

**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS
PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN
KELINCAHAN SISWA SMPN 139 JAKARTA**



**TRI JUNIANTO SETIAWAN
1601623161**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

ABSTRAK

Peneliti. (2026). *Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Kelincahan Siswa SMPN 139 Jakarta*. Skripsi. Jakarta: Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian tindakan kelas ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan kelincahan fisik (*agility*) siswa kelas VIII-H di SMPN 139 Jakarta akibat adanya fenomena kekakuan koordinasi gerak pada masa transisi remaja awal (*adolescent growth spurt*), yang diperparah oleh penerapan model mengajar konvensional yang kaku dan monoton. Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan membuktikan efektivitas penerapan model pembelajaran berbasis permainan yang dimodifikasi dalam meningkatkan komponen kelincahan fisik siswa secara masif dan menyenangkan. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) murni tanpa kelompok kontrol, yang mengadopsi alur spiral Model Kemmis dan McTaggart dan dilaksanakan secara bertahap dalam dua siklus tindakan (Siklus I dan Siklus II). Subjek penelitian berjumlah 36 siswa pada satu kelas sasaran (kelas VIII-H), dengan kondisi awal kemampuan kelincahan yang heterogen namun didominasi kategori belum tuntas. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen baku *Illinois Agility Test* untuk mengukur capaian kuantitatif kelincahan gerak kaki (*footwork*), serta lembar observasi lapangan untuk merekam dinamika kualitatif perilaku siswa. Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada rekayasa sirkuit permainan modifikasi massal berbasis area terisolasi (*constrained space*) yang memicu pengereman dinamis (*deceleration*) dan perubahan arah (*change of direction*) secara spontan tanpa mengandalkan aba-aba peluit, sehingga memaksa kerja sistem neuromuskular secara alami di lapangan. Hasil analisis data menunjukkan peningkatan kemampuan kelincahan yang signifikan secara bertahap. Persentase ketuntasan klasikal siswa pada kondisi awal (*pre-test*) hanya sebesar 22,2% (8 siswa tuntas, kategori kurang/sangat kurang), meningkat menjadi 47,2% (17 siswa tuntas) pada evaluasi Siklus I, dan mencapai puncaknya pada evaluasi akhir Siklus II sebesar 77,8% (28 siswa tuntas, dominan kategori baik/sangat baik), sehingga secara resmi melampaui indikator keberhasilan minimum 75%. Validitas peningkatan rerata nilai kelincahan siswa terhadap standar acuan KKM diperkuat oleh pengujian *One-Sample t-Test* melalui SPSS yang menghasilkan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Secara kualitatif, proses tindakan terbukti mampu meningkatkan keterlibatan gerak massal hingga mencapai partisipasi aktif 100% di lapangan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penerapan model pembelajaran berbasis permainan yang dimodifikasi terbukti secara nyata mampu meningkatkan kapasitas kelincahan fisik siswa kelas VIII-H SMPN 139 Jakarta secara signifikan, valid, dan efektif.

Kata Kunci: Model Pembelajaran Berbasis Permainan, Kelincahan (*Agility*), Penelitian Tindakan Kelas, Kebugaran Jasmani.

ABSTRACT

Researcher. (2026). *Application of Game-Based Learning Models to Improve Agility of SMPN 139 Jakarta Students. Undergraduate Thesis. Jakarta: Physical Education Study Program, Faculty of Sports Science and Health, Universitas Negeri Jakarta.*

This classroom action research was initiated by the low physical agility performance among VIII-H grade students at SMPN 139 Jakarta due to motor clumsiness during the early adolescent growth spurt, which was further hindered by conventional, rigid, and monotonous teaching methods. This study aimed to examine and prove the effectiveness of a modified game-based learning model in improving students' physical agility in an active and enjoyable manner. The method employed was pure Classroom Action Research (CAR) without a control group, adopting the spiral model by Kemmis and McTaggart, conducted in two sequential action cycles (Cycle I and Cycle II). The research subjects consisted of 36 students in a single target class (Grade VIII-H), whose initial agility performance was heterogeneous but predominantly falling into the uncompleted category. Data collection techniques utilized the standardized Illinois Agility Test to measure quantitative improvements in footwork speed, as well as field observation sheets to record qualitative behavioral dynamics. The novelty of this study lies in the engineering of mass modified game circuits based on constrained spaces that trigger dynamic deceleration and spontaneous change of direction without relying on whistle signals, thereby naturally engaging the neuromuscular system. The results indicated a significant and gradual improvement in agility performance. The classic learning completeness percentage during the pre-test was only 22.2% (8 students completed, predominantly poor/very poor category), which increased to 47.2% (17 students completed) in Cycle I, and peaked at 77.8% (28 students completed, predominantly good/very good category) in Cycle II, officially surpassing the minimum success indicator of 75%. The validity of the mean score improvement compared to the benchmark standard was confirmed by a One-Sample t-Test via SPSS, yielding a Sig. (2-tailed) value of 0.000 ($p < 0,05$). Qualitatively, the action process proved to enhance mass movement engagement, achieving a 100% active participation rate in the field. In conclusion, the implementation of a modified game-based learning model is significantly and validly proven to enhance the physical agility capacity of VIII-H grade students at SMPN 139 Jakarta.

Keywords: *Game-Based Learning Model, Agility, Classroom Action Research, Physical Fitness.*

LEMBAR PERSEMBAHAN

MOTTO

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

"Pendidikan bukan sekadar standarisasi nilai atau capaian di atas kertas, melainkan sebuah proses humanis untuk memanusiakan manusia, memberikan hak yang sama, dan menemukan kegembiraan sejati dalam setiap proses bertumbuh."

(Tri Junianto Setiawan)

"You'll never walk alone."

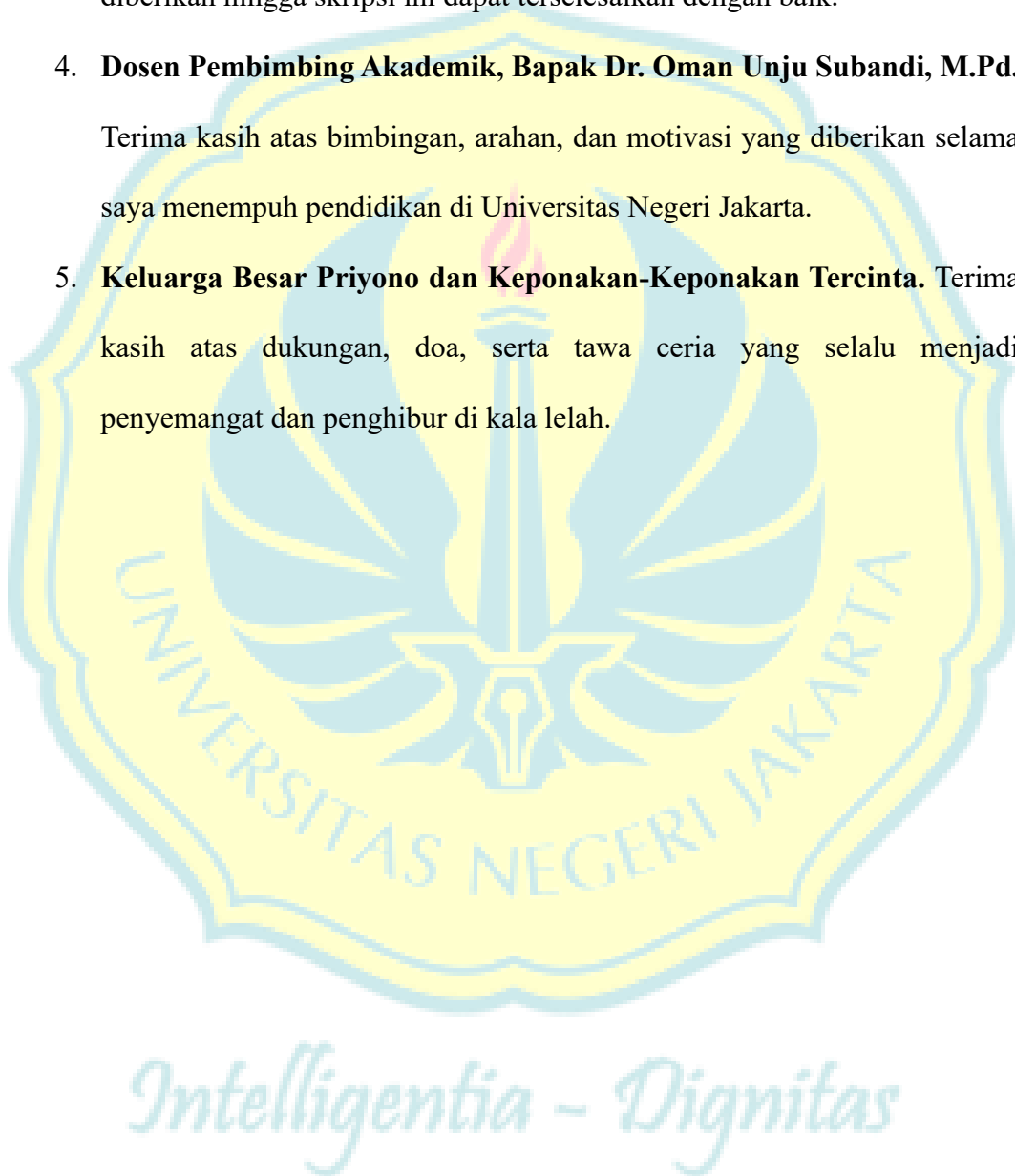
(Liverpool FC)

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan kemudahan-Nya, skripsi ini berhasil saya selesaikan. Karya sederhana ini saya persembahkan untuk orang-orang tercinta yang selalu ada dan mendukung setiap langkah perjuangan saya:

1. **Kedua Orang Tua Tercinta, Bapak Yatimin Priyono dan Ibu Siti Rukayah.** Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, kesabaran, serta pengorbanan yang tak ternilai harganya. Dukungan dan ridha Bapak serta Ibu adalah alasan utama saya bisa berdiri di titik ini dan menyelesaikan studi dengan baik.
2. **Istri Tercinta, Dinda Triayu Bestari.** Terima kasih sudah menjadi pendamping terbaik yang selalu setia mendukung dalam suka dan duka. Terima kasih atas kesabaran, perhatian, dan semangat yang selalu kamu berikan selama proses penyusunan skripsi ini.

3. **Dosen Pembimbing Skripsi, Bapak Dr. Shela Ginanjar, M.Pd. dan Bapak Dr. Herman Chaniago, MM.** Terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktu, kesabaran, arahan, serta bimbingan berharga yang telah diberikan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. **Dosen Pembimbing Akademik, Bapak Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd.** Terima kasih atas bimbingan, arahan, dan motivasi yang diberikan selama saya menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.
5. **Keluarga Besar Priyono dan Keponakan-Keponakan Tercinta.** Terima kasih atas dukungan, doa, serta tawa ceria yang selalu menjadi penyemangat dan penghibur di kala lelah.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Kelincahan Siswa SMPN 139 Jakarta”** dengan baik dan selesai pada waktunya.

Penulisan skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis 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 Universitas Negeri Jakarta atas kelancaran birokrasi dan dukungan yang diberikan.
3. **Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani sekaligus Dosen Penguji Sidang Skripsi yang telah memberikan fasilitas, kelancaran proses akademis, serta koreksi dan saran penyempurnaan naskah skripsi ini.
4. **Bapak Dr. Shela Ginanjar, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I yang telah mengorbankan waktu, pikiran, serta dengan penuh kesabaran memberikan arahan, wawasan, dan bimbingan berharga hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. **Bapak Dr. Herman Chaniago, MM** selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan koreksi, petunjuk, serta masukan yang sangat konstruktif dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. **Bapak Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, motivasi, dan bimbingan akademik yang berharga selama penulis menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta.
7. **Bapak Dr. Mastri Juniarto, M.Pd.** selaku Dosen Penguji Sidang Skripsi yang telah memberikan arahan, masukan ilmiah, serta bimbingan yang sangat berharga demi kesempurnaan naskah skripsi ini.
8. **Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani FIKK UNJ** yang telah mendidik, membimbing, serta memberikan bekal ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.
9. **Seluruh Staf Administrasi dan Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) UNJ** yang telah banyak membantu memberikan pelayanan terbaik serta mempermudah kelancaran urusan administrasi hingga penyelesaian skripsi ini.
10. **Kedua Orang Tua Tercinta, Bapak Priyono dan Ibu Siti Rukayah,** serta keluarga besar yang telah menjadi tiang doa terkokoh, selalu mengalirkan kasih sayang, kesabaran, serta dukungan moral dan material yang tidak terhingga demi kelancaran studi penulis.
11. **Istri Tercinta, Dinda Triayu Bestari,** yang dengan penuh ketulusan, kesabaran, dan cinta selalu menemani di setiap pasang surut perjuangan,

memberikan ketenangan, serta menjadi penyemangat utama dalam penyelesaian skripsi ini.

12. **Keluarga Besar SMPN 139 Jakarta**, khususnya Kepala Sekolah, para guru, staf, serta **Ibu Pola Megasari, S.Pd.**, dan seluruh siswa **Kelas VIII-H** yang telah menyambut penulis dengan hangat serta memberikan kerjasama yang luar biasa selama proses Penelitian Tindakan Kelas ini berlangsung.

13. **Seluruh Pihak dan Rekan Seperjuangan** yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, doa, kebaikan, dan semangat secara langsung maupun tidak langsung hingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat nyata dan menjadi kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pendidikan jasmani.

Jakarta, 13 Juli 2026

Penulis

Tri Junianto Setiawan

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Perumusan Masalah	7
D. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II.....	8
KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Hakikat Pembelajaran PJOK di SMP.....	8
2. Hasil Belajar PJOK	11
3. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	14
4. Hakikat Kelincahan (<i>Agility</i>) menurut Samsudin dan Widiastuti (2022)..	16
5. Hakikat Model Pembelajaran Berbasis Permainan.....	22
6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP).....	29
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berpikir.....	36
D. Hipotesis Tindakan.....	38
BAB III	39
METODOLOGI PENELITIAN.....	39
A. Tujuan Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39

1. Tempat Penelitian.....	39
2. Waktu Penelitian	40
C. Metode dan Desain Penelitian.....	41
1. Metode Penelitian.....	41
2. Desain/Model Penelitian	41
D. Penegasan PTK Murni	45
E. Subjek Penelitian / Subjek Tindakan.....	46
F. Prosedur Penelitian Tindakan Kelas.....	47
G. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	52
1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	52
2. Lembar Observasi Aktivitas Gerak Siswa.....	54
3. Protokol Baku Pelaksanaan <i>Illinois Agility Test</i>	56
4. Lembar Observasi Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan	59
H. Pemeriksaan Keabsahan Data	60
I. Teknik Analisis Data	63
J. Indikator Keberhasilan Tindakan	65
BAB IV	67
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Deskripsi Hasil Penelitian	67
1. Kondisi Awal Kelincahan Siswa (<i>Pre-Test</i>) dan Fakta Lapangan.....	67
2. Pelaksanaan dan Hasil Tindakan Siklus I.....	69
3. Pelaksanaan dan Hasil Tindakan Siklus II	70
4. Visualisasi Alur Perkembangan dan Uji Signifikansi Statistik (SPSS).....	72
B. Pembahasan.....	73
1. Transformasi Biomekanika Gerak: Memperbaiki Kekakuan menjadi Footwork Efisien	74
2. Kebaruan Penelitian (<i>Novelty</i>): Pembelajaran Inklusif yang Humanis dan Ceria	75
3. Karakteristik Heterogenitas Subjek dan Penjelasan Sisa Siswa Belum Tuntas (22,2%)	76
4. Penegasan Desain PTK Murni Tanpa Kelompok Kontrol	77
5. Keterbatasan Penelitian	78
BAB V.....	80

KESIMPULAN DAN SARAN.....	80
A. Kesimpulan	80
B. Implikasi Tindakan.....	81
C. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	84



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Hierarki dan Klasifikasi Komponen Kebugaran Jasmani Siswa SMP	15
Tabel 2. 2 Norma Konversi Skor Kelincahan Illinois Agility Test Siswa Putra (Usia 13–14 Tahun).....	21
Tabel 2. 3 Norma Konversi Skor Kelincahan Illinois Agility Test Siswa Putri (Usia 13–14 Tahun).....	21
Tabel 2. 4 Matriks Pemetaan Penelitian Terdahulu dan Kesenjangan Penelitian.	34
Tabel 3. 1 Matriks Jadwal Rencana Pelaksanaan Penelitian	40
Tabel 3. 2 Lembar Penilaian Kemampuan Siswa	56
Tabel 3. 3 Norma Konversi Skor Kelincahan Illinois Agility Test Siswa Putra (Usia 13–14 Tahun).....	58
Tabel 3. 4 Norma Konversi Skor Kelincahan Illinois Agility Test Siswa Putri (Usia 13–14 Tahun).....	58
Tabel 4. 1 Rekapitulasi Hasil Kelincahan Siswa Kondisi Awal (Pre-Test)	68
Tabel 4. 2 Rekapitulasi Hasil Kelincahan Siswa Akhir Siklus II	71
Tabel 4. 3 Ringkasan Alur Peningkatan Kelincahan Siswa (N=36).....	72
Tabel 4. 4 Hasil Uji Beda Paired Samples t-Test Kelincahan Siswa (N=36)	72
Tabel 4. 5 Hasil Uji Standar Acuan Target Rerata (One-Sample t-Test) Siklus II	73

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Gambar lintasan Illinois agility test.....	20
Gamba 3. 1	Alur Spiral Penelitian Tindakan Model Kemmis & McTaggart.....	42



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

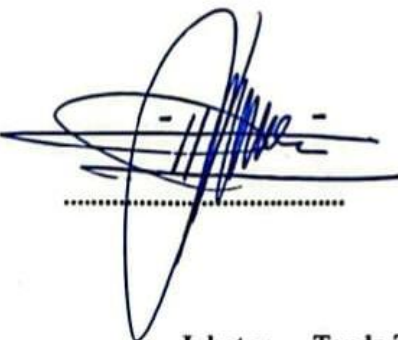
Pembimbing I

Dr. Shela Ginanjar, M.Pd
NIP. 198804142022031003

	30/7 2026
--	-----------------------

Pembimbing II

Dr. Herman Chaniago, MM
NIP. 196404161989011001

	29/7 2026
---	-----------------------

No. Nama & NIP

Jabatan Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd.,
M.Kes., AIFO
NIP. 197205222006042001

Ketua

	5/8 2026
---	----------------------

2. Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd.
NIP. 196311061989031001

Sekretaris

	31/7 2026
---	-----------------------

3. Dr. Shela Ginanjar, M.Pd.
NIP. 198804142022031003

Anggota

	30/7 2026
---	-----------------------

4. Dr. Herman Chaniago, MM
NIP. 196404161989011001

Anggota

	29/7 2026
---	-----------------------

5. Dr. Mastri Juniarto, M.Pd.
NIP. 19900620202421101

Anggota

	31/7 2026
---	-----------------------

Tanggal Lulus: 23 Juli 2026

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 09 Juli 2020


Tri Junianto Setiawan

NIM 1601623161



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 : Tri Junianto Setiawan
NIM : 1601623161
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Pendidikan Jasmani
Alamat email : wawantri22@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 : **PENGUNAAN MODEL PERMAINAN BERBASIS MEDIA *HULA HOOP* UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR LOKOMOTOR PADA SISWA SEKOLAH DASAR FASE A DI KECAMATAN PULOGADUNG**

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, 6 Agustus 2026

Penulis

(Tri Junianto Setiawan)