

**PENINGKATAN KELINCAHAN MELALUI PERMAINAN
RUN AND SET PESERTA DIDIK SMP 5 BANJARBARU**



Oleh:

ARYA

NIM. 221012310011

SKRIPSI

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

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN
KESEHATAN PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU**

20

HALAMAN PENGESAHAN

PENINGKATAN KELINCAHAN MELALUI PERMAIANAN RUN AND SET PESERTA DIDIK SMP 5 BANJARBARU

Oleh :

ARYA
NIM 2210122310011

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



20.05.2026

Pembimbing Pendamping :
Drs. Perdinanto, M. Pd.
NIP 19309251988031002



20.05.2026

Penguji :
Akhnad Amirudin, S. Pd, M. Pd.
NIP. 199202112024211001



21.05.2026

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



Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP. 197807312602121001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

BANJARBARU 15 SEPTEMBER
2026



ARYA

2210122310011

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 kelincahan Melalui Permainan run and set Sekolah menengah pertama 5 BANJARBARU". Penulis menyadari proposal tugas akhir ini masih kurang dari kesempumaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk kesempumaan proposal penelitian ini.

Atas selesainya proposal penelitian ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Mita Erliana, S. Pd., M.Or. dan Drs. Perdinanto, 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, Aamiin

Banjarbaru, Juni 2026

ARYA

ABSTRAK

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan Run and Set terhadap peningkatan kelincahan peserta didik SMP Negeri 5 Banjarbaru. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya tingkat kelincahan peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), sehingga diperlukan model pembelajaran berbasis permainan yang lebih menarik dan efektif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi-experimental) menggunakan desain one-group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 28 peserta didik kelas VIII yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes shuttle run 10 meter untuk mengukur tingkat kelincahan peserta didik sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji paired sample t-test dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kelincahan setelah peserta didik mengikuti permainan Run and Set, yang ditunjukkan oleh penurunan rata-rata waktu shuttle run pada posttest dibandingkan pretest. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, permainan Run and Set terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan peserta didik. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan model pembelajaran berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK sebagai alternatif untuk meningkatkan kebugaran jasmani, motivasi belajar, partisipasi aktif, dan kemampuan gerak peserta didik.

Kata kunci: Kelincahan, Run and Set, Shuttle Run

ABSTRAK

Abstract: This study investigated the effectiveness of a game-based Run and Set activity in improving students' agility in Physical Education, Sports, and Health (PJOK). A quasi-experimental one-group pretest-posttest design was employed. The participants were 31 eighth-grade students selected through purposive sampling. Agility was assessed using the shuttle run test administered before and after the intervention. Data analysis was conducted using the Shapiro–Wilk test for normality and a paired-samples t-test with SPSS. The results demonstrated a significant improvement in students' agility, as indicated by higher posttest performance compared to pretest results. Statistical analysis confirmed a significant difference ($p = 0.000 < 0.05$), indicating that the Run and Set game had a statistically significant effect on agility development. These findings suggest that game-based learning strategies can serve as an effective pedagogical approach for enhancing physical fitness components, particularly agility, in school-based physical education contexts.

Keywords: Run and Set game, agility, physical education, students, quasi-experimental study.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JJJJUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Hasil Guna Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Deskripsi Teoritis	5
1. Meningkatkan karnarnpuan	5
2. Tinjauan Tentang Kelincahan	5
3. Permaianan Run And Set	6
4. Karakteristik Anak Sekolah Menengah Pertama	6
5. Profil Ternpat Penelitian	7
B. Penelitian yang Relevan	7
C. Kerangka Berpikir	8
D. Hipotesis penelitian	8
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	9
A. Variabel Penelitian	9
B. Definisi Istilah dan Definisi Operasional Variabel Penelitian	9
1. Definisi Istilah	9
2. Definisi Operasional	9
C. Ternpat dan Waktu Penelitian	10
D. Metode Penelitian	10
E. Desain Penelitian	10
F. Populasi dan Sarnpel	11
G. Instrurnen Penelitian	11
H. Pengurnpulan Data	13

I. Analisis Data.....	13
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	15
A. Deskripsi Data Penelitian.....	15
B. Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	17
C. Pengujian Hipotesis	17
D. Pembahasan	18
BAB V PENUTUP	23
A. Kesimpulan	23
B. Implikasi	23
C. Saran	24
Daftar Pustaka	25
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel		Halarnan
Tabel 4.1	Analnsis Deskriptif	15
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Kelincahan Putra	16
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Kelincahan Putri	16
Tabel 4.4	Uji Normalitas (<i>Shapiro-Wilk</i>).....	17
Tabel 4.5	Hasil Uji Wilcoxon Putra.....	17
Tabel 4.6	Hasil Uji Wilcoxon Putri	18

DAFTAR GAMBAR

Garnbar 3.1	<i>Shuttle Run</i>	12
Garnbar 3.2	Norma <i>Shuttle Run</i>	12

