

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK
DASAR LOKOMOTOR MELOMPAT DENGAN
MENGUNAKAN MEDIA TALI KARET PADA SISWA
KELAS 2A
SDIT NURUL IMAN PONDOK BAMBU**



**QOIDAH SUCI MELIYAWATI
1601618009**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI FAKULTAS
ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA 2025**

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOKOMOTOR MELOMPAT DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA TALI KARET PADA SISWA KELAS 2A SDIT NURUL IMAN PONDOK BAMBU

QOIDAH SUCI MELIYAWATI

Pendidikan Jasmani merupakan bagian penting dalam proses pembelajaran di sekolah yang berfokus pada pengembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional peserta didik. Salah satu aspek penting dalam Pendidikan Jasmani adalah keterampilan gerak dasar lokomotor yang perlu dikuasai sejak dini, seperti berjalan, berlari, dan melompat. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lokomotor melompat melalui media permainan lompat tali karet pada siswa kelas 2 A SDIT Nurul Iman Pondok Bambu. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Model Hopkins dengan dua siklus. Data diperoleh melalui observasi, dokumentasi, dan penilaian hasil belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa dari tahap observasi sebesar 55,17%, meningkat menjadi 69,91% pada siklus I, dan mencapai 81,1% pada siklus II. Tingkat ketuntasan belajar siswa juga meningkat secara signifikan dari 4% pada tahap observasi menjadi 44% pada siklus I, dan mencapai 100% pada siklus II. Media permainan tali karet terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar melompat, karena memberikan suasana pembelajaran yang menyenangkan, menurunkan rasa takut siswa, serta mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan belajar.

Kata kunci: Pendidikan Jasmani, Gerak Dasar Locomotor, Melompat, Media Tali Karet, Pembelajaran Bermain

ABSTRACT

AN EFFORT TO IMPROVE THE LEARNING OUTCOMES OF BASIC LOCOMOTOR MOVEMENTS OF JUMPING BY USING RUBBER ROPE MEDIA IN CLASS 2A STUDENTS OF SDIT NURUL IMAN PONDOK BAMBU

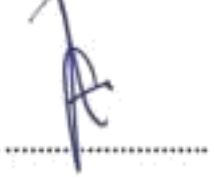
QOIDAH SUCI MELIYAWATI

Physical Education is an essential part of the learning process at school, focusing on the development of students' physical, cognitive, social, and emotional aspects. One of the key elements in Physical Education is the mastery of basic locomotor skills from an early age, such as walking, running, and jumping. This study aims to improve learning outcomes in basic locomotor jumping skills through the use of a rubber jump rope game as a learning medium for Grade 2 A students at SDIT Nurul Iman Pondok Bambu. This research employed the Classroom Action Research (CAR) method using the Hopkins model and was conducted in two cycles. Data were collected through observation, documentation, and assessment of student learning outcomes. The results showed an improvement in student learning outcomes from 55.17% in the observation phase to 69.91% in cycle I, and 81.1% in cycle II. The students' learning mastery rate also increased significantly from 4% in the observation phase to 44% in cycle I, and reached 100% in cycle II. The rubber jump rope game proved effective in enhancing basic jumping skills, as it created a fun learning environment, reduced students' fear, and encouraged active participation in learning activities.

Keywords: Physical Education, Basic Locomotor Movement, Jumping, Rubber Rope Media, Play-Based Learning

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1,		
Prof. Dr. Taufik Rihatno NIP. 196410041992031001		25/07/2025
Pembimbing 2,		
Mastri Juniarto, M.Pd NIP. 199006202024211001		24/07/2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Wahyunings Puspitorini, S.Pd, M.Kes. AIFO NIP. 197205222006042001	Ketua		30/07/2025
2. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd. NIP. 196610111992031004	Sekretaris		25/07/2025
3. Prof. Dr. Taufik Rihatno. NIP. 196410041992031001	Anggota		25/07/2025
4. Mastri Juniarto, M.Pd. NIP. 199006202024211001	Anggota		24/07/2025
5. Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd. NIP. 198601252020121003	Anggota		25/07/2025

Tanggal Lulus : 18 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS
PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpabantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam pembuatan karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain. Kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam anskah dengan disebut nama pengarang atau dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya da apabila kemudian terdapat penyimpangan dan ketidakbenaraan dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta 12 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Qoidah Suci Meliyawati

1601618009

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Qoidah Suci Meliyawati
NIM : 1601618009
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : melisuci06@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 :

**Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lokomotor Melompat Dengan
Menggunakan Media Tali Karet Pada Siswa Kelas 2A SDIT Nurul Iman Pondok
Bambu**

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, 30 Juli 2025

Penulis

Qoidah Suci Meliyawati

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT., yang senantiasa melimpahkan nikmat dan rahmat-Nya. Shalawat dan salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW., yang telah membawa kebaikan untuk seluruh alam semesta, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lokomotor Melompat dengan Menggunakan Media Tali Karet pada Siswa Kelas 2A SDIT Nurul Iman Pondok Bambu”** dengan baik guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan rasa terimakasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes AIFO selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani.
3. Bapak Prof. Dr. Samsudin, M.Pd selaku Penasehat Akademik Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Bapak Prof. Dr. Taufik Rihatno selaku Dosen Pembimbing 1 saya yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing saya menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Mastri Juniarto, M.Pd selaku Dosen pembimbing 2 saya yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing saya menyelesaikan skripsi.
6. Bapak Eko Prabowo, M.Pd selaku Dosen Ahli Media Pembelajaran yang telah meluangkan waktu dan tenaganya dalam menjadi ahli pakar dalam penelitian ini.
7. Ibu Dr. Rizky Nurulfa, M.Pd selaku Dosen Ahli Gerak Dasar yang telah memberikan waktu dan tenaganya dalam menjadi ahli pakar dalam penelitian ini.

8. Ayah dan Ibu yang sudah merawat saya, kedua kaka saya Mas Saepudin dan Mas Zaidi kamal serta saudara yang sudah seperti kembaran saya laella yang sudah menjadi penyemangat untuk saya dengan segala dukungan material, moral dan Do'a untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Keluarga besar Bamuf, langit sore, Benih Peradaban, kesayangan Allah yang selalu support saya tanpa kenal lelah, semoga allah balas kebaikan kalian semua.
10. Keluarga besar SDIT Nurul Iman Pondok Bambu yang selalu support saya tanpa kenal Lelah.
11. Serta kaka kaka dan teman saya yang selalu memberikan dukungan tidak kenal pamrih terkhusus untuk ka dehil, ka lux, ka Aisyah, ikhsan yang meminjamkan saya laptop selama proses pengerjaan skripsi, rena, con, mirrah, tikahu, ranti, rosma, ncop, eka, atus, hajar, raissa, ica, rani, iis, ayu, devi yang menemani saat saat saya dalam masa kritis, dan teman teman yang meminjamkan saya motor untuk mobile serta masih banyak lagi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Semoga selalu Allah jaga dan diberikan balasan dengan sebaik baiknya.

Saya menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan agar saya dapat memperbaiki kesalahan dalam penulisan dimasa yang akan datang

Akhir kata, saya berharap kebaikan semua pihak dapat menjadi ladang pahala semoga Allah SWT membalas kebaikan baik di dunia maupun diakhirat nanti. Dan semoga skripsi membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan

Jakarta 12 Juli 2025

Qoidah Suci Meliyawati

160168009

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR DIAGRAM	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	7
B. Konsep Model Tindakan	22
C. Kerangka Teori	24
D. Kerangka Berfikir.....	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Tujuan Penelitian.....	47

B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
C.	Prosedur Penelitian Tindakan	47
D.	Teknik Pengumpulan Data	48
E.	Analisis Data	51
F.	Validasi Data	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		63
A.	Deskripsi Hasil penelitian	63
B.	Pembahasan.....	70
BAB V PENUTUP.....		77
A.	Kesimpulan	77
B.	Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....		78
LAMPIRAN		83
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....		107



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran	31
Tabel 3. 1. Uraian Kegiatan dan Waktu Penelitian	47
Tabel 3. 2. Instrumen Penilaian Melompat	48
Tabel 3. 3. Instrumen Penilaian Gerak Dasar Lokomotor Melompat	53
Tabel 3. 4. Instrumen Penilaian Gerak Dasar Lokomotor Melompat	56
Tabel 3. 5. Uji Validasi Instrumen Gerak Dasar Lokomotor Melompat	60
Tabel 4. 1. Distribusi Hasil Observasi	63
Tabel 4. 2. Distribusi Hasil Penelitian Siklus I	71
Tabel 4. 3. Distribusi Hasil Penelitian Siklus II	74



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Penelitian Tindakan Kelas Model Hopkins	22
Gambar 2. 2. Tahapan Melompat	38
Gambar 3. 1. Model Hopkins penelitian Tindakan Kelas	48



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1. Hasil Observasi Dalam Gerak Dasar Lokomotor Melompat	64
Diagram 4. 2. Hasil Siklus I Gerak Dasar Lokomotor Melompat	72
Diagram 4. 3. Hasil Siklus II Gerak Dasar Lokomotor Melompat.....	74



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Mengadakan Penelitian	83
Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian Oleh Ibu Sindri Saputri S.Pd.....	84
Lampiran 3. Surat keterangan Validasi Instrumen Penelitian Oleh bapak Eko Prabowo, M.Pd.....	85
Lampiran 4. Surat keterangan Validasi Instrumen Penelitian Oleh ibu Dr. Rizky Nurulfa, M.Pd.....	86
Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	87
Lampiran 6. Lembar Penilaian Observasi	95
Lampiran 7. Lembar Penilaian Siklus I.....	96
Lampiran 8. Lembar Penilaian Siklus II.....	97
Lampiran 9. Rekap Penelitian.....	98
Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melakukan Observasi.....	101
Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melakukan penelitian Siklus I dan Siklus II	102
Lampiran 12. Dokumentasi	103
Lampiran 13. Media Pembelajaran.....	106