

**IMPLEMENTASI PERMAINAN ESTAFET UNTUK
MENINGKATKAN KELINCAHAN DI SEKOLAH
MENENGAH KEJURUAN**



CINDY SUCIYANAH

1601622027

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN,
DAN REKREASI**

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI, 2026

IMPLEMENTASI PERMAINAN ESTAFET UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan peserta didik kelas X DKV 2 SMK Negeri 14 Jakarta melalui implementasi permainan estafet dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian berjumlah 36 peserta didik kelas X DKV 2 SMK Negeri 14 Jakarta yang ditentukan menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan observasi. Instrumen tes yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E berupa T-Test untuk mengukur kelincahan, sedangkan observasi digunakan untuk mengamati proses pembelajaran. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif, deskriptif komparatif, dan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pra siklus sebagian besar peserta didik berada pada kategori kurang (44,44%) dan kurang sekali (30,56%). Setelah penerapan permainan estafet, terjadi peningkatan tingkat kelincahan pada setiap siklus. Pada siklus II, sebanyak 34 dari 36 peserta didik (94,44%) telah mencapai kategori sedang dan baik, sehingga indikator keberhasilan penelitian sebesar 75% telah tercapai. Dengan demikian, implementasi permainan estafet dapat meningkatkan kelincahan peserta didik kelas X DKV 2 SMK Negeri 14 Jakarta.

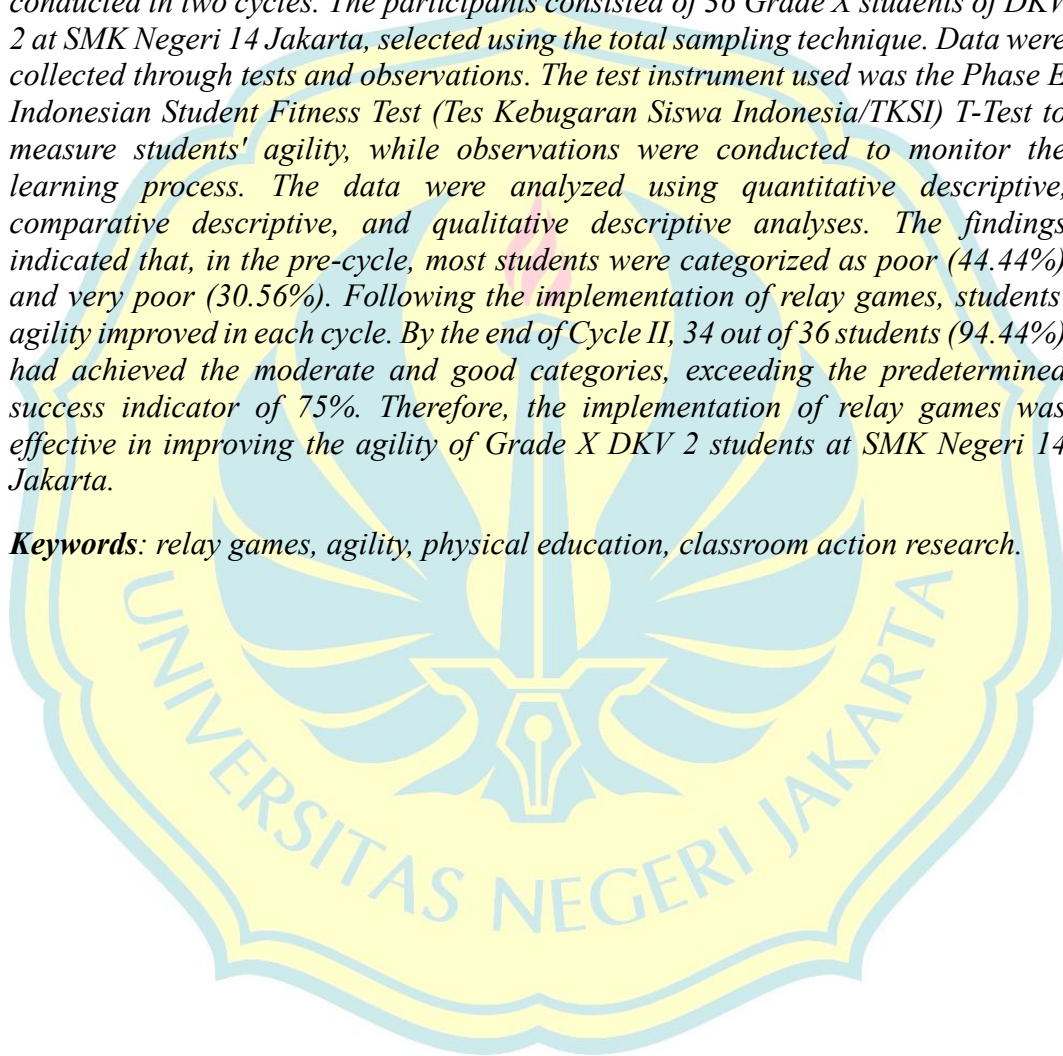
Kata Kunci: *permainan estafet, kelincahan, pendidikan jasmani, penelitian tindakan kelas.*

IMPLEMENTATION OF RELAY GAMES TO IMPROVE AGILITY IN VOCATIONAL HIGH SCHOOLS

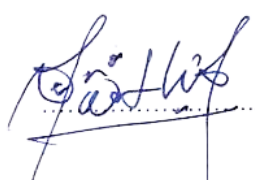
ABSTRACT

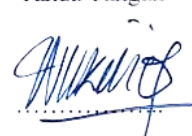
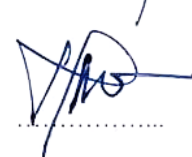
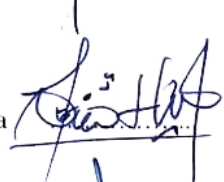
This study aimed to improve the agility of Grade X students of DKV 2 at SMK Negeri 14 Jakarta through the implementation of relay games in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning. This study employed a Classroom Action Research (CAR) design based on the Kemmis and McTaggart model, which was conducted in two cycles. The participants consisted of 36 Grade X students of DKV 2 at SMK Negeri 14 Jakarta, selected using the total sampling technique. Data were collected through tests and observations. The test instrument used was the Phase E Indonesian Student Fitness Test (Tes Kebugaran Siswa Indonesia/TKSI) T-Test to measure students' agility, while observations were conducted to monitor the learning process. The data were analyzed using quantitative descriptive, comparative descriptive, and qualitative descriptive analyses. The findings indicated that, in the pre-cycle, most students were categorized as poor (44.44%) and very poor (30.56%). Following the implementation of relay games, students' agility improved in each cycle. By the end of Cycle II, 34 out of 36 students (94.44%) had achieved the moderate and good categories, exceeding the predetermined success indicator of 75%. Therefore, the implementation of relay games was effective in improving the agility of Grade X DKV 2 students at SMK Negeri 14 Jakarta.

Keywords: relay games, agility, physical education, classroom action research.



LEMBAR PENGESAHAN SKIRPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		20/07 2026
<u>Eko Prabowo, M.Pd.</u> NIP. 198604172020121012		21/07 2026
Pembimbing II		
<u>Mastri Juniarto, M.Pd.</u> NIP. 199006202024211001		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO.</u> NIP. 197205222006042001	Ketua		21/07 2026
2. <u>Dr. Sujarwo, S.Pd, M.Pd.</u> NIP. 197604252003121001	Sekretaris		21/07 2026
3. <u>Eko Prabowo, M.Pd.</u> NIP. 198604172020121012	Anggota		20/07 2026
4. <u>Mastri Juniarto, M.Pd.</u> NIP. 199006202024211001	Anggota		21/07 2026
5. <u>Dr. Anang Setiawan, M.Pd.</u> NIP. 198911152025061001	Anggota		20/07 2026

Tanggal Lulus: 13 Juli, 2026

LEMBAR 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 diperguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari 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, Juli 2026

Yang membuat pernyataan,

The image shows a handwritten signature in black ink over a rectangular official stamp. The stamp has a red border and contains the text 'METABOLIT' and 'AB5BANX07709832' in black. There is also a small red circular emblem on the left side of the stamp.

Cindy Suciyanah

NIM. 1601622027



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Cindy Suciyanah
NIM : 1601622027
Fakultas/Prodi : FIKK / Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Alamat email : cindysuciyanah@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Implementasi Permainan Estatet untuk Meningkatkan Keindahan

Di Sekolah Menengah Kejuruan

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 22 Juli 2016

Penulis

(Cindy Suciyanah)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Puji dan syukur selalu dipanjatkan atas kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat, nikmat, serta karunia-Nya sehingga peneliti diberikan kesehatan, kekuatan, kemudahan, dan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Implementasi Permainan Estafet untuk Meningkatkan Kelincahan di Sekolah Menengah Kejuruan”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan skripsi ini merupakan proses yang memberikan banyak pengalaman dan pembelajaran bagi peneliti. Berbagai tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan penelitian hingga penyusunan skripsi dapat dilalui berkat doa, dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

3. Eko Prabowo M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, motivasi, serta arahan dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Mastri Juniarto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, motivasi, serta arahan dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Sujarwo, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan bimbingan dan motivasi kepada peneliti selama menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.
6. Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd., selaku Dosen Ahli Kebugaran Jasmani yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyempurnaan modul ajar peneliti.
7. Saipulloh Ibrahim, M.Pd., selaku Dosen Ahli Permainan Kecil yang telah memberikan berbagai masukan dan saran sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
8. Dr. Anang Setiawan, M.Pd., selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penelitian ini.
9. Guru PJOK SMK Negeri 14 Jakarta yang telah memberikan arahan, bantuan, waktu serta pendampingan kepada peneliti selama pelaksanaan penelitian di sekolah.
10. Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, staf Tata Usaha, seluruh guru dan tenaga pendidik, SMK Negeri 14 Jakarta yang telah memberikan izin, kepercayaan, bantuan, dan kerja sama selama pelaksanaan penelitian.

11. Peserta didik kelas X DKV 2 SMK Negeri yang telah berpartisipasi dengan penuh semangat selama penelitian berlangsung.
12. Kedua orang tua tercinta, serta seluruh keluarga besar yang selalu menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, dan penyemangat bagi peneliti. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dukungan, pengorbanan, serta kepercayaan yang tidak pernah putus sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Sahabat dan teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta yang telah berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta menjadi rekan berdiskusi selama masa perkuliahan hingga penyelesaian skripsi.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan sebagai bahan evaluasi dan penyempurnaan di masa mendatang. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi salah satu referensi dalam pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan peningkatan kelincahan peserta didik melalui permainan estafet.

Jakarta, Juli 2026

Cindy Suciyanah

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian.....	8
C. Perumusan Masalah	9
D. Kegunaan Hasil Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	11
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	11
B. Konsep Model Penelitian Tindakan.....	17
1. Model Kurt Lewin.....	18
2. Model Kemmis dan McTaggart	19
3. Model John Elliot.....	21
4. Model Stringer	22
C. Kerangka Teoretik	24
1. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani	24
2. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	28
3. Hakikat Kelincahan.....	31
4. Hakikat Permainan Estafet.....	36
5. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Kejuruan.....	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Tujuan Penelitian.....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian	47
C. Prosedur Penelitian Tindakan.....	47

D. Teknik Pengumpulan Data	66
1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	66
2. Jenis Instrumen.....	71
3. Validasi Model Permainan Estafet	74
E. Validasi Data.....	75
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	76
A. Deskripsi Hasil Penelitian	76
B. Pembahasan	102
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	107
A. Kesimpulan.....	107
B. Saran.....	109
DAFTAR PUSTAKA.....	111
LAMPIRAN-LAMPIRAN	121
RIWAYAT HIDUP	146

