

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR KELINCAHAN MELALUI
PERMAINAN TRADISIONAL PADA SISWA KELAS VIII SMP
SINGAPORE INTERCULTURAL SCHOOL**



**NADILLA SYIFA DEWI
1601621118**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

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

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1,		
Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd		05/08/2025
NIP. 197908252005012002		

Pembimbing 2,		
Dr. Iwan Setiawan, M.Pd		01/08/2025
NIP. 197303052009121001		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Eva Julianti P, SE, M.Sc	Ketua		01/08/2025
NIP. 197207191005012001			
2. Prof. Dr. Yusmawati, M.Pd	Sekretaris		04/08/2025
NIP. 196003201982032002			
3. Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd	Anggota		05/08/2025
NIP. 197908252005012002			
4. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd	Anggota		01/08/2025
NIP. 197303052009121001			
5. Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd	Anggota		01/08/2025
NIP. 19821028201541002			

Tanggal Lulus : 22 Juli 2025

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, 20 Juli 2025


METERAI
TEMPER
87DANX01484957
Nadilla Syifa Dewi

NIM 1601621118



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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 : Nadilla Syifa Dewi
NIM : 1601621118
Fakultas/Prodi : FIKK / Pendidikan Jasmani
Alamat email : nadilla.syifa.97@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 :

Peningkatan Hasil Belajar Kelincahan Melalui Permainan
Tradisional pada Siswa Kelas VIII SMP Singapore
Intercultural School

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, 6 Agustus 2025

Penulis

(Nadilla Syifa Dewi)

PENINGKATAN HASIL BELAJAR KELINCAHAN MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL PADA SISWA KELAS VIII SMP SINGAPORE INTERCULTURAL SCHOOL

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar kelincahan siswa melalui pembelajaran berbasis permainan tradisional Galasin, Bentengan, dan KucingKucingan. Subjek penelitian adalah 15 siswa kelas VIII di *Singapore Intercultural School South Jakarta*. Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan metode pendekatan kuantitatif deskriptif untuk hasil tes kelincahan, dan kualitatif deskriptif untuk data observasi, serta dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan hasil belajar kelincahan siswa dari pra-siklus ke post-siklus. Pada pra-siklus, didapatkan bahwa siswa yang telah tuntas sebanyak 6 siswa (40%) sedangkan siswa yang telah tuntas setelah penerapan permainan tradisional, sebanyak 15 siswa (100%). Dari data tersebut dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan tingkat ketuntasan siswa dari pra-siklus ke post-siklus. Dalam hal ini peneliti dapat mengatasi masalah rendahnya tingkat kelincahan siswa dengan pembelajaran menggunakan permainan tradisional pada anak kelas VIII SMP *Singapore Intercultural School South Jakarta*.

Kata Kunci : Kelincahan, Permainan Tradisional, Penelitian Tindakan Kelas

**IMPROVING AGILITY LEARNING OUTCOMES THROUGH TRADITIONAL
GAMES FOR STUDENTS IN CLASS VIII OF SINGAPORE INTERCULTURAL
JUNIOR HIGH SCHOOL**

ABSTRACT

This study aims to determine the improvement of students' agility learning outcomes through learning based on traditional games Galasin, Bentengan, and KucingKucingan. The research subjects were 15, 8th grade students at Singapore Intercultural School South Jakarta. The type of research conducted in this study is Classroom Action Research (PTK) with descriptive quantitative approach method for agility test results, and descriptive qualitative for observation data, and documentation. The results showed an increase in student agility learning outcomes from pre-cycle to post-cycle. In the pre-cycle, it was found that students who had completed as many as 6 students (40%) while students who had completed after the application of traditional games, as many as 15 students (100%). From these data it can be seen that there is an increase in the level of student completeness from pre-cycle to post-cycle. In this case, researchers can overcome the problem of low levels of student agility by learning to use traditional games in class VIII Singapore Intercultural School South Jakarta.

Keywords: Agility, Traditional Games, Classroom Action Research

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”
(Q.S Al-Insyirah ayat 5-6)

Untuk apapun yang terjadi, aku hanya ingin menjadi sebaik-baiknya manusia. Bahkan di titik terburuk ku dalam hidup, aku ingin selalu bermanfaat bagi banyak orang dan lingkungan sekitar.

-Siti Fauziah-

“Hadapi semuanya langsung dimuka, apapun yang terjadi tidak apa”
Hindia (Baskara Putra)

PERSEMBAHAN

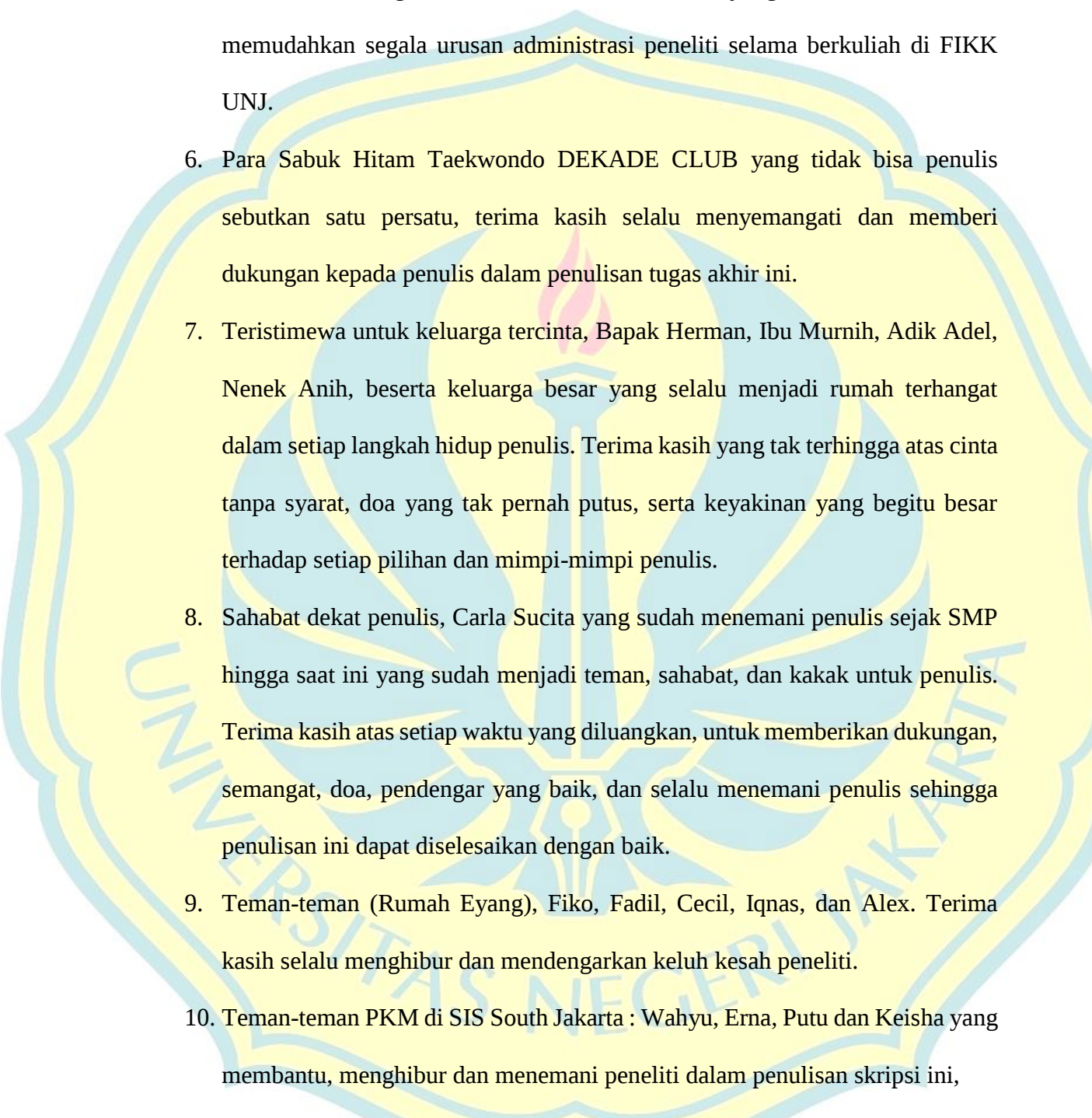
Dengan mengucapkan Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik dan selesai tepat pada waktunya. Karya ini peneliti persembahkan untuk orang-orang terkasih :

1. Teruntuk kedua orang tuaku tercinta, Bapak Herman dan Ibu Murnih, yang selalu sabar tiada lelah memberikan dukungan semangat, bimbingan serta cinta dan kasih sayang yang tiada ujungnya, serta doa yang menyertai ku selalu.
2. Teruntuk adikku tercinta, Rachma Adelia Putri, terima kasih atas segala cinta kasih, dukungan dan doa-doa baik yang selalu dipanjatkan.
3. Teruntuk keluarga besar, terkhusus kepada Nenek yang senantiasa menyemangati, melangitkan doa-doa baik, memberikan dukungan dan cinta kasihnya selama ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul *“Peningkatan Hasil Belajar Kelincahan Melalui Permainan Tradisional Pada Siswa SMP Kelas VIII Singapore Intercultural School”* dengan baik dan tepat waktu. Penulisan skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bimbingan **Ibu Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd** dan **Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi, serta bantuan kerja sama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan atas kelancaran birokrasi yang di berikan.
3. Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO selaku Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan dari awal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ibu Prof. Dr. Yusmawati, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik selama menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta.

- 
5. Seluruh Staf Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah membantu dan memudahkan segala urusan administrasi peneliti selama berkuliah di FIKK UNJ.
 6. Para Sabuk Hitam Taekwondo DEKADE CLUB yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih selalu menyemangati dan memberi dukungan kepada penulis dalam penulisan tugas akhir ini.
 7. Teristimewa untuk keluarga tercinta, Bapak Herman, Ibu Murnih, Adik Adel, Nenek Anih, beserta keluarga besar yang selalu menjadi rumah terhangat dalam setiap langkah hidup penulis. Terima kasih yang tak terhingga atas cinta tanpa syarat, doa yang tak pernah putus, serta keyakinan yang begitu besar terhadap setiap pilihan dan mimpi-mimpi penulis.
 8. Sahabat dekat penulis, Carla Sucita yang sudah menemani penulis sejak SMP hingga saat ini yang sudah menjadi teman, sahabat, dan kakak untuk penulis. Terima kasih atas setiap waktu yang diluangkan, untuk memberikan dukungan, semangat, doa, pendengar yang baik, dan selalu menemani penulis sehingga penulisan ini dapat diselesaikan dengan baik.
 9. Teman-teman (Rumah Eyang), Fiko, Fadil, Cecil, Iqnas, dan Alex. Terima kasih selalu menghibur dan mendengarkan keluh kesah peneliti.
 10. Teman-teman PKM di SIS South Jakarta : Wahyu, Erna, Putu dan Keisha yang membantu, menghibur dan menemani peneliti dalam penulisan skripsi ini,
 11. Rekan-rekan seperjuangan Pendidikan Jasmani 2021 yang telah banyak membantu penulis dalam berbagai hal selama masa perkuliahan.

12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran dan semangat demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi bahan masukan bagi dunia pendidikan

Jakarta, 20 Juli 2025

Nadilla Syifa Dewi

NIM. 1601621118

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Konsep Penelitian Tindakan	9
B. Konsep Model Tindakan.....	11
C. Kerangka Teoritik.....	15
1. Pengertian Hasil Belajar.....	15
2. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama.....	28
3. Hakikat Permainan	29
4. Hakikat Permainan Tradisional	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Tujuan Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Prosedur penelitian Tindakan.....	42
D. Teknik Pengumpulan Data.....	44
E. Validasi Data.....	46
F. Instrumen Penelitian	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	54
B. Pembahasan	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. KESIMPULAN.....	67
B. SARAN	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN	73
RIWAYAT HIDUP.....	104

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	43
Tabel 3. 2 Nama Kolabolator	45
Tabel 3. 3 Instrumen Tes Kelincahan.....	48
Tabel 3. 4 Kategori Tingkat Tes Shuttle Run.....	50
Tabel 3. 5 Lembar Tes Psikomotor.....	51
Tabel 3. 6 Lembar Tes Afektif	52
Tabel 3. 7 Lembar Tes Psikomotor.....	53
Tabel 4. 1 Hasil Pre-Test Kelincahan.....	54
Tabel 4. 2 Hasil Post-Test Kelincahan.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Konsep model tindakan Kurt Lewin.....	13
Gambar 2. 2 <i>Curriculum Outline</i>	24
Gambar 2. 3 <i>Curriculum Outline</i>	25
Gambar 2. 4 Permainan Galasin	33
Gambar 2. 5 Permainan Bentengan	35
Gambar 2. 6 Permainan Kucing- Kucingan	37
Gambar 3. 1 Dokumentasi Pribadi.....	49
Gambar 4. 1 Pre-Test Kelincahan	56
Gambar 4. 2 Post-Test Kelincahan.....	64
Gambar 4. 3 Perbandingan hasil Pre-Tes dan Post Test Kelincahan	65
Gambar 4. 4 Grafik Hasil	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	73
Lampiran 2 Surat Izin Observasi	74
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	75
Lampiran 4 Catatan Lapangan	76
Lampiran 5 Tabel Hasil Penelitian Pre Test	83
Lampiran 6 Tabel Hasil Penelitian Post Test	84
Lampiran 7 Tabel Distribusi Frekuensi.....	85
Lampiran 8 Lembar Observasi Kolabolator	87
Lampiran 9 <i>Lesson Plan dan Unit Plan</i>	90
Lampiran 10 Dokumentasi.....	100