

**PENGUNAAN MODEL PERMAINAN BERBASIS MEDIA
HULA HOOP UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR
LOKOMOTOR PADA SISWA SEKOLAH DASAR FASE A DI
KECAMATAN PULOGADUNG**



Muhammad Naufal Syach Afif

1601622045

**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
JULI 2026**

LEMBAR PENGESAHAN SKIRPSI

Nama

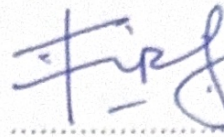
Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Dr. Eka Fitri Novita Sari,
S.Pd, M.Pd

NIP.197908252005012002



28/7/2026

Pembimbing II

Dr. Anang Setiawan M.Pd
NIP.198911152025061001



29/7/2026

Nama

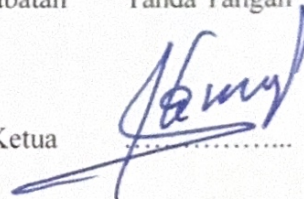
Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Prof. Dr. Sukiri, M.Pd.
NIP. 195908161987031002

Ketua



06/8/2026

2. Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE, M.Pd
NIP. 196907212002121001

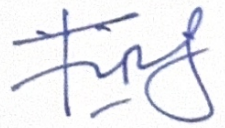
Sekretaris



27/7/2026

3. Dr. Eka Fitri Novita Sari, S.Pd, M.Pd
NIP. 197908252005012002

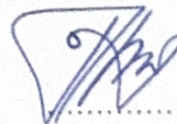
Anggota



28/7/2026

4. Dr. Anang Setiawan M.Pd
NIP. 198911152025061001

Anggota



29/7/2026

5. Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd
NIP. 198601252020121003

Anggota



29/7/2026



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 : Muhammad Naufal Syach Afif
NIM : 1601622045
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Pendidikan Jasmani
Alamat email : naufalsyach05@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 : **PENGUNAAN MODEL PERMAINAN BERBASIS MEDIA HULA HOOP UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR LOKOMOTOR PADA SISWA SEKOLAH DASAR FASE A DI KECAMATAN PULOGADUNG**

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, 6 Agustus 2026

Penulis

(Muhammad Naufal Syach Afif)

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 perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh 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, 6 Agustus 2026
Yang membuat pernyataan,



Muhammad Naufal Syach Afif
NIM. 1601622045

PENGGUNAAN MODEL PERMAINAN BERBASIS MEDIA *HULA HOOP* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LOKOMOTOR PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR FASE A DI KECAMATAN PULOGADUNG

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya keterampilan gerak dasar lokomotor peserta didik Sekolah Dasar Fase A di Kecamatan Pulogadung akibat pembelajaran PJOK yang masih didominasi metode konvensional. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor melalui penggunaan Model Permainan Berbasis Media *Hula Hoop*. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan (*Action Research*) dengan model Kemmis dan McTaggart yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilaksanakan di SDN Cipinang 01, SDN Rawamangun 02, SDN Jati 07, dan SDN Rawamangun 09. Data dikumpulkan menggunakan instrumen penilaian keterampilan gerak dasar lokomotor dan dianalisis secara deskriptif kuantitatif berdasarkan rata-rata, standar deviasi, distribusi frekuensi, persentase ketuntasan belajar, serta dianalisis secara terpisah berdasarkan jenis kelamin peserta didik (putra dan putri). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Model Permainan Berbasis Media *Hula Hoop* meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor peserta didik. Persentase ketuntasan belajar di SDN Cipinang 01 meningkat dari 53,1% menjadi 93,75%, SDN Rawamangun 02 dari 67,8% menjadi 89,3%, SDN Jati 07 dari 68,1% menjadi 91%, dan SDN Rawamangun 09 dari 63,3% menjadi 90%. Berdasarkan analisis menurut jenis kelamin, peserta didik putra memperoleh rata-rata nilai yang relatif lebih tinggi dibandingkan peserta didik putri pada seluruh sekolah, meskipun kedua kelompok sama-sama menunjukkan peningkatan dan melampaui indikator keberhasilan penelitian. Seluruh hasil telah melampaui indikator keberhasilan penelitian, yaitu minimal 80% peserta didik mencapai KKM 75 sehingga penelitian dihentikan pada Siklus I. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa Model Permainan Berbasis Media *Hula Hoop* efektif meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor peserta didik Sekolah Dasar Fase A di Kecamatan Pulogadung.

Kata Kunci: Model Permainan Berbasis Media *Hula Hoop*, Keterampilan Gerak Dasar Locomotor, Penelitian Tindakan (*Action Research*), Pendidikan Jasmani, Analisis Berdasarkan Jenis Kelamin.

THE USE OF A MEDIA-BASED HULA HOOP GAME MODEL TO IMPROVE FUNDAMENTAL LOCOMOTOR MOVEMENT SKILLS OF PHASE A ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN PULOGADUNG DISTRICT

ABSTRACT

This study was motivated by the low level of fundamental locomotor movement skills among Phase A elementary school students in Pulogadung District due to the predominance of conventional teaching methods in Physical Education (PJOK). The study aimed to improve students' fundamental locomotor movement skills through the implementation of the Media-Based Hula Hoop Game Model. The study employed Action Research using the Kemmis and McTaggart model, which consists of planning, action, observation, and reflection. The research was conducted at SDN Cipinang 01, SDN Rawamangun 02, SDN Jati 07, and SDN Rawamangun 09. Data were collected using a fundamental locomotor movement skills assessment instrument and analyzed using descriptive quantitative techniques, including mean, standard deviation, frequency distribution, percentage of learning mastery, and separate analyses based on students' gender (male and female). The results showed that the implementation of the Media-Based Hula Hoop Game Model improved students' fundamental locomotor movement skills. Learning mastery increased from 53.1% to 93.75% at SDN Cipinang 01, from 67.8% to 89.3% at SDN Rawamangun 02, from 68.1% to 91% at SDN Jati 07, and from 63.3% to 90% at SDN Rawamangun 09. Based on the gender analysis, male students obtained relatively higher average scores than female students across all schools; however, both groups demonstrated significant improvement and exceeded the predetermined success criterion. All schools achieved the research success indicator of at least 80% of students meeting the Minimum Mastery Criterion (MMC) of 75; therefore, the study was concluded after Cycle I. It can be concluded that the Media-Based Hula Hoop Game Model is effective in improving the fundamental locomotor movement skills of Phase A elementary school students in Pulogadung District.

Keywords: Media-Based Hula Hoop Game Model, Fundamental Locomotor Movement Skills, Action Research, Physical Education, Gender Analysis.

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahillāhi rabbil 'ālamīn, segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, karunia, kesehatan, kekuatan, serta kemudahan yang diberikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Penggunaan Model Permainan Berbasis Media *Hula Hoop* untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor pada Peserta Didik Sekolah Dasar Fase A di Kecamatan Pulogadung" dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan baik tanpa doa, dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk

memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi kepada peneliti sejak awal perkuliahan hingga skripsi ini dapat diselesaikan.

4. Dr. Anang Setiawan, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan, masukan, serta bimbingan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta bimbingan kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
6. Teristimewa kepada Ibunda Dwi Astuti dan Ayah Agus Dwiyanto, yang selalu mendoakan, memberikan kasih sayang, dukungan, semangat, dan pengorbanan yang tidak ternilai. Terima kasih atas segala yang telah diberikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan pendidikan hingga tahap ini. Semoga skripsi ini menjadi salah satu bentuk rasa syukur dan kebanggaan yang dapat peneliti persembahkan.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga besar ART Cycling Team, khususnya Om Benno, Om Opank, Pak Amin, dan Om Handika, yang telah memberikan doa, dukungan, motivasi, serta menjadi tempat peneliti belajar banyak hal, baik dalam dunia olahraga maupun kehidupan. Terima kasih kepada Adit, selaku Ketua Klub Olahraga Prestasi (KOP) Balap Sepeda Universitas Negeri Jakarta, yang telah bersama peneliti menginisiasi dan mengembangkan UNJ Cycling Centre (UNJ CC). Terima kasih juga kepada seluruh rekan-rekan UNJ CC

yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu atas dukungan dan semangat yang telah diberikan.

Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada Gilang, yang telah menjadi teman seperjuangan sejak masa PKKMB hingga penyusunan skripsi ini, Erlangga atas dukungan dan motivasi yang selalu diberikan, serta Salman, sahabat sekaligus teman komplek dan rekan di Ikatan Remaja Masjid (IRMAS), atas doa dan semangat yang diberikan kepada peneliti selama menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih juga kepada kepala sekolah, guru PJOK, serta seluruh peserta didik di SDN Cipinang 01, SDN Rawamangun 02, SDN Jati 07, dan SDN Rawamangun 09 yang telah memberikan izin, membantu, dan mendukung kelancaran pelaksanaan penelitian ini. Tidak lupa, peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh teman-teman Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta atas kebersamaan dan pengalaman yang telah dilalui selama masa perkuliahan.

Jakarta, 24 Juli 2026

Intelligentia - Dignitas

MNSA

NIM 1601622045

DAFTAR ISI

ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Perumusan Masalah	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	9
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	9
B. Konsep Model Tindakan.....	12
C. Kerangka Teoretik	15
1. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)	15
2. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).....	16
3. Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Perkembangan Peserta Didik.....	18
4. Gerak Dasar	19
5. Klasifikasi Gerak Dasar	21
6. Gerak Dasar Lokomotor	23
7. Jenis-Jenis Gerak Dasar Lokomotor	25
8. Tahapan Perkembangan Gerak Dasar Lokomotor.....	26
9. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gerak Dasar Lokomotor.....	27
10. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar Fase A	28
11. Karakteristik Perkembangan Fisik dan Motorik.....	29
12. Karakteristik Belajar Anak Fase A	30
12. Model Permainan dalam Pembelajaran PJOK.....	32
13. Karakteristik Model Permainan	33
14. Kelebihan Model Permainan dalam Pembelajaran PJOK	35

15. Media Hula Hoop.....	36
16. Karakteristik dan Manfaat Media Hula Hoop.....	37
17. Model Permainan Berbasis Media Hula Hoop	38
18. Bentuk Model Permainan Berbasis Media <i>Hula Hoop</i>	40
D. Hasil Penelitian Relevan.....	40
E. Kerangka Berpikir.....	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Tujuan Penelitian.....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
C. Prosedur Penelitian <i>Action Research</i>	49
D. Teknik Pengumpulan Data	52
E. Validasi Data.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Deskripsi Hasil Penelitian	60
B. Pembahasan Penelitian	87
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	94
A. Kesimpulan.....	94
B. Saran	95
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN.....	101
RIWAYAT HIDUP.....	139

Intelligentia - Dignitas