

**BELAJAR DAN BERMAIN LARI HALANG RINTANG UNTUK  
MENINGKATAN KELINCAHAN ANAK KELOMPOK B  
DI TK DHARMA WANITA PERSATUAN I  
GUBUGKLAKAH MALANG**

**SKRIPSI**



**LILIK MUFITA  
NIM; 20151114123**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA  
DINI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
2018**

**BELAJAR DAN BERMAIN LARI HALANG RINTANG UNTUK  
MENINGKATAN KELINCAHAN ANAK KELOMPOK B  
DI TK DHARMA WANITA PERSATUAN I  
GUBUGKLAKAH MALANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat  
Memperoleh Gelar SARJANA PENDIDIKAN**

**LILIK MUFITA  
NIM: 20151114123**

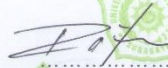
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA  
DINI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
2018**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi yang ditulis oleh Lilik Mufita mahasiswa Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini ini telah disetujui oleh pembimbing untuk Diujikan tanggal .....

**Dosen Pembimbing****Tanda Tangan****Tanggal**

I. Ratno Abidin, M.Pd



II. Aris Setiawan, S.Sn, M.Pd



Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini



Drs. Wahono, M.Si.,

**LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN**

Skripsi ini yang ditulis oleh Lilik Mufita telah diuji dan dinyatakan sah oleh Panitia Ujian Sarjana (S1) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surabaya sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada tanggal .....

**Dosen Penguji**

**Tanda Tangan      Tanggal**

I. Ratno Abidin, M.Pd



II. Aris Setiawan, S.Sn, M.Pd



III. Dr. Abdul Wahid, MM



Mengetahui,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Surabaya,

Dekan,



Endah Hendarwati, SE., M.Pd.

**PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : LILIK MUFITA

NIM : 20151114123

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Pendidikan Guru PAUD

Menyatakan bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar – benar tulisan karya sendiri, bukan hasil plagiati, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 2019

Yang membuat pernyataan,



LILIK MUFITA

NIM. 20151114123

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : Peningkatan Kelincahan Melalui Aktivitas Bermain Halang Rintang Anak Kelompok B TK Muslimat 20 Sunan Gunung Jati Bunutwetan Pakis Malang dengan baik.

Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi tugas sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi keguruan dan pendidikan guru sekolah dasar.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada berbagai pihak berikut.

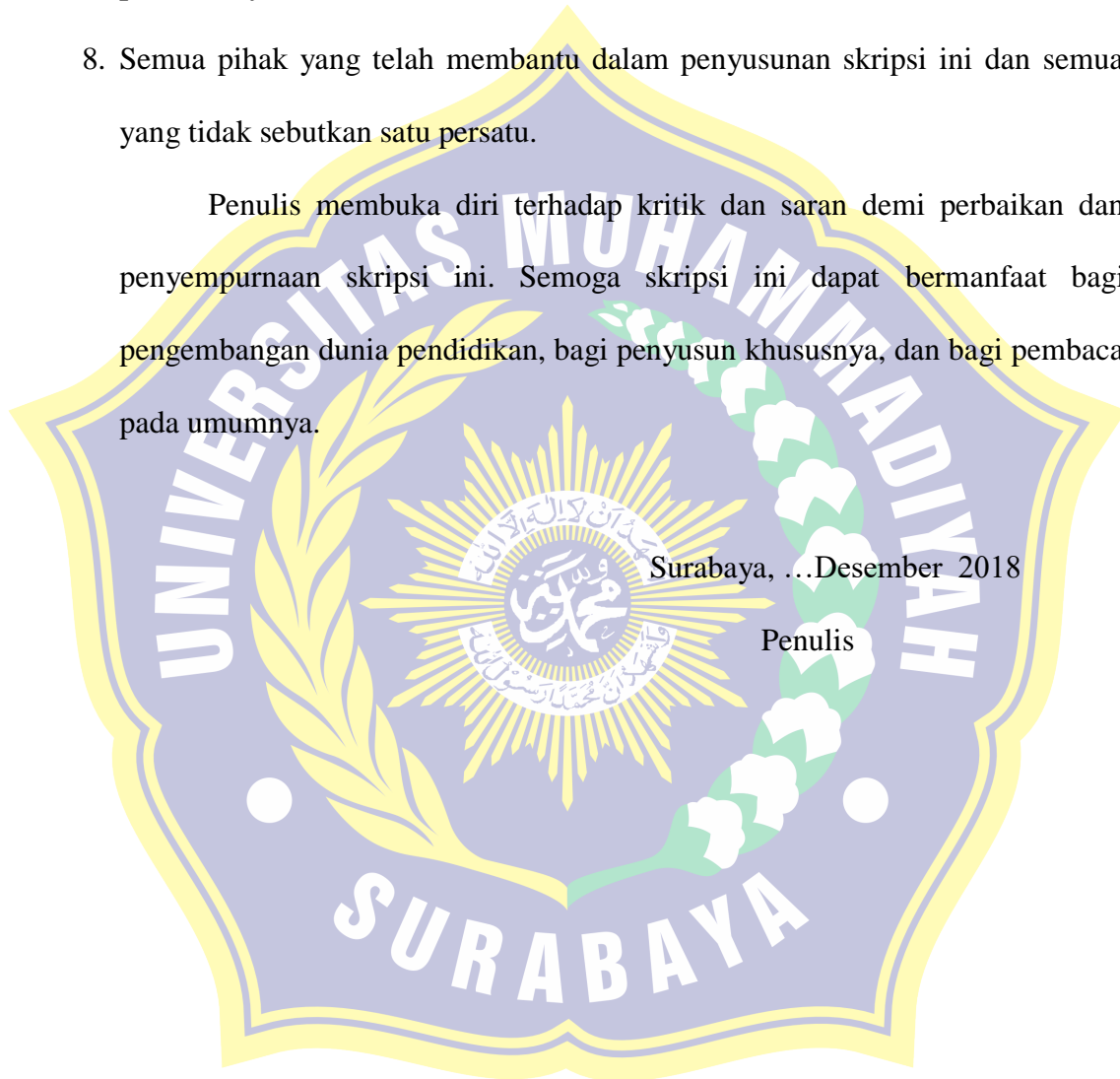
1. Dr. dr. Sukadiono, MM., Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi S1 PG PAUD di Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Endah Hendarwati, SE, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan izin penelitian.
3. Drs. Wahono, M.Si., selaku Kaprodi PG PAUD yang telah memberikan bimbingan dalam menyusun skripsi ini.
4. ...., selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dalam menyusun skripsi ini.
5. ...., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dalam menyusun skripsi ini.

6. Seluruh Dosen PGPAUD yang telah memberikan wawasan, ilmu dan pengalamannya hingga tersusunya skripsi ini.
7. Kepala Sekolah beserta Dewan Guru di TK Dharma Wanita Persatuan I Poncokusmo Malang, yang memberikan ijin untuk tempat penelitian dan pabilitasnya.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini dan semua yang tidak sebutkan satu persatu.

Penulis membuka diri terhadap kritik dan saran demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan dunia pendidikan, bagi penyusun khususnya, dan bagi pembaca pada umumnya.

Surabaya, ...Desember 2018

Penulis



## DAFTAR ISI

	hal
HALAMAN JUDUL.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
<b>BAB I</b>	
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan.....	8
1.6 Manfaat.....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
2.1 Kelincahan Anak Usia 5-6 Tahun.....	11
2.1.1 Pengertian Kelincahan.....	11
2.1.2 Jenis-jenis Kelincahan.....	14
2.1.3 Manfaat Kelincahan.....	15
2.1.4 Substansi Kelincahan.....	17
2.1.5 Cara Melatih Kelincahan.....	19
2.2 Hakikat Permainan Halang Rintang.....	19
2.2.1 Pengertian Bermain Halang Rintang.....	19
2.2.2 Jenis-jenis Bermain Halang Rintang.....	22
2.2.3 Manfaat Bermain Halang Rintang.....	24
2.2.4 Langkah-langkah Bermain Halang Rintang.....	26
2.2.5 Kelebihan Permainan Halang Rintang.....	27
2.3 Karakteristik Anak Usia 5-6 Tahun.....	28
2.4 Penelitian Yang Relevan.....	30
2.5 Kerangka Berpikir.....	31
2.6 Hipotesis.....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	33
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	34



3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
3.4 Rancangan Penelitian.....	35
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.6 Instrumen Penelitian.....	41
3.7 Teknik Analisis Data.....	45
3.8 Indikator Keberhasilan Tindakan.....	
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>48</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	48
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	48
4.1.2 Deskripsi Hasil Penelitian.....	52
4.1.2.1 Siklus I.....	52
4.1.2.2 Modifikasi Permainan Siklus II.....	63
4.1.2.3 Siklus II.....	63
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	75
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	<b>81</b>
5.1 Kesimpulan.....	81
5.2 Saran.....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>83</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>86</b>

**DAFTAR TABEL**

	hal
Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Kelincahan Anak.....	40
Tabel 3.2 Rubrik Penilaian Kelincahan Anak.....	41
Tabel 3. Rubrik Penilaian Aktivitas Bermain Halang Rintang Modifikasi Zigzag Run.....	42
Tabel 3.4 Rubrik Penilaian Aktivitas Bermain Halang Rintang	

Modifikasi Shuttle Run.....	42
Tabel 3.5 Rubrik Penilaian Aktivitas Bermain Halang Rintang	
Modifikasi Boomerang Run.....	43
Tabel 4.1 Rekapitulasi Hasil Pra Tindakan Aktivitas	
Bermain Halang Rintang.....	48
Tabel 4.2 Rekapitulasi Hasil Pra Tindakan Kelincahan Anak.....	48
Tabel 4.3 Rentang Skor Kelincahan Anak Pra Tindakan.....	49
Tabel. 4.4 Rekapitulasi Perbandingan Hasil Pra Tindakan dan	
Siklus I Aktivitas Bermain Halang Rintang.....	58
Tabel. 4.5 Rekapitulasi Hasil Pra Tindakan dan Hasil Siklus I Kelincahan	59
Tabel 4.6 Rentang Skor Kelincahan Anak Siklus I.....	59
Tabel. 4.7 Rekapitulasi Perbandingan Hasil Pra Tindakan,	
Siklus I, dan Siklus II dalam Aktivitas Bermain Halang Rintang.....	70
Tabel. 4.8 Rekapitulasi Perbandingan Hasil Pra Tindakan, Siklus I,	
dan Siklus II dalam Kelincahan Anak.....	71
Tabel 4.9 Rentang Skor Kelincahan Anak Siklus II.....	72

### DAFTAR GAMBAR

	hal
Gambar 3.1 Desain penelitian model Kemmis & Mc Taggart.....	30
Gambar 4.1 Grafik Pra Tindakan Kelincahan Anak.....	49
Gambar 4.2 Grafik Perbandingan Pra Tindakan dan	
Siklus I Kelincahan Anak.....	60
Gambar 4.3 Grafik Perbandingan Pra Tindakan, Siklus I, dan	
Siklus II pada Kelincahan Anak.....	72

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Hamidsyah Noer. (1995). *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud.
- Andi Suntonda. (2007). *Pedoman dan Instrumen Praktikum Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: UPI.
- Anas Sudjiono. (2008). *Pengantar Statistika*. Jakarta : Rajawali Press
- Anonim. (2012). *Halang Rintang*. Diakses dari [www.ensiklopediapramuka.com](http://www.ensiklopediapramuka.com) pada tanggal 02 September 2017, jam 16.45 WIB.
- Baley, James A. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Kekuatan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Bompa, Tudor O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training 4th Edition*. United States: Human Kinetics.
- Carr, Gerry A. (2003). *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT. Raja Graffindo Persaja.
- Depdiknas. (2009). Permen 58 Tahun 2009 : Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pembinaan TK SD.
- Endang Rini. (2007). *Diklat Pengembangan Motorik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ismaryati. (2006). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kasbolah Kasihani. (1998). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Depdikbud.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Mansur, Harun Rasyid, & Suratno. (2006). *Assesmen Pembelajaran di Sekolah*. Yogyakarta: Multi Pressindo.
- Mayke. S. Tedjasaputra. (2001). *Bermain Dan Permainan Untuk Pendidikan Usia Dini*. Jakarta: Grasindo.
- Mikdar U.Z. (2006). *Hidup Sehat : Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Mochamad Djumidar. (2004). *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Garafindo Persada.

- Mochamad Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Moh. Gilang.(2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Montolalu, B.E.F, dkk.(2006). *Bermain dan Permainan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Nuraini Hardiyanti dan Sukadiyanto. (2012). *Jurnal Kependidikan Keolahragaan* (Vol. 1, No. 1, Edisi Februari 2013).
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Richard Decaprio. (2013). *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Rusdinal Elizal. (2005). *Pengelolaan Kelas di TK*. Jakarta: Depdiknas.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Motorik Di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: PT. Prenada Media Group.
- Sujiono & Yuliani, (2010). *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*. Jakarta: Indeks
- Sudjiono, dkk. (2006). *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. (1993). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta. (2008). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukarta. (2003). *Meningkatkan Pemahaman Konsep Pecahan Senilai Melalui Penggunaan Media Bingo Pecahan Pada Mata Pelajaran Matematika di kelas IV Sekolah Dasar*. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- Sukmadinata & Nana Syaodih. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Sumantri. (2005). *Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikti.

Tim. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Tim Penyusun Pedoman Pengembangan Program Pembelajaran di Taman Kanak-kanak.(2010). *Pedoman Pengembangan Program Pembelajaran di Taman Kanak-kanak*. Jakarta: Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pembinaan TK dan SD.

Wira Indra S. (2006). *Membangun Kebugaran Jasmani Dan Kecerdasan Melalui Bermain*. Jakarta: Depdiknas.

