

**PENERAPAN PERMAINAN BERBASIS MEDIA HULA HOOP
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR
LOKOMOTOR SISWA USIA 7 – 8 TAHUN**



MIFTAH MUYASSAR

1601622008

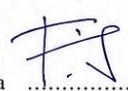
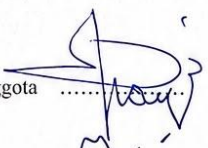
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN,
DAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I		27/7/2026	
Dr. Eka Fitri Novita Sari, S.Pd, M.Pd NIP. 197908252005012002			
Pembimbing II		27/7/2026	
Dr. Novri Asri, M.Pd. NIP. 199010112024061003			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Prof. Dr. Sukiri, M.Pd. NIP. 195908161987031002	Ketua		30/7/2026
2. Dr. Mastri Juniarto, M.Pd. NIP. 199006202024211001	Sekretaris		27/7/2026
3. Dr. Eka Fitri Novita Sari, S.Pd, M.Pd. NIP. 197908252005012002	Anggota		27/7/2026
4. Dr. Novri Asri, M.Pd. NIP. 199010112024061003	Anggota		27/7/2026
5. Dr. Eva Julianti P, SE, M.Ec. NIP. 197207192005012001	Anggota		28/7/2026

Tanggal Lulus : 24 Juli 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik apa pun, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
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 sebagian 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, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 30 Juli 2026
Yang Membuat Pernyataan,



Miftah Mayassar

NIM. 1601622008



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN
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 : Miftah Muyassar
NIM : 1601622008
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan & Kesehatan/Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Alamat email : miftahmuyassar99@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eskklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (...)

yang berjudul :

Penerapan Permainan Berbasis Media Hula Hoop Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak
Dasar Lokomotor Siswa Usia 7 – 8 Tahun

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 2026
Penulis

(Miftah Muyassar)

**PENERAPAN PERMAINAN BERBASIS MEDIA HULA HOOP UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOKOMOTOR
SISWA USIA 7 – 8 TAHUN**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lokomotor melalui permainan berbasis media hula hoop pada siswa kelas II SDN Cipinang 01 Pagi, SDN Jati 07 Pagi, SDN Rawamangun 02 Pagi, dan SDN Rawamangun 09 Pagi. Permasalahan penelitian dilatarbelakangi oleh belum optimalnya hasil belajar gerak dasar lokomotor siswa, terutama pada kemampuan melakukan variasi gerak, keseimbangan dan pemahaman konsep gerak dasar lokomotor. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian tindakan dengan model Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas II pada empat sekolah dasar tersebut. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, penilaian hasil belajar, dan dokumentasi. Data dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan berbasis media hula hoop mampu meningkatkan hasil belajar gerak dasar lokomotor siswa. Ketuntasan belajar klasikal pada SDN Cipinang 01 Pagi meningkat dari 37% menjadi 100%, SDN Jati 07 Pagi meningkat dari 55% menjadi 100%, SDN Rawamangun 02 Pagi meningkat dari 50% menjadi 100%, dan SDN Rawamangun 09 Pagi meningkat dari 57% menjadi 100%. Peningkatan hasil belajar tersebut terlihat pada aspek psikomotor, kognitif, dan afektif siswa selama proses pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan berbasis media hula hoop efektif digunakan sebagai alternatif pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lokomotor siswa kelas II sekolah dasar.

Kata kunci: permainan berbasis media hula hoop, hasil belajar, gerak dasar lokomotor, penelitian tindakan.

**THE APPLICATION OF HULA HOOP MEDIA-BASED GAMES TO
IMPROVE THE LEARNING OUTCOMES OF BASIC LOCOMOTOR
MOVEMENTS OF STUDENTS AGED 7 – 8 YEARS**

ABSTRACT

This study aims to improve the learning outcomes of basic locomotor movements through hula hoop media-based games in grade II students of SDN Cipinang 01 AM, SDN Jati 07 AM, SDN Rawamangun 02 AM, and SDN Rawamangun 09 AM. The research problem is motivated by the lack of optimal learning outcomes of students' basic locomotor movements, especially in the ability to vary their movements, balance and understand the concept of basic locomotor movement. This study uses the Action Research method with the Kemmis and McTaggart models which consists of the stages of planning, implementation of actions, observation, and reflection. The subjects of the study were grade II students in the four elementary schools. Data collection techniques are carried out through observation, assessment of learning outcomes, and documentation. The data was analyzed descriptively to determine the improvement of student learning outcomes. The results of the study show that the application of hula hoop-based games is able to improve the learning outcomes of students' basic locomotor movements. The completeness of classical learning at SDN Cipinang 01 Morning increased from 37% to 100%, SDN Jati 07 Morning increased from 55% to 100%, SDN Rawamangun 02 Morning increased from 50% to 100%, and SDN Rawamangun 09 Morning increased from 57% to 100%. The improvement in learning outcomes can be seen in the psychomotor, cognitive, and affective aspects of students during the learning process. Based on the results of the study, it can be concluded that the application of games based on hula hoop media is effectively used as an alternative to Physical Education learning to improve the learning outcomes of basic locomotor movements of grade II elementary school students.

Keywords: *hula hoop media-based games, learning outcomes, basic locomotor movements, action research.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia yang sangat berlimpah. Berkat rahmat dan karunia-Nya pula penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat serta salam kita panjatkan kepada Nabi kita, Nabi paling mulia, Nabi Muhammad Shallallahu'alaihiwasallam, juga segenap keluarga, dan para sahabat, serta para pengikut beliau sampai akhir zaman.

Dengan rasa hormat penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd, Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes. Dosen Pembimbing I sekaligus Pembimbing Akademik Ibu Dr. Eka Fitri Novita Sari, S.Pd., M.Pd dan Dosen Pembimbing II Bapak Dr. Novri Asri, M.Pd., penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua dan kakak yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kasih sayang, dan motivasi selama proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian. Serta seseorang yang penulis sayangi dan cintai, yang telah memberikan doa, dukungan, kasih sayang, serta motivasi selama proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk kedepannya

Jakarta, 30 Juli 2026

Miftah Muyassar

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Perumusan Masalah.....	7
D. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	10
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	10
B. Konsep Model Penelitian	12
C. Kerangka Teoretik.....	14
1. Pendidikan Jasmani.....	14
2. Permainan.....	17
3. Media.....	19
4. Permainan Hula Hoop	22
5. Hasil Belajar.....	24
6. Gerak Dasar Lokomotor.....	27
7. Karakteristik Siswa Fase A	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Tujuan Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Prosedur Penelitian Tindakan.....	37
D. Teknik Pengumpulan Data	41
E. Validasi Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	51
B. Pembahasan.....	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN.....	95
RIWAYAT HIDUP.....	158



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model Kurt Lewin Sumber : Desain Kurt Lewin.....	13
Gambar 2. 2 Model Kemmis & McTaggart	14
Gambar 2. 3 <i>Walking</i> (Berjalan).....	29
Gambar 2. 4 <i>Running</i> (Berlari).....	29
Gambar 2. 5 <i>Jumping</i> (Meloncat)	30
Gambar 2. 6 <i>Hopping</i> (melompat satu kaki).....	30
Gambar 2. 7 <i>Slide</i> (Gerakan Menyamping)	31
Gambar 2. 8 <i>Gallop</i> (Berlari Berderap)	31
Gambar 2. 9 <i>Skipping</i> (Langkah Jingkrak)	32
Gambar 2. 10 <i>Leaping</i> (Melompat Jauh/Lari Kijang).....	33
Gambar 3. 1 Kemmis & McTaggart.....	38
Gambar 4. 1 Histogram Pra Tindakan SDN Cipinang 01 Pagi.....	52
Gambar 4. 2 Histogram Pra tindakan dan Siklus I SDN Cipinang 01 Pagi.....	58
Gambar 4. 3 Histogram Pra Tindakan SDN Jati 07 Pagi	60
Gambar 4. 4 Histogram Pra Tindakan Siklus I SDN Jati 07 Pagi.....	65
Gambar 4. 5 Histogram Pra Tindakan SDN Rawamangun 02 Pagi.....	67
Gambar 4. 6 Histogram Pra Tindakan Siklus I SDN Rawamangun 02 Pagi	73
Gambar 4. 7 Histogram Pra Tindakan SDN Rawamangun 09 Pagi.....	75
Gambar 4. 8 Histogram Pra Tindakan dan Siklus I SDN Rawamangun 09 Pagi .	81
Gambar 4. 9 Histogram Peningkatan Klasikal Keempat Sekolah.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Psikomotor	42
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen Kognitif	46
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen Afektif.....	47
Tabel 3. 4 KKTP	48
Tabel 3. 5 Kriteria Penilaian.....	48
Tabel 3. 6 Ketuntasan Klasikal.....	49
Tabel 3. 7 Validasi Dosen Ahli	50
Tabel 4. 1 Hasil Belajar Pra Tindakan SDN Cipinang 01 Pagi.....	51
Tabel 4. 2 Hasil Belajar Siklus I SDN Cipinang 01 Pagi.....	57
Tabel 4. 3 Hasil Belajar Pra Tindakan SDN Jati 07 Pagi	59
Tabel 4. 4 Hasil Belajar Siklus I SDN Jati 07 Pagi	65
Tabel 4. 5 Hasil Belajar Pra Tindakan SDN Rawamangun 02 Pagi.....	67
Tabel 4. 6 Hasil Belajar Siklus I SDN Rawamangun 02 Pagi	72
Tabel 4. 7 Hasil Belajar Pra Tindakan SDN Rawamangun 09 Pagi.....	75
Tabel 4. 8 Hasil Belajar Siklus I SDN Rawamangun 09 Pagi	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penilaian Pra Tindakan SDN Cipinang 01 Pagi.....	95
Lampiran 2 Lembar Penilaian Pra Tindakan SDN Jati 07 Pagi.....	97
Lampiran 3 Lembar Penilaian Pra Tindakan SDN Rawamangun 02 Pagi.....	99
Lampiran 4 Lembar Penilaian Pra Tindakan SDN Rawamangun 09 Pagi.....	101
Lampiran 5 Modul Ajar.....	103
Lampiran 6 Instrumen Penilaian.....	112
Lampiran 7 Catatan Lapangan.....	117
Lampiran 8 Lembar Penilaian Siklus I SDN Cipinang 01 Pagi.....	133
Lampiran 9 Lembar Penilaian Siklus I SDN Jati 07 Pagi.....	135
Lampiran 10 Lembar Penilaian Siklus I SDN Rawamangun 02 Pagi.....	137
Lampiran 11 Lembar Penilaian Siklus I SDN Rawamangun 09 Pagi.....	139
Lampiran 12 Surat Penelitian.....	141
Lampiran 13 Surat Validasi.....	149
Lampiran 14 Dokumentasi Media Pembelajaran.....	153
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	154