

Improving the Flexibility of Students Through Stick-Based Calisthenics



Oleh

SITI AISYAH

NIM : 2210122220060

ARTIKEL

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 PENILAIAN ARTIKEL

**PENINGKATAN FLEKSIBILITAS PESERTA DIDIK SMP NEGERI 3 GAMBUT
MELALUI SENAM PEMBENTUKAN ALAT TONGKAT**

Oleh :

Siti Aisyah
NIM 2210122220060

Pembimbing Utama :
Mita Erliana, S. Pd. M. Or.
NIP 198002222005012007

Pembimbing Pendamping :
Norma Anggara, S.Pd., M.Pd.
NIP 199106032022031009

Penguji :
Drs. H. M. Mulhim, M. Pd.
NIP 196107271988121002

18/ 2026
/ 6
18/ 2026
/ 6
18/ 2026
/ 6

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



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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Aisyah
NIM : 2210122220060
Jurusan : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Universitas Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari artikel ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 24 Juli 2026
Yang membuat pernyataan,



Siti Aisyah
NIM 2210122220060

Abstrak

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peningkatan kelenturan siswa SMP Negeri 3 Gambut setelah mengikuti latihan kelenturan menggunakan tongkat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain one-group pretest-posttest. Populasi penelitian terdiri atas seluruh siswa SMP Negeri 3 Gambut yang berjumlah 226 orang. Sampel penelitian terdiri atas 25 siswa kelas VIII yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan V-Sit and Reach Test untuk mengukur kelenturan sebelum dan sesudah perlakuan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan Wilcoxon Signed-Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebesar 16,84 cm meningkat menjadi 30,28 cm pada posttest, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa senam pembentukan menggunakan tongkat berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelenturan siswa.

Kata kunci: kelenturan; siswa; senam pembentukan; tongkat; V-Sit and Reach

ABSTRACT

This study aims to analyze the improvement in flexibility among students at SMP Negeri 3 Gambut after participating in flexibility training using sticks. The study employed a quantitative approach using an experimental method and a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of all 226 students at SMP Negeri 3 Gambut. The sample comprised 25 eighth-grade students selected through purposive sampling. The data collection instrument used the V-Sit and Reach Test to measure flexibility before and after the intervention. The data were analysed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results of the study showed that the mean score of 16.84 cm increased to 30.28 cm in the posttest, with a significance value of $0.000 < 0.05$. These results indicate that body-shaping exercises using a stick had a significant effect on improving the flexibility of the pupils.

Keywords: Flexibility; students; body conditioning exercises; stick; V-Sit and Reach

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Proposal yang berjudul “Peningkatan Fleksibilitas Peserta didik SMP Negeri 3 Gambut Melalui Senam Pembentukan Alat Tongkat” dengan baik dan tepat waktu. Proposal ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi yang penulis tempuh.

Penyusunan proposal ini tidak terlepas dari berbagai tantangan dan keterbatasan, namun berkat bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak, seluruh proses penelitian hingga penyusunan laporan dapat diselesaikan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd. selaku ketua jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat
2. Dosen pembimbing I (satu) Mita Erliana, S. Pd., M. Or. dan Dosen Pembimbing II (dua) Norma Anggara, S.Pd., M.Pd. yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan proposal ini.
3. Bapak Drs. H. M. Mulhim, M. Pd. dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran yang membangun demi kesempurnaan proposal ini.
4. Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Gambut beserta guru PJOK dan seluruh pihak sekolah yang telah memberikan izin serta dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
5. Peserta didik SMP Negeri 3 Gambut yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian dengan antusias.
6. Kedua orang tua, keluarga, dan sahabat yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, serta motivasi kepada penulis selama masa studi.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga proposal ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani, khususnya dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik melalui inovasi

pembelajaran PJOK.

Akhir kata, penulis berharap semoga karya ilmiah ini dapat menjadi referensi dan kontribusi positif bagi pembaca dan dunia pendidikan.

Banjarbaru, 09 Maret 2026

Siti Aisyah

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Penelitian	3
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Hasil Guna Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
G. Deskripsi Teori/Tinjauan Pustaka	5
H. Profil Sekolah	9
I. Penelitian yang Relevan	10
J. Kerangka Berpikir	13
K. Hipotesis Penelitian	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	17
L. Variabel Penelitian	17
M. Definisi Istilah dan Definisi Operasional	17
N. Tempat dan Waktu Penelitian	20
O. Metode Penelitian.....	21
P. Desain Penelitian.....	21
Q. Populasi dan Sampel	22
R. Instrumen Penelitian	22
S. Teknik Pengumpulan Data	25
T. Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
U. Hasil Penelitian	28
V. Pembahasan.....	32

BAB V. PENUTUP	36
A. Kesimpulan.....	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Perlakuan	24
Tabel 3.2 Norma Penilaian Fleksibilitas	30
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Fleksibilitas Peserta didik.....	34
Tabel 4.2 Distribusi Kategori Fleksibilitas <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i>	37
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif	38
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	40
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test (Rank)</i>	41
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test (Test Statistics)</i>	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3 1 Desain Penelitian.....	21
Gambar 3 2 Tes Fleksibilitas Menggunakan Tes <i>V Sit and Reac</i>	27
Gambar 4.1 Diagram Perbandingan Nilai Rata-rata Pretest dan Posttest.....	39