

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LOMPAT DALAM
PENDIDIKAN JASMANI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL PADA
SISWA KELAS IV SD NEGERI SETIABUDI 01 JAKARTA SELATAN**



Bagus Satrio

1815160254

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2020



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN 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 : Bagus Satrio
NIM : 1815160254
Fakultas/Prodi : Ilmu Pendidikan/ PGSD
Alamat email : Bagussatriooo17@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 :

MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LOMPAT DALAM PENDIDIKAN

JASMANI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL PADA SISWA KELAS IV SDN

SETIABUDI 01 JAKARTA SELATAN

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

Penulis


(Bagus Satrio)
nama dan tanda tangan

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
UJIAN/SIDANG SKRIPSI/KARYA INOVATIF**


Judul : Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat
Dalam Pendidikan Jasmani Melalui Permainan
Tradisional Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Setiabudi
Jakarta Selatan

Nama Mahasiswa : Bagus Satrio
NIM : 1815160254
Tanggal Ujian : Selasa, 14 Juli 2020
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar






Pembimbing I


Dra. Rosinar, M.Pd.
NIP. 195812281984032001

Pembimbing II


Uswatun Hasanah, M.Pd.
NIDK. 8865090018

Panitia Ujian Sidang/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggung Jawab)*		8/09/2020
Dr. Anan Sutisna, M.Pd (Wakil Penanggungjawab)**		3/09/2020
Dr. Fahrurrozi, M.Pd (Ketua Penguji)***		14/08/2020
Drs. Julius Sagita, M.Pd (Anggota)****		11/08/2020
Dr. Edwita, M.Pd (Anggota)****		6/08/2020

Keterangan:

- * Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- ** Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan
- *** Koordinator Program Studi
- **** Dosen Penguji

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Bagus Satrio

NIM : 1815160254

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Dalam Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Setiabudi 01 Jakarta Selatan” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan November 2019- Mei 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplak karya tulis orang lain, dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul bila pernyataan saya tidak benar.

Jakarta, 14 Juli 2020

Pembuat pernyataan,



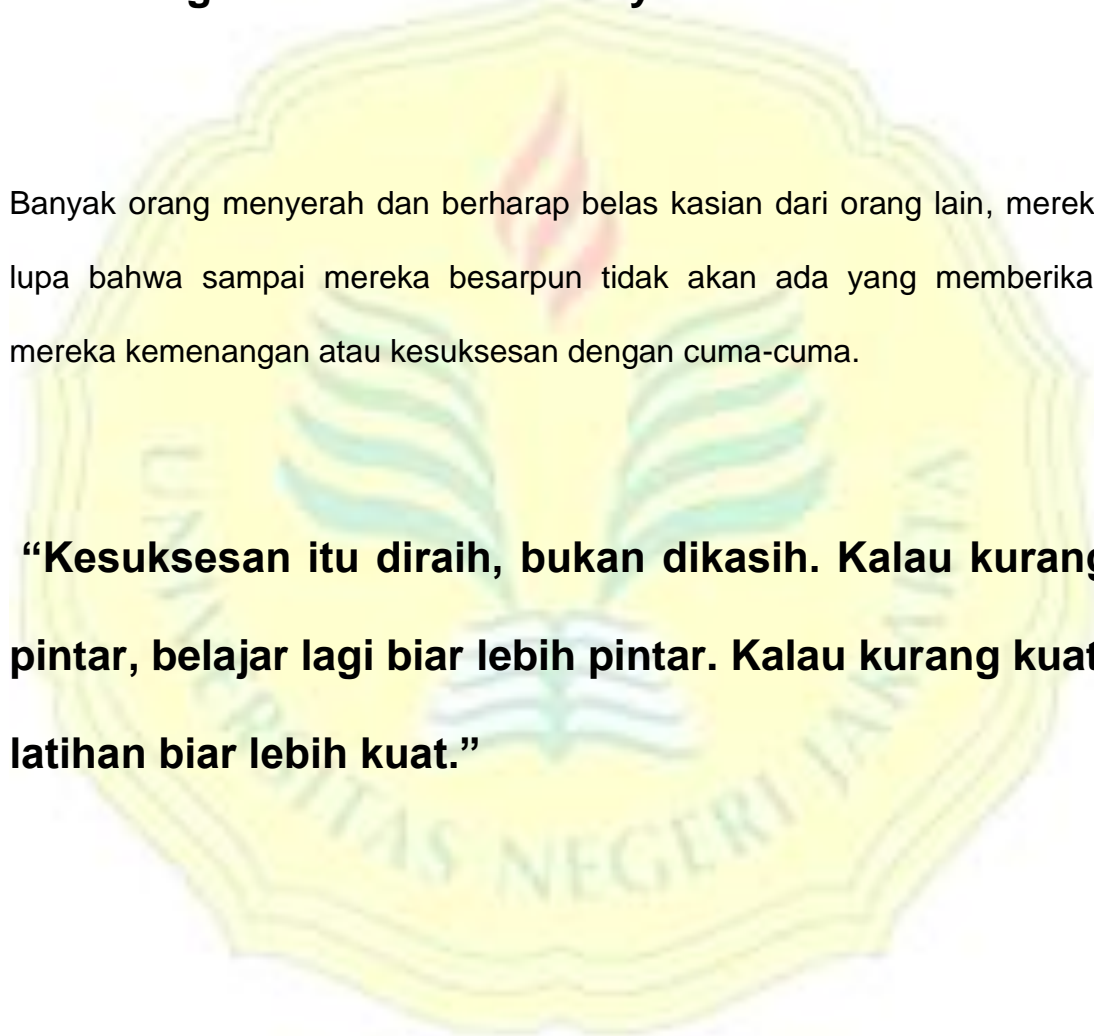
Bagus Satrio

MOTTO

“Nothing Will Give You Victory Until You Are Older “

Banyak orang menyerah dan berharap belas kasian dari orang lain, mereka lupa bahwa sampai mereka besar pun tidak akan ada yang memberikan mereka kemenangan atau kesuksesan dengan cuma-cuma.

“Kesuksesan itu diraih, bukan dikasih. Kalau kurang pintar, belajar lagi biar lebih pintar. Kalau kurang kuat, latihan biar lebih kuat.”



KATA PENGANTAR

Puji syukur diucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, Skripsi yang berjudul **“Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lopat Dalam Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Setiabudi 01 Jakarta Selatan”** dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun dengan tujuan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Ucapan terima kasih kepada Ibu Dra. Rosinar, M.Pd selaku dosen pembimbing I, Ibu Uswatun Hasanah, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini, Bapak Dr. Fahrurrozi, M.Pd selaku ketua program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar yang telah mengesahkan dan memberikan dukungan kepada para mahasiswanya, Ibu Dr. Sofia Hartati, M.Si selaku Dekan FIP serta Bapak Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta. Selanjutnya, kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan berupa doa dan materi sampai skripsi terselesaikan.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kekeliruan. Oleh karena itu, penulis meminta maaf atas segala keterbatasan waktu dan kemampuan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini. Penulis mengharapkan masukan dan saran yang membangun untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat membantu sebagai referensi peneliti selanjutnya.

Jakarta, 29 Juni 2020

Penulis

Bagus Satrio

NIM. 1815160254

LEMBAR TERIMAKASIH

Perjalanan panjang telah penulis lalui dalam rangka perampungan penulisan skripsi ini. Banyak hambatan yang dihadapi dalam penyusunannya, namun berkat kehendak-Nyalah sehingga penulis berhasil menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini patutlah kiranya penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kepada kedua Orang Tua, Bapak Saryanto Yudi K serta Ibu Dede Rohaeni yang selalu memberi dukungan baik moril maupun materil dan doa yang tiada henti-hentinya kepada penulis dalam mengerjakan skripsi ini. Kalian adalah motivasi terbesar aa untuk menyelesaikan skripsi ini, saat aa merasa males dan capek saat mengerjakan skripsi kalian selalu menuturkan perkataan yang membuat aa bersemangat lagi untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas segalanya.
2. Kepada Ibu Dra. Rosinar, M.Pd selaku dosen pembimbing I dan ibu Uswatun Hasanah, M.Pd selaku pembimbing II. Terima kasih atas segala bimbingan, ajaran, dan ilmu-ilmu baru yang penulis dapatkan dari selama penyusunan skripsi ini. Dengan segala kesibukan masing-masing dalam pekerjaan maupun pendidikan, masih bersedia untuk membimbing dan menuntun penulis dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih dan mohon maaf bila ada kesalahan yang penulis telah lakukan.
3. Bapak Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta, Dr. Sofia Hartati, M.Si selaku Dekan FIP serta Dr. Fahrurrozi, M.Pd selaku ketua program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar yang telah mengesahkan dan memberikan dukungan kepada para mahasiswanya.
4. Adik-adik ku tersayang Bimo Laksono dan Bintang Rizki T. N , terimakasih karena kalian sudah memotivasiku untuk menjadi kakak yang dapat dibanggakan, mungkin peran kalian memang cukup sedikit, tapi setiap saat aku melihat kalian aku menjadi semakin semangat untuk menyelesaikan skripsi ini dan meraih mimpiku yang lain. Semoga mimpi kalian bisa segera kalian raih. Inget

membanggakan mamah sama bapak itu salah satu tujuan kita yah harus tercapai. Pokoknya aa sayang kalian.

5. Pengajar dan Staf PGSD FIP UNJ yang telah memberikan ilmu serta bantuan kepada saya selama mengenyam pendidikan di kampus tercinta ini.
6. Kepada Muhammad Aditya Wicaksono, Aditama Pramudita selalu mensupport dan membantu saya dalam keadaan apapun. Mungkin kalian yang selali menjadi tempat saya berkeuh kesah, saat saya benar benar dalam tekanan, terimakasih kawan.
7. Amalia Anjani selaku senior saya yang selalu memberikan bantuan jikalau saya kebingungan saat mengerjakan skripsi ini
8. Teman PKM (Dina, lis, Virli, Laras, Abi), kalian sangat luar biasa.
9. Anak Bringaz yang cukup lama menemani saya dikampus ini, yang niat awalnya mau 3,5 tahun, ternyata belum rezekinya di 3,5 tahun yah. Tetap semangat kawan-kawan
10. Kepada Sadulur A'Strong 2016, kalian sudah seperti keluarga saya sendiri, cerita semasa saya kuliah di kampus ini kebanyakan bersama kalian, dari awal sampai akhir perjuangan kita ini. Semangat terus untuk pendidikan indonesia yang lebih baik lagi
11. Kepada teman selewat (mia, retno, khuri), terimakasih kalian sudah membukakan pikiran dan hati saya. Kalian adalah orang-orang yang memotivasi saya untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih sudah peduli terhadap saya.

Penulis sangat berterimakasih kepada kalian yang sudah memberi dukungan dan menjadi salah satu pengisi cerita di masa kuliah saya dan yang terakhir saya akan berterimakasih kepada diri saya sendiri yang sudah sangat-sangat berjuang dalam menghadapi segala cobaan saat mengerjakan skripsi ini, saya bangga dengan diri ini.

DAFTAR ISI

COVER JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
LEMBAR TERIMAKASIH	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian	7
C. Pembatasan Fokus Penelitian	7
D. Perumusan Masalah Penelitian	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II ACUAN TEORITIK	
A. Acuan Teori Area dan Fokus yang Diteliti	10
1. Pengertian Gerak Dasar Lompat	10
2. Pengertian Gerak Dasar	10
3. Pengertian Gerak Dasar Lompat	12
4. Pengertian Pendidikan Jasmani	18
5. Karakteristik Anak Kelas 4 SD	24
B. Acuan Teori Rancangan Alternatif atau Desain Alternatif Intervensi Tindakan yang Dipilih	30
1. Pengertian Bermain	30
2. Pengertian Permainan Tradisional	36
a. Permainan Lompat Tali	38
b. Engklek	41
c. Perepet Jengkol	44
d. Landar Lundur	46
e. Rangku Alu	47
f. Balap Karung	49
C. Penelitian yang Relevan	51
D. Hipotesis Tindakan	54
E. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan	54
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian	57
1. Tempat Penelitian	57
2. Waktu Penelitian	57
C. Metode dan Desain Tindakan / Rancangan Siklus Penelitian	58
1. Metode Penelitian	58

2. Desain Intervensi Tindakan atau Rancangan Siklus Penelitian	58
a. Perencanaan Tindakan (<i>Planning</i>)	60
b. Pelaksanaan (<i>Acting</i>).....	61
c. Pengamatan Tindakan (<i>Observing</i>)	62
d. Refleksi Tindakan (<i>Reflection</i>)	62
D. Subjek/Partisipan yang terlibat dalam Penelitian.....	63
E. Peran dan Posisi Peneliti dalam Penelitian	63
F. Hasil Intervensi Tindakan yang Diharapkan	64
G. Data dan Sumber Data Penelitian	65
1. Data Penelitian.....	65
2. Sumber Data.....	66
H. Teknik Pengumpulan Data	66
I. Instrumen-instrumen Pengumpulan Data.....	67
1. Instrumen Kemampuan Gerak Dasar Lompat	67
a. Definisi Konseptual Kemampuan Gerak Dasar Lompat.....	67
b. Definisi Operasional Kemampuan Gerak Dasar Lompat	67
c. Kisi-kisi Instrumen Kemampuan Gerak Dasar Lompat	68
2. Instrumen Permainan Tradisional	70
a. Definisi Konseptual Permainan Tradisional	70
b. Definisi Operasional Permainan Tradisional	70
c. Kisi-kisi Instrumen Permainan Tradisional	71
3. Jenis Instrumen yang Digunakan	72
J. Teknik Analisis Data dan Interpretasi Hasil Analisis.....	73
K. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data	74
BAB IV DESKRIPSI, ANALISIS DATA, INTERPRETASI HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	75
1. Deskripsi Data Awal.....	75
2. Deskripsi Siklus I.....	78
a. Tahap Perencanaan	78
b. Pelaksanaan	79
c. Observasi.....	88
d. Tahap Refleksi.....	91
3. Deskripsi Siklus II.....	93
a. Tahap Perencanaan	93
b. Pelaksanaan	97
c. Observasi.....	103
d. Tahap Refleksi.....	105
B. Temuan/Hasil Penelitian.....	107
C. Interpretasi Hasil Analisis	110
D. Keterbatasan Penelitian	119
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	

A. Kesimpulan.....	120
B. Implikasi	121
C. Saran.....	123
DAFTAR PUSTAKA.....	124
LAMPIRAN.....	1



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pase Perkembangan Gerak Anak.....	12
Gambar 2.2 Gerak Lompat	30
Gambar 2.3 Permainan Lompat Talu.....	43
Gambar 2.4 Permainan Engklek	46
Gambar 2.5 Permainan Perepet Jengkol	49
Gambar 2.6 Permainan Landar-Lundur	51
Gambar 2.7 Permainan Rangku Alu	52
Gambar 2.8 Permainan Balap Karung	54
Gambar 4.1 Grafik Histogram Data Tes Awal Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lompat	82
Gambar 4.2 Siswa Sedang Melakukan Pemanasan.....	86
Gambar 4.3 Permainan Tradisional Rangku Aluh.....	88
Gambar 4.4 Permainan Tradisional Landar-Lundur.....	89
Gambar 4.5 Siswa Sedang Melakukan Pemanasan.....	92
Gambar 4.6 Permainan Tradisional Lompat Tali.....	93
Gambar 4.7 Grafik Histogram Data Hasil Pengamatan Siklus I Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lompat	97
Gambar 4.8 Siswa Melakukan Pemanasan	101
Gambar 4.9 Permainan Tradisional Perepet Jengkol	102
Gambar 4.10 Siswa Melakukan Pemanasan	105
Gambar 4.11 Permainan Tradisional Balap Karung.....	106
Gambar 4.12 Permainan Tradisional Engklek	108

Gambar 4.13 Grafik Histogram Data Hasil Pengamatan Siklus II

Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lompat 111

Gambar 4.14 Grafik Histogram Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar
Kemampuan Gerak Dasar Lompat Tes Awal, Siklus I, Siklus II..... 114



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Siklus PTK Model Kemmis dan Mc Taggart.....	65
Tabel 3.2 Perencanaan Tindakan.....	66
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Gerak Dasar Lompat.....	73
Tabel 3.4 Instrumen Pengamatan dan Pemberi Skor pada Kemampuan Gerak Dasar Lompat	74
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen Pendekatan Permainan Tradisional.....	76
Tabel 3.6 Instrumen Pengamatan dan Pemberi Skor pada Permainan Tradisional	77
Tabel 4.1 Distribusi Hasil Tes Awal Kemampuan Gerak Dasar Lompat.....	81
Tabel 4.2 Distribusi Hasil Tes Siklus I Kemampuan Gerak Dasar Lompat.....	96
Tabel 4.3 Distribusi Hasil Tes Siklus II Kemampuan Gerak Dasar Lompat.....	110
Tabel 4.4 Analisis Data Hasil Kemampuan Gerak Dasar Lompat.....	113
Tabel 4.5 Analisis Data Hasil Proses Aktifitas Pembelajaran Gerak Dasar Lompat	115



**MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LOMPAT DALAM
PENDIDIKAN JASMANI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL PADA
SISWA KELAS IV SDN SETIABUDI 01 PAGI JAKARTA SELATAN**

(2020)

BAGUS SATRIO

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pembelajaran gerak dasar lompat melalui permainan tradisional dapat meningkatkan gerak dasar lompat. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV yang berjumlah 22 siswa di SDN Setiabudi 01 Pagi Jakarta Selatan tahun ajaran 2019/2020. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua (2) siklus. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian tindakan dengan pengambilan data kualitatif dan kuantitatif. Instrumen pengumpulan data yang digunakan antara lain lembar penilaian tes kemampuan gerak dasar lompat, observasi oleh peneliti dan lembar pemantau tindakan permainan tradisional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat. Penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi guru, khususnya guru pendidikan jasmani untuk membangun dan mengembangkan kekuatan otot tungkai siswa melalui berbagai kegiatan permainan tradisional yang telah peneliti gunakan.

**Kata Kunci : Gerak Dasar Lompat, Permainan Tradisional dan Siswa
Kelas IV SD**

**INCREASE THE BASIC MOTION OF JUMP IN PHYSICAL EDUCATION
THROUGH TRADITIONAL GAMES AT 4th GRADE IN SDN SETIABUDI 01
PAGI SOUTH JAKARTA**

(2020)

BAGUS SATRIO

ABSTRAK

Research aims to determine the process of learning the basic motion of jumping through traditional games can improve the basic motion of jumping. The subjects in this study were grade 4 students, totaling 22 students at SDN Setiabudi 01 Pagi South Jakarta in the 2019/2020 school year. This research is a classroom action research conducted in two (2) cycles. The research method used is action research with qualitative and quantitative data collection. Instrument collecting data used among other sheets test assessment of abilities basic motion jump, observations by researchers and sheet monitoring the actions of the game tradisional. The results showed that traditional games could improve the basic motion of jumping. This research can be used as input for teachers, especially physical education teachers to build and develop limb muscle strength of students through various traditional play activities that researchers have used

Keywords: The basic motion of jump , Traditional Games and Students of 4th grade Elementary School