

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR
MELOMPAT MELALUI MEDIA ALAT SISWA SD**



**AJENG PUSPITA SARI
1601621073**

**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**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

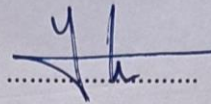
Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing 1,

Dr. Iwan Setiawan, M.Pd
NIP. 19730305200912101



31/07²⁵

Pembimbing 2,

Drs. Mustara, M.Pd
NIP. 196607072001121001



01/08²⁵

Nama

Jabatan

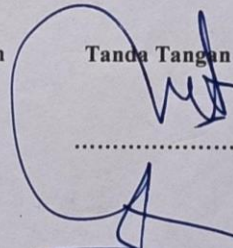
Tanda Tangan

Tanggal

1. **Drs. Mustafa, M.Pd**

NIP. 196201051988031001

Ketua

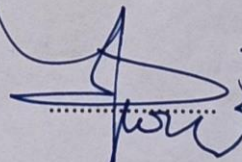


30/07²⁵

2. **Novri Asri, M.Pd**

NIP. 199010112024061003

Sekretaris

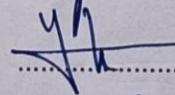


30/07²⁵

3. **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.**

NIP. 197303052009121001

Anggota

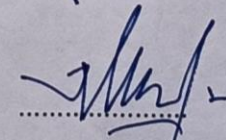


31/07²⁵

4. **Drs. Mustara, M.Pd**

NIP. 196607072001121001

Anggota

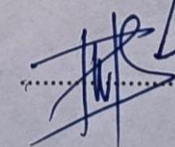


01/08²⁵

5. **Prof. Dr. Taufik Rihatno**

NIP. 196410041992031001

Anggota



31/07²⁵

Tanggal Lulus : 21 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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, 14 Juli 2025



APS



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 : Ajeng Puspita Sari
NIM : 1601621073
Fakultas/Prodi : Fik / Pendidikan Jurnalistik
Alamat email : jeaaa.puspita24@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 Melompat
Melalui Media Alat Siku SD

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 04 Agustus 2025

Penulis

(Ajeng Puspita Sari)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Pertama saya ucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat berupa kesehatan, kekuatan, dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Shalawat serta salam selalu terlimpahkan pada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti semangat serta usaha penulis, serta cinta dan kasih sayang penulis kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidup penulis.

Untuk karya ilmiah ini, maka penulis persembahkan untuk :

1. Pintu surgaku Ibu saya Sri Marlinah yang sudah banyak memberikan pengorbanan kasih sayang, materi, dan segala dukungan kepada penulis. Terimakasih Ibu, telah melahirkan, membesarkan dan segala kasih mu yang sepanjang masa. Maaf ibu anakmu baru bisa mempersembahkan karya ini, mungkin nanti bisa lebih dari itu. Semoga ibu sehat selalu diberikan umur yang panjang agar selalu menemani proses anak mu.
2. Alm Bapak tercinta dan panutanku yaitu Slamet Ngudiono, terimakasih pak sudah memberikan kekuatan dari jauh, sehingga aku bisa bertahan sejauh ini. Semoga bapak bangga diatas sana melihat anaknya tumbuh dan melangkah lebih baik. Meskipun raga mu sudah tiada namun nama mu abadi dalam ingatan dan hati. Semoga anakmu bisa melangkah lebih jauh lagi, terus pantau ajeng diatas sana ya pak, doaku selalu menyertaimu.
3. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd, dan Bapak Drs. Mustara, M.Pd selaku dosen pembimbing. Terimakasih atas bimbingan, arahan, dan masukan yang telah diberikan ke saya. Terimakasih sudah sabar menghadapi saya, terimakasih sudah bisa meluangkan waktu, serta memberi kesempatan

untuk saya menjadi siswa bimbingan bapak. Semoga bapak sehat selalu, hal-hal baik menyertai bapak, dan diberikan umur yang panjang.

4. Bapak Prof. Dr. Taufik Rihatno selaku pembimbing akademik saya.

Terimakasih pak atas arahan selama perkuliahan dari awal masuk hingga saya bisa menyelesaikan perkuliahan. Semoga bapak diberikan umur yang panjang, dan diberikan kesehatan jasmani maupun rohani, semoga hal-hal baik selalu menyertai bapak dan keluarga.

5. Semua dosen yang telah mengajarkan dan mendidik saya dengan penuh rasa sabar dan ikhlas. Sehingga ilmu yang saya dapatkan bisa menjadi ilmu yang bermanfaat untuk banyak orang.

6. Sahabat ku Syakiro Nikmah yang sudah banyak membantu untuk membimbing dan mensupport ku untuk melangkah sejauh ini, dan berjuang bersama meraih mimpi.

7. Orang tersayang Mas A yang sudah memberikan segala dukungan, menghibur, dan selalu menemani. Terimakasih sudah kebersamai sebagai sosok yang pengertian, sabar, dan penuh kasih. Semoga kita selalu bersama dan semoga kamu selalu dilindungi dimanapun kamu berada.

8. Teruntuk diri sendiri, terimakasih sudah kuat sampai sejauh ini. *Proud of me*, terus melangkah jangan sampai kalah dengan ego.

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Melompat Melalui Media Alat Siswa SD”. Penyusunan skripsi ini tidak akan berhasil tanpa dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih sebanyak-banyaknya kepada Allah SWT yang telah memberikan kelancaran bagi penulis dalam melakukan proses penyusunan skripsi ini. Orang tua ku tersayang khususnya Ibu dan Alm Bapak yang sudah memberikan do’a dan dukungan bagi penulis.

Terimakasih kepada Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd, Bapak Drs. Mustara, M.Pd selaku dosen pembimbing, dan bapak Prof. Dr. Taufik Rihatno selaku pembimbing akademik yang telah banyak memberikan bimbingan serta masukan bagi penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Terimakasih kepada seluruh guru, staff dan siswa SDN Rawamangun 09 khususnya siswa kelas IV yang memberikan izin dan bersedia menjadi objek untuk penulis melakukan penelitian. Terimakasih kepada seluruh dosen dan staff akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Terimakasih kepada orang tersayang yang selalu memberikan segala bentuk dukungan dan selalu mendampingi penulis dalam situasi apapun. Dan seluruh teman-teman, serta senior-senior ku yang sudah membantu dan dengan ikhlas. Kepada semua pihak yang tidak penulis sebutkan satu persatu, penulis ucapkan banyak terimakasih.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan yang bersifat membimbing dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca

Jakarta, 14 Juli 2025

Penyusun,

APS



Intelligentia - Dignitas

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR MELOMPAT MELALUI MEDIA ALAT SISWA SD

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar melompat melalui media alat bantu pada siswa SD Negeri Rawamangun 09 kelas IV. Jenis penelitian yaitu penelitian tindakan kelas (PTK). Metode yang digunakan deskriptif kuantitatif. Sampel adalah siswa kelas IV SD Negeri Rawamangun 09. Prosedur pengambilan data dilakukan dengan teknik observasi untuk kemudian mendapatkan nilai hasil belajar dan dapat dilihat perbedaannya antara siklus 1 dan siklus 2. Hasil dari penelitian didapatkan bahwa nilai rata-rata siklus I adalah 75,7. Sedangkan nilai rata-rata siklus II adalah 85,4. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata siswa dari siklus I ke siklus II. Selain itu keterampilan guru dalam membawakan pembelajaran juga mendapatkan nilai dengan kriteria “sangat baik”. Hal ini berarti peneliti melakukan peninjauan ulang terhadap pembelajaran di siklus I agar bisa lebih baik di siklus II. Dalam hal ini peneliti dapat mengatasi masalah rendahnya nilai siswa dengan pembelajaran belajar gerak dasar melompat melalui media alat pada SD Negeri Rawamangun 09 kelas IV.

Kata Kunci: hasil belajar, media alat bantu, media pembelajaran, gerak dasar melompat



Intelligentia - Dignitas

EFFORTS TO IMPROVE BASIC JUMPING MOTION LEARNING OUTCOMES THROUGH ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS' TOOLS

ABSTRACT

This study aims to improve the learning outcomes of basic jumping movements through the medium of assistive devices in students of SD Negeri Rawamangun 09 grade IV. The type of research is class action research (PTK). The method used is quantitative descriptive. The sample is a grade IV student of SD Negeri Rawamangun 09. The data collection procedure is carried out with observation techniques to then get the value of learning outcomes and the difference between cycle 1 and cycle 2 can be seen. The results of the study found that the average score of the first cycle was 75.7. Meanwhile, the average score of the second cycle was 85.4. From this data, it can be seen that there is an increase in the average score of students from cycle I to cycle II. In addition, teachers' skills in bringing learning also get a score with the criterion of "very good". This means that the researcher conducts a review of learning in cycle I so that it can be better in cycle II. In this case, the researcher can overcome the problem of low student scores by learning basic jumping movements through the medium of tools at SD Negeri Rawamangun 09 grade IV.

Keywords: learning outcomes, assistive media, learning media, basic jumping movements



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	8
C. Perumusan Masalah	8
D. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	10
A. Konsep Penelitian Tindakan	10
B. Konsep Model Tindakan.....	13
C. Kerangka Teoretik.....	19
1. Pengertian Belajar	19
2. Hasil Belajar.....	22
3. Gerak Dasar.....	24
4. Gerak Lokomotor	25
5. Melompat	27
6. Media pembelajaran	29
7. Karakteristik Anak	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Tujuan Penelitian	34

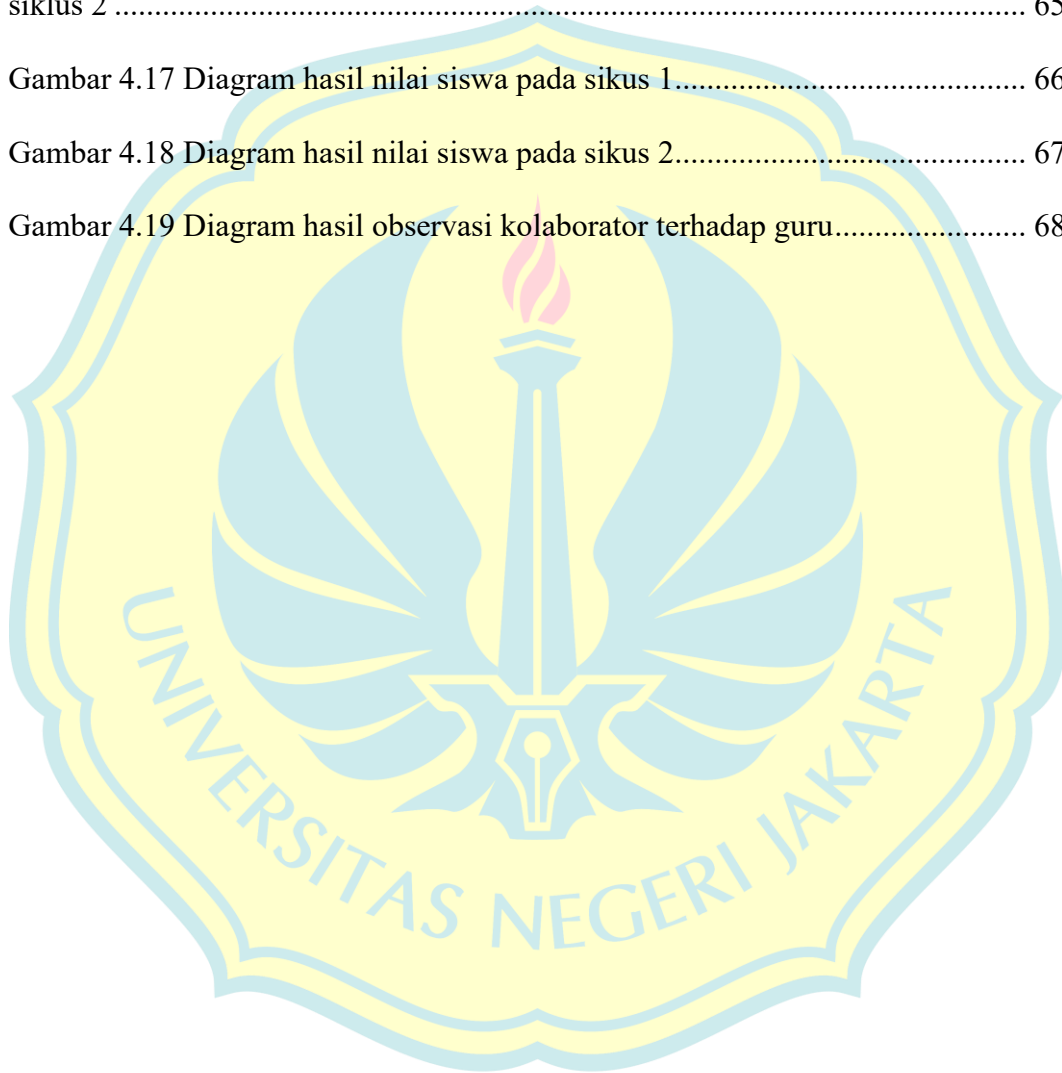
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Prosedur Penelitian Tindakan	34
D. Teknik Pengumpulan Data.....	37
E. Validasi Data	37
F. Instrumen Penilaian.....	38
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Datas.....	44
H. Teknik Pengambilan Sampel	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	49
1. Pelaksanaan Siklus 1	50
2. Pelaksanaan Siklus 2	58
B. Pembahasan.....	65
1. Hasil Penelitian Siklus 1	66
2. Hasil Penelitian Siklus 2	67
3. Hasil Observasi Terhadap Guru	68
BAB V SARAN DAN KESIMPULAN	69
A. Simpulan	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	70
RIWAYAT HIDUP.....	120

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Kurt Lewin.....	14
Gambar 2.2 Model Kemmis dan Mc Taggart.....	15
Gambar 2.3 Model Mc Kernan	17
Gambar 2.4 Model John Elliot.....	18
Gambar 2.5 Melompat Keatas.....	28
Gambar 2.6 Melompaat Ke Depan	28
Gambar 2.7 kardus berwarna dengan ukuran 20x20x15,5.....	31
Gambar 2.8 kardus berwarna dengan ukuran 12x29x12.....	31
Gambar 4.1 Peneliti menyiapkan barisan.....	51
Gambar 4.2 Peneliti menjelaskan materi sebelumnya	52
Gambar 4.3 siswa mempraktikkan gerakan melompat	52
Gambar 4.4 siswa mempraktikkan gerakan melompat	53
Gambar 4.5 siswa melompat menggunakan kardus	54
Gambar 4.6 siswa melompat menggunakan kardus	54
Gambar 4.7 penilaian siklus 1 oleh kolaborator.....	56
Gambar 4.8 Diagram hasil penilaian gerak dasar melompat sebelum pembelajaran siklus 1	57
Gambar 4.9 Diagram hasil penilaian gerak dasar melompat pada.....	57
Gambar 4.10 peneliti menyampaikan kegiatan pembelajaran	60
Gambar 4.11 siswa melompat secara bergantian	60
Gambar 4.12 siswa melompat menggunakan kardus ukuran 12x29x12.....	61
Gambar 4.13 peneliti memberikan evaluasi.....	62
Gambar 4.14 penilaian siklus 2 oleh kolaborator.....	63

Gambar 4.15 Diagram hasil penilaian gerak dasar melompat sebelum pembelajaran siklus 2	64
Gambar 4.16 Diagram hasil penilaian gerak dasar melompat pada pembelajaran siklus 2	65
Gambar 4.17 Diagram hasil nilai siswa pada siklus 1.....	66
Gambar 4.18 Diagram hasil nilai siswa pada siklus 2.....	67
Gambar 4.19 Diagram hasil observasi kolaborator terhadap guru.....	68



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Nama Kolaborator	37
Tabel 3.2 Lembar Pengamatan Pembelajaran Terhadap Guru Dalam Pembelajaran Gerak Dasar Melompat	39
Tabel 3.3 Kriteria Penilaian.....	42
Tabel 3.4 Pedoman Penilaian Teknik Dasar Melompat	43



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Penilaian Kolaborator 1,2,dan 3	73
Lampiran 2 Lembar pengamatan terhadap guru oleh kolaborator 1,2 dan 3	85
Lampiran 3 Surat Balasan Permohonan Izin Mengadakan Penelitian	97
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	98
Lampiran 5 Surat Izin Observasi	99
Lampiran 6 Angket justifikasi ahli lembar pengamatan terhadap guru oleh Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd.....	100
Lampiran 7 Angket justifikasi ahli kisi-kisi Penilaian keterampilan oleh Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd	106
Lampiran 8 Justifikasi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Oleh Guru Penjas .	108
Lampiran 9 Dokumentasi	114
Lampiran 10 Riwayat Hidup.....	120

Intelligentia - Dignitas