

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



Oleh :

ARYA

NIM. 221012310011

PROPOSAL ARTIKEL

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 OLAH RAGA DAN
KESEHATAN PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SEMINAR PROPOSAL

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

Oleh :

ARYA

NIM. 221012310011

Pembimbing Utama



Mita Erliana, S. Pd., M.Or.
NIP. 198002222005012007

Pembimbing Pendamping



Drs. Perdinanto, M. Pd.
NIP.19309251988031002

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



Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP. 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 kelincahan Melalui Permainan run and set Sekolah menengah pertama 5 BANJARBARU". 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 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

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	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 kemampuan.....	5
2. Tinjauan Tentang Kelincahan.....	5
3. Permainan Run And Set.....	6
4. Karakteristik Anak Sekolah Menengah Pertama.....	6
5. Profil Tempat 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. Tempat dan Waktu Penelitian	10
D. Metode Penelitian	10
E. Desain Penelitian	10
F. Populasi dan Sampel.....	11
G. Instrumen Penelitian	11
H. Pengumpulan 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		Halaman
Tabel 4.1	Analisis 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

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

