

Efforts to Improve Flexibility Using Gym Balls Among Students at SMPN 3 GAMBUT



OLEH:

RISKY AMELIA

2210122120022

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

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN KAYANG MELALUI MEDIA *GYM BALL*
PADA PESERTA DIDIK SMPN 3 GAMBUT**

Oleh :

Risky Amelia
NIM 2210122120022

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



18/6/2024

Pembimbing Pendamping :
Drs. H. M. Mulhim, M. Pd.
NIP 196107271988121002



18/6/2024

Penguji :
Recky Ahmad Haffyandi, S. Pd., M
NIP 199610082023211009

18/6/2024

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 dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel dengan judul Upaya Meningkatkan Kemampuan Kayang Melalui Media *Gym Ball* pada Peserta Didik SMPN 3 Gambut. Artikel ini disusun sebagai tahap awal dalam penulisan artikel ilmiah di bidang pendidikan olahraga, yang diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Penulis mengucapkan terima kasih 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 1 Mita Erliana, S.Pd. M.Or. dan dosen pembimbing 2 Drs. H. M. Mulhim, M. Pd. yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi selama proses penyusunan proposal ini.
3. Dosen penguji Bapak Recky Ahmad Haffyandi, S. Pd., M. Pd. yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan evaluasi, kritik, serta saran yang membangun demi penyempurnaan artikel ini.
4. Seluruh dosen Jurusan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan dukungan selama perkuliahan.
5. Kedua orang tua Bapak Saladeri dan Ibu Juma'ah dan seluruh anggota keluarga serta para sahabat tercinta, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral maupun materi, serta semangat tanpa henti sehingga penulis mampu menyelesaikan artikel ini.

Penulis menyadari bahwa artikel ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, baik dari segi isi maupun sistematika penulisan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi

penyempurnaan artikel ini serta pengembangan artikel ilmiah yang lebih berkualitas di bidang pendidikan olahraga.

Akhir kata, penulis berharap artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani serta menjadi referensi bagi penelitian dan penulisan ilmiah selanjutnya. Semoga artikel ini dapat digunakan sebagaimana mestinya dan memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan dan olahraga.

Banjarbaru, 20 Februari 2026



Risky Amelia

ABSTRAK

This study aims to determine the effect of gym ball training on improving the bridge ability of students at SMPN 3 Gambut. This study employed a quantitative approach with a pre-experimental method using a one-group pretest and posttest design. The study sample consisted of 24 eighth-grade A students selected using purposive sampling. Data were collected through bridge ability tests administered before and after the treatment. The data were then analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed that the mean pretest score of 49.79 increased to 66.88 on the posttest, representing an increase of 17.09 points. The Wilcoxon Signed-Rank Test showed a significance value of $0.000 < 0.05$. Therefore, it can be concluded that gym ball training has a significant effect on improving the bridge ability of students at SMPN 3 Gambut.

Keywords: bridge movement Ability, Gym Ball, Floor Exercises, Students, Physical Education

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
A. Deskripsi Teori/Tinjauan Pustaka	5
B. Profil Sekolah	9
C. Penelitian yang Relevan	10
D. Kerangka Berpikir	13
E. Hipotesis Penelitian	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	17
A. Variabel Penelitian	17
B. Definisi Istilah dan Definisi Operasional	17
C. Tempat dan Waktu Penelitian	20
D. Metode Penelitian	21
E. Desain Penelitian	21
F. Populasi dan Sampel	22
G. Instrumen Penelitian	22
H. Teknik Pengumpulan Data	25
I. Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
A. Hasil Penelitian	28

B. Pembahasan.....	32
BAB V PENUTUP	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Lembar Penilaian Tes Kayang	23
Tabel 3.2 Kriteria Penilaian.....	25
Tabel 4.1 Deskripsi Data Pretest dan Posttest Kemampuan Kayang.....	28
Tabel 4.2 Kategori Nilai Pretest dan Posttest Kemampuan Kayang.....	29
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas.....	30
Tabel 4.4 Ranks Uji Wilcoxon.....	31
Tabel 4.5 Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test.	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Instrumen Tes Kayang	23
---------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Prasyarat	23
Lampiran 2 Kriteria.....	25
Lampiran 3 Dokumen Pendukung.....	28