

**ANALISIS IMPLEMENTASI PENDEKATAN  
BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN  
GERAK DASAR LARI PADA PELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN  
KESEHATAN DI SEKOLAH DASAR**



**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2023**

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

Judul : Analisis Implementasi Pendekatan Bermain  
untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak  
Dasar Lari pada Pelajaran Pendidikan  
Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah  
Dasar  
Nama Mahasiswa : Sarah Amelia Putri  
Nomor Registrasi : 1815160496  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Tanggal Sidang Skripsi : Kamis, 24 Agustus 2023

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**






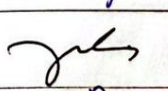

**Drs. Adi Putra, M.Pd**

**Drs. Endang Wahyudiana, M.Pd**

NIP. 196107311988121001

NIP. 196610121993031003

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi**

Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. (Penanggungjawab)*		31/23 /8
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Wakil Penanggungjawab)**		31/23 /8
Drs. Juhana Sakmal, M.Pd (Ketua Penguji)***		29-8-2023
Drs. Julius Sagita, M.Pd. (Anggota)****		28/23 /8
Drs. Dudung Amir Soleh, M. Pd (Anggota)****		29/23 /8

**Catatan:**

- \* Dekan FIP
- \*\* Wakil Dekan 1
- \*\*\* Koordinator Program Studi
- \*\*\*\* Dosen Penguji

**ANALISIS IMPLEMENTASI PENDEKATAN BERMAIN UNTUK  
MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LARI PADA  
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
DI SEKOLAH DASAR**

**(2023)**

**Sarah Amelia Putri**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses implementasi pendekatan bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari siswa sekolah dasar, dengan merujuk pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian literatur. Teknik analisis data yang digunakan adalah Kitchenham. Sumber data penelitian ini diperoleh secara daring dan menggunakan 7 jurnal terdahulu dengan topik yang relevan dengan penelitian. Kesimpulan penelitian ini dari hasil-hasil penelitian sebelumnya tentang implementasi pendekatan bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari menunjukkan bahwa implementasi pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lari siswa sekolah dasar. Peningkatan ini terjadi melalui penerapan permainan yang mengandung teknik-teknik dasar gerakan lari, sehingga kemampuan siswa mengalami peningkatan.

**Kata kunci:** pendekatan bermain, kemampuan gerak dasar lari, sekolah dasar

**ANALYSIS OF THE IMPLEMENTATION OF A PLAY-BASED  
APPROACH TO ENHANCE BASIC RUNNING MOTOR SKILLS AMONG  
ELEMENTARY SCHOOL PHYSICAL EDUCATION STUDENTS**

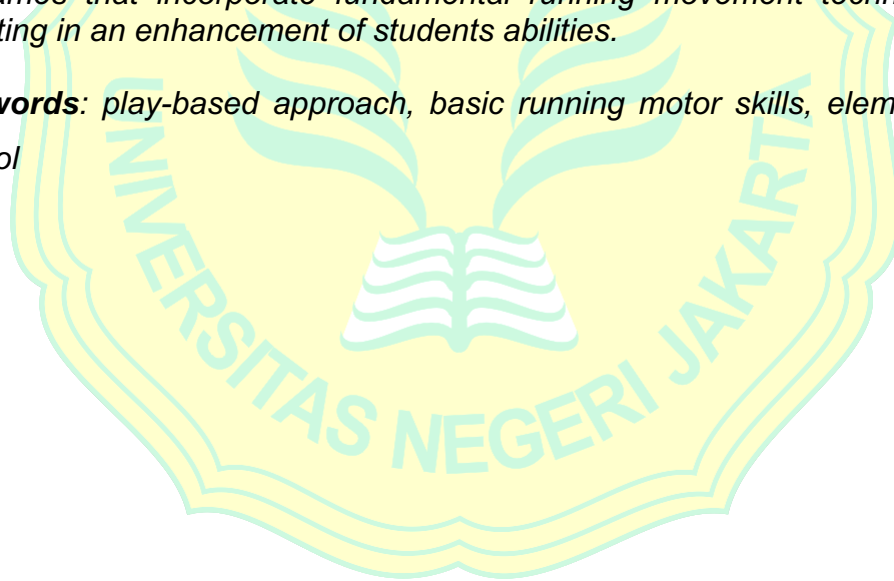
**(2023)**

**Sarah Amelia Putri**

**ABSTRACT**

*This research aims to understand the process of implementing a play-based approach to enhance elementary school students basic running motor skills, referring to previous research conducted in the field. The research method employed in this study is a literature review. The data analysis technique used is Kitchenham. The data sources for this research were obtained online and utilized 7 previous journals with topics relevant to the study. The conclusion drawn from the previous research results regarding the implementation of a play-based approach to enhance basic running motor skills indicates that the implementation of a play-based approach in Physical Education (PJOK) is effective in improving the elementary school students basic running motor skills. This improvement occurs through the utilization of games that incorporate fundamental running movement techniques, resulting in an enhancement of students abilities.*

**Keywords:** *play-based approach, basic running motor skills, elementary school*



## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta:

Nama Mahasiswa : Sarah Amelia Putri  
Nomor Registrasi : 1815160496  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Menyatakan bahwa skripsi/karya inovasi yang saya buat dengan judul “Analisis Implementasi Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar.” Adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian/pengembangan pada bulan Juni-Agustus 2023.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 24 Agustus 2023

**Yang Menyatakan,**



Sarah Amelia Putri  
NIM. 1815160496



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Sarah Amelia Putri  
NIM : 1815160996  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Alamat email : sarahameliafitri@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 :

Analisis Implementasi Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari Pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di 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, 5 September 2023

( Sarah Amelia Putri )

## MOTTO

“Kamu bisa melakukannya. Teruslah mengatakan itu dan percaya pada diri sendiri. Kamu bisa melakukannya.”



## LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan Kesehatan, rahmat dan hidayahnya, sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana. Walaupun masih banyak sekali terdapat kekurangan dan jauh dari sempurna, namun peneliti bangga telah berhasil mencapai titik dan akhirnya skripsi ini terselesaikan dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak, khususnya bagi dunia pendidikan.

Dalam penelitian skripsi ini, peneliti mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan persembahan dan mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Kedua orangtua tercinta, Bapak Deddy Effendi dan Ibu Nullya Ekawaty, sebagai wujud jawaban dan tanggung jawab atas kepercayaan yang telah diamanatkan kepada peneliti, serta atas cinta dan kasih sayang kesabaran yang tulus ikhlas membesarkan, merawat dan memberikan dukungan moral dan material serta selalu memberikan doa kepada peneliti selama menempuh pendidikan di PGSD sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga Allah SWT senantiasa memuliakan kalian di dunia maupun di akhirat.
3. Kepada Bapak Drs. Adi Putra, M.Pd dan Bapak Drs. Endang Wahyudiana, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan mendampingi peneliti dari awal penyusunan skripsi hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Kedua kakak tercinta, Denny Yusuf Effendi dan Nendy Ibrahim, serta keluarga besar yang senantiasa mendoakan, memberi semangat dan motivasi kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepada para sahabat, Galuh Alya Irsanti dan Kamilia Anjarsari yang telah membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini, tanpa bantuan kalian



peneliti tidak akan bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Serta para sahabat, Farah, Adinda, dan Adelia yang telah memberikan motivasi, semangat, doa, dan mendengarkan keluh kesah peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

6. Kepada teman-teman seperjuangan di akhir semester ini, Marsha, Nita, Ringga, Hada, Isnaini, Nabila, dan Qisty yang telah bersama berjuang menyelesaikan skripsi ini, serta membantu peneliti dalam penyusunan skripsi, saling berbagi ilmu, memberikan semangat dan dengan sabarnya mendengarkan keluh kesah peneliti dalam penyusunan skripsi ini.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya skripsi dengan judul “Analisis Implementasi Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari Pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar” ini dapat diselesaikan.

Peneliti menyadari, terselesaikannya skripsi penelitian ini bukan hanya hasil kerja keras peneliti sendiri. Dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak yang mendorong peneliti menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih dan penghormatan kepada berbagai pihak.

Pertama, kepada Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd dan Dr. Wirda Hanim, M.Psi selaku Dekan dan Wakil Dekan 1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Kedua, kepada Dr. Gusti Yarmi, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar yang telah memberikan izinnya kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian ini.

Ketiga Bapak Drs. Adi Putra, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu serta bimbingan, arahan, saran, dan doa kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

Keempat, kepada Drs. Endang Wahyudiana, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan, arahan, nasihat, motivasi, dan ilmu yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini.

Kelima, orang tua, saudara peneliti, dan para sahabat yang tidak pernah lupa mendoakan dan mendukung dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata dengan penuh rasa hormat peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti mohon maaf apabila terdapat kesalahan dan mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak. Harapan peneliti, penelitian ini dapat bermanfaat bagi

semua pembaca khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2023  
Peneliti,

Sarah Amelia Putri



## DAFTAR ISI

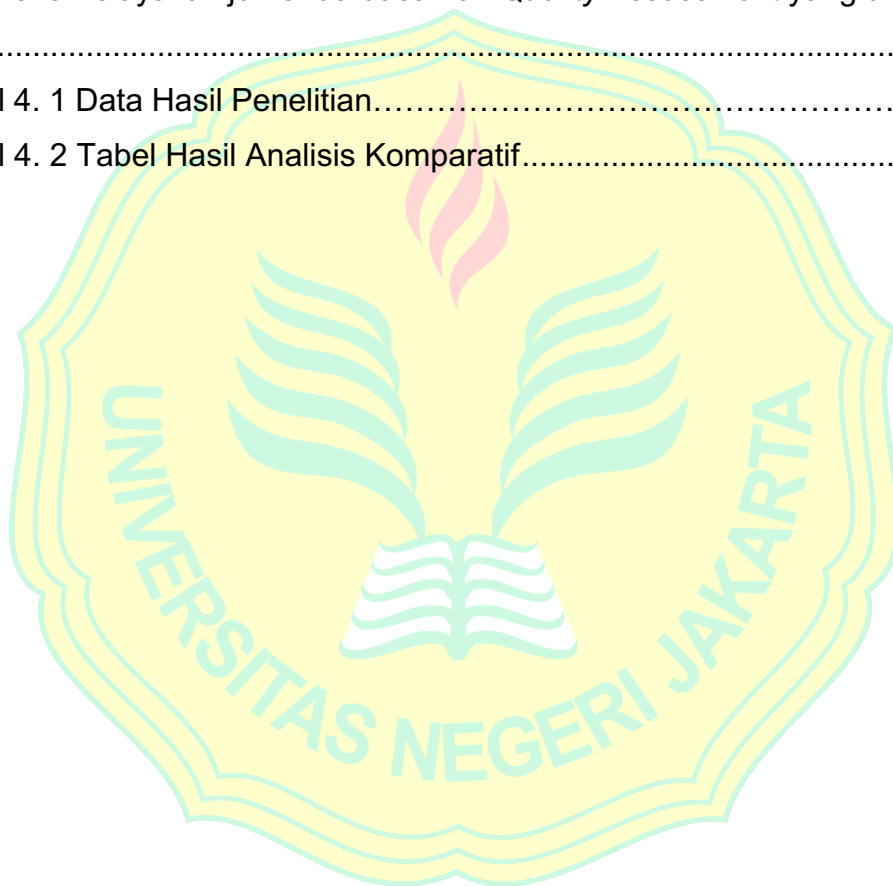
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
MOTTO .....	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTARLAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Kajian.....	4
C. Perumusan Masalah .....	4
D. Tujuan Kajian .....	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	4
BAB II ACUAN KAJIAN PUSTAKA .....	6
A. Acuan Teori Fokus Kajian .....	6
1. Konsep Pendekatan Bermain.....	6
2. Konsep Kemampuan Gerak Dasar Lari.....	10
3. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ...	18
4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	19
B. Pembahasan Hasil Kajian yang Relevan .....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	22
A. Tujuan Khusus Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
C. Metode dan Langkah-langkah Kajian.....	22
1. Metode Penelitian.....	22
2. Langkah-langkah Kajian .....	23

D. Pemilihan Korpus .....	24
E. Prosedur dan Teknik Analisis Data .....	25
1. Prosedur Pengumpulan Data .....	25
2. Teknik Analisis Data .....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>34</b>
A. Data Hasil Penelitian .....	34
B. Hasil Analisis Deskriptif .....	35
C. Hasil Analisis Komparatif.....	43
D. Pembahasan .....	52
E. Keterbatasan Penelitian .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
A. Kesimpulan.....	55
B. Implikasi.....	55
C. Saran.....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Research Question</i> (RQ).....	25
Tabel 3. 2 Kata Kunci Pengumpulan Data .....	25
Tabel 3. 3 Format PICO(S) dalam Perumusan Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	28
Tabel 3. 4 Format <i>Quality Assesment</i> (QA).....	28
Tabel 3. 5 Kelayakan jurnal berdasarkan <i>Quality Assesment</i> yang diajukan .....	30
Tabel 4. 1 Data Hasil Penelitian.....	34
Tabel 4. 2 Tabel Hasil Analisis Komparatif.....	44



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik dasar lari <i>Start</i> .....	15
Gambar 2. 2 Teknik dasar lari Berlari.....	16
Gambar 2. 3 Teknik dasar lari <i>Finish</i> .....	16
Gambar 3. 1 Langkah-langkah kajian Kitchenham.....	24
Gambar 3. 2 Hasil Pencarian Artikel Pada Aplikasi <i>Publish or Perish</i> .	26
Gambar 3. 3 Hasil Pencarian Artikel Pada Aplikasi <i>Publish or Perish</i> .	26
Gambar 3. 4 Hasil Pencarian Artikel Pada Aplikasi <i>Publish or Perish</i> .	27



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Jurnal Relevan.....	60
Lampiran 2: Hasil Pencarian Data Jurnal Relevan.....	67
Lampiran 3: Daftar Riwayat Hidup.....	69

