

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK
LOKOMOTOR BERBASIS LADDER PADA SISWA
SEKOLAH DASAR KELAS 3 CIPINANG BESAR UTARA
08**



**Disusun oleh:
RIBKA HANUNG SANTOSO
1601621092**

**Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK LOKOMOTOR
BERBASIS LADDER PADA SISWA SEKOLAH DASAR KELAS 3
CIPINANG BESAR UTARA 08**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan meningkatkan kemampuan gerak lokomotor siswa kelas 3 SDN Cipinang Besar Utara 08, Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur, melalui penerapan media tangga olahraga (*ladderdrill*) dalam pembelajaran PJOK. Penelitian dilatarbelakangi rendahnya kemampuan gerak lokomotor siswa yang kaku dan kurang koordinatif. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart, dua siklus, masing-masing tiga pertemuan. Subjek penelitian 28 siswa yang mengikuti seluruh tes. Data dikumpulkan melalui observasi, tes unjuk kerja, dan dokumentasi, dinilai dengan rubrik lima aspek (koordinasi, keseimbangan, kelincahan, kecepatan, ketepatan pola langkah), KKM 71. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan: rata-rata pra-siklus 36,61 (ketuntasan 3,57%), meningkat menjadi 50,71 (10,71%) pada Siklus I, dan 76,61 (82,14%) pada Siklus II setelah penambahan *visual cue card*, *peer feedback*, optimalisasi rotasi station, dan gamifikasi. Hasil ini melampaui target ketuntasan klasikal 75%. Disimpulkan bahwa media tangga olahraga efektif meningkatkan kemampuan gerak lokomotor siswa, dengan peningkatan nilai rata-rata 40,00 poin (109,25%) dan ketuntasan klasikal 78,57 poin persentase

.Kata Kunci: gerak lokomotor, tangga olahraga, *tangga bor* , penelitian tindakan kelas, siswa sekolah dasar, PJOK

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK LOKOMOTOR
BERBASIS LADDER PADA SISWA SEKOLAH DASAR KELAS 3 CIPINANG
BESAR UTARA 08**

ABSTRACT

This study aims to improve the locomotor movement ability of students in Class 3 at SDN Cipinang Besar Utara 08, Jatinegara District, East Jakarta, by applying the sports ladder drill media in the PJOK lesson. The study was prompted by the low level of locomotor movement ability among students, who were stiff and lacked coordination. The research method used was Classroom Action Research (PTK) based on the Kemmis and McTaggart model, with two cycles of three meetings each. The subjects of the study were 28 students who took part in all the tests. Data dikumpulkan melalui observasi, tes unjuk kerja, dan dokumentasi, dan dinilai dengan rubrik lima aspek (koordinasi, keseimbangan, kelincahan, kecepatan, dan ketepatan pola langkah) dengan KKM 71. The results showed a significant increase: the mean pre-cycle score was 36.61 (with a pass rate of 3.57%), rising to 50.71 (10.71%) in Cycle I and 76.61 (82.14%) in Cycle II following the addition of visual cue cards, peer feedback, optimisation of station rotation, and gamification. These results exceeded the target class proficiency of 75%. It was concluded that the sports ladder was an effective medium for improving students' locomotor abilities, with an average increase in scores of 40.00 points (109.25%) and a class passing rate of 78.57%.

Keywords: locomotor movement, sports ladder, sports ladder drill, classroom action research, primary school students, PE



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 : Ribka Hanung Santoso
NIM : 1601621092
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan/ Pendidikan Jasmani
Alamat email : Hanungdc86@gmail.com

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

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

yang berjudul :
UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK LOKOMOTOR BERBASIS LADDER
PADA SISWA SEKOLAH DASAR KELAS 3 CIPINANG BESAR UTARA 08

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.

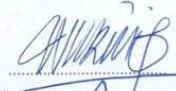
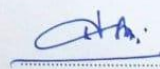
Jakarta, 31- 07- 2026

(Ribka Hanung Santoso)

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1,		
Susilo, M.Pd., D.Ed NIP. 197303222003121001		24/07/2026

Pembimbing 2,		
Dr. Dena Widyawan, M.Pd NIP. 199002102022031004		24/07/2026

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes. AIFO NIP. 197205222006042001	Ketua		28/07/2026
2. Dr. Muhammad Gilang Ramadhan, M.Pd NIP. 199402162024061003	Sekretaris		28/07/2026
3. Susilo, M.Pd., D.Ed NIP. 197303222003121001	Anggota		24/07/2026
4. Dr. Dena Widyawan, M.Pd NIP. 199002102022031004	Anggota		24/07/2026
5. Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd NIP. 196212101990031007	Anggota		24/07/2026

Tanggal Lulus :

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, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis 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 pada pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik, serta sanksi lainnya sesuai dengan Norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 24 Juli 2026
Yang Memnbuat Pernyataan



Ribka Hanung Santoso
NIM. 1601621092

KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur penulis panjatkan ke Tuhan yang maha kuasa atas segala berkah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul : **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK LOKOMOTOR BERBASIS LADDER PADA SISWASEKOLAH DASAR KELAS 3 CIPINANG BESAR UTARA 08”**

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, serta bantuan dari berbagai pihak. Sejak awal perkuliahan hingga proses penyusunan Skripsi ini, banyak pengalaman dan pembelajaran yang penulis lalui, baik yang menyenangkan maupun menantang. Oleh karena itu, dengan ketulusan hati penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi tingginya kepada:

1. **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta
2. **Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO.** Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.
3. **Bapak Susilo, S.Pd., M.Pd., D.Ed** Selaku Dosen Pembimbing 1 dan **Bapak Dr. Dena Widyawan, M.Pd.** Selaku Dosen

Pembimbing 2, Yang telah memberikan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing penulis dalam proses penyusunan Skripsi ini.

4. **Bapak Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd..** Selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus figur yang telah menjadi orang tua bagi penulis selama masa studi.
5. Seluruh **Dosen program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta**, yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan inspirasi kepada penulis selama menjalani masa perkuliahan.
6. Serta seluruh jajaran Guru PJOK SDN Cipinang Besar Utara 08, yang telah banyak membantu dalam proses pelaksanaan penelitian.

Penulis berharap, semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya dalam menambah wawasan mengenai pengembangan gerak lokomotor Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Lingkungan Sekolah Dasar. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga segala kebaikan dan bantuan yang diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Tuhan yang maha kuasa .

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, kasih karunia, dan penyertaan-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik. “Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.” (Filipi 4:13). Pada kesempatan ini penulis akan menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya Kepada :

1. Kepada Alm. Antonius Suyatno dan Alm. Bernadeta Winarni, Orang tua tercinta yang telah kembali ke hadirat Tuhan, atas cinta tanpa syarat, doa yang tak pernah putus, dan pengorbanan yang tidak ternilai sepanjang hidup saya. Terimakasih atas kasih sayang dan dukungan yang senantiasa menjadi kekuatan utama dalam setiap proses yang saya lalui.
2. Kepada Keluarga yang selalu memberikan dukungan, khususnya Mas Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd., Mbak Dr. Martha Christianti, S.Pd., M.Pd., dan bude Suyatni terimakasih sudah memberikan dukungan, nasihat, motivasi, serta doa kepada saya.
3. Kepada Bapak Susilo, S.Pd., M.Pd., D.Ed Selaku Dosen Pembimbing 1 dan Bapak Dr. Dena Widyawan, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing 2, yang telah bersedia menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penulis dalam proses penyusunan Skripsi.
4. Teman Seperjuangan saya, Mohammad Zukhruf Ashshiddiq, David Roberto, Rafif Priyambada Herlambang, Zulqowhyllaqu Raniyatna, Penghuni Penjas D serta rekan-rekan seperjuangan yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas kebersamaan dan semangat yang kalian berikan. Semoga Tuhan senantiasa melindungi dan memberkahi kalian semua.

DAFTAR ISI

JUDUL	i
ABSTRAK	ii
<u>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</u>	iv
<u>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</u>	v
PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Perumusan Masalah	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian	6
Kegunaan Teoritis	6
Kegunaan Praktis	7
BAB II.....	8
KAJIAN TEORETIK.....	8
A. Konsep Penelitian Tindakan	8
1. Pengertian Penelitian Tindakan Kelas (PTK)	8

2. Karakteristik Penelitian Tindakan Kelas.....	8
3. Tujuan dan Manfaat Penelitian Tindakan Kelas	9
B. Konsep Model Tindakan.....	10
1. Model PTK Kemmis dan McTaggart.....	10
2. Tahapan Siklus PTK Model Kemmis dan McTaggart	10
3. Tangga Olahraga sebagai Model Tindakan dalam Pembelajaran Gerak Lokomotor	12
C. Kerangka Teoretik.....	15
1. Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).....	15
2. Hakikat Gerak Lokomotor	16
3. Perkembangan Motorik Anak Usia 8-9 Tahun (Kelas 3 SD).....	19
4. Media Pembelajaran dalam PJOK	20
5. Penelitian yang Relevan.....	21
6. Kerangka Berpikir.....	23
7. Hipotesis Tindakan	24
BAB III	25
METODOLOGI PENELITIAN.....	25
A. Tujuan Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
1. Tempat Penelitian.....	25
2. Waktu Penelitian	26
3. Subjek Penelitian	27
C. Prosedur Penelitian Tindakan	28
1. Pra-Siklus (Observasi Awal)	28
2. Siklus I.....	28

3. Siklus II.....	31
D. Teknik Pengumpulan Data.....	32
1. Observasi	32
2. Tes Unjuk Kerja (Performance Test)	32
3. Dokumentasi	34
E. Validasi Data	34
BAB IV	38
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Deskripsi Hasil Penelitian	38
1. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian	38
2. Deskripsi Data Pra-Siklus (Data Awal).....	38
3. Deskripsi Pelaksanaan dan Hasil Penelitian Siklus I.....	41
4. Deskripsi Pelaksanaan dan Hasil Penelitian Siklus II	49
5. Rekapitulasi Peningkatan Hasil Belajar Antar Siklus.....	55
B. Pembahasan	56
1. Peningkatan Kemampuan Gerak Lokomotor Siswa.....	56
2. Besarnya Peningkatan Kemampuan Gerak Lokomotor Siswa	57
3. Faktor Pendukung Keberhasilan Penelitian.....	58
4. Analisis Siswa yang Belum Mencapai KKM	59
BAB V.....	60
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran	62
Daftar Pustaka	66

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil Data Awal Gerak Lokomotor Siswa Kelas 3	39
Tabel 4. 2 Rekapitulasi Hasil Pre-Test	40
Tabel 4. 3 Data Hasil Tes Unjuk Kerja Siklus I	44
Tabel 4. 4 Rekapitulasi Hasil Tes Unjuk Kerja Siklus I	47
Tabel 4. 5 Data Hasil Tes Unjuk Kerja Siklus II	51
Tabel 4. 6 Rekapitulasi Hasil Tes Unjuk Kerja Siklus II	54
Tabel 4. 7 Rekapitulasi Peningkatan Hasil Belajar Gerak Lokomotor Antar Siklus.....	55
Tabel 4. 8 Distribusi Kategori Nilai Siswa Per Siklus	56
Tabel 4. 9 Rekapitulasi Peningkatan Kemampuan Gerak Lokomotor	57

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Kategori Nilai Siswa Data Awal.....	41
Diagram 4. 2 Kategori Nilai Siswa Siklus I.....	44
Diagram 4. 3 Kategori Nilai Siswa Siklus II.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 RPP	68
Lampiran 2 Instrumen penilaian	96
Lampiran 3 Data Awal.....	102
Lampiran 4 Siklus I.....	103
Lampiran 5 Siklus II.....	104
Lampiran 6 Surat Balasan	105
Lampiran 7 Surat Penelitian.....	106
Lampiran 8 Surat Validasi.....	107
Lampiran 9 Dokumentasi.....	110

