

**UPAYA MENINGKATAN HASIL BELAJAR KELINCAHAN
PADA SISWA KELAS 7 DENGAN MEDIA PERMAINAN *ZIG
ZAG ZOE* DI SMPN 74 JAKARTA**



**RETNO AJENG LIMSIHANA
1601621091**

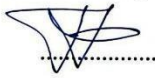
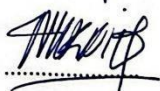
Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

Pendidikan Olahraga

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing 1,			
Dr.Slamet Sukriadi, M.Pd NIP. 19821028201541002		1/08/2025	
Pembimbing 2,			
Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd,M.Kes ,AIFO NIP. 19720522206042001		1/08/2025	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr.Dena Widyawan,M.Pd	Ketua		31/07/2025
NIP. 199002102022031004			
2. Muchtar Hendra Hasibuan	Sekretaris		31/07/2025
NIP. 197510092005011002			
3. Dr.Slamet Sukriadi,M.Pd	Anggota		1/08/2025
NIP. 19821028201541002			
4. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini,M.Pd ,M.Kes.AIFO	Anggota		1/08/2025
NIP. 19720522206042001			
5. Aditya Zaki Indarsyah Kurniawan,M.Pd.	Anggota		31/07/25
NUPTK. 9957776677130142			

Tanggal Lulus : 23 Juni 2025

UNJ



Intelligencia - Dignitas

UNJ



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : RETNO AJENG LIMSIHANA
NIM :1601621091
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAAGAN DAN KESEHATAN /PENDIDIKAN JASMANI
Alamat email :akuajeng0402@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (...)

yang berjudul :

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KELINCAHAN PADA SISWA KELAS 7
DENGAN MEDIA PERMAINAN ZIG-ZAG ZOE DI SMPN 74 JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(.....)
nama dan tanda tangan

LEMBAR ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 11 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,

Intelligentia



RETNO AJENG LIMSIHANA
NIM 1601621091

ABSTRAK

Agar kebugaran jasmaninya meningkat, salah satunya dengan permainan *Zig-zag zoe*. Permainan ini merupakan salah satu bentuk aktivitas jasmani yang dapat melatih kelincahan siswa. Dipilih peneliti karena mempunyai kelebihan yakni permainan ini dapat merangsang kemampuan anak dalam perkembangan fisik motorik kasar seperti, berlari, melompat dan kelincahan. Anak bisa berkomunikasi aktif sehingga merangsang perkembangan bahasa juga sosial emosional. Terlihat pada kegiatan pembelajaran PJOK materi kebugaran di sekolah pada komponen ,aspek kelincahan banyak dari siswa yang tidak tuntas dalam penilaian lari bolakbalik.Untuk menyelesaikan dan mencari solusi dari masalah yang yang dijelaskan diatas,penelitian ini mengangkat masalah meningkatkan kelincahan berbasis permainan erat hubungannya untuk menarik minat siswa agar lebih semangat menjalani pembelajaran sekaligus meningkatkan kelincahan.

Berdasarkan alasan tersebut di atas, maka dapat diketahui rumusan masalah dari tujuan penelitian ini yakni bagaimana pengaruh permainan zig-zag zoe terhadap siswa kelas 7 dalam kemampuan meningkatkan kelincahan Tujuan Penelitian Tindakan Kelas adalah untuk memberikan kontribusi terhadap pengembangan profesional guru, terutama untuk menerapkan teori kedalam praktek pembelajaran, memberikan pengetahuan, pemahaman dan wawasan, yang akan meningkatkan kepekaan guru mengenai bagaimana siswanya belajar pada mata pelajaran tertentu Tujuan dari Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dapat dicapai dengan melakukan berbagai terobosan-terobosan baru yang telah direncanakan oleh Guru untuk dapat memecahkan berbagai persoalan pembelajaran yang ada di kelas. Terobosan-terobosan baru yang telah direncanakan tersebut selanjutnya di uji cobakan kepada peserta didik dan dievaluasi apakah mendapatkan hasil yang sesuai untuk memecahkan permasalahan pembelajaran yang dihadapi oleh peserta didik.

Berdasarkan observasi awal yang sudah peneliti paparkan di latar belakang,dalam materi kelincahan siswa kelas 7B SMPN 74 Jakarta masih banyak siswa yang belum tuntas dalam melaksanakan pembelajaran. Sebanyak 31% siswa tuntas dan belum tuntas 69% Pada siklus II siswa yang tuntas dalam pembelajaran sebanyak 80% atau 28 siswa dan yang belum tuntas 20% atau 7 siswa ,maka total keseluruhan siswa yang sudah tuntas pada kelas 7B 28 siswa. Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan hasil belajar dari siklus I ke siklus II sebanyak 49% atau sebanyak 17 orang yang tuntas untuk kelas 7B Berdasarkan pengolahan data dapat disimpulkan bahwa jumlah siswa yang sudah lulus di siklus I sebanyak 31% atau 11 siswa untuk kelas 7 B .Sedangkan jumlah siswa yang sudah lulus di siklus II adalah sebanyak 80% atau 28 siswa.Maka total keseluruhan siswa yang sudah tuntas pada tes kelincahan sebanyak 49% siswa tuntas atau 17 siswa.Dari data tersebut dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan siswa dari siklus I ke siklus II

Kata Kunci : Kelincahan, hasil belajar, media pembelajaran, *Zig-zag Zoe*

ABSTRAC

One way to improve physical fitness is through the Zig-Zag Zoe game. This game is a form of physical activity that can train students' agility. Researchers chose it because it has the advantage of stimulating children's gross motor skills, such as running, jumping, and agility. Children can actively communicate, thus stimulating language and social-emotional development. In physical education (PJOK) activities on fitness material at school, many students failed to complete the agility component of the back-and-forth running assessment. To address and find a solution to the problem described above, this study addresses the issue of improving agility through games that are closely related to engaging students, encouraging them to be more enthusiastic about learning and improving agility.

Based on the reasons above, it can be seen that the problem formulation of the purpose of this research is how the effect of the zig-zag zoe game on 7th grade students in improving agility. The purpose of Classroom Action Research is to contribute to teacher professional development, especially to apply theory to learning practice, providing knowledge, understanding and insight, which will increase teacher sensitivity regarding how their students learn in certain subjects. The purpose of this Classroom Action Research (CAR) can be achieved by implementing various new breakthroughs that have been planned by the Teacher to be able to solve various learning problems in the classroom. The new breakthroughs that have been planned are then tested on students and evaluated whether they get appropriate results to solve the learning problems faced by students.

Based on the initial observations that the researcher has explained in the background, in the agility material for class 7B students of SMPN 74 Jakarta, there are still many students who have not completed the learning. A total of 31% of students completed the test and 69% of students did not. In Cycle II, 80% (28 students) completed the learning process, and 20% (7 students) did not. This brings the total number of students who completed the test in Class 7B to 28. This indicates an increase in learning outcomes from Cycle I to Cycle II of 49%, or 17 students who completed the test. Based on data processing, it can be concluded that 31% (11 students) passed the test in Cycle I. Meanwhile, 80% (28 students) passed the test in Cycle II. Therefore, a total of 49% (17 students) completed the agility test. The data demonstrates an increase in students from Cycle I to Cycle II.

Keywords: Agility, learning outcomes, learning media, Zig-zag Zoe

MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

— QS. Al-Baqarah [2]: 286

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." — QS.

Asy-Syarah [94]:

LEMBAR PERSEMBAHAN

skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Alm Bapak Sulimin sebagai ayah kandung yang telah pergi mendahului, namun cintanya abadi dalam setiap detak langkahku. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dan nilai-nilai hidup yang engkau wariskan.

Walau raga telah tiada, semangat dan nasihatmu senantiasa hidup dalam jiwaku. Semoga Allah SWT menempatkanmu di tempat terbaik di sisi-Nya.

Aamiin.yang telah memberikan doa, kasih sayang, semangat, dan dukungan tanpa henti dalam setiap langkah hidup saya. Untuk Ibu Sunarsih terima kasih atas cinta, doa, dan dukungan tak terbatas. Dan Kepada Ayah sambung saya I Wayan Nayun,M.Pd Sosok yang hadir bukan karena darah, tapi karena cinta dan ketulusan.Terima kasih atas segala bimbingan, pengorbanan, dan kasih sayang yang tak pernah henti engkau berikan, layaknya ayah kandung yang sejati.

Doa dan dukunganmu menjadi bagian penting dari langkah hidup dan pencapaian ini

2. Saudariku tercinta Eva Lusiana, yang selalu memberi dorongan dan keceriaan dalam proses ini.
3. Dosen pembimbing dan seluruh dosen di program studi yang telah membimbing dan memberikan ilmu yang sangat berharga.

4. Terima kasih kepada Sahabat saya Nydia Fatma Sari, Nurul Maulina Putri, Komang Sri teman seperjuangan yang telah memberikan semangat dan kebersamaan selama proses penyusunan skripsi ini.



Intelligencia - Dignitas

UNJ

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ **Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kelincahan Pada Siswa Kelas 7 Dengan Media Permainan Zigzag Zoe Di SMPN 74 Jakarta**”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani di Universitas Negeri Jakarta.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Komarudin ,M Si. selaku rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti kuliah di Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd,selaku Dekan fakultas ilmu keolahragaan dan kesehatan Universitas Negeri Jakarta
3. Dr Wayuningtyas Puspitorini.S.Pd.,M.Kes.,AIFO selaku kaprodi serta dosen pembimbing 2 yang selalu memberikan dukungan moril dan serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan penulis
4. Dr. Slamet Sukriadi,M.Pd selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk menyelesaikan studi ini.
5. Muchtar Hasibuan.M.Pd,selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing saya selama menjalani studi perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta

6. Annisa Maulidita S,Pd.selaku guru penjas di SMPN 74 Jakarta yang telah banyak membantu memperoleh data untuk skripsi ini.
7. Kedua orang tua dan keluarga saya yang telah banyak memberikan dukungan moral,spiritual dan materi.
8. Serta saya ucapkan terima kasih kepada sahabat saya, Nydia Fatma Sari,, Nurul,,Nisrina dan Lisa yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dalam penulisan maupun analisis. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, penulis berharap agar skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi pembaca pada umumnya.

Jakarta, 20 Maret 2025

Penulis,

Retno Ajeng Limsihana

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	2
LEMBAR ORISINALITAS	ii...5
MOTTO	iii

LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Fokus Penelitian	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	4
 BAB II KAJIAN TEORITIK	 6
A. Konsep Penilaian Tindakan	6
B. Tujuan Penelitian Tindakan Kelas	7
C. Prinsip-Prinsip Penelitian Tindakan Kelas (PTK)	8
D. Konsep Model Tindakan.....	11
E. Kerangka Teoritik	13
F. Kerangka Berfikir	31
G. Hipotesis Tindakan	33
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 33
A. Tujuan Penelitian	33

B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Prosedur Tindakan Penilaian	34
D. Teknik Pengumpulan data	39
E. Validasi Data	39
F. Instrumen Penelitian	40
G. Analisis Lembar Tes Kelincahan Siswa	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Hasil Peneltian	44
a. Pelaksanaan Siklus 1	45
b. Pelaksanaan siklus 2	48
B. Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Simpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	58

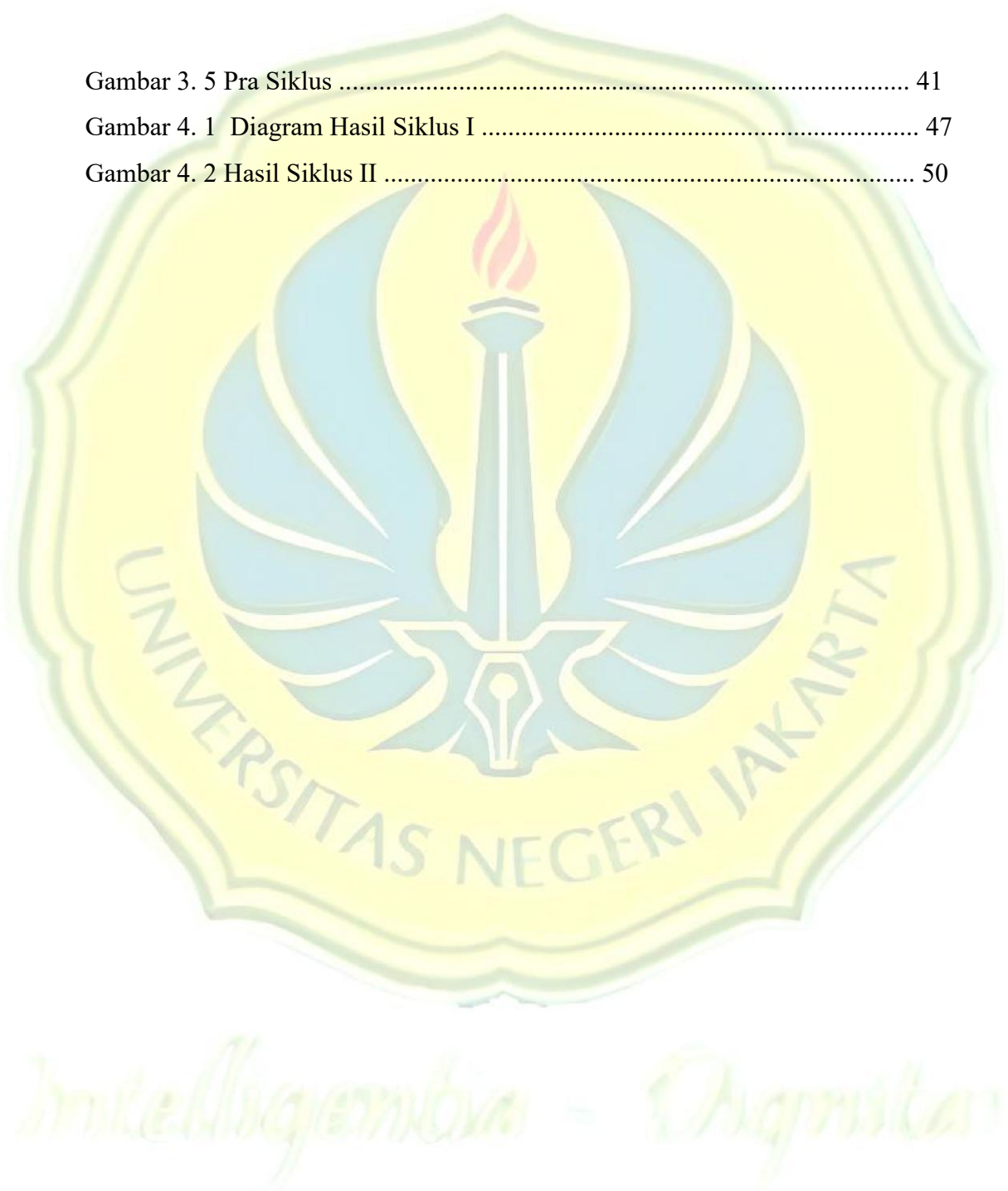
DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Instrumen Kelincahan	40
Tabel 3. 2 Kategori Tingkat Tes Suttle Run	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Contoh gambar lari zig-zag 1	37
Gambar 3. 2 Contoh gambar lari zig-zag 2	38
Gambar 3. 3 lari zig-zag 3	38
Gambar 3. 4 lari zig-zag 4	39

Gambar 3. 5 Pra Siklus	41
Gambar 4. 1 Diagram Hasil Siklus I	47
Gambar 4. 2 Hasil Siklus II	50



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat tugas Dosen Pembimbing	59
Lampiran 2 Surat ketersediaan pembimbing	60
Lampiran 3 surat Izin penelitian	61
Lampiran 4 Surat Observasi	62

Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian	63
Lampiran 6 Surat Persetujuan Sidang	64
Lampiran 7 Permohonan Ujian Skripsi	65
Lampiran 8 Rekapitulasi Penilaian Kelincahan Siklus I	66
Lampiran 9 Rekapitulasi Penilaian Kelincahan Siklus II	68
Lampiran 10 Buku Konsultasi Bimbingan	70
Lampiran 11 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran(Rpp)	74
Lampiran 12 Dokumentasi	86

Intelligencia - Digititas

UNJ