

**PENGEMBANGAN GERAK LOKOMOTOR BERBASIS
LADDER PADA SISWA SD KELAS 3 SEKOLAH DASAR**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**ANDI RIYA PALESANGI
1601618041**

**Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelara Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2023**



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 : Andi Riya Palesangi
NIM : 1601618041
Fakultas/Prodi : PendidikN Jasmani
Alamat email : riyandi0@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 :

“Pengembangan Gerak Lokomotor Berbasis Ladder Pada Siswa Kelas 3 Sekolah Dasar”

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, 21 Febuarin 2023

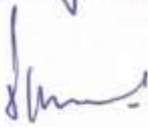

Penulis

(Andi Riya Palesangi)

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Prof. Dr. Yusmawati, M.Pd</u>	<u>16/2 2023</u>
NIP. 196003201982032002		

Pembimbing II		<u>15/2</u>
<u>Dr. Sujarwo, M.Pd</u>	
NIP. 197604252003121001		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>1. Drs. Mustafa Masyhur, M.Pd</u>	Ketua		<u>16/2-23</u>
NIP. 196201051988031001		
<u>2. Dr. Eva Yulianti P, SE., M.Sc</u>	Sekretaris		<u>15/2</u>
NIP.107207192005012001		
<u>3. Prof.Dr. Yusmawati, M.Pd</u>	Anggota		<u>16/2 2023</u>
NIP. 196003201982032002		
<u>4. Dr. Sujarwo, M.Pd</u>	Anggota		<u>15/2</u>
NIP. 197604252003121001		
<u>5. Slamet Sukriadi, M.Pd</u>	Anggota		<u>8/25</u>
NIP. 198210282015041002		

Tanggal Lulus : 30 Januari 2023

PERNYATAAN ORISINILITAS

PERNYATAAN ORISINILITAS

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, 20 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Andi Riya Palesangi
1601618041

LEMBAR PERSEMBAHAN

Yang Utama Dari Segalanya...

Atas karunia serta syukur kepada Allah SWT Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat saya kasihi dan Saya sayangi.

Ayah dan Ibu serta Kakak dan Adik

Sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga ku persembahkan karya kecil ini kepada Ibu dan Ayah yang telah memberikan kasih sayang, doa yang tak pernah putus engkau panjatkan untuk saya, segala dukungan dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat saya balas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Terima Kasih untuk Ibu saya Entin Supriatin dan juga Ayah saya Andi Palesangi Dan juga saya persembahkan kepada kakak saya Andi Mia Audina, khususnya adik saya Andi Safitri yang selama ini menjadi penguat saya untuk tidak pernah berhenti berusaha.

Dosen Pembimbing

Ibu/Bapak Dosen pembimbing saya Yang Baik Hati. Izinkanlah saya mengantarkan ucapan terima kasih, untuk Ibu/Bapak sebagai dosen pembimbing yang telah bersedia mengantarkan saya untuk mendapatkan gelar sarjana. Semoga kebahagiaan saya juga merupakan kebahagiaan Ibu/Bapak sebagai “Pembimbing” yang teramat baik.

Teman Terbaik

Untuk para kakak slayyy(ka Rara & ka Sheila), barbar family, untuk senior senior saya yang sudah mau direpotkan serta banyak memeberi arahan, para Pelatih & teman teman Rugby yang tidak bisa disebutkan satu persatu, dan untuk teman yang bernaung dalam satu atap Anggi Dina Pratiwi terimakasih sudah Bersama sedari ospek walau tidak selalu sama & Fhariza Ilma Nur Agniya yang juga turut menyemangati ditunggu luncuran toko emasnya.

Terima kasih atas bantuan, doa, nasehat, hiburan, bimbingan dan semangat yang kalian selama ini berikan. saya tidak akan melupakan semua yang telah kalian berikan selama ini.

Seorang Berharga

Untuk kamu yang tidak bisa saya sebut Namanya, terimakasih sudah bersabar dalam menemani, mendukung, merawat, dan menyayangi saya Kamu adalah sosok terbaik yang saya temui. Terimakasih untuk 4,5 tahun ini sudah mau bekerja sama dan berjuang sampai saat ini, kamu bagian penting dari semua hal yang saya capai sekarang, terimakasih sudah memberikan rasa percaya diri dan rasa yang menjadikan diri ini istimewa terlepas dari siapa saya sebenarnya.

Terimakasih untuk tidak pernah mudur dan menyerah untuk “kita”

Kamu yang berharga terlepas dari orangtua dan adik saya

ILOVEYOU

PENGEMBANGAN GERAK LOKOMOTOR BERBASIS LADDER PADA SISWA KELAS 3 SEKOLAH DASAR

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat dan mengembangkan bentuk gerak lokomotor berbasis agility untuk memudahkan penyampaian materi tentang gerak lokomotor. Aktivitas yang telah dilakukan menggunakan metode RND akan menghasilkan produk berupa pengembangan gerak lokomotor berbasis agility ladder. Subjek yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan gerak lokomotor berbasis agility ladder pada siswa kelas 3. Dari sepuluh langkah model penelitian Sugiyono, Penelitian ini hanya sampai pada tahap ke enam, yaitu: (1) Potensi dan masalah, (2) Pengumpulan data, (3) Desain produk awal, (4) Validasi desain, (5) Revisi Desain, (6) Uji coba produk. Hasil dari penelitian tindakan ini akan menghasilkan produk desain gerak lokomotor yang lengkap dan lebih spesifik.

Pada penelitian ini peneliti bekerja sama dengan ahli dalam bidang cabang gerak dan pembelajaran ahli dalam gerak lokomotor sebagai expert judgment. Uji validasi yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji justifikasi ahli, dimana gerak lokomotor berbasis agility ladder menggunakan 10 model yang divalidasi, berikutnya diuji coba skala kecil dengan jumlah sampel siswa kelas 3 Sekolah Dasar.

Pengembangan gerak lokomotor ini juga dapat dijadikan bahan referensi bagi peneliti lain dalam gerak lokomotor berbasis agility ladder. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa setelah melalui uji validasi dengan justifikasi ahli, menghasilkan produk pengembangan gerak lokomotor yang menghasilkan 10 model.

Kata Kunci: *ladder*, gerak lokomotor

DEVELOPMENT OF LADDER-BASED LOCOMOTOR MOVEMENT IN CLASS 3 ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

This study aims to create and develop an agility-based form of locomotor motion to facilitate the delivery of material about locomotor motion. Activities that have been carried out using the RND method will produce a product in the form of the development of agility ladder-based locomotor motion. Subjects who were targeted in the agility ladder-based locomotor development research on grade 3 students. From the ten steps of Sugiyono's research model, this research only reached the sixth stage, namely: (1) Potential and problems, (2) Data collection, (3) Initial product design, (4) Design validation, (5) Design revision, (6) Product trials. The results of this action research will produce a complete and more specific locomotor motion design product.

In this study, the researchers collaborated with experts in the branch of motion and expert learning in locomotor movements as expert judgment. The validation test used in this study used an expert justification test, where an agility ladder-based locomotor motion used 10 validated models, then it was tested on a small scale with a sample of 3rd grade elementary school students.

The development of this locomotor motion can also be used as reference material for other researchers in agility ladder-based locomotor motion. The results of this study can be concluded that after going through a validation test with expert justification, a locomotor development product was produced which produced 10 models.

Keywords: Ladder, Locomotor Motion

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan limpahan rahmatnyalah saya dapat menyelesaikan buku ini. Berikut ini saya mempersembahkan sebuah Buku dengan judul " **PENGEMBANGAN GERAK LOKOMOTOR BERBASIS *LADDER PADA SISWA KELAS 3 SEKOLAH DASAR*** ", yang menurut saya dapat memberikan manfaat yang besar bagi kita untuk mempelajari apa saja yang terdapat dalam Pengembangan Gerak Lokomotor tersebut. Dengan ini kami mempersembahkan skripsi ini dengan penuh rasa terima kasih dan semoga Allah SWT memberkahi buku ini sehingga dapat memberikan manfaat.

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan FIK UNJ
2. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FIK UNJ dan selaku dosen validasi pembelajaran
3. Prof.Dr. Yusmawati M.Pd selaku dosen pembimbing 1
4. Dr. Sujarwo, M.Pd selaku dosen pembimbing 2
5. Dr. Eva Julianti.P., SE. M. Ec selaku Pembimbing Akademik
6. Drs. Mustafa Masyhur, M.Pd dan Slamet Sukriadi, M.Pd selaku dosen validasi ahli gerak

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan semua pihak , khususnya ilmu pengetahuan. Semoga kita selalu dalam lindungan Allah SWT

Jakarta, Januari 2023

Penulis

A.R.P

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	
PERNYATAAN ORISINALITAS	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Pembatasan Masalah.....	5
E. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Gerak Dasar.....	6
B. Gerak Lokomotor.....	7
C. Konsep Model yang dikembangkan.....	13
1.....	Hakik
at Model Pembelajaran.....	18
2.....	Hakik
at Gerak Lokomotor.....	26
3.....	Hakik
at Kelincahan.....	31

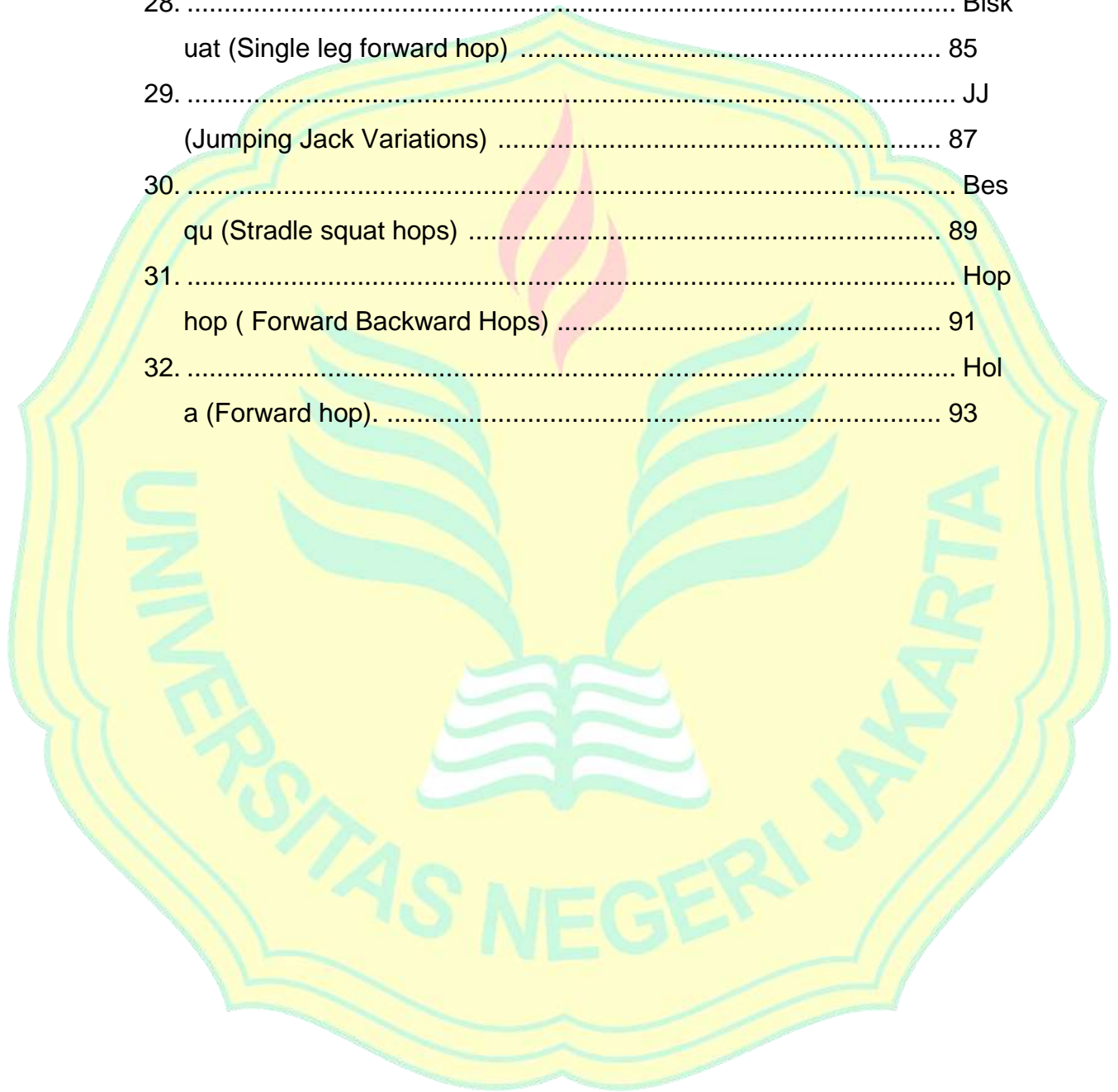
4.....	Hakik
at Tangga Ketangkasan.....	35
5.....	Kara
kteristik anak.....	40
D. Rencana Pengembanagan gerak lokomotor	44
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian.....	65
B. Tempat dan Waktu Penelitian	65
C. Karakteristik Model yang dikembangkan.....	65
D. Pendekatan dan model penelitian	66
E. Langkah- langkah Pengembangan Model.....	67
F. Teknik Pengumpulan Data	69
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Hasil pengembangan model.....	72
B. Kelayakan model	94
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	110
B. Saran	111
 DAFTAR PUSTAKA.....	 125

DAFTAR GAMBAR

1. Penelitian pengembangan merupakan “ jembatan “ antara basic research	P 14
2. langkah- langkah penggunaan metode RND	L 14
3. huttle run	S 33
4. zigzag run	Z 33
5. envelop run	E 33
6. boomerang run	B 34
7. empat hexagon	L 34
8. aling rintang	H 34
9. latihan ladder	L 37
10. latihan ladder	L 38
11. latihan ladder	L 39
12. an	Bag 44

13.	Tot
	o (Two – foot run)	45
14.	Lala
	Taps (Ladder taps)	47
15.	Tor
	un (Two-Foot Lateral Run)	49
16.	Ting
	kiwingki (Two Foot Lateral Hop)	51
17.	Sen
	diri Kuat (Lateral single leg hops)	53
18.	Bisk
	uat (Single leg forward hop)	55
19.	JJ
	(Jumping Jack Variations)	57
20.	Bes
	qu (Stradle squat hops)	59
21.	Hop
	hop (Forward Backward Hops)	61
22.	Hol
	a (Forward hop).	63
23.	Tot
	o (Two – foot run)	75
24.	Lala
	Taps (Ladder taps)	77
25.	Tor
	un (Two-Foot Lateral Run)	79
26.	Ting
	kiwingki (Two Foot Lateral Hop)	81

27.	Sen diri Kuat (Lateral single leg hops)	83
28.	Bisk uat (Single leg forward hop)	85
29.	JJ (Jumping Jack Variations)	87
30.	Bes qu (Stradle squat hops)	89
31.	Hop hop (Forward Backward Hops)	91
32.	Hol a (Forward hop).	93



DAFTAR TABEL

1.	Analisis presentase	Ana
	lisis presentase	73
2.	Bagian	Bag
	an	74
3.	Data hasil penilaian	Dat
	a hasil penilaian	95
4.	Presentase hasil uji skala kecil	Pre
	sentase hasil uji skala kecil	97
5.	Data hasil penilaian validasi	Dat
	a hasil penilaian validasi	98
6.	Hasil analisis data uji skala besar	Has
	il analisis data uji skala besar	102

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian.....	112
Lampiran 2 Surat – surat penelitian	115
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian	120

