cukup luas untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan sebagai bagian dari proses belajar.

Pendidikan dasar mencakup berbagai mata pelajaran, seperti Bahasa Indonesia, Pendidikan Jasmani, Matematika, Pendidikan Agama, Ilmu Pengetahuan Sosial, Ilmu Pengetahuan Alam, serta Seni. Keseluruhan mata pelajaran tersebut dirancang untuk membentuk karakter peserta didik, mengembangkan kemampuan berpikir kritis, serta mempersiapkan anak untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Selain itu, pendidikan di sekolah dasar juga bertujuan menanamkan nilai-nilai moral dan sosial yang berperan penting dalam kehidupan sehari-hari anak (Angga & Iskandar, 2022).

Keberhasilan proses pendidikan di sekolah sangat berpengaruh terhadap perkembangan peserta didik. Guru tidak hanya berperan sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai pendidik yang bertanggung jawab memberikan pembelajaran yang bermakna dan berkualitas kepada siswa (Maskur, 2023). Pendidikan dapat dikatakan berhasil apabila pendidik mampu mentransfer ilmu secara efektif sehingga peserta didik tidak hanya memahami materi yang disampaikan, tetapi juga mampu menerapkan dasar-dasar pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendidikan yang baik, sikap, perilaku, serta karakter siswa dapat berkembang menjadi lebih dewasa dan mampu menyelesaikan permasalahan secara rasional di masa depan (Rizky Asrul Ananda et al., 2022).

Pada era modern saat ini, proses pembelajaran di SDN 1 Lalebbata cenderung lebih berfokus pada pengembangan motorik halus. Namun demikian, perkembangan motorik anak tidak hanya terbatas pada motorik halus, melainkan juga mencakup motorik kasar yang sama pentingnya untuk diperhatikan dan memerlukan bimbingan dari pendidik.

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang dirancang melalui aktivitas fisik guna meningkatkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, memperluas pengetahuan, serta membentuk perilaku hidup sehat dan aktif (Giandika, R. M. D., Kusmaedi, N., & Rusdiana, 2023). Motorik kasar adalah kemampuan gerak yang melibatkan penggunaan otot-otot besar dan sebagian besar anggota tubuh, seperti aktivitas berlari, melompat, menangkap, dan melempar. Kemampuan motorik kasar menjadi dasar bagi anak dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari serta berpartisipasi dalam permainan dan olahraga (Novitasari et al., 2019).

Motorik kasar merujuk pada gerakan yang melibatkan koordinasi tubuh secara keseluruhan, seperti berjalan, berlari, melompat, dan merangkak. Perkembangan motorik kasar umumnya muncul lebih awal pada anak dan berperan sebagai fondasi bagi perkembangan keterampilan motorik halus yang lebih kompleks (Rohmatin & Wulan, 2019). Salah satu aspek utama

dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah pengembangan motorik kasar, yang mencakup kemampuan fisik seperti berlari, melompat, dan melempar. Perkembangan tersebut sangat penting dalam menunjang aktivitas fisik dan kesehatan anak secara menyeluruh. Apabila keterampilan gerak tidak dilatih secara optimal, maka hal tersebut dapat berdampak pada perkembangan motorik kasar anak (Zakaria et al., 2020).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada hari Jumat, 15 November 2024 di SDN 1 Lalebbata Kota Palopo, peneliti melakukan wawancara dengan salah satu guru pendidikan jasmani yang juga menjabat sebagai wali kelas V A, yaitu Bapak Arif Surullah, S.Pd. Hasil wawancara dan pengamatan tersebut menunjukkan adanya sejumlah permasalahan yang memengaruhi perkembangan motorik kasar peserta didik. Permasalahan yang paling dominan adalah keterbatasan sarana dan prasarana olahraga, seperti kondisi lapangan yang kurang memadai serta minimnya ketersediaan alat olahraga pendukung. Kondisi ini menyebabkan peserta didik tidak memperoleh kesempatan yang optimal untuk melatih kemampuan motorik kasarnya.

Selain keterbatasan fasilitas, ditemukan pula adanya perbedaan tingkat kemampuan motorik kasar di antara peserta didik. Sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan dasar, seperti berlari, merespons instruksi dengan cepat, serta bergerak secara lincah. Berdasarkan hasil pengamatan, beberapa siswa menunjukkan tingkat kelincahan yang rendah saat melakukan aktivitas permainan lari bolak-balik. Faktor-faktor yang memengaruhi kondisi tersebut meliputi koordinasi gerak yang belum berkembang secara optimal, keterlambatan reaksi ketika melakukan perubahan arah, serta keseimbangan tubuh yang kurang stabil saat berpindah posisi secara cepat.

Selain itu, kekuatan otot tungkai yang masih lemah serta kurangnya frekuensi latihan turut memengaruhi kemampuan siswa dalam mengontrol kecepatan dan kelenturan gerak. Akibatnya, tingkat kelincahan siswa menjadi terbatas. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik siswa di luar lingkungan sekolah, di mana sebagian besar waktu luang lebih banyak dihabiskan untuk menggunakan perangkat gawai. Kurangnya dukungan dan pengawasan dari lingkungan keluarga juga menjadi salah satu faktor yang menghambat perkembangan motorik kasar peserta didik. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu metode pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar, salah satunya melalui penerapan latihan lari bolak-balik.

Permainan lari bolak-balik merupakan salah satu bentuk aktivitas yang dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, karena melibatkan unsur gerakan cepat, perubahan arah, serta penyesuaian posisi tubuh secara berulang (Imansyah, 2023). Mengingat subjek penelitian adalah peserta didik sekolah dasar, peneliti melakukan beberapa modifikasi terhadap komponen permainan agar sesuai dengan karakteristik anak. Permainan lari bolak-balik ini menggunakan bola dan karton bekas yang dihias sebagai media penampung bola. Penggunaan bola dipilih karena merupakan benda yang familiar dan menarik bagi anak-anak.

Pelaksanaan permainan dimulai dari garis start, kemudian siswa berlari menuju karton yang berisi beberapa bola. Selanjutnya, siswa mengambil satu bola dan berlari kembali menuju garis start untuk memasukkan bola ke dalam karton yang kosong. Aktivitas tersebut dilakukan secara berulang hingga waktu yang telah ditentukan, yaitu selama 60 detik.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas latihan lari bolak-balik dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar peserta didik di SDN 1 Lalebbata Kota Palopo dengan jumlah sampel sebanyak 32 siswa. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh solusi praktis yang dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani guna mengoptimalkan perkembangan motorik kasar peserta didik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

"Bagaimana upaya meningkatkan kemampuan kelincahan siswa melalui permainan lari bolak-balik di SDN 1 Lalebbata Kota Palopo?"

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan kelincahan siswa melalui permainan lari bolak-balik di SDN 1 Lalebbata Kota Palopo.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. **Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar**
   Penelitian ini diharapkan dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar, seperti keseimbangan, koordinasi gerak, dan kekuatan fisik melalui permainan lari bolak-balik.

2. **Meningkatkan Kesehatan Fisik**
   Aktivitas fisik dalam bentuk permainan lari bolak-balik dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta daya tahan tubuh siswa.

3. **Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus**
   Permainan yang melibatkan unsur kelincahan dan kecepatan gerak dapat membantu meningkatkan konsentrasi serta fokus siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan fisik, mental, konsentrasi, dan fokus peserta didik di SDN 1 Lalebbata Kota Palopo.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Perkembangan Motorik Kasar Anak

Secara umum, pembelajaran motorik di sekolah meliputi pengembangan motorik kasar dan motorik halus. Menurut Yanti dan Fridalni (2020), motorik kasar merupakan kemampuan gerak yang melibatkan otot-otot besar atau sebagian besar otot tubuh, termasuk penggunaan seluruh anggota tubuh, yang dipengaruhi oleh tingkat kematangan individu. Pembelajaran motorik kasar di lingkungan sekolah lebih menitikberatkan pada aktivitas gerak yang melibatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh, baik sebagian maupun secara keseluruhan, seperti berjalan, berlari, melompat, menendang, serta berbagai bentuk aktivitas fisik lainnya.

Ilmi et al. (2022) mengemukakan bahwa terdapat berbagai jenis aktivitas dan permainan yang dapat digunakan untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar peserta didik. Keberagaman aktivitas tersebut memungkinkan adanya variasi dalam pembelajaran, sehingga anak tidak mudah merasa bosan ketika melakukan latihan motorik kasar. Anak-anak cenderung menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap kegiatan yang bersifat menyenangkan, karena dapat menumbuhkan rasa ingin tahu terhadap stimulus yang mereka lihat dan dengar selama proses pembelajaran berlangsung.

Masa usia dini yang sering disebut sebagai *golden age period* merupakan fase yang sangat penting dalam perkembangan motorik anak, yang mencakup aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Pada periode ini, anak memiliki motivasi belajar yang sangat tinggi karena perkembangan otak berada pada fase pertumbuhan yang pesat (*brain growth spurt*). Perkembangan otak yang berlangsung dengan cepat menjadikan masa ini sebagai waktu yang paling tepat untuk mengoptimalkan berbagai kemampuan dasar anak (Yanti & Fridalni, 2020).

Pertumbuhan dan perkembangan jasmani anak memiliki keterkaitan yang erat dengan perkembangan kemampuan motorik. Rasa ingin tahu yang tinggi serta dorongan untuk mencoba hal-hal baru memungkinkan anak melatih keterampilan motoriknya melalui berbagai gerakan yang terkoordinasi, terutama apabila didukung oleh lingkungan yang memberikan stimulasi yang sesuai. Hal ini sejalan dengan pendapat Ariani et al. (2022) yang menyatakan bahwa lingkungan yang mendukung berperan penting dalam mengoptimalkan perkembangan motorik anak.

2.2 Unsur-unsur Perkembangan Motorik Kasar

Kemampuan motorik setiap anak memiliki perbedaan yang dipengaruhi oleh pengalaman gerak yang dimiliki serta aktivitas fisik yang sering dilakukan. Unsur-unsur kemampuan fisik yang berkontribusi terhadap perkembangan motorik kasar dapat dikelompokkan ke dalam lima komponen utama, yaitu kelincahan, kekuatan, koordinasi, keseimbangan, dan kecepatan (Nurhadi et al., 2022). Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan perhatian pada salah satu unsur tersebut, yaitu kelincahan peserta didik.

2.2.1 Kelincahan

Yulianti dan Fithroni (2019) menjelaskan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang perlu dikembangkan untuk menunjang perkembangan motorik kasar

anak secara optimal. Kelincahan melibatkan kombinasi antara kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi gerak. Dengan tingkat kelincahan yang baik, anak akan lebih mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif. Secara sederhana, kelincahan dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk mengubah arah atau posisi dengan cepat sambil tetap melakukan gerakan lain secara terkoordinasi.

Berdasarkan pengertian tersebut, kelincahan dalam penelitian ini dimaknai sebagai kemampuan anak dalam mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat, disertai dengan gerakan lain, tanpa kehilangan keseimbangan maupun kontrol tubuh. Kelincahan anak dapat diamati melalui kemampuan melakukan berbagai gerakan, seperti berlari, melompat, dan berpindah tempat secara cepat dan tepat. Apabila anak mampu menopang tubuh dengan baik menggunakan kekuatan kaki serta menjaga keseimbangan tanpa terjatuh, maka dapat dikatakan bahwa tingkat kelincahan anak tersebut berada dalam kategori baik.

Kelincahan memiliki manfaat yang penting bagi anak, terutama dalam mendukung kemampuan melakukan berbagai aktivitas yang berkaitan dengan keterampilan motorik kasar sesuai dengan tahap perkembangannya. Selain itu, kelincahan juga berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan kondisi fisik yang bugar, anak dapat melakukan berbagai aktivitas tanpa mudah mengalami kelelahan.

Kelincahan merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani yang perlu ditingkatkan untuk menunjang perkembangan keterampilan motorik kasar anak secara optimal. Unsur ini mencakup kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi. Anak yang memiliki tingkat kelincahan yang baik akan lebih mudah menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas yang mendorong kemandirian, serta mampu melakukan gerakan dengan koordinasi dan ketepatan yang optimal (Yulianti & Fithroni, 2019).

2.3 Tinjauan tentang Kelincahan

2.3.1 Pengertian Kelincahan

Kelincahan pada dasarnya merupakan keterampilan gerak yang menuntut kecepatan tinggi sehingga menghasilkan gerakan yang cepat dan eksplosif. Arifin dan Warni (2019) menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya. Kelincahan merupakan keterampilan penting yang sangat berpengaruh dalam berbagai cabang olahraga, salah satunya sepak bola. Individu yang memiliki tingkat kelincahan tinggi mampu bergerak dengan cepat serta berpindah arah dengan mudah dan efisien.

Rista et al. (2019) mengemukakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah gerakan secara cepat dan tepat saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan serta tetap memiliki kesadaran terhadap posisi tubuh. Unsur-unsur utama yang terdapat dalam latihan kelincahan meliputi kecepatan, kemampuan perubahan arah, dan keseimbangan. Dengan demikian, kelincahan berkaitan erat dengan kemampuan seseorang untuk bergerak secara efektif dalam berbagai situasi yang menuntut respons gerak cepat.

Sementara itu, Purnomo dan Irawan (2021) menjelaskan bahwa kelincahan mencakup kemampuan tubuh untuk mengubah arah atau posisi secara cepat yang dilakukan bersamaan dengan gerakan tubuh lainnya. Kelincahan membutuhkan koordinasi yang baik antarbagian tubuh agar perubahan arah dapat dilakukan tanpa kehilangan keseimbangan maupun kontrol

gerak. Selain itu, kelincahan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung, seperti kekuatan otot, kecepatan reaksi, fleksibilitas, serta kemampuan mengoordinasikan gerakan secara harmonis. Kemampuan ini sangat dibutuhkan dalam berbagai aktivitas fisik, khususnya olahraga yang menuntut gerakan cepat dan lincah untuk menghindari lawan atau mengejar sasaran tertentu. Tidak hanya dalam olahraga, kelincahan juga berperan penting dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, latihan kelincahan perlu diberikan sejak usia dini agar perkembangan motorik kasar anak dapat berkembang secara optimal.

2.3.2 Cara untuk Melatih Kelincahan

Terdapat berbagai bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan (*agility*), salah satunya adalah latihan *shuttle run*. Latihan ini merupakan jenis latihan kelincahan yang umum diterapkan, dengan melibatkan dua titik yang berjarak sekitar 4 hingga 5 meter. Pelaksanaannya dilakukan dengan berlari bolak-balik secepat mungkin sebanyak delapan kali dalam jarak lima meter. Setiap kali mencapai titik batas, peserta harus segera mengubah arah menuju titik lainnya. Dalam pelaksanaan latihan ini, jarak antar titik tidak boleh terlalu jauh dan jumlah pengulangan tidak berlebihan agar tidak menimbulkan kelelahan. Fokus utama dalam latihan *shuttle run* adalah kemampuan mengubah arah secara cepat saat bergerak (Malasari, 2019).

Selain *shuttle run*, latihan *ladder drill* juga merupakan salah satu metode yang efektif untuk melatih kelincahan. Latihan ini dilakukan dengan melompat menggunakan satu atau dua kaki melewati alat berbentuk tangga yang diletakkan di lantai atau tanah. *Ladder drill* terbukti mampu meningkatkan kecepatan, kelincahan, serta koordinasi gerak secara efektif (Rista et al., 2019).

2.4 Permainan Lari Bolak-Balik

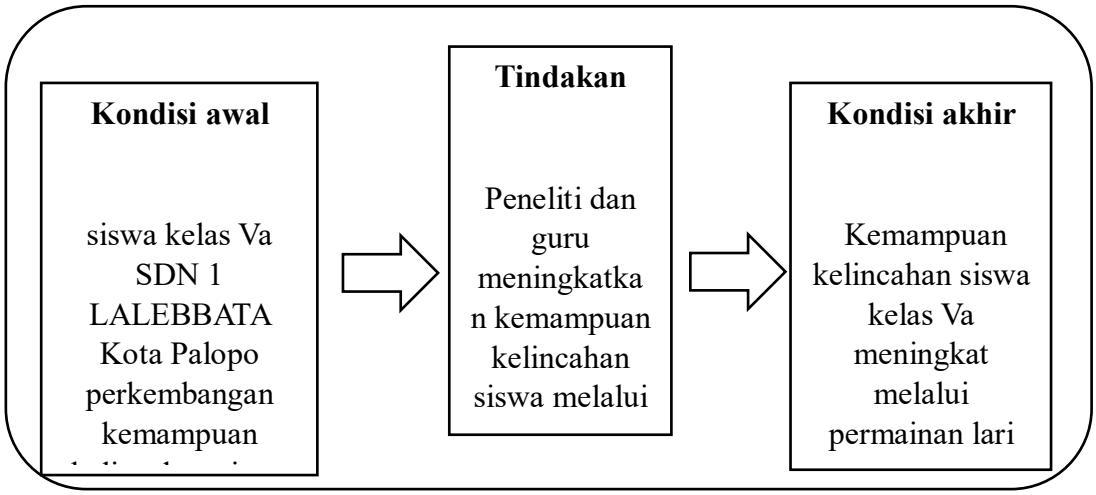
Permainan lari bolak-balik atau *shuttle run* merupakan salah satu bentuk latihan atau permainan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan berlari, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan anak usia dini (Reynaldy, 2024). Durahim et al. (2023) menyatakan bahwa lari bolak-balik atau *shuttle run* adalah metode latihan yang menuntut seseorang untuk bergerak cepat dengan melakukan perubahan posisi secara langsung melalui pola lari tertentu, seperti gerakan zig-zag. Berdasarkan manfaat tersebut, permainan lari bolak-balik digunakan sebagai bentuk modifikasi latihan dalam upaya meningkatkan kemampuan kelincahan anak. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada peningkatan kemampuan motorik kasar siswa kelas V A SDN 1 Lalebbata Kota Palopo melalui permainan lari bolak-balik.

Shuttle run merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan dengan cara berlari bolak-balik secara cepat sebanyak delapan kali dalam jarak lima meter. Pada setiap titik yang telah ditentukan, peserta diwajibkan segera mengubah arah menuju titik berikutnya (Musawwir & Suaib Nur, 2023). Latihan ini melibatkan perpindahan gerak yang cepat dan berulang antara dua titik, menyerupai pola gerakan yang sering dijumpai dalam cabang olahraga seperti bulutangkis. *Shuttle run* dirancang untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, serta kemampuan mengubah arah secara tepat dan terkontrol (R. Hidayat et al., 2021).

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa kelincahan anak dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan anak untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat, bersamaan dengan gerakan lainnya, tanpa kehilangan keseimbangan

maupun kesadaran terhadap posisi tubuh. Kelincahan dapat diamati ketika anak melakukan berbagai gerakan perpindahan, seperti berlari, melompat, dan aktivitas fisik lainnya dengan cepat dan tepat, di mana kaki mampu menopang tubuh secara kuat, keseimbangan tetap terjaga, serta anak tidak mengalami jatuh saat bergerak.

2.1 Kerangka Berfikir



Gambar 1
Kerangka Berfikir

2.2 Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah melalui permainan lari bolak balik dapat meningkatkan kemampuan kelincahan siswa kelas V a SDN 1 LALEBBATA Kota Palopo.

Penelitian Relevan

Berikut ini disajikan beberapa penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan:

a. Bara Inna (2020)

Penelitian yang berjudul *"Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Lari Bolak-Balik Memindahkan Benda pada Anak Kelas IA SD Negeri Jarakan"* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik melalui permainan lari bolak-balik dengan aktivitas memindahkan benda. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian terdiri atas 26 siswa kelas IA SD Negeri Jarakan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar siswa dari kondisi awal hingga pelaksanaan siklus I melalui penerapan permainan lari bolak-balik memindahkan benda.

Perbedaan penelitian Bara Inna dengan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian dan tingkat kelas. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 1 Lalebbata dengan subjek penelitian siswa kelas V.

b. Siregar (2023)

Penelitian berjudul *"Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Sprint Melalui Penerapan Model Permainan (Games) pada Siswa Kelas IV SD Negeri 0604"* menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 0604 Siraisan, Kecamatan Ulu Barumun, Kabupaten Padang Lawas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya hasil belajar siswa terlihat dari banyaknya peserta didik yang belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75 pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Kondisi tersebut terjadi pada siswa kelas IV SD Negeri 0604 Siraisan.

Perbedaan penelitian Siregar dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian dan variabel penelitian. Penelitian Siregar lebih menitikberatkan pada peningkatan hasil belajar lari jarak pendek, sedangkan penelitian ini berfokus pada peningkatan kemampuan motorik kasar siswa melalui permainan lari bolak-balik dengan perbedaan usia dan jenjang kelas subjek penelitian.

c. Reynaldy (2024)

Penelitian yang berjudul *"Upaya Meningkatkan Kelincahan pada Kebugaran Jasmani Siswa dengan Menggunakan Permainan Lari Angka Delapan pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Pamekasan"* merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan siswa melalui permainan lari angka delapan atau *shuttle run*. Subjek penelitian berjumlah 32 siswa SMP Negeri 4 Pamekasan yang terdiri atas 23 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan lari angka delapan atau *shuttle run* dapat meningkatkan kemampuan kelincahan siswa.

Perbedaan penelitian Reynaldy dengan penelitian ini terletak pada subjek dan fokus penelitian. Penelitian Reynaldy dilakukan pada siswa tingkat SMP dengan fokus pada peningkatan kelincahan, sedangkan penelitian ini dilaksanakan pada siswa sekolah dasar dengan penekanan pada peningkatan kemampuan motorik kasar melalui permainan lari bolak-balik.

BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas merupakan penelitian yang bersifat reflektif dan dilakukan melalui serangkaian tindakan tertentu dengan tujuan memperbaiki serta meningkatkan praktik pembelajaran di kelas secara profesional (Pahleviannur, 2022).

Sejalan dengan pendapat tersebut, Utomo et al. (2024) menyatakan bahwa Penelitian Tindakan Kelas adalah kegiatan penelitian yang dilaksanakan di dalam kelas dengan pendekatan refleksi diri. Penelitian ini melibatkan rangkaian tindakan (*action*) yang direncanakan, dilaksanakan secara sistematis, serta dilakukan secara berulang dalam beberapa siklus. Tujuan utama dari PTK adalah untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran, memperbaiki praktik pengajaran, serta meningkatkan hasil belajar peserta didik di sekolah.

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 1 Lalebbata Kota Palopo yang beralamat di Jalan Andi Djemma No. 7, Amasangan, Kecamatan Wara, Kota Palopo, Sulawesi Selatan. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung pada bulan April 2025.

3.3 Subjek Penelitian

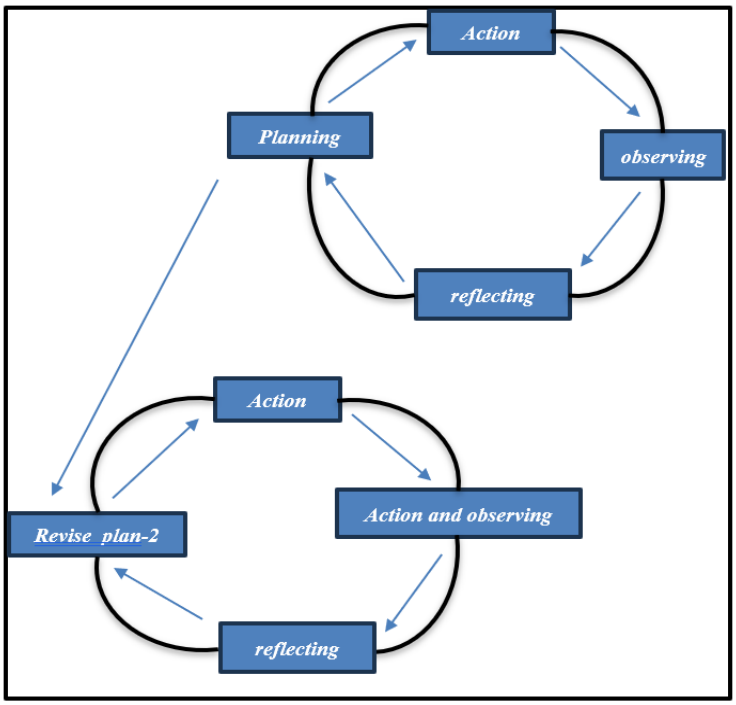
Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V A SDN 1 Lalebbata Kota Palopo yang berjumlah 26 orang. Subjek penelitian dipilih berdasarkan kesesuaian karakteristik dengan fokus penelitian, yaitu kemampuan motorik kasar, khususnya aspek kelincahan peserta didik.

3.4 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan gambaran yang menjelaskan tahapan dan langkah-langkah yang ditempuh dalam pelaksanaan penelitian. Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas berdasarkan model Kemmis dan McTaggart. Model Kemmis dan McTaggart merupakan pengembangan dari model penelitian tindakan yang dikemukakan oleh Kurt Lewin.

Dalam model Kemmis dan McTaggart, komponen tindakan (*acting*) dan pengamatan (*observing*) dipandang sebagai satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Hal ini didasarkan pada kenyataan bahwa pelaksanaan tindakan dan kegiatan observasi berlangsung secara bersamaan. Model ini terdiri atas empat komponen utama yang membentuk suatu siklus, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*).

Setiap siklus diawali dengan perencanaan tindakan, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan tindakan dan observasi, serta diakhiri dengan refleksi. Hasil refleksi tersebut digunakan sebagai dasar dalam penyusunan perencanaan pada siklus berikutnya guna melakukan perbaikan dan peningkatan proses pembelajaran secara berkelanjutan (O'Collins & Farrugia, 2008).



desain penelitian tindakan kelas model Kemmis dan McTaggart
(Utomo et al., 2024)

Keterangan

1. Plan (Perencanaan)

Tahap perencanaan dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar peserta didik melalui penerapan permainan lari bolak-balik. Fokus utama penelitian diarahkan pada pengembangan beberapa komponen motorik, yaitu kecepatan, keseimbangan, kelincahan, daya tahan, koordinasi gerak, serta kecepatan reaksi.

Pada tahap ini, peneliti menyusun rancangan pembelajaran dan instrumen evaluasi yang digunakan untuk menilai perkembangan motorik kasar anak. Evaluasi dilakukan melalui instrumen penilaian yang mengamati waktu tempuh, kemampuan menjaga keseimbangan, tingkat kelincahan, koordinasi gerak, serta respons anak terhadap aba-aba selama pelaksanaan permainan lari bolak-balik.

2. Action (Tindakan)

Pada tahap tindakan, permainan lari bolak-balik diterapkan dengan variasi jumlah pengulangan serta peningkatan intensitas latihan secara bertahap. Pada siklus pertama, kegiatan diawali dengan pemanasan yang bertujuan untuk mencegah terjadinya cedera. Selanjutnya, peserta didik diminta melakukan permainan lari bolak-balik sebanyak lima repetisi dengan jarak lima meter dalam waktu 60 detik, dengan penekanan pada penguasaan teknik dasar serta peningkatan kelincahan. Dalam pelaksanaannya, anak-anak diarahkan untuk meningkatkan kecepatan lari serta menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan perubahan arah.

Pelaksanaan permainan lari bolak-balik atau *shuttle run* dimulai dengan posisi berdiri di belakang garis start dalam keadaan siap berlari. Setelah diberikan aba-aba mulai, peserta didik segera berlari secepat mungkin menuju garis atau objek yang telah

ditentukan di bagian ujung lapangan. Selanjutnya, anak mengambil bola yang berada di dalam karton yang telah disediakan, kemudian berlari kembali menuju garis start sambil membawa bola untuk dimasukkan ke dalam karton yang masih kosong. Kegiatan tersebut dilakukan secara berulang hingga waktu yang telah ditentukan berakhir.

Pada siklus berikutnya, jumlah repetisi latihan ditingkatkan dan teknik berbalik arah diperbaiki untuk lebih mengoptimalkan peningkatan kelincahan peserta didik. Selama proses latihan berlangsung, peneliti dan guru memberikan umpan balik secara langsung terkait keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi gerak anak, sehingga peserta didik dapat melakukan perbaikan teknik secara berkelanjutan.



Gambar Pelaksanaan iklus I

Pada siklus kedua, pelaksanaan latihan ditingkatkan dengan menambah jumlah repetisi menjadi tujuh kali lari bolak-balik dengan pola zig-zag, namun tetap dilaksanakan dalam durasi waktu yang telah ditentukan. Peningkatan ini bertujuan untuk melatih kecepatan dan daya tahan peserta didik. Fokus utama pada siklus ini diarahkan pada perbaikan teknik saat melakukan perubahan arah. Selain itu, peserta didik dilatih untuk lebih cepat dan tanggap terhadap aba-aba, sehingga kemampuan reaksi dan koordinasi gerak dapat meningkat secara optimal.

Untuk mendukung peningkatan kelincahan serta kemampuan mengontrol gerak tubuh, ditambahkan variasi lintasan dalam pelaksanaan latihan. Selama kegiatan berlangsung, guru secara berkelanjutan memberikan umpan balik yang bersifat konstruktif, baik secara individual maupun kelompok, guna memperkuat pemahaman terhadap teknik dasar serta mendorong peningkatan performa peserta didik secara menyeluruh.



Gambar Pelaksanaan iklus II

Observing (Observasi)

Tahap observasi dilaksanakan selama kegiatan permainan lari bolak-balik berlangsung dengan tujuan untuk mengumpulkan data terkait kemampuan motorik kasar peserta didik. Observasi dilakukan secara sistematis dengan mengacu pada beberapa indikator penilaian, yaitu:
a. **Kecepatan**, yaitu mengamati waktu yang diperlukan peserta didik dalam menyelesaikan aktivitas lari bolak-balik.
b. **Keseimbangan**, yaitu menilai kestabilan postur tubuh peserta didik ketika melakukan perubahan arah.
c. **Kelincahan**, yaitu memperhatikan kemampuan peserta didik dalam mengubah arah gerak secara cepat dan efisien.
d. **Koordinasi gerak**, yaitu mengamati keterpaduan gerakan tubuh peserta didik selama berlari dan berbalik arah.
e. **Kecepatan reaksi**, yaitu menilai ketepatan dan kecepatan respon peserta didik terhadap aba-aba mulai dan berhenti.

4. Reflecting (Refleksi)

Refleksi dilakukan pada akhir setiap siklus untuk menelaah hasil yang telah diperoleh selama pelaksanaan tindakan. Kegiatan refleksi bertujuan untuk menilai ketercapaian tujuan penelitian serta mengidentifikasi aspek-aspek yang masih perlu ditingkatkan. Pada siklus pertama, sebagian besar peserta didik menunjukkan peningkatan pada aspek kelincahan dan keseimbangan, namun kemampuan kecepatan dan daya tahan masih belum optimal. Berdasarkan hasil refleksi tersebut, pelaksanaan siklus kedua difokuskan pada peningkatan kecepatan dan daya tahan melalui pemberian tantangan tambahan berupa target waktu pada setiap repetisi. Hasil refleksi ini selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam perencanaan siklus berikutnya dengan penyesuaian yang bertujuan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar peserta didik.

22

3.4.1 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. **Observasi**
   Observasi dilakukan secara kolaboratif antara peneliti dan guru kelas, baik sebelum, selama, maupun setelah pelaksanaan tindakan. Seluruh aktivitas dan kejadian yang

relevan selama proses tindakan dicatat secara sistematis menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan sebelumnya.

2. **Dokumentasi**
   Dokumentasi dilakukan dengan pengambilan foto dan video selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Data dokumentasi ini digunakan untuk mengamati perkembangan kemampuan motorik kasar peserta didik serta dianalisis sebagai bukti pendukung hasil penelitian.

3.4.2 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam proses pengumpulan data. Penggunaan instrumen yang tepat sangat menentukan keberhasilan penelitian dalam memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian (Ummah, 2019). Dalam penelitian ini, instrumen digunakan untuk menilai peningkatan kemampuan motorik kasar peserta didik melalui permainan lari bolak-balik.

Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi yang digunakan selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Lembar observasi tersebut bertujuan untuk mengumpulkan data terkait aktivitas permainan lari bolak-balik mengambil bola dalam waktu tertentu. Lembar observasi memuat indikator-indikator kemampuan motorik kasar peserta didik yang disusun dalam bentuk kisi-kisi dan disajikan dalam tabel.

Tabel 1

Kisi-kisi Instrumen Kelincahan

Variabel	Indikator	Instrumen	Penilaian
Kelincahan (Agility)	1. Mampu berlari dengan cepat menuju titik tujuan 2. Mampu melakukan perubahan arah gerak secara cepat 3. Mampu mempertahankan keseimbangan tubuh saat berbalik arah 4. Mampu merespons aba-aba dengan cepat 5. Mampu menyelesaikan permainan tanpa terjatuh atau berhenti	Lari bolak-balik (shuttle run)	4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

Sumber: Depdiknas (2003). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Anak Usia 10–12 Tahun*

Tabel 2

Lembar Observasi Kelincahan

Instrumen	Indikator Kelincahan	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
Lari Bolak-Balik	Mampu berlari dengan cepat ke titik tujuan				

	Mampu mengubah arah gerak dengan cepat				
	Mampu menjaga keseimbangan tubuh saat berbalik arah				
	Mampu merespons aba-aba dengan cepat				
	Mampu menyelesaikan permainan tanpa terjatuh atau berhenti				

Keterangan:
Skor 4 = Sangat Baik
Skor 3 = Baik
Skor 2 = Cukup
Skor 1 = Kurang

Tabel 3

Skala Penilaian Kelincahan Siswa

Rentang Skor	**Kategori**
17–20	Sangat Lincah
13–16	Lincah
9–12	Cukup Lincah
5–8	Kurang Lincah

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui tingkat peningkatan kemampuan motorik kasar peserta didik melalui penerapan permainan lari bolak-balik setelah pelaksanaan tindakan. Data yang diperoleh dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel, grafik, serta uraian deskriptif guna mempermudah pemahaman terhadap hasil penelitian dan penarikan kesimpulan.

Analisis dilakukan dengan menggunakan persentase untuk menggambarkan capaian hasil belajar peserta didik. Rumus persentase yang digunakan mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (2003:245–246), yaitu:

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

Keterangan:
P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi
N = Jumlah peserta didik

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini ditandai dengan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar peserta didik SDN 1 Lalebbata Kota Palopo, khususnya pada aspek kelincahan. Tujuan pelaksanaan tindakan adalah meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui permainan lari bolak-balik. Penelitian dinyatakan berhasil apabila sekurang-kurangnya 75% peserta didik berada pada kategori lincah atau sangat lincah berdasarkan hasil penilaian yang telah ditetapkan.

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilaksanakan di SDN 1 Lalebbata Kota Palopo dengan subjek penelitian siswa kelas Va yang berjumlah 26 peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan siswa melalui penerapan permainan lari bolak-balik (*shuttle run*) dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pelaksanaan penelitian dilakukan dalam dua siklus, yaitu Siklus I dan Siklus II. Setiap siklus dilaksanakan melalui empat tahapan, meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Permainan lari bolak-balik dipilih sebagai bentuk tindakan pembelajaran karena dinilai sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar serta efektif dalam melatih komponen kelincahan, seperti kecepatan, keseimbangan, koordinasi gerak, dan kemampuan mengubah arah secara cepat. Data penelitian diperoleh melalui kegiatan observasi menggunakan lembar penilaian kelincahan serta dokumentasi selama proses pembelajaran berlangsung.

4.2 Deskripsi Kondisi Awal

Berdasarkan hasil observasi awal sebelum tindakan diberikan, kemampuan kelincahan siswa kelas Va SDN 1 Lalebbata Kota Palopo masih berada pada kategori rendah. Sebagian besar siswa belum menunjukkan kemampuan berlari secara cepat dan stabil, masih mengalami kesulitan saat melakukan perubahan arah gerak, serta belum mampu menjaga keseimbangan tubuh dengan baik ketika berlari dan berbalik arah. Selain itu, respons siswa terhadap aba-aba yang diberikan guru juga masih kurang optimal.

Hasil observasi pada tahap pra tindakan menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori cukup lincah dan kurang lincah. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan kelincahan siswa belum mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan, yaitu minimal 75% siswa berada pada kategori lincah dan sangat lincah. Oleh karena itu, diperlukan penerapan tindakan pembelajaran yang lebih bervariasi dan bersifat menyenangkan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan siswa.

Tabel 4.2 Kondisi Awal Kelincahan Siswa

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 data observasi pra tindakan tersebut, diketahui bahwa sebanyak 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. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan siswa kelas Va SDN 1 Lalebbata Kota Palopo belum memenuhi

indikator keberhasilan penelitian. Dengan demikian, diperlukan tindakan pembelajaran melalui permainan lari bolak-balik untuk meningkatkan kemampuan kelincahan siswa.

4.3 Deskripsi Penelitian Siklus I

4.3.1 Perencanaan Siklus I

Tahap perencanaan pada Siklus I dilaksanakan pada tanggal 20 dan 27 November. Perencanaan tindakan ini disusun berdasarkan hasil observasi kondisi awal yang menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan siswa kelas Va SDN 1 Lalebbata Kota Palopo masih belum optimal. Oleh sebab itu, peneliti bersama guru kelas merancang suatu tindakan pembelajaran dengan menerapkan permainan lari bolak-balik (*shuttle run*) sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan kelincahan siswa.

Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) untuk dua kali pertemuan. Selain itu, peneliti menyiapkan sarana dan prasarana pendukung pembelajaran, seperti lintasan lari, bola, kardus, peluit, dan stopwatch. Instrumen penelitian berupa lembar observasi kemampuan kelincahan siswa juga dipersiapkan untuk mengumpulkan data selama pelaksanaan tindakan. Tidak hanya itu, perangkat dokumentasi turut disiapkan guna melengkapi data penelitian. Seluruh perencanaan dilakukan secara sistematis agar pelaksanaan tindakan dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

4.3.3 Observasi Siklus I

Observasi pada Siklus I dilaksanakan pada pertemuan kedua, yaitu tanggal 27 November, setelah peserta didik mendapatkan pembelajaran dan pembiasaan gerak pada pertemuan sebelumnya. Kegiatan observasi ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan kemampuan kelincahan siswa setelah diterapkannya permainan lari bolak-balik (*shuttle run*) pada Siklus I.

Pengamatan dilakukan secara sistematis dengan berpedoman pada lima indikator kelincahan, yaitu kecepatan berlari, kemampuan mengubah arah gerak, keseimbangan tubuh saat berbalik arah, kecepatan merespons aba-aba, serta kemampuan menyelesaikan permainan tanpa terjatuh atau berhenti. Data hasil observasi diperoleh melalui lembar observasi yang telah disusun dan selanjutnya dianalisis untuk mengetahui tingkat kelincahan masing-masing siswa.

Tabel 4.2

Hasil Lembar Observasi Kemampuan Kelincahan Siswa Siklus I

No	Nama Siswa	1	2	3	4	5	Nilai	Kategori
1	Achmad Ilham	3	3	3	3	3	15	Lincah
2	Arumi Dwi Putri D	2	2	2	2	1	9	Cukup lincah
3	Aini Fadilla Jibran	2	2	3	2	1	10	Cukup lincah
4	Afika Anindya Lativa	1	2	2	1	2	8	Kurang lincah
5	Al Rasyid	3	3	4	3	4	17	Sangat lincah
6	Aura Dwi Putri	2	2	2	2	2	10	Cukup lincah

7	Aji Rafif S	3	3	3	3	3	15	Lincah
8	Ayrin Nataly	2	2	2	2	2	10	Cukup lincah
9	Azmya Ashalina R	1	2	1	2	1	7	Kurang lincah
10	Ziyad Ilham	3	3	3	3	3	15	Lincah
11	Moch Daffa	2	2	3	2	1	10	Cukup lincah
12	Nur Aulia	1	2	2	1	2	8	Kurang lincah
13	Muh Azka M	2	3	2	2	1	10	Cukup lincah
14	Muhammad Bihan	3	3	3	3	3	15	Lincah
15	Razkha Erlan	2	2	2	2	2	10	Cukup lincah
16	Akhtar Panandrang	1	2	1	1	2	7	Kurang lincah
17	Zaidan	2	2	2	2	2	10	Cukup lincah
18	Muh Raffasya	3	3	3	3	3	15	Lincah
19	Geryanza Fuad	2	2	2	2	2	10	Cukup lincah
20	Nur Febriani	1	2	1	2	1	7	Kurang lincah
21	Dzita	3	3	3	4	3	16	Lincah
22	Adiarto Periyent	2	2	2	2	2	10	Cukup lincah
23	Dzita Syauqia Hermawan	1	2	2	1	2	8	Kurang lincah
24	Abid A. Morang	4	4	4	4	4	20	Sangat lincah
25	Muh Al Fatih P	3	4	3	3	3	16	Lincah
26	Muh Alfian HA	4	4	4	3	4	19	Sangat lincah

Keterangan indikator:
1 = Kecepatan
2 = Perubahan arah
3 = Keseimbangan
4 = Respons aba-aba
5 = Menyelesaikan permainan dengan baik

Tabel 4.3

Rekapitulasi Hasil Observasi Kemampuan Kelincahan Siklus I

Kategori Kelincahan	Rentang Skor	Jumlah Siswa
Sangat lincah	17–20	3 siswa
Lincah	13–16	11 siswa
Cukup lincah	9–12	6 siswa
Kurang lincah	5–8	6 siswa
Total		**26 siswa**

Berdasarkan hasil rekapitulasi observasi pada Siklus I, diketahui bahwa sebanyak 14 siswa berada pada kategori lincah dan sangat lincah, sedangkan 12 siswa lainnya masih berada pada kategori cukup lincah dan kurang lincah. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan permainan lari bolak-balik pada Siklus I telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan kelincahan siswa, meskipun peningkatan tersebut belum merata pada seluruh peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan perbaikan dan penguatan tindakan pada Siklus II agar kemampuan kelincahan siswa dapat meningkat secara optimal dan memenuhi indikator keberhasilan yang telah ditetapkan.

4.3.4 Refleksi Siklus I

Berdasarkan hasil observasi serta rekapitulasi data pada Siklus I, dapat diketahui bahwa penerapan permainan lari bolak-balik memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan kelincahan siswa. Hal tersebut terlihat dari adanya peningkatan jumlah siswa yang masuk ke dalam kategori lincah dan sangat lincah jika dibandingkan dengan kondisi awal sebelum tindakan diberikan. Meskipun demikian, capaian pada Siklus I belum sepenuhnya memenuhi kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan, karena masih ditemukan sejumlah siswa yang berada pada kategori cukup lincah dan kurang lincah.

Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian siswa masih membutuhkan pembiasaan gerak yang lebih sistematis serta pendampingan yang lebih intensif selama pelaksanaan permainan. Selain itu, pelaksanaan tindakan pada Siklus I masih menghadapi beberapa keterbatasan, di antaranya durasi latihan yang relatif singkat serta penguasaan teknik perubahan arah gerak yang belum optimal pada sebagian siswa. Oleh karena itu, diperlukan adanya perbaikan dan penyempurnaan tindakan pada Siklus II, khususnya melalui peningkatan intensitas latihan, penambahan variasi permainan yang lebih menarik, serta pemberian motivasi agar siswa lebih aktif dan percaya diri, sehingga peningkatan kemampuan kelincahan dapat dicapai secara lebih optimal.

4.4 Deskripsi Penelitian Siklus II

4.4.1 Perencanaan Awal Siklus II

Perencanaan tindakan pada Siklus II disusun dengan mengacu pada hasil refleksi Siklus I, yang menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan kelincahan siswa belum mencapai hasil yang

optimal. Oleh sebab itu, pada Siklus II dilakukan penyempurnaan tindakan dengan menambahkan variasi permainan berupa permainan zig-zag serta meningkatkan intensitas latihan. Tahap perencanaan meliputi penyusunan RPPH yang disesuaikan dengan tujuan pembelajaran, penyediaan sarana dan prasarana pendukung, penyusunan lembar observasi, serta penetapan kriteria keberhasilan tindakan, yaitu apabila minimal 75% siswa mencapai kategori lincah dan sangat lincah.

26

4.4.2 Pelaksanaan Tindakan Siklus II

Pelaksanaan tindakan pada Siklus II dilaksanakan dalam dua kali pertemuan, yaitu pada tanggal 4 dan 11 Desember 2025. Kegiatan ini merupakan tindak lanjut dari hasil refleksi Siklus I dengan menambahkan variasi permainan zig-zag sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan kelincahan siswa.

1. Pertemuan Pertama

a. Kegiatan Awal

- Kegiatan pembelajaran diawali dengan doa dan apersepsi terkait aktivitas gerak dan kelincahan.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.
- Dilakukan kegiatan pemanasan untuk mempersiapkan kondisi fisik siswa.

b. Kegiatan Inti

- Guru menjelaskan dan memperagakan permainan zig-zag sebagai variasi latihan kelincahan.
- Siswa melaksanakan permainan zig-zag pada lintasan yang telah disiapkan.
- Guru memberikan arahan terkait teknik perubahan arah gerak serta cara menjaga keseimbangan tubuh.
- Kegiatan dilakukan secara bergantian dan berulang untuk meningkatkan keterampilan siswa.

c. Kegiatan Penutup

- Dilakukan kegiatan pendinginan.
- Guru memberikan penguatan terhadap aktivitas pembelajaran yang telah dilakukan.
- Kegiatan pembelajaran ditutup dengan doa.

2. Pertemuan Kedua

a. Kegiatan Awal

- Kegiatan pembelajaran diawali dengan doa dan apersepsi singkat.
- Guru mengingatkan kembali teknik permainan zig-zag dan lari bolak-balik.
- Dilakukan kegiatan pemanasan.

b. Kegiatan Inti

- Siswa melaksanakan kombinasi permainan lari bolak-balik dan zig-zag.
- Guru menekankan aspek kecepatan, ketepatan perubahan arah, serta keseimbangan gerak.
- Permainan dilakukan secara berulang untuk memperoleh hasil yang optimal.
- Dilakukan pengamatan kemampuan kelincahan siswa menggunakan lembar observasi.

c. Kegiatan Penutup

- Dilakukan kegiatan pendinginan.
- Dilaksanakan refleksi singkat terhadap kegiatan pembelajaran Siklus II.
- Kegiatan pembelajaran ditutup dengan doa.

4.4.3 Observasi Siklus II

Observasi pada Siklus II dilaksanakan pada pertemuan kedua, yaitu tanggal 11 Desember 2025, setelah siswa mengikuti pembelajaran melalui permainan lari bolak-balik yang dipadukan dengan variasi permainan zig-zag. Observasi bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan kelincahan siswa setelah dilakukan perbaikan tindakan berdasarkan refleksi Siklus I. Pengamatan difokuskan pada lima indikator kelincahan, yaitu kecepatan berlari, kemampuan mengubah arah, keseimbangan tubuh, respons terhadap aba-aba, dan kemampuan menyelesaikan permainan dengan baik. Adapun hasil observasi kemampuan kelincahan siswa pada Siklus II disajikan pada Tabel berikut.

Tabel 4.3 Hasil Observasi Kemampuan Kelincahan Siswa Siklus II

No	Nama Siswa	Indikator					Nilai	Kategori
		1	2	3	4	5		
1.	ACHMAD ILHAM	4	3	3	3	3	16	lincah
2.	Arumi Dwi Putri D	3	3	3	2	2	13	lincah
3.	Aini Fadilla Jibran	2	3	3	2	3	13	lincah
4.	Afika Anindya Lativa	2	2	2	2	2	10	Cukup lincah
5.	AL RASYID	4	4	4	4	4	20	Sangat lincah
6.	Aura Dwi Putri	2	3	2	3	2	12	Cukup lincah
7.	AJI RAFIF. S	4	3	4	3	4	18	Sangat Lincah
8.	Ayrin Nataly	3	3	2	2	2	12	Cukup lincah
9.	Azmya Ashalina R	2	2	2	2	2	10	Cukup lincah
10.	Ziyad Ilham	3	4	3	3	3	16	Lincah
11.	MOCH DAFFA	2	3	3	2	3	13	Lincah
12.	Nur Aulia	2	2	2	2	2	10	Cukup lincah
13.	Muh Azka. M	3	3	2	2	3	13	Lincah
14.	MUHAMMAD BIHAN	3	3	3	3	4	16	Lincah
15.	RAZKHA ERLAN	3	3	2	2	2	12	Cukup lincah
16.	Akhtar Panandrang	2	2	2	2	2	10	Cukup lincah
17.	Zaidan	3	2	3	2	2	12	Cukup lincah
18.	Muh Raffasya	3	3	3	3	4	16	Lincah
19.	Geryanza Fuad	3	3	2	2	2	12	Cukup lincah
20.	Nur Febriani	2	2	2	2	2	10	Cukup lincah

21.	Dzita	4	3	4	4	4	19	Sangat Lincah
22.	ADIARTO PERIYENT	3	3	2	2	2	12	Cukup lincah
23.	Dzita Syauqia Hermawan	2	2	2	2	2	10	Cukup lincah
24.	Abid A.Morang	4	4	4	4	4	20	Sangat lincah
25.	MUH AL FATIH P	3	4	3	3	3	16	Lincah
26.	MUH ALFIAN HA	4	4	4	3	4	19	Sangat lincah

Tabel 4.4 Rekapitulasi Hasil Observasi Siklus II

Kategori Kelincahan	Rentang Skor	Jumlah Siswa
Sangat lincah	**17–20**	**5 siswa**
Lincah	**13–16**	**16 siswa**
Cukup lincah	**9–12**	**5 siswa**
Kurang lincah	**5–8**	**0 siswa**
Total		**26 siswa**

Berdasarkan rekapitulasi hasil observasi pada Siklus II, diketahui bahwa sebanyak 21 siswa atau sebesar 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. Selain itu, persentase siswa pada kategori cukup lincah mengalami penurunan dibandingkan dengan Siklus I, dan tidak ditemukan lagi siswa pada kategori kurang lincah. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan permainan lari bolak-balik yang dipadukan dengan permainan zig-zag efektif dalam meningkatkan kemampuan kelincahan siswa secara menyeluruh.

4.4.4 Refleksi Siklus II

Berdasarkan hasil observasi dan rekapitulasi data pada Siklus II, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan lari bolak-balik yang dikombinasikan dengan permainan zig-zag 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 75% dari jumlah siswa. Selain itu, tidak ditemukannya lagi siswa pada kategori kurang lincah menunjukkan bahwa perbaikan tindakan pada Siklus II berjalan dengan efektif. Dengan demikian, tindakan yang dilaksanakan pada Siklus II dinilai berhasil, sehingga tidak diperlukan pelaksanaan siklus lanjutan karena tujuan penelitian telah tercapai.

4.5 Pembahasan

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan siswa kelas V A SDN 1 Lalebbata Kota Palopo melalui penerapan permainan lari bolak-balik (shuttle run) yang dipadukan dengan variasi permainan zig-zag. Pembahasan pada bagian ini menguraikan secara sistematis hasil penelitian yang diperoleh pada setiap siklus tindakan serta mengaitkannya dengan teori perkembangan motorik kasar dan temuan penelitian terdahulu yang relevan.

Berdasarkan hasil observasi pada kondisi awal, kemampuan kelincahan siswa kelas V A SDN 1 Lalebbata Kota Palopo masih berada pada kategori rendah. Sebagian besar siswa belum menunjukkan kemampuan berlari dengan cepat dan stabil, mengalami kesulitan dalam melakukan perubahan arah gerak, serta belum mampu menjaga keseimbangan tubuh secara optimal saat melakukan gerakan berbelok secara tiba-tiba. Selain itu, respons siswa terhadap aba-aba yang diberikan oleh guru juga masih kurang maksimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa belum mendapatkan pengalaman gerak dan stimulus latihan yang memadai untuk mengembangkan kemampuan kelincahan secara optimal.

Secara teoretis, kelincahan merupakan salah satu komponen penting dalam perkembangan motorik kasar yang berkaitan erat dengan kemampuan sistem neuromuskular dalam mengoordinasikan gerak tubuh secara cepat, tepat, dan terkontrol. Kelincahan juga berhubungan dengan kemampuan koordinasi, keseimbangan, serta kecepatan dalam mengubah arah gerak tubuh. Saputra dan Pratama (2021) menyatakan bahwa kemampuan kelincahan pada anak usia sekolah dasar dapat berkembang melalui aktivitas fisik yang melibatkan gerakan berlari, berhenti, dan berbelok secara cepat dan terkontrol. Selanjutnya, Hidayat dan Suherman (2022) mengemukakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang berbasis permainan mampu meningkatkan kemampuan kelincahan sekaligus mempertahankan motivasi dan partisipasi aktif siswa. Pendapat tersebut sejalan dengan temuan Imron dan Wismanadi (2022) yang menjelaskan bahwa latihan perubahan arah gerak yang dilakukan secara berulang dapat meningkatkan kontrol motorik dan stabilitas tubuh pada anak usia sekolah dasar. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya bahwa penerapan permainan lari bolak-balik yang dikombinasikan dengan variasi lintasan, seperti zig-zag, 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 berdampak pada peningkatan kemampuan kelincahan siswa secara kuantitatif, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan bermakna. Pembelajaran pendidikan jasmani yang dirancang secara variatif serta disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar terbukti mampu mengoptimalkan perkembangan motorik kasar, khususnya dalam meningkatkan kemampuan kelincahan siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

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

Selanjutnya, perbaikan tindakan pada Siklus II dengan menambahkan variasi permainan zig-zag serta peningkatan kualitas pelaksanaan pembelajaran terbukti mampu memberikan stimulus gerak yang lebih bervariasi, menantang, dan sesuai dengan karakteristik siswa. Hal 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 tidak hanya mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, meningkatkan partisipasi aktif siswa, serta mendukung proses pembelajaran yang lebih bermakna.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut.

Bagi guru pendidikan jasmani, disarankan untuk menerapkan permainan lari bolak-balik yang dipadukan dengan berbagai variasi permainan lainnya sebagai alternatif pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan dalam upaya meningkatkan kemampuan kelincahan siswa. Guru juga diharapkan dapat menyesuaikan tingkat kesulitan, intensitas, serta variasi permainan dengan karakteristik dan kemampuan fisik siswa agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Bagi pihak sekolah, disarankan untuk memberikan dukungan terhadap pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani melalui penyediaan sarana dan prasarana yang memadai. Dukungan tersebut diharapkan mampu menunjang pelaksanaan aktivitas fisik siswa secara

maksimal serta mendorong pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani yang kreatif, inovatif, dan berbasis permainan.

11 Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian sejenis dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi jumlah subjek, jenjang pendidikan, maupun variabel penelitian yang diteliti. Penelitian lanjutan juga dapat mengombinasikan permainan lari bolak-balik dengan bentuk latihan lainnya untuk mengkaji pengaruhnya terhadap aspek kebugaran jasmani yang lebih beragam, sehingga hasil penelitian dapat memberikan kontribusi yang lebih komprehensif bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani.