

**UPAYA PENINGKATAN KELINCAHAN MELALUI PERMAINAN  
DODGE BALL**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada  
program studi Pendidikan guru sekolah dasar Pendidikan jasmani



Oleh:

Mohamad Rizki Muhaimin

1906242

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
PENDIDIKAN JASMANI  
DEPARTEMEN FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN  
KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2023**

Halaman Pengesahan Skripsi

Mohamad Rizki Muhaimin

**UPAYA PENINGKATAN KELINCAHAN MELALUI PERMAINAN  
DODGEBALL**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Suherman Slamet, M.Pd

NIP. 197603062005011010

Pembimbing II



Gano Sumarno, M.Pd.

NIP. 198203222015041001

Mengetahui

Ketua departemen Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Dr. Lukman Haqim Lubay, M.Pd

NIP. 197508122009121004

**LEMBAR HAK CIPTA**

**UPAYA PENINGKATAN KELINCAHAN MELALUI PERMAINAN  
DODGEBALL**

**SKRIPSI**

Oleh

Mohamad Rizki Muhaimin

Sebuah skripsi yang diajukan untuk salah satu syarat dalam memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Mohamad Rizki Muhaimin  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2023

Hak Cipta Dilindungi Undang- Undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau Sebagian,  
Dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin penulis.

**ABSTRAK**  
**UPAYA PENINGKATAN KELINCAHAN MELALUI PERMAINAN**  
**DODGEBALL.**

Oleh

Mohamad Rizki Muhaimin

1906242

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang penting untuk menunjang aktivitas manusia sehari-hari. Salah satu komponen kebugaran jasmani ialah kelincahan. Dengan memiliki kelincahan yang baik maka individu akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas. Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya tingkat kelincahan siswa di sebuah sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sampai sejauh mana peningkatan kelincahan pada siswa sekolah dasar melalui permainan dodgeball. Alasan menggunakan permainan dodgeball karena pada penelitian sebelumnya belum ada yang menggunakan permainan dodgeball. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus. Objek penelitian yang digunakan yaitu siswa kelas sekolah dasar. Data dianalisis menggunakan Teknik persentase dan dikaitkan dengan kelincahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan dodgeball dapat meningkatkan kelincahan sebesar 88%.

Kata kunci: Permainan Dodgeball, Kelincahan

## **ABSTRACT**

### **DODGEBALL ATTENTION TO INCREASING ABILITIES THROUGH GAME.**

*By*

Mohamad Rizki Muahimin

1906242

*Physical fitness is an important thing to support daily human activities. One component of physical fitness is agility. By having good agility, it will be easier for individuals to carry out activities. This research was motivated by the low level of student agility in an elementary school. This research aims to determine the extent to which agility increases in elementary school students through the game of dodgeball. The reason for using the dodgeball game is because in previous research no one has used the dodgeball game. This research uses the classroom action research (PTK) method. This research was carried out in two cycles. The research objects used were elementary school class students. Data was analyzed using percentage techniques and associated with agility. The research results show that playing dodgeball can increase agility by 88%.*

*Keywords: Dodgeball Game, Agility*

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam, berkat limpahan Rahmat dan Taufiq-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“UPAYA PENINGKATAN KELINCAHAN MELALUI PERMAINAN DODGEBALL”**. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan pengikut beliau sampai akhir zaman.

Skripsi ini telah penulis susun dengan maksimal dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar pembuatan skripsi ini. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan skripsi ini. Terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya.

Oleh karena itu dengan tangan terbuka penulis menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar penulis dapat memperbaiki skripsi ini. Akhirnya hanya kepada Allah kita berserah diri dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Mudah-mudahan Allah selalu memberikan Ridho-Nya, Aamiin Ya Rabbal ‘Alamin.

Bandung, 02 Agustus 2023

Mohamad Rizki Muhaimin

## UCAPANN TERIMAKASIH

Dengan mengucapkan Puji serta syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Judul dari skripsi ini ialah “Upaya Peningkatan Kelincahan Melalui Permainan Dodgeball”. Skripsi ini dibuat dengan tujuan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Dengan terselesaikannya skripsi ini tentu tidak dapat berhasil dengan baik tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan banyak terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada :

1. Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (FPOK), Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Dr. Lukman Haqim Lubay, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Dr. Suherman Slamet, M. Pd, selaku dosen pembimbing skripsi 1 yang telah membimbing saya dari awal hingga akhir, serta memberikan arahan dan dukungan terbaik untuk penulis.
4. Gano Sumarno, M.Pd, selaku dosen pembimbing 2 sekaligus dosen pembimbing akademik yang senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, ilmu, solusi, dan dukungan terbaik untuk penulis.
5. Segenap dosen dan karyawan Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (FPOK), khususnya dosen dan karyawan di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani.
6. Orang tua saya yang saya cintai bapak Dede Sofyan dan ibu Ai Supriati orang tua yang selalu mendukung kepada saya dan selalu mendoakan, memberikan motivasi. Tanpa adanya dukungan dari kedua orang tua skripsi ini tidak mungkin terwujud.
7. Kepada kakak saya yang bernama Septian Fajar Siddiq yang telah memberikan dukungan, support, do`a, dan motivasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.

8. Nenek yang Bernama Hj. Apon Juanah yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan do`a kepada penulis.
9. Kepada guru- guru SDN Sukamanah 03 yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian dan memberikan support
10. Kepada semua teman- teman yang telah membantu, menyuport, memberikan dukungan dan motivasi.
11. Kepada Dea Indriani selaku teman yang telah banyak membantu selama Menyusun skripsi ini.
12. Kepada siswa SDN Sukmanah 03 yang telah bersedia menjadi subyek penelitian ini.
13. Kepada semua pihak yang terlibat dalam proses penyelesaian skripsi ini hingga selesai dengan maksimal.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak maka skripsi ini tidak akan selesai tepat waktu. Penulis memohon maaf atas segala perkataan atau perbuatan yang kurang berkenan selama melakukan interaksi. Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat untuk semua pembaca.

Bandung, 02 Agustus 2023

Penulis,

Mohamad Rizki Muhaimin



## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>Lampiran- Lampiran.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.5 Struktur Organisasi.....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
2.1 Pendidikan Jasmani .....	5
2.2 Kebugaran Jasmani .....	12
2.3 Aktivitas Jasmani .....	17
2.4 Karakteristik Anak .....	19
2.5 Permainan.....	22
2.6 Permainan Dodgeball .....	25
2.7 Penelitian Yang Relevan .....	27
2.8 Kerangka Berpikir .....	28
2.9 Hipotesis.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
3.1 Metode Penelitian.....	29
3.2 Lokasi Penelitian .....	30
3.3 Subjek Penelitian.....	30
3.4 Definisi Operasional Variabel .....	31
3.5 Prosedur Penelitian.....	31
3.6 Teknik pengumpulan dan Analisis Data .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>47</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Nilai hasil pra siklus kelincahan .....	37
Tabel 4. 2 Data hasil observasi aktivitas guru pada siklus I .....	38
Tabel 4. 3 Hasil tes kelincahan siklus I.....	38
Tabel 4. 4 Data hasil observasi aktivitas guru pada siklus II.....	41
Tabel 4. 5 Hasil tes kelincahan siklus II .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Unsur- unsur Kebugaran Jasmani. ....	14
Gambar 2.6. 1 Lapangan Dodgeball .....	26
Gambar 2.6. 2 Bola Dodgeball.....	26
Gambar 3.1 Alur PTK menurut Kemmis dan Mc Taggart.....	30
Gambar 4.1 Hasil Prasiklus.....	44
Gambar 4. 2 Hasil Siklus I.....	44
Gambar 4.3 Hasil Siklus II.....	45
Gambar 4. 4 Hasil Setiap Siklus .....	45

## Lampiran- Lampiran

Lampiran 1 .....	51
Lampiran 2 .....	52
Lampiran 3 .....	53
Lampiran 4 .....	54
Lampiran 5 .....	55
Lampiran 6 .....	56
Lampiran 7 .....	57
Lampiran 8 .....	58
Lampiran 9 .....	59
Lampiran 10 .....	60
Lampiran 11 .....	65

## DAFTAR PUSTAKA

- Lengkana, A. & Muthar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: Salam Insan Mulia.
- Wiguna, I. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: RajaGrafindo Persada
- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 36, 1991.
- Haryanto, H. Y., & Arif, S. (2021). Persepsi siswa terhadap pembelajaran daring mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(2), 139-143. doi: <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i2.131>
- Sudirjo, E. & Alif, M.N. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Sumedang: UPI Sumedang Press
- Utamayasa, I. G. D. (2021). *Model- Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Jakad Media Publishing
- Adi, S. & Supriyadi. (2020). *Model- Model Exercise dan Aktivitas Fisik Untuk Kebugaran Jasmani Anak SD*. Malang: Wineka Media
- Hidayat, C. & Juniar, D. T. (2020). *Strategi Pembelajaran Jasmani: Sleman*. CV Budi Utama.
- Kamaruddin, I. dkk. (2022). *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga: Padang*. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Nopiyanto, Y., Raibowo, S. & Arwin. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Bengkulu*. Zara Abadi.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41-59. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v1i1.574](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574)
- Azijah, I. & Adawiyah, A. R. (2020). *Pertumbuhan dan Perkembangan Anak (Bayi, Balita, dan Usia Prasekolah)*: Bogor. Lindan Besari.
- Anggeriyane, E. dkk. (2022). *Tumbuh Kembang Anak: Padang*. PT Global Eksekutif Teknologi.

- Sucipto, H., Soegiyanto, K. S., & Rahayu, S. (2016). Manajemen Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP-SMA Semesta Bilingual Boarding School Semarang. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 140-147.
- Awaluddin. (2021). Pendidikan dan Pelatihan Sumber Daya Manusia Dalam Peningkatan Mutu Sekolah. *Journal Educational Research and Social Studies* 2(2), 25-43.
- Yani, A. (2021). Aktivitas Permainan Dalam *Outdoor Education*: Malang. Ahlimedia Press.
- Iswinarti. (2017). Permainan Tradisional Prosedur dan Analisis Manfaat Prikologis: Malang. UMM Press.
- Rohmah, N. (2016). Bermain dan pemanfaatannya dalam perkembangan anak usia dini. *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam*, 13(2). doi: <https://doi.org/10.34001/tarbawi.v13i2.590>
- Wibowo, A. E. (2021). Metodologi Penelitian Pegangan untuk Memulis Karya Ilmiah. Cirebon: Insania
- Jaya, I, M, L, M. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Yogyakarta: Quadrant.
- Siswanto. & Suyanto. (2019). Metode Penelitian Kombinasi Kualitatif & Kuantitatif Pada Penelitian Tindakan (PTK & PTS). Klaten: Bosscript
- Arikunto, S., Suhardjono., & Supardi. (2015). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Firdaus. & Zamzam, F. (2018). Aplikasi Metodologi Penelitian. Sleman: CV Budi Utama.
- Kurniawan, K. (2017). Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sleman: CV Budi Utama.
- Taqwa, M., Razak, F. & Mahmud, A. (2021). Penelitian Tindakan Kelas Teknologi OJS dan Software R. Sleman: CV Budi Utama.
- Solimun. Fernandes, A., Nurjannah., & Akhrani, L. (2022). Rancangan Pengukuran Variabel: Angket dan Kuesioner (Pemanfaatan R). Malang: UB Press.

- Wardani, D. K. (2020). Pengujian Hipotesis (Deskriptif, Komparatif dan Asosiatif). Jombang: LPPM Universitas KH. A Wahab Hasbullah.
- Aprizan. Putra, I. & Sundahry. (2019). Penelitian Tindakan Kelas. Jawa Tengah: Lakeisya.
- Khotimah, A., Sukarto, J., & Nugroho, S. (2022). Penerapan E- Learning Berbasis Blog pada Pembelajaran Tematik. Jawa Tengah: Cahya Ghani Recovery.