

**MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOKOMOTOR
BERLARI DAN MELOMPAT BERBASIS PERMAINAN PADA
SISWA KELAS 3 SEKOLAH DASAR**



Intelligentia - Dignitas

ZAVINA YUNIYANTI

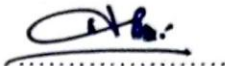
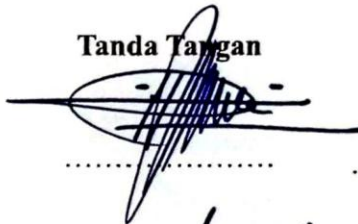
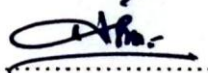
1601621046

**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 PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I			
Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd. NIP. 196212101990031007		31 / 7 2025	
Pembimbing II			
Del Asri, S.Si., M.Pd NIP. 197508082000121001		31 / 7 2025	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Herman Chaniago, M.M. NIP. 19640416989011001	Ketua		31 / 7 2025
Drs. Mustara, M.Pd. NIP. 196607072001121001	Sekretaris		31 / 7 2025
Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd. NIP. 196212101990031007	Anggota		31 / 7 2025
Del Asri, S.Si., M.Pd NIP. 197508082000121001	Anggota		31 / 7 2025
Saipulloh Ibrahim, M.Pd NIP. 199712292024061001	Anggota		31 / 7 2025

Tanggal Lulus : Jumat, 25 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 di perguruan 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 ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran 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, 10 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan



Zavina Yuniyanti

1601621046



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 : Zavina Yuniyanti
NIM : 1601621046
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani
Alamat email : zpinayn@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 :

Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Berlari dan Melompat Berbasis Permainan 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 izin 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 1 Agustus 2025

Penulis

(Zavina Yuniyanti)

MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOKOMOTOR BERLARI DAN MELOMPAT BERBASIS PERMAINAN PADA SISWA KELAS 3 SEKOLAH DASAR

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Berlari dan Melompat Berbasis Permainan Pada Siswa Kelas 3 Sekolah Dasar. Model yang menghasilkan produk pembelajaran gerak dasar lokomotor berlari dan melompat yang dapat diterapkan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Agar rancangan model dapat berjalan dengan baik dan benar, maka konsep model yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah Model Pengembangan ADDIE. Subjek pada penelitian ini adalah kelas 3 Sekolah Dasar di SDN Rawamangun 09 dengan jumlah 20 anak. Pada penelitian ini peneliti bekerja sama dengan dua dosen ahli dan satu guru pembelajaran pendidikan jasmani sebagai *expert judgement*. Uji validasi yang di gunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji kelayakan, dimana model pembelajaran berbasis permainan yang telah dibuat dikonsultasikan dan di uji cobakan. Pada penelitian ini di dapatkan 20 model permainan untuk pembelajaran gerak dasar lokomotor berlari dan melompat yang sesuai dan layak di terapkan. Dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran gerak dasar lokomotor berlari dan melompat pada siswa kelas 3 Sekolah Dasar efektif dan dapat dijadikan acuan atau pedoman bagi guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran gerak dasar lokomotor.

Kata Kunci : *Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor, Model ADDIE, Permainan*



A GAME-BASED LEARNING MODEL OF BASIC LOCOMOTOR RUNNING AND JUMPING FOR 3RD-GRADE ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

This study aims to develop a game-based learning model for basic locomotor running and jumping for 3rd-grade elementary school students. This model will produce learning products for basic locomotor running and jumping that can be applied in the Physical Education learning process in elementary schools. To ensure the model design runs smoothly and correctly, the ADDIE Development Model was used by the researcher. The subjects in this study were 20 third-grade elementary school students at SDN Rawamangun 09. In this study, the researcher collaborated with two expert lecturers and one physical education teacher as expert judges. The validation test used in this study was a feasibility test, where the game-based learning model was consulted and tested. This study identified 20 game models for teaching basic locomotor movements, such as running and jumping, that were suitable and feasible to implement. It can be concluded that the model for teaching basic locomotor movements, such as running and jumping, to third-grade elementary school students is effective and can be used as a reference or guideline for physical education teachers in the process of teaching basic locomotor movements.

Keywords: *Basic Locomotor Movement Learning, ADDIE Model, Games*



LEMBAR PERSEMBAHAN

Segala puji penulis panjatkan pada Allah SWT. Rasa syukur yang teramat besar karenanya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan sampai tuntas dengan segala Rahmat dan Hidayah-nya penulis dapat melalui segala cobaan dan rintangan selama proses penulisan skripsi ini dengan penuh kesabaran dan ketabahan, serta melalui do'a yang selalu di panjatkan. Penulis mohon untuk kedepannya agar penulis juga menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya, aaminn.

Dalam lembar persembahan ini penulis ingin menyampaikan bahwa skripsi ini dibuat tidak hanya untuk penulis sendiri, tetapi juga bagi orang-orang yang hadir dalam hidup penulis, teruntuk :

1. Kepada kedua orang tua saya, Ibu Jaziroh, dan Bapak Bambang Edi. Terima kasih atas do'a yang engkau panjatkan, perasaan yang engkau korbakan, materi yang sudah engkau keluarkan sehingga penulis menjadi pribadi yang lebih baik. Terima kasih engkau selalu berada di sisi penulis yang selalu menemani, memotivasi, memberikan bimbingan, nasihat, mendidik, dan memberikan pengalaman yang sangat berkesan bagi penulis. Semoga segala kebaikanmu dibalas oleh Allah SWT dan segala dosa-dosamu diampuni oleh Allah SWT. Aamiinn.
2. Saudara saya, Rizza Dwi Ardiyatno dan Maeza Nuravtriyatni. Terima kasih atas do'a dan dukungan yang engkau berikan kepada penulis sehingga penulis

bisa menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih engkau selalu memberikan nasihat, memberikan pengalaman, dan candaan kepada penulis.

3. Seluruh Keluarga besar. Terima kasih atas semangat dan dukungannya yang tiada henti kepada penulis.
4. Teman-teman saya (Deby, Ratna, Rossa, dan Ka Nikken) Terima kasih selalu membantu dan selalu mendengarkan keluh kesah saya selama mengerjakan skripsi.
5. Teman-teman saya (Febbry, Papualin, Tessa, Aloka, dan Nova) Terima kasih selalu membantu dan selalu mendengarkan keluh kesah saya selama mengerjakan skripsi.
6. Teman saya (Zahra, dan Indri) Terima kasih telah membantu saya di saat-saat terakhir saya mau sidang skripsi.
7. Teman dari MABA saya, Reisha Reva Amalia Terima kasih selalu membantu, dan mendukung saya selama mengerjakan skripsi.
8. Teman dekat saya, Aditya Rifki Prayoga, Terima kasih atas setiap waktu yang telah diluangkan untuk membantu, memberikan dukungan, semangat, dan selalu mendengarkan keluh kesah saya selama mengerjakan skripsi, sehingga penulisan ini dapat diselesaikan dengan baik.
9. Atletik Century 21 dan Seluruh KOP Atletik UNJ. Terima kasih atas dukungan dan kebersamaannya selama ini membuat pengalaman bagi penulis.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum, Wr.Wb. puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat kekuatan, kesehatan dan beribu nikmat lainnya, sehingga skripsi ini dapat dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini berjudul “Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Berlari dan Melompat Berbasis Permainan Pada Siswa Kelas 3 Sekolah Dasar” penulisan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu secara khusus penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si. Selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti kuliah di Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes. AIFO. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Jakarta.
4. Prof. Dr. Mochamad Asmawi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I saya yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dari awal hingga akhir,

menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing saya dalam menyusun skripsi ini.

5. Del Asri, S.Si, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II saya yang telah memberikan kesempatan, ilmu, dan juga pengalamannya kepada penulis.
6. Dr. Rizky Nurulfa, M.Pd. Selaku Pembimbing Akademik sedari semester 1 hingga semester akhir yang telah mengarahkan penulis selama proses perkuliahan.
7. Dr. Slamet Sukriadi, S.Pd, M.Pd. Selaku Dosen Validasi Ahli permainan dalam penelitian skripsi.
8. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd. Selaku Dosen Validasi Ahli Pembelajaran dalam penelitian skripsi.
9. Rameli, S.Pd. Selaku Guru validasi pembelajaran Pendidikan Jasmani SDN Rawamangun 09 dalam penelitian skripsi

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak. Penulis berharap karya tulis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca untuk memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 10 Juli 2025

Peneliti

ZY

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II	7
KAJIAN TEORETIK	7
A. Konsep Pengembangan Model	7
1. Model <i>ADDIE</i>	8
B. Konsep Model yang Dikembangkan	10
1. Model <i>ADDIE</i>	10
C. Kerangka Teoretik	15
1. Hakikat Belajar	15
2. Hakikat Pendidikan Jasmani	16
3. Hakikat Gerak Dasar	18
4. Hakikat gerak Lokomotor	19
5. Hakikat Berlari	19
6. Hakikat Melompat	20
7. Hakikat Permainan	21
8. Karakteristik Anak Usia 8-9 Tahun	22

D. Rancangan Model.....	24
BAB III.....	29
METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Tujuan Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	30
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	31
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	32
F. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.....	48
BAB IV	52
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Hasil Pengembangan Model	52
B. Kelayakan Model	68
C. Efektivitas Model.....	71
D. Uji Coba Model.....	81
E. Pembahasan.....	94
BAB V.....	96
KESIMPULAN DAN SARAN	96
A. Kesimpulan	96
B. Implikasi.....	97
C. Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN.....	100
RIWAYAT HIDUP.....	156

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Langkah-langkah Model ADDIE	9
Gambar 2. 2 Langkah-langkah Model ADDIE	11
Gambar 2. 3 Model yang di Gunakan	28
Gambar 4. 1 Grafik Model Lari Zig-zag Kerucut	81
Gambar 4. 2 Grafik Model Lari Estafet Bola	82
Gambar 4. 3 Grafik Model Estafet Pindah Cones	83
Gambar 4. 4 Grafik Model Lari Kumpul Warna	83
Gambar 4. 5 Grafik Model Lari Balik Arah	84
Gambar 4. 6 Grafik Model Lari Jemput Teman	85
Gambar 4. 7 Grafik Model Lari Kumpul Bola	85
Gambar 4. 8 Grafik Model Lari Susun Tower	86
Gambar 4. 9 Grafik Model Lari Maju Mundur	87
Gambar 4. 10 Grafik Model Lari Berantai	87
Gambar 4. 11 Grafik Model Lompat Zig-zag	88
Gambar 4. 12 Grafik Model Pindah Cones Dengan Melompat	89
Gambar 4. 13 Grafik Model Konsentrasi Melompat	89
Gambar 4. 14 Grafik Model Lompat Satu Kaki Bergantian	90
Gambar 4. 15 Grafik Model estafet Kodok Lompat	91
Gambar 4. 16 Grafik Model Lompat Suit	91
Gambar 4. 17 Grafik Model Estafet Lompat Samping	92
Gambar 4. 18 Grafik Model Lompat Target Bola	93

Gambar 4. 19 Grafik Lompatan Berantai..... 93

Gambar 4. 20 Grafik Model Melompat Dengan Teknik Lompat Jauh 94



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Daftar Validasi Ahli	49
Tabel 4. 1 Saran dan Masukan Ahli Permainan	55
Tabel 4. 2 Saran dan Masukan Ahli Pembelajaran	58
Tabel 4. 3 Saran dan Masukan Ahli Guru Pembelajaran	62
Tabel 4. 4 Hasil Model Final	66
Tabel 4. 5 Kelayakan Model	69
Tabel 4. 6 Instrumen Lembar Penilaian	72
Tabel 4. 7 Kriteria Persentase Penilaian	80

