

**PENERAPAN *GAMES BASED LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOKOMOTOR**

(Penelitian Tindakan Pada Siswa Fase B Kelas III SDN Duren Sawit 13 Pagi)



**MUHAMMAD AKBAR RAMADHANA
1606824017**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Magister

**SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN
UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

PEMBIMBING



Prof. Dr. Drs. Hernawan, S.E, M.Pd

Tanggal: 31-7-2026

PEMBIMBING II



Prof. Dr. Samsudin, M.Pd

Tanggal : 30-7-2026

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19770128 200501 2 002

(Ketua) 1

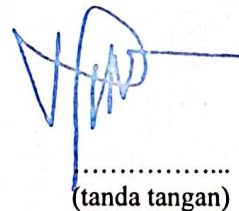

(tanda tangan)

7-8-2026
(tanggal)

Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani

Dr. Sujarwo, M.Pd.
NIP. 19760425 200312 1 001

(Koordinator Prodi) 2


(tanda tangan)

7-8-2026
(tanggal)

Nama : **Muhammad Akbar Ramadhan**
NIM : 1606824017
Prodi : Magister Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2024

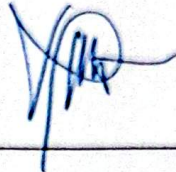
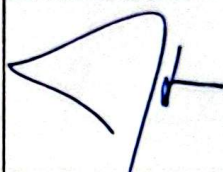
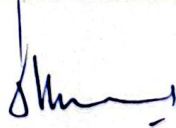
1. Direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Studi Magister Pendidikan Jasmani Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Muhammad Akbar Ramadhan

NIM : 1606824017

Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Sujarwo, M.Pd. (Koordinator Program Studi)		7/8/2026
2	Prof. Dr. Drs. Hernawan, S.E, M.Pd. (Pembimbing I)		31/7/2026
3	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd. (Pembimbing II)		30/7/2026
4	Dr. Eka Fitri Novita Sari, S.Pd, M.Pd. (Penguji)		5/8/2026
5	Prof. Dr. Yusmawaty, M.Pd. (Penguji)		6/8/2026

PENERAPAN *GAMES BASED LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOKOMOTOR

MUHAMMAD AKBAR RAMADHANA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor berjalan, berlari, melompat melalui penerapan metode pembelajaran berbasis permainan pada siswa fase b kelas 3 sekolah dasar. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan (*Action Research*) yang dilaksanakan dalam dua siklus, meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 96 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes, observasi, dan dokumentasi, sedangkan data dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa. Pada tes awal, ketuntasan belajar berjalan, berlari, melompat masih sebesar 0%. Setelah pelaksanaan Siklus I, ketuntasan keterampilan berjalan meningkat menjadi 47% dan keterampilan berlari menjadi 41%, dan melompat 47% namun belum mencapai indikator keberhasilan penelitian. Setelah perbaikan tindakan pada Siklus II, ketuntasan keterampilan berjalan meningkat menjadi 96% dan keterampilan berlari menjadi 95%, melompat 97% sehingga telah melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan, yaitu minimal 80% siswa mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran berbasis permainan efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor pada siswa fase b kelas 3 sekolah dasar serta mampu menciptakan pembelajaran yang lebih aktif dan menyenangkan.

Kata Kunci: Permainan, Gerak Dasar lokomotor, Berjalan, Berlari, Melompat, *Action Research*.

Intelligentia - Dignitas

THE IMPLEMENTATION OF GAME-BASED LEARNING TO IMPROVE LOCOMOTOR FUNDAMENTAL MOVEMENT LEARNING OUTCOMES

Muhammad Akbar Ramadhana

ABSTRACT

This study aimed to improve students' locomotor fundamental movement skills, namely walking, running, and jumping, through the implementation of a game-based learning method among lower-grade elementary school students. The study employed an Action Research method conducted in two cycles, consisting of the stages of planning, action implementation, observation, and reflection. The research subjects were 96 students. Data were collected through tests, observations, and documentation, while the data were analyzed descriptively.

The results showed that the implementation of the game-based learning method was able to improve students' locomotor fundamental movement skills. In the pre-test, the mastery level of walking, running, and jumping skills was 0%. After the implementation of Cycle I, mastery of walking skills increased to 47%, running skills to 41%, and jumping skills to 47%; however, these results had not yet met the research success indicators. Following improvements in Cycle II, mastery of walking skills increased to 96%, running skills to 95%, and jumping skills to 97%, exceeding the predetermined success indicator, namely that at least 80% of students achieved the Minimum Mastery Criterion (MMC).

Based on the findings, it can be concluded that the game-based learning method is effective in improving locomotor fundamental movement skills among lower-grade elementary school students and is capable of creating a more active and enjoyable learning environment.

Keywords: Game-Based Learning, Locomotor Fundamental Movement Skills, Walking, Running, Jumping, Action Research.

Intelligentia - Dignitas

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini:

Nama Lengkap : Muhammad Akbar Ramadhana

NIM : 1606824017

Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 12 Maret 1993

Program : Magister

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “PENERAPAN GAMES BASED LEARNING UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOKOMOTOR” menyatakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar. Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar 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 program studi pendidikan jasmani Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 13 Juli 2026

Yang menyatakan,

A 10,000 Rupiah Indonesian banknote is shown, partially obscured by a large, stylized signature in black ink. The banknote features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SERATUS RIBU RUPIAH' and '10000'. The serial number 'DB656AOX135238103' is visible at the bottom of the note.

Muhammad Akbar Ramadhana

NIM. 1606824017



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
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 : Muhammad Akbar Ramadhana
0 NIM : 1606824017
Fakultas/Prodi : FIKK / S2 Pendidikan Jasmani
Alamat email : akbarramadhana1993@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 :

**PENERAPAN *GAMES BASED LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR
GERAK DASAR LOKOMOTOR**

(Penelitian Tindakan Pada Siswa Fase B Kelas III SDN Duren Sawit 13 Pagi)

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, 10 Agustus 2026

Penulis

(Muhammad Akbar Ramadhana)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan tesis berjudul “PENERAPAN *GAMES BASED LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOKOMOTOR”. Tesis ini dimaksudkan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Magister pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Pada kesempatan ini saya menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si., sebagai Rektor Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini. Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd., sebagai Ketua Program Studi Magister Pendidikan Jasmani yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini.

Bapak Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE. M.Pd., sebagai dosen pembimbing tesis pertama yang telah memberikan dukungan, semangat, waktu, motivasi dan bimbingan dengan penuh kesabaran kepada peneliti dalam menyelesaikan proposal tesis ini. Bapak Prof. Dr. Samsudin, M.Pd sebagai dosen pembimbing tesis kedua, yang telah memberikan dukungan, semangat, waktu, motivasi dan bimbingan dengan penuh kesabaran kepada peneliti dalam menyelesaikan proposal tesis ini.

Seluruh dosen Program Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bekal ilmu yang sangat bermanfaat. Ibu Kepala Sekolah SDN Duren Sawit 13 Pagi yang telah mengizinkan dan memberikan fasilitas pada penelitian ini.

Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pendidikan jasmani, khususnya dalam upaya meningkatkan gerak dasar lokomotor.

Intelligentia - Dignitas
Jakarta, Juli 2026

Muhammad Akbar Ramadhana

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	9
C. Perumusan Masalah	9
D. Kegunaan Penelitian	9
1. Kegunaan Teoretis.....	9
2. Kegunaan Praktis	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Landasan Teori.....	11
1. Konsep Gerak Dasar	11
2. Pendidikan Jasmani.....	21
3. Bermain dan Permainan.....	27
4. Belajar dan Pembelajaran	36
5. Karakteristik Anak Sekolah Dasar Fase b kelas 3	44
B. Konsep Intervensi Tindakan.....	46
1. Model Kurt Lewin.....	49
2. Model Kemmis Taggart	50
3. Model John Elliot.....	50
4. Model Ernest T. Stringer	50
C. Hasil Penelitian yang Relevan	51
D. Hipotesis Tindakan.....	53

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	55
A. Tujuan Penelitian.....	55
B. Tempat dan Waktu Penelitian	55
C. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	55
D. Rancangan Tindakan yang Dikembangkan	56
E. Langkah-langkah Penerapan Tindakan	57
1. Pra-Siklus (Studi Pendahuluan).....	57
2. Siklus I.....	57
3. Siklus II	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A. Hasil Penerapan Tindakan	61
1. Deskripsi Data Tes Awal Proses gerak Dasar <i>Berjalan, Berlari, Melompat</i> Sebelum Diberikan Tindakan Melalui Permainan Modifikasi	62
2. Deskripsi Data Siklus 1	67
3. Deskripsi Siklus II	87
B. Analisis Keberhasilan Tindakan	115
C. Pembahasan	117
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	120
A. Kesimpulan.....	120
B. Implikasi	120
C. Saran	121
DAFTAR PUSTAKA	122
LAMPIRAN	127
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	262

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Pengukuran Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Tes Berjalan	2
Tabel 1.2 Pengukuran Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Tes Berlari.....	3
Tabel 1.3 Pengukuran Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Tes Melompat	3
Tabel 4.1 Hasil Distribusi Tes awal Berjalan	62
Tabel 4.2 Hasil Distribusi Tes Awal Berlari	64
Tabel 4.3 Hasil Distribusi Tes Awal Melompat.....	65
Tabel 4.4 Hasil Distribusi Tes Awal berjalan	70
Tabel 4.5 Frekuensi Nilai KKM Tes berjalan Siklus I	73
Tabel 4.6 Persentase KKM.....	74
Tabel 4.7 Hasil Distribusi Tes Siklus I Berlari	75
Tabel 4.8 Frekuensi Nilai KKM Tes Berlari Siklus I.....	78
Tabel 4.9 Ketentuan KKM	79
Tabel 4.10 Hasil Distribusi Tes Siklus I melompat.....	80
Tabel 4.11 Frekuensi Nilai KKM Tes Melompat Siklus I.....	83
Tabel 4.12 Ketentuan KKM	83
Tabel 4.13 Hasil Distribusi Tes Berjalan Siklus II	94
Tabel 4.14 Frekuensi Nilai KKM Tes Berjalan Siklus II	97
Tabel 4.15 Ketentuan KKM	98
Tabel 4.16 Hasil Distribusi Tes Siklus II Berlari	99
Tabel 4.17 Frekuensi Nilai KKM Siklus II Berlari	103
Tabel 4.18 Ketuntasan KKM.....	103
Tabel 4.19 Hasil Distribusi Tes Siklus II Melompat	105
Tabel 4.20 Frekuensi Nilai KKM Siklus II Melompat.....	109
Tabel 4.21 Ketuntasan KKM.....	109
Tabel 4.22 Perbandingan Data Tes Awal, Siklus I dan Siklus II	115

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Review VOSviewer Networks.....	7
Gambar 1.2 Review VOSviewer Density Visualization.....	8
Gambar 2.1 Fase Usia Awal Gerak Dasar Berjalan.....	16
Gambar 2.2 Fase Usia Awal Gerak Dasar Berjalan.....	16
Gambar 2.3 Fase Usia Awal Gerak Dasar Berjalan.....	16
Gambar 2.4 Fase Usia Awal Gerak Dasar Berjalan.....	17
Gambar 2.5 Fase Usia Awal Gerak Dasar Berlari.....	17
Gambar 2.6 Fase Usia Awal Gerak Dasar Berlari.....	18
Gambar 2.7 Fase Usia Awal Gerak Dasar Berlari.....	18
Gambar 2.8 Fase Usia Awal Gerak Dasar Berlari.....	19
Gambar 2.9 Fase Usia Awal Gerak Dasar Melompat.....	19
Gambar 2.10 Fase Usia Awal Gerak Dasar Melompat.....	20
Gambar 2.11 Fase Usia Awal Gerak Dasar Melompat.....	20
Gambar 2.12 Fase Usia Awal Gerak Dasar Melompat.....	20
Gambar 4.1 Diagram Batang Hasil Tes awal Berjalan.....	63
Gambar 4.2 Diagram Batang Hasil Tes awal Berlari.....	64
Gambar 4.3 Diagram Batang Hasil Tes awal Melompat.....	66
Gambar 4.4 Diagram Batang Hasil Distribusi Tes berjalan Siklus I.....	71
Gambar 4.5 Diagram Batang Hasil Distribusi Tes Berlari Siklus I.....	76
Gambar 4.6 Diagram Batang Hasil Distribusi Tes Melompat Siklus I.....	80
Gambar 4.7 Diagram Batang Hasil Distribusi Tes Berjalan Siklus II.....	94
Gambar 4.8 Distribusi Hasil Tes Berlari Siklus II.....	100
Gambar 4.9 Distribusi Hasil Tes Melompat Siklus II.....	106

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	128
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	129
Lampiran 3. Data Penelitian.....	130
Lampiran 4. Permainan Berjalan, Berlari dan Melompat	175
Lampiran 5. Instrumen Penelitian	192
Lampiran 6. Penjelasan Penilaian Per Indikator Gerak Berjalan, Berlari, dan Melompat.....	196
Lampiran 7. Program Tindakan.....	204
Lampiran 8. Catatan Lapangan	247
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	260



Intelligentia - Dignitas