

**PENINGKATAN KEMAMPUAN KESEIMBANGAN FASE D
PESERTA DIDIK SMP NEGERI 5 BANJARBARU
MELALUI PERMAINAN
JEMBATAN TALI**



OLEH:

**MUHAMMAD RABBANI
2210122110018**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN UJI KELAYAKAN

PENINGKATAN KEMAMPUAN KESEIMBANGAN FASE D PESERTA DIDIK SMP NEGERI 5 BANJARBARU MELALUI PERMAINAN JEMBATAN TALI

Oleh :

Muhammad Rabbani
NIM 2210122110018

Pembimbing Utama :
Dr. Eka Purnama Indah, S. Pd., M. Pd.
NIP. 1983052720060420

 1/9 2026

Pembimbing Pendamping :
Recky Ahmad Haffyandi, S. Pd., M. Pd.
NIP. 199610082023211009

 2/9 2026

Penguji :
Ramadhan Arifin, S. Pd., M. Pd.
NIP. 199104092024211001

 6/4 2026

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



Dr. Ramadhan, S. Pd., M. Pd.
NIP. 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji

Jurusan Pendidikan Jasmani

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Lambung Mangkurat

Pada tanggal : 18 Juni 2026

Dewan Penguji

1. Dr. Eka Purnama Indah, S. Pd., M. Pd. (Pembimbing utama)
2. Recky Ahmad Haffyandi, S.Pd., M. Pd. (Pembimbing Pendamping)
3. Ramadhan Arifin, S. Pd., M. Pd. (Penguji)

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Lambung Mangkurat

Ranjarbaru



Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIDN 197807312002121001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian akhir ini. Proposal ini dibuat untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program studi Pendidikan Jasmani di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Penelitian ini berjudul "Peningkatan Kemampuan Keseimbangan Peserta Didik SMP Negeri 5 Banjarbaru Melalui Permainan Jembatan Tali". Penulis menyadari proposal tugas akhir ini masih kurang dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk kesempurnaan proposal penelitian ini.

Atas selesainya proposal penelitian ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Eka Purnama Indah, S. Pd., M. Pd. dan Recky Ahmad Haffyandi, S.Pd., M. Pd yang telah membimbing dan memberikan pengarahan selama penulis menyelesaikan proposal penelitian akhir ini. Semoga menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan yang lebih mulia dari Allah SWT, Amin

Banjarbaru, 3 Maret 2026

Muhammad Rabbani
NIM.2210122110018

ABSTRAK

PENINGKATAN KEMAMPUAN KESEIMBANGAN FASE D PESERTA DIDIK NEGERI 5 BANJARBARU MELALUI PERMAINAN JEMBATAN TALI (Oleh: Muhammad Rabbani; Pembimbing: Eka Purnama Indah; Recky Ahmad Haffyandi; 2026; 55 halaman)

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan keseimbangan statis siswa fase D SMP Negeri 5 Banjarbaru, yang terbukti dari kesulitannya dalam menjaga posisi tubuh selama aktivitas fisik. Metode penelitian yang digunakan adalah Pre-Experimental dengan desain One Group Pretest-Posttest. Sampel penelitian terdiri dari 27 siswa kelas tujuh dari kelas VII B, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan adalah Stork Balance Stand Test. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kemampuan keseimbangan statis yang signifikan, di mana rata-rata skor pretest 8,22 meningkat menjadi 22,38 pada posttest. Analisis data menggunakan tes Wilcoxon menunjukkan Asymp. Nilai signifikansi (2 ekor) $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah permainan rope bridge efektif sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan statis siswa SMP

Kata Kunci: keseimbangan statis, keterampilan motorik, permainan jembatan tali dalam pendidikan jasmani, peserta didik fase d

ABSTRACT

IMPROVING THE STATIC BALANCE ABILITY OF PHASE D STUDENTS THROUGH ROPE BRIDGE GAMES (By: Muhammad Rabbani; Supervisors: Eka Purnama Indah; Recky Ahmad Haffyandi; 2026; 55 pages)

Static balance is one of the fundamental motor components that plays an important role in supporting students' movement efficiency, coordination, and participation in physical activities. However, preliminary observations at SMP Negeri 5 Banjarbaru indicated that many Phase D students experienced difficulties in maintaining body stability during physical education activities, reflecting low static balance ability. Therefore, innovative and engaging learning strategies are needed to enhance students' balance performance. This study aimed to determine the effectiveness of rope bridge games in improving the static balance ability of Phase D students. This research employed a quantitative approach using a Pre-Experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 27 students from class VII B of SMP Negeri 5 Banjarbaru selected through purposive sampling. Static balance ability was measured using the Stork Balance Stand Test. The intervention was implemented through rope bridge game activities integrated into physical education learning sessions. Data were analyzed using descriptive statistics and the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of 0.05. The findings revealed a substantial improvement in students' static balance ability following the intervention. The mean pretest score increased from 8.22 seconds to 22.38 seconds in the posttest. Furthermore, the Wilcoxon test produced an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.000, which was lower than 0.05, indicating a statistically significant difference between pretest and posttest results. These findings demonstrate that rope bridge games effectively stimulate postural control, body coordination, and balance maintenance. In conclusion, rope bridge games are an effective and enjoyable learning medium for improving the static balance ability of Phase D students and can be recommended as an innovative strategy in physical education learning.

Kata Kunci: Motor skills, phase d students, physical education rope bridge game, static balance.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
BAB I PENDAHULUAN	6
A. Latar Belakang Masalah	6
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teoritis	8
1. Variabel Terikat	8
2. Variabel Perlakuan	12
3. Profil Sekolah SMP Negeri 5 Banjarbaru	16
B. Hasil Penelitian yang Relevan	16
C. Kerangka Teoretik	20
D. Hipotesis Penelitian	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Tujuan Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Metode Penelitian	22
D. Populasi dan Sampel	23
E. Rancangan Perlakuan	23
F. Teknik Pengumpulan Data	24
1) Instrumen Variabel Terikat	25
a. Definisi Konseptual	25
b. Definisi Operasional	26
c. Kisi - kisi Instrumen	26
d. Jenis Instrumen	27
e. Uji Validitas dan Rehabilitas	28
2) Instrumen Variabel Terikat (Permainan Jembatan Tali)	28
a. Definisi Konseptual	28
b. Definisi Operasional	28

c. Kisi - kisi Instrumen.....	28
d. Jenis Instrumen... ..	29
e. Uji Validitas dan Rehabilitas.....	29
G. Teknik Analisi Data.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN...	32
A. Deskripsi Data	32
B. Uji Persyaratan Analisis	35
C. Hasil Pengujian Hipotesis.....	36
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	37
BAB V PENUTUP...	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.	45
LAMPIRAN... ..	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Keseimbangan Statis.....	27
Tabel 4.1 Data Keseluruhan Pretest dan Posttest.....	31
Tabel 4.2 Kategori Pretest dan Posttest.....	33
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	34
Tabel 4.4 Uji Homogenitas.....	35
Tabel 4.5 Rank Uji Wilcoxon.....	36
Tabel 4.6 Uji Wilcoxon.....	36