

**EFEKTIVITAS PERMAINAN TALI TERHADAP FLEKSIBILITAS
PINGGANG PADA PESERTA DIDIK SDN KERATON 1 MARTAPURA**



OLEH :

MUHAMMAD HABIBI RAIHAN

NIM. 2210122310013

BOOK CHAPTER

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

**KEMENTRIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji

Jurusan Pendidikan Jasmani

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Lambung Mangkurat

Pada tanggal : 16 Juli 2026

Dewan Penguji

- | | | |
|---------------------------------------|--------------|---|
| 1. Mita Erliana, S. Pd., M. Or. | (Ketua) |  |
| 2. Drs. Perdinanto, M. Pd. | (Sekretaris) |  |
| 3. Januar Inggar Yadi, S. Pd., M. Pd. | (Anggota) |  |

Mengetahui:

Keua Jurusan Pendidikan Jasmani

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Lambung Mangkurat

Banjarbaru



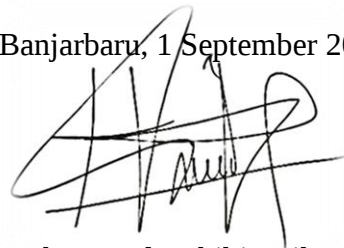
Dr. Rahmad, S. Pd., M. Pd.

NIP. 197807312602121001

PERNYATAAN

Dengan ini saya nyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di surat perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau di terbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan di sebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 1 September 2026

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and strokes, positioned above the printed name.

Muhammad Habibi Raihan

ABSTRAK

Studi ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif permainan tali terhadap fleksibilitas pinggang siswa SDN Keraton 1 Martapura. Sebanyak 28 siswa kelas lima SDN Keraton 1 Martapura dipilih sebagai sampel menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan satu kelompok pretest-posttest. Penelitian ini melibatkan siswa kelas V SDN Keraton 1 Martapura. Sebelum dan setelah permainan tali diberikan, tes V-Sit dan Reach digunakan untuk mengukur fleksibilitas pinggang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah bermain tali, peserta didik menjadi lebih fleksibel. Nilai rata-rata untuk pre-test sebesar 5,21 meningkat menjadi 13,36 untuk post-test. Hasil menunjukkan bahwa perawatan mengubah fleksibilitas pinggang. Permainan tali dapat digunakan dalam pembelajaran PJOK karena gerakannya melibatkan aktivitas tubuh dan peregangan. Hasil menunjukkan bahwa permainan tali efektif dalam meningkatkan fleksibilitas pinggang siswa kelas V SDN Keraton 1 Martapura.

Kata Kunci: V-Sit and Reach, permainan tali, fleksibilitas pinggang, siswa sekolah dasar.

ABSTRACT

The purpose of this study is to understand some of the effectiveness of this maintenance in relation to the flexibility of the SDN Keraton 1 Martapura student body. Purposive sampling was used to choose 28 second-grade students from SDN Keraton 1 Martapura. This study is conducted using a quantitative approach and a single pretest-posttest group. This study focuses on students in grade V at SDN Keraton 1 Martapura. Tes V-Sit dan Reach are used to increase pinggang flexibility both before and after the tali permainan is given. The study's findings indicate that after tali bermain, the didik became more adaptable. The rata-rata score for the pre-test was approximately 5,21, and it increased to 13,36 for the post-test. The results indicate that perawatan reduces pinggang's flexibility. Permainan tali can be used in PJOK education since it encourages tubuh and peregangan activities. The results indicate that the tali maintenance is effective in increasing the flexibility of the class V SDN Keraton 1 Martapura students.

Keywords: V-Sit and Reach, rope games, waist flexibility, elementary school students.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan limpahan Rahmat, Taufiq, Hidayah, serta Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Artikel ini. Shalawat dan salam semoga tercurah keharibaan junjungan Nabi kita Muhammad saw, para keluarga, sahabat dan kerabat serta umat islam dan pengikut Beliau hingga akhir zaman.

Peneliti mengambil judul “Efektifitas Permainan Tali Terhadap Fleksibilitas Pinggang Pada Peserta Didik SDN Keraton 1 Martapura”. untuk mengadakan seminar yang selanjutnya menyelesaikan perkuliahan pada Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat (ULM) di Banjarbaru.

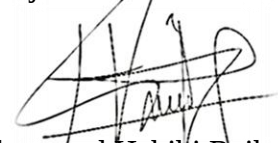
Pada kesempatan ini peneliti tak lupa menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, SE., M. Si. Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menjadi mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat (ULM)
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M. Kes, AIFO. Selaku dekan FKIP ULM yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan artikel.
3. Bapak Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru yang telah memberikan izin untuk menyelesaikan artikel ini.
4. Ibu Mita Erliana, S. Pd., M. Or. Dan Bapak Drs. Perdinanto, M. Pd. Selaku Dosen Pembimbing 1 & 2 yang telah banyak membantu mengasih saran dan masukan dalam menyelesaikan artikel ini.
5. Bapak Januar Inggar Yadi, S. Pd., M. Pd selaku dosen penguji selama sidang penelitian yang selalu memberi saran terhadap penelitian yang saya lakukan.
6. Seluruh dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.

7. Bapak H. Abdul Hamid, S. Sos dan Ibu Hj. Bahriah, S. Sos. Selaku Kedua Orang tua tercinta yang telah membiayai selama perkuliahan berlangsung.
8. Laila Nur Ramdha, Kanzatul Husna, dan Ahmad Sami Adnani Selaku saudara saya yang selalu memberi semangat.
9. *Family* GT yang telah menjadi teman sekaligus keluarga. Dukungan dan kebersamaan selama ini menjadi motivasi bagi penulis untuk tetap berusaha dan menyelesaikan artikel ini.
10. Muhammad Habibi Raihan selaku diri penulis sendiri. Terima kasih atas kerja keras, kesabaran, dan semangat yang tidak padam meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan, rasa lelah, dan kejenuhan selama proses penyusunan.
11. *Last but not least*, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada seseorang di masa depan yang mungkin akan hadir dalam kehidupan penulis. Melalui artikel ini, penulis berharap dapat menjadi salah satu bukti bahwa penulis terus berusaha berkembang dan memberikan yang terbaik, sehingga suatu hari nanti dapat membuatmu bangga.

Penulis menyadari artikel ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan artikel ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan agar bisa dikembangkan lebih lanjut.

Banjarbaru, 15 Mei 2026



Muhammad Habibi Raihan

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Hasil Guna Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Deskripsi Teoritis	7
B. Penelitian Yang Relevan	11
C. Kerangka Berpikir.....	13
D. Hipotesis.....	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	15
A. Variabel Penelitian	15
B. Definisi Istilah dan Operasional Variabel Penelitian	16
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
D. Metode Penelitian	17
E. Rancangan Perlakuan	17
F. Populasi dan Sampel.....	20
G. Instrumen Penelitian	21
H. Pengumpulan Data	23
I. Teknik Analisis Data	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Deskripsi Data Penelitian	27

<u>B. Uji N Gain</u>	29
<u>C. Uji Normalitas</u>	30
<u>D. Uji Homogenitas</u>	31
<u>E. Uji Hipotesis</u>	32
<u>F. Pembahasan</u>	34
<u>BAB V PENUTUP</u>	39
<u>A. Kesimpulan</u>	39
<u>B. Dampak Nyata</u>	39
<u>C. Saran</u>	40
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	42
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	47