

**MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOKOMOTOR LARI  
MENGUNAKAN MEDIA PERMAINAN PADA SISWA KELAS 3 DI  
SEKOLAH DASAR**



*Intelligentia - Dignitas*

**OLEH:**

**RIDWAN**

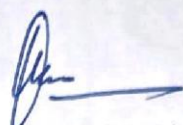
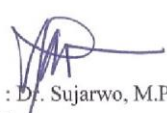
**1606822070**

**Tesis Yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Untuk  
Mendapatkan Gelar Megister**

**PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

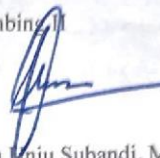
**2025**

| PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING<br>DIPERSYARATKAN UNTUK SIDANG TESIS                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Pembimbing I</p>  <p>Nama : Prof. Dr. Samsudin, M.Pd<br/>Tanggal :</p>                                                                    | <p>Pembimbing II</p>  <p>Nama : Dr. Oman U. Subandi, M.Pd<br/>Tanggal :</p> |
| <p>Mengetahui,<br/>Koordinator Program Studi Magister<br/>Pendidikan Jasmani<br/>FIK UNJ</p>  <p>Nama : Dr. Sujarwo, M.Pd<br/>Tanggal :</p> |                                                                                                                                                                |
| <p>Nama : Ridwan<br/>No. Reg : 1606822070<br/>Tahun Angkatan : 2022</p>                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                |



**LEMBAR PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN  
SETELAH SIDANG TESIS**

| No                                                                                                                                                                                                                                      | Nama Dosen                                                                   | Tanda Tangan                                                                        | Tanggal |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                       | Dr. Sujarwo, M.Pd<br>(Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani) |   |         |
| 2                                                                                                                                                                                                                                       | Prof. Dr. Samsudin, M.Pd<br>(Pembimbing I)                                   |   |         |
| 3                                                                                                                                                                                                                                       | Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd<br>(Pembimbing II)                               |   |         |
| 4                                                                                                                                                                                                                                       | Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si<br>(Penguji I)                                    |   |         |
| 5                                                                                                                                                                                                                                       | Prof. Dr. Novi Marlina Siregar, M.Pd<br>(Penguji II)                         |  |         |
| <p>Judul Tesis : Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Lari Menggunakan Media Permainan Pada Siswa Kelas 3 Di Sekolah Dasar</p> <p>Nama : Ridwan<br/>No. Registrasi : 1606822070<br/>Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani</p> |                                                                              |                                                                                     |         |

| PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN<br>UNTUK YUDISIUM MAGISTER                                                                                                  |  |                                                                                                                                     |                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Pembimbing I                                                                                                                                                             |  | Pembimbing II                                                                                                                       |                    |
| <br>Prof. Dr. Samsudin, M.Pd<br>Tanggal .....                                           |  | <br>Dr. Oman Enju Subandi, M.Pd<br>Tanggal ..... |                    |
| Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd<br>(Ketua)1                                                                                                                   |  | <br>.....<br>(tanda tangan)                       | .....<br>(tanggal) |
| Dr. Sujarwo, M.Pd<br>(Koordinator Prodi)1                                                                                                                                |  | <br>.....<br>(tanda tangan)                        | .....<br>(tanggal) |
| Nama : Ridwan<br>NIM : 1606822070<br>Tanggal lulus : 29 Juli 2025<br>Angkatan : 2022                                                                                     |  |                                                                                                                                     |                    |
| 1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta<br>2. Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. |  |                                                                                                                                     |                    |

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran gerak dasar lokomotor lari menggunakan media dengan model permainan. Pelaksanaan penelitian ini dilakukakn pada tanggal 3 Mei 2025 yang bertepatan di lapangan SDN 18 Duren Sawit Jakarta Timur, penelitian ini diikuti oleh seluruh 45 siswa kelas 3. Metode yang digunakan pada. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah Research & Development dengan metode ADDIE. Instrumen yang digunakan adalah instrument penilaian keterampilan gerak dasar lokomotor lari yang telah divalidasi oleh ahli atletik, ahli permainan, dan ahli pembelajaran. Berdasarkan dari data awal tes diperoleh rata-rata 17,4 dengan persentase 36.2%, kemudian setelah diberikan pembelajaran dalam penelitian untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor lari selama 6 kali pertemuan, dilakukan tes akhir dengan diroleh rata-rata 41,7 dengan peersentase 86.9% dengan begitu terdapat peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor lari menggunakan media pada siswa kelas 3. Maka dapat disimpulkan bahwa: model pembelajaran gerak dasar lokomotor lari menggunakan media permainan pada siswa kelas 3 SD layak dan efektif untuk meningkatkan gerak dasar lokomotor lari serta dapat digunakan sebagai panduan guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

**Kata Kunci: Permainan, Pembelajaran, dan Lari.**

## **ABSTRACT**

*This study aims to improve the effectiveness of teaching basic locomotor running movements through the use of media integrated with a game-based learning model. The research was conducted on May 3, 2025, at the field of SDN 18 Duren Sawit, East Jakarta, involving all 45 third-grade students. The method used in this study was Research and Development (R&D) with the ADDIE model. The instrument used was a locomotor running skills assessment tool, which had been validated by experts in athletics, game-based learning, and education. Based on the initial test data, students scored an average of 17.4 with a percentage of 36.2%. After the implementation of six learning sessions using the developed model, the final test showed a significant improvement with an average score of 41.7 and a percentage of 86.9%. These results indicate a substantial increase in students' basic locomotor running skills. Therefore, it can be concluded that the game-based learning model using media is both feasible and effective in improving the locomotor running skills of third-grade elementary students, and it can be used as a reference for physical education teachers in instructional practice.*

**Keywords:** game, learning, running



### SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Ridwan  
NIM : 1606822070  
Tempat Tanggal Lahir : Teluk Kijing, 02 Juni 1997  
Program : Magister  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul "**Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Lari Menggunakan Media Permainan Pada Siswa Kelas 3 Di Sekolah Dasar**" merupakan karya saya sendiri dan tidak mengandung unsur plagiat dari semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 06 Agustus 2025

Yang Menyatakan,

A yellow rectangular official stamp from Universitas Negeri Jakarta (UNJ) is visible. It contains the text 'UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA', 'MEPERKI TEMBOK', and a unique code 'CP 120AMX432466570'. A handwritten signature in blue ink is written over the stamp.

Ridwan  
NIM. 1606822070

**SURAT PERNYATAAN *COPYRIGHT* TRANSFER TUGAS AKHIR  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Negeri Jakarta, Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ridwan  
No. Registrasi : 1606822070  
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengukuhan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Negeri Jakarta Hak Bebas Royalty Noneksklusif (Non-exclusive Royal Free Right) atas Tesis Saya yang berjudul : **“Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Lari Menggunakan Media Permainan Pada Siswa Kelas 3 Di Sekolah Dasar”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royal Non-ekslusif ini, Universtias Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencatumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada tanggal : 06 Agustus 2025

Penulis

  
( Ridwan )



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
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 : Ridwan  
NIM : 1606822070  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan kesehatan / Magister Pendidikan Jasmani  
Alamat email : ridwandani9797@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 Lari Menggunakan Media Permainan Pada Siswa Kelas  
3 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 06 Agustus 2025  
Penulis



Ridwan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia- Nya peneliti dapat menyelesaikan tesis dengan judul **“Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Lari Menggunakan Media Permainan Pada Siswa Kelas 3 Di Sekolah Dasar”**. Peneliti menyadari bahwa dalam pembuatan dan penyusunan tesis ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Tidak dapat dipungkiri bahwa selama proses penyusunan tesis ini, banyak pihak yang turut serta membantu, baik berupa motivasi moril, spiritual, maupun bimbingan dan kerjasamanya, sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik. Tesis ini ditulis untuk memenuhi Sebagian persyaratan mendapatkan gelar Magister pada program studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Untuk itu dalam kesempatan ini, perkenankanlah peneliti menyampaikan rasa hormat serta ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Komarudin, M.Si.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.
3. Koordinator S2 Prodi Pendidikan Jasmani Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd.
4. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membantu dengan sabar, membimbing, memberikan koreksi, dan saransaran berharga dalam penulisan Tesis ini.
5. Dr. Oman Unju S selaku Dosen Pembimbing II yang selalu membantu dengan sabar, membimbing, memberikan koreksi, dan saran-saran berharga dalam penulisan Tesis ini.
6. Dr. Aan Wasan, S. Sos., M.Si. sebagai penguji yang telah membantu dengan sabar, membimbing, memberikan koreksi, dan saran-saran berharga dalam penulisan Tesis ini.
7. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd. sebagai Penguji, yang telah membantu dengan sabar, membimbing, memberikan koreksi, dan saran-saran berharga dalam penulisan Tesis ini.

8. Terkhusus ucapan terimakasih yang terdalam kepada Ayah (M. Seni Ali) dan Ibu (Subeida) Adik (Ilham, Erni Wati,) yang telah mendoakan, memberikan dukungan, bimbingan, motivasi demi kelancaran dalam penyusunan tesis ini.
9. SDN Duren Sawit 18 Jakarta Timur yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
10. Validator saya yang telah memberikan masukan dan saran dalam perbaikan model.
11. Teman-teman Magister Pendidikan Jasmani angkatan 2022 yang telah berjuang bersama, saling mengingatkan dan saling menyemangati dalam menempuh pendidikan di Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
12. Terakhir, penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan nama satu-persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian tesis ini. Semoga seluruh bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya, penulis berharap semoga yang penulis susun ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Semoga penelitian ini dapat dikembangkan dikemudian hari hingga mencapai kesempurnaan.

Jakarta, 07 Agustus 2025

Ridwan

## DAFTAR ISI

|                                                             |      |
|-------------------------------------------------------------|------|
| PERSETUJUAN SIDANG TESIS.....                               | ii   |
| PERSETUJUAN PERBAIKAN SIDANG TESIS.....                     | iii  |
| PERSETUJUAN UNTUK YUDISIUM.....                             | iv   |
| ABSTRAK.....                                                | v    |
| ABSTRACT.....                                               | vi   |
| SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS.....                          | vii  |
| SURAT PERNYATAAN <i>COPYRIGHT</i> .....                     | viii |
| LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....                | ix   |
| KATA PENGANTAR.....                                         | x    |
| DAFTAR ISI.....                                             | xii  |
| DAFTAR GAMBAR.....                                          | xv   |
| DAFTAR TABEL.....                                           | xvi  |
| BAB I PENDAHULUAN.....                                      | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah.....                              | 1    |
| B. Fokus Penelitian.....                                    | 6    |
| C. Perumasan Masalah.....                                   | 6    |
| D. Kegunaan Penelitian.....                                 | 7    |
| E. <i>State of The Art</i> .....                            | 7    |
| F. <i>Road Map</i> Penelitian.....                          | 8    |
| BAB II TINJAUAN HASIL PUSTAKA.....                          | 10   |
| A. Pengertian Model.....                                    | 10   |
| B. Konsep Pengembangan Model.....                           | 11   |
| C. Konsep Model Yang Dikembangkan.....                      | 16   |
| D. Hakikat Pembelajaran.....                                | 18   |
| E. Teori Gerak Dasar.....                                   | 22   |
| F. Belajar Gerak.....                                       | 29   |
| G. Belajar Gerak dalam Pendidikan Jasmani dan olahraga..... | 31   |
| H. Teori Lari.....                                          | 34   |
| I. Teori Media.....                                         | 40   |
| J. Teori Media Permainan.....                               | 41   |

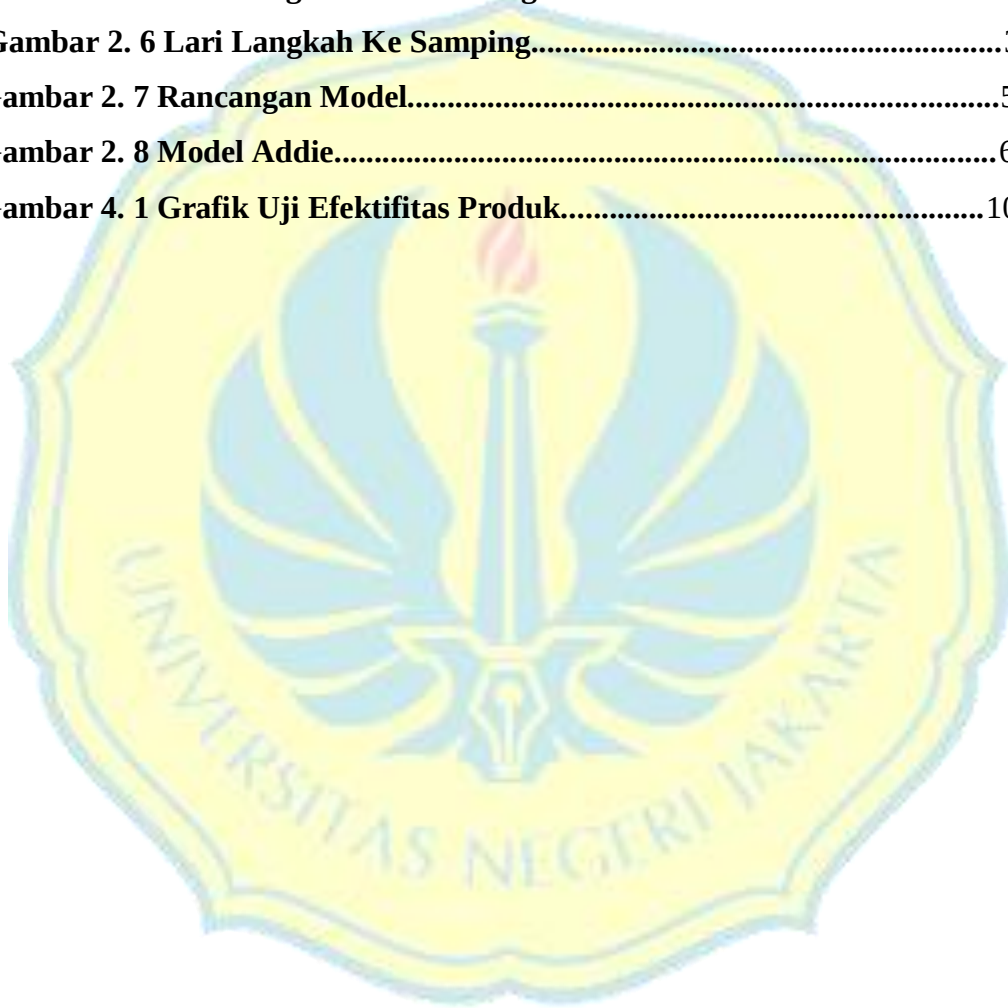
|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| K. Definisi Permainan.....                         | 43        |
| L. Fungsi Permainan.....                           | 44        |
| M. Manfaat Permainan.....                          | 46        |
| N. Fungsi Bermain Dalam Pendidikan.....            | 46        |
| O. Karakteristik Siswa Kelas III.....              | 50        |
| P. Fase Kurikulum Merdeka.....                     | 53        |
| Q. Rancangan Model.....                            | 56        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>              | <b>58</b> |
| A. Tujuan Penelitian.....                          | 58        |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....                | 58        |
| C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....      | 58        |
| D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....           | 59        |
| E. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....         | 61        |
| 1. <i>Analyze</i> (Analisis).....                  | 61        |
| 2. <i>Design</i> (Desain).....                     | 62        |
| 3. <i>Develop</i> (Pengembangan).....              | 81        |
| 4. <i>Implement</i> (Implementasi).....            | 82        |
| 5. <i>Evaluate</i> (Evaluasi).....                 | 82        |
| F. Analisis Data.....                              | 86        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>87</b> |
| A. Pengembangan Model.....                         | 87        |
| 1. Analisis (Analys).....                          | 88        |
| 2. Draft Model (Design).....                       | 89        |
| 3. Pengembangan<br>( <i>Development</i> ).....     | 91        |
| 4. Implementasi ( <i>Implementation</i> ).....     | 96        |
| 5. Evaluasi<br>( <i>Evaluate</i> ).....            | 97        |
| B. Efektifitas Model.....                          | 98        |
| C. Pembahasan.....                                 | 102       |
| 1. Penyempurnaan Produk.....                       | 102       |
| 2. Pembahasan Produk.....                          | 103       |

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| 3. Keterbatasan Produk.....                        | 103        |
| <b>BAB V KESIMPULAN SARAN DAN REKOMENDASI.....</b> | <b>105</b> |
| A. Kesimpulan.....                                 | 105        |
| B. Saran.....                                      | 105        |
| 1. Saran Pemanfaatan.....                          | 105        |
| 2. Saran Desiminasi.....                           | 105        |
| 3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut.....            | 106        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                         | <b>107</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                        | <b>112</b> |



## DAFTAR GAMBAR

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Gambar 1. 1 <i>Road Map</i> Penelitian.....    | 9   |
| Gambar 2. 1 Model Addie.....                   | 13  |
| Gambar 2. 2 Model Tahapan Belajar Gerak.....   | 21  |
| Gambar 2. 3 Keterampilan Gerak Dasar.....      | 24  |
| Gambar 2. 4 Lari Langkah Ke Depan.....         | 37  |
| Gambar 2. 5 Lari Langkah Ke Belakang.....      | 38  |
| Gambar 2. 6 Lari Langkah Ke Samping.....       | 38  |
| Gambar 2. 7 Rancangan Model.....               | 57  |
| Gambar 2. 8 Model Addie.....                   | 60  |
| Gambar 4. 1 Grafik Uji Efektifitas Produk..... | 102 |



## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabel 1. 1 <i>State of The Art</i> .....                                                                                        | 8   |
| Tabel 3. 1 Daftar Nama Ahli.....                                                                                                | 82  |
| Tabel 3. 2 Instrumen Tes Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Lari.....                                                           | 83  |
| Tabel 3. 3 Penilaian Instrumen Gerak Dasar Lokomotor Lari.....                                                                  | 85  |
| Tabel 4. 1 Hasil Analisi Kebutuhan dan Temuan Lapangan.....                                                                     | 88  |
| Tabel 4. 2 Deskripsi Rancangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Lari Menggunakan Media Permainan.....                   | 89  |
| Tabel 4. 3 Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Lari Menggunakan Media Permainan (Ahli 1)..... | 92  |
| Tabel 4. 4 Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Lari Menggunakan Media Permainan (Ahli 2)..... | 93  |
| Tabel 4. 5 Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Lari Menggunakan Media Permainan (Ahli 3)..... | 94  |
| Tabel 4. 6 Hasil Validasi Ahli.....                                                                                             | 95  |
| Tabel 4. 7 Keterlaksanaan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Lari Menggunakan Media Permainan.....                        | 97  |
| Tabel 4. 8 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....                                                                       | 98  |
| Tabel 4. 9 Hasil <i>Paired Sample statistic (pre-test)</i> dan setelah diberikan <i>treatment (post-test)</i> .....             | 100 |
| Tabel 4. 10 Hasil <i>Paired sample correlation (pre-test)</i> dan <i>(post-test)</i> .....                                      | 100 |
| Tabel 4. 11 Hasil <i>Paired Sample Statistic (Pre-Test)</i> dan <i>(Post-Test)</i> .....                                        | 101 |