

**GERAK BERIRAMA DENGAN MEDIA TONGKAT
UNTUK PENINGKATAN FLEKSIBILITAS PESERTA
DIDIK SMP NEGERI 1 GAMBUT**



Oleh :

M. ADIT ALFAYAT

NIM. 2210122110001

UJI KELAYAKAN

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan 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

**GERAK BERIRAMA DENGAN MEDIA TONGKAT UNTUK PENINGKATAN
FLEKSIBILITAS PESERTA DIDIK SMP NEGERI 1 GAMBUT**

Oleh :
M. Adit Alfayat
NIM. 2210122110001

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

 25/06

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

 24/06

Penguji :
Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198305272006042001

 25/06

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



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

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Di hadapan Dewan Penguji
Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 08 Juli 2026

Dewan Penguji

1. Recky Ahmad Haffyandi, S.Pd., M.Pd (Ketua).....
2. Mita Erliana, S.Pd., M.Or. (Sekretaris).....
3. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. (Anggota).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Abstract

Flexibility is an important component of physical fitness that supports movement efficiency and injury prevention. This study aimed to determine the effect of rhythmic movement activities using sticks on students' flexibility. A quantitative pre-experimental method with a one-group pretest–posttest design was employed. The sample consisted of 33 ninth-grade students selected through purposive sampling. Flexibility was measured using the Shoulder Flexibility Test before and after the intervention. Data were analyzed using descriptive statistics, a normality test, and a paired-samples t-test at a significance level of 0.05. The results showed an improvement in flexibility, with the mean score decreasing from 25.27 cm in the pretest to 16.24 cm in the posttest. The paired-samples t-test yielded a t-value of 14.103 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between pretest and posttest scores. Therefore, rhythmic movement activities using sticks effectively improve students' flexibility.

Abstrak

Fleksibilitas merupakan komponen penting dalam kebugaran jasmani yang mendukung efisiensi gerakan dan pencegahan cedera. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas gerakan berirama menggunakan tongkat terhadap fleksibilitas siswa. Metode kuantitatif pra-eksperimental dengan desain **one-group pretest-posttest** digunakan dalam penelitian ini. Sampel penelitian terdiri dari 33 siswa kelas sembilan yang dipilih melalui teknik **purposive sampling**. Fleksibilitas diukur menggunakan **Shoulder Flexibility Test** sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji-t sampel berpasangan (**paired-samples t-test**) pada tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan fleksibilitas, dengan nilai rata-rata yang menurun dari 25,27 cm pada **pretest** menjadi 16,24 cm pada **posttest**. Uji-t sampel berpasangan menghasilkan nilai t sebesar 14,103 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor **pretest** dan **posttest**. Dengan demikian, aktivitas gerakan berirama menggunakan tongkat terbukti efektif meningkatkan fleksibilitas siswa.

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 "Gerak berirama dengan media tongkat untuk peningkatan fleksibilitas peserta didik SMP Negeri 1 Gambut". 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 Recky Ahmad Haffyandi, S.Pd., M.Pd. dan Mita Erliana, S.Pd.,M.Or. 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, 8 Juni 2026

M. ADIT ALFAYAT
2210122110001

DAFTAR ISI

<u>UJI KELAYAKAN</u>	...
<u>PERSETUJUAN SEMINAR PROPOSAL</u>	ii
<u>KATA PENGANTAR</u>	iii
<u>DAFTAR ISI</u>	4
<u>DAFTAR TABEL</u>	6
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	7
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	8
A. <u>Latar Belakang Masalah</u>	Error! Bookmark not defined.
B. <u>Identifikasi Masalah</u>	11
C. <u>Pembatasan Masalah</u>	11
D. <u>Rumusan Masalah</u>	11
E. <u>Tujuan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
F. <u>Hasil Guna Penelitian</u>	12
<u>BAB II KAJIAN PUSTAKA</u>	12
A. <u>Deskripsi Teori/Tinjauan Pustaka</u>	12
1. <u>Pendidikan jasmani</u>	Error! Bookmark not defined.
2. <u>Gerak Berirama</u>	13
4. <u>Konsep Fleksibilitas</u>	14
5. <u>Karakteristik Anak sekolah menengah pertama</u>	14
6. <u>Profil Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Gambut</u>	15
7. <u>Penelitian yang relevan</u>	15
B. <u>Kerangka Berfikir</u>	16
C. <u>Hipotesis Penelitian</u>	17
<u>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</u>	18
A. <u>Variabel Penelitian</u>	18
B. <u>Defenisi Istilah Konseptual dan Definisi Operasional</u>	18
1. <u>Defenisi Istilah Konseptual</u>	18
2. <u>Definisi Operasional</u>	18
C. <u>Tempat dan Waktu Penelitian</u>	18
D. <u>Metodologi Penelitian</u>	19

E. <u>Desain Penelitian</u>	19
F. <u>Populasi dan Sampel</u>	20
G. <u>Instrumen Penelitian</u>	20
H. <u>Teknik Pengumpulan Data</u>	22
I. <u>Analisis Data</u>	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
A. Deskripsi Data	24
B. Uji Prasyarat	26
1. Uji Normalitas	26
2. Uji Homogenitas.....	27
C. Hasil Pengujian Hipotesis	27
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	31
B. Implikasi.....	31
C. Saran.....	31
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	33
LAMPIRAN DATA.....	37
LAMPIRAN SURAT	46
LAMPIRAN DOKUMENTASI.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4.1 Pretest dan posttest.....	25
Tabel 4.2 Deskriptif statistik <i>pretest</i> dan <i>posstest</i>	25
Tabel 4.3 Uji Normalitas	26
Tabel 4.4 Uji Homogenitas.....	27
Tabel 4.5 Paired Sample T-test	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 3.1 (Pratiwi & Arifin, 2023)	20
Gambar3.2 (Pratiwi & Arifin, 2023)	21
Gambar3.3 (Çobano, 2020)	22
Gambar 3.4 (Aryani, 2017).....	22

Abstract

Flexibility is an important component of physical fitness that supports movement efficiency and injury prevention. This study aimed to determine the effect of rhythmic movement activities using sticks on students' flexibility. A quantitative pre-experimental method with a one-group pretest–posttest design was employed. The sample consisted of 33 ninth-grade students selected through purposive sampling. Flexibility was measured using the Shoulder Flexibility Test before and after the intervention. Data were analyzed using descriptive statistics, a normality test, and a paired-samples t-test at a significance level of 0.05. The results showed an improvement in flexibility, with the mean score decreasing from 25.27 cm in the pretest to 16.24 cm in the posttest. The paired-samples t-test yielded a t-value of 14.103 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between pretest and posttest scores. Therefore, rhythmic movement activities using sticks effectively improve students' flexibility.

Abstrak

Fleksibilitas merupakan komponen penting dalam kebugaran jasmani yang mendukung efisiensi gerakan dan pencegahan cedera. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas gerakan berirama menggunakan tongkat terhadap fleksibilitas siswa. Metode kuantitatif pra-eksperimental dengan desain *one-group pretest-posttest* digunakan dalam penelitian ini. Sampel penelitian terdiri dari 33 siswa kelas sembilan yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Fleksibilitas diukur menggunakan *Shoulder Flexibility Test* sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji-t sampel berpasangan (*paired-samples t-test*) pada tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan fleksibilitas, dengan nilai rata-rata yang menurun dari 25,27 cm pada *pretest* menjadi 16,24 cm pada *posttest*. Uji-t sampel berpasangan menghasilkan nilai t sebesar 14,103 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, aktivitas gerakan berirama menggunakan tongkat terbukti efektif meningkatkan fleksibilitas siswa.