

**MENINGKATKAN GERAK LOKOMOTOR MELOMPAT MELALUI  
PERMAINAN HALANG RINTANG**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh

**Muhammad Fadhil Naim Mansur**

**2004687**

**PROGRAM STUDI**

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI**

**KAMPUS DAERAH SUMEDANG**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2024**

**MENINGKATKAN GERAK LOKOMOTOR MELOMPAT MELALUI PERMAINAN  
HALANG RINTANG**

Oleh  
Muhammad Fadhil Naim Mansur

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Kampus Sumedang

© Muhammad Fadhil Naim Mansur 2004  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Juli 2004

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**MUHAMMAD FADHIL NAIM MANSUR**

**MENINGKATKAN GERAK LOKOMOTOR MELOMPAT MELALUI  
PERMAINAN HALANG RINTANG**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I

**Drs. H. Encep Sudirjo, S.Pd., M.Pd.**  
NIP. 196203171987031004

Pembimbing II

**Aam Ali Rahman, M.Pd.**  
NIPT. 920190219861101101

Mengetahui,  
Ketua Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani UPI Kampus Sumedang

**Dr. Anggi Setia Lengkana, M.Pd.**  
NIPT. 9202001119851119101

## ABSTRAK

### MENINGKATKAN GERAK LOKOMOTOR MELOMPAT MELALUI PERMAINAN HALANG RINTANG

Oleh

**Muhammad Fadhil Naim Mansur**

**2004687**

Tujuan penelitian ini ialah guna mengetahui pengaruh permainan halang rintang terhadap gerak lompat lokomotor. Kajian ini memakai metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen. Desain *one-group pre-test post-test* menjadi desain yang digunakan pada kajian. Kajian ini dilakukan pada salah satu SD di Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo. Sampel dalam kajian ini terdiri dari 28 siswa kelas V dengan usia 11-12 tahun. Nilai rata-rata pada pretest senilai 4,36, sedangkan nilai rata-rata pada *posttest* senilai 5,96. Standar deviasi untuk *pretest* sebesar 1,471 dan untuk *posttest* sebesar 1,644. Melalui uji *paired sampel test* terdapat hasil dari uji hipotesis dengan nilai hitung senilai -9,279 lebih tinggi dari nilai tabel 1,703 dari T tabel (dengan derajat kebebasan 27), dan tingkat signifikansinya senilai 0,000 yaitu kurang dari 0,05. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan kalau hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, sementara hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Besaran peningkatan diperoleh nilai R Square sebesar 0.693 hal ini mengandung arti bahwa terdapat pengaruh permainan halang rintang terhadap peningkatan gerak lokomotor melompat adalah sebesar 69%. Hasil kajian tersebut memperlihatkan kalau permainan halang rintang memberikan dampak yang signifikan terhadap gerak lokomotor melompat. Permainan halang rintang menjadikan siswa lebih bersemangat dalam bergerak terutama dalam melompat melewati rintangan.

**Kata kunci:** gerak lokomotor, melompat, permainan halang rintang.

## ABSTRACT

### IMPROVING LOCOMOTOR JUMPING MOVEMENT THROUGH OBSTACLE GAMES

By

**Muhammad Fadhil Naim Mansur**

**2004687**

*The aim of this research is to determine the effect of obstacle course games on locomotor jumping movements. This study uses quantitative methods using an experimental approach. The one-group pre-test post-test design was the design used in the study. This study was carried out at one of the elementary schools in Selomerto District, Wonosobo Regency. The sample in this study consisted of 28 fifth grade students aged 11-12 years. The average score on the pretest was 4.36, while the average score on the posttest was 5.96. The standard deviation for the pretest is 1.471 and for the posttest is 1.644. Through the paired sample test, there are results from the hypothesis test with a calculated value of -9.279 which is higher than the table value of 1.703 from the T table (with 27 degrees of freedom), and the significance level is 0.000, which is less than 0.05. The results of this research show that the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected, while the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted. The magnitude of the increase obtained by the R Square value was 0.693, this means that there was an influence of the obstacle course game on increasing locomotor jumping movement of 69%. The results of this study show that the obstacle course game has a significant impact on locomotor jumping movements. The obstacle course game makes students more enthusiastic in moving, especially in jumping through obstacles.*

**Keywords:** locomotor movement, jumping, obstacle course game.

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
PERNYATAAN.....	ii
UCAPAN TERIMAKASIH .....	iv
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Dari Segi Teori.....	6
1.4.2 Manfaat Dari Segi Kebijakan .....	7
1.4.3 Manfaat Dari Segi Praktik .....	7
1.4.4 Manfaat Dari Segi Isu dan Praktik Sosial.....	7
1.5 Struktur Organisasi.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	10
2.1 Hakikat Gerak Lokomotor .....	10
2.1.1 Pengertian Gerak Lokomotor.....	10
2.1.2 Unsur-Unsur Keterampilan Dasar .....	11
2.1.3 Faktor-Faktor Perkembangan Gerak Lokomotor.....	12
2.1.4 Pembelajaran Gerak Lokomotor.....	12
2.1.5 Fungsi Gerak Lokomotor.....	14
2.2 Hakikat Melompat.....	14
2.2.1 Pengertian Melompat.....	14
2.2.2 Klasifikasi Melompat.....	16
2.2.3 Tujuan Melompat.....	17
2.2.4 Teknik Dasar Melompat.....	17
2.3 Hakikat Bermain.....	20
2.3.1 Pengertian Bermain.....	20
2.3.2 Kategori Bermain.....	20

2.3.3	Faktor-Faktor Bermain .....	23
2.3.4	Jenis-Jenis Bermain .....	24
2.3.5	Fungsi Bermain.....	26
2.4	Hakikat Permainan Halang Rintang .....	28
2.4.1	Pengertian Halang Rintang .....	28
2.4.2	Jenis-Jenis Permainan Halang Rintang.....	29
2.4.3	Manfaat Permainan Halang Rintang.....	30
2.5	Kerangka Berfikir.....	33
2.6	Penelitian Relevan.....	34
2.7	Hipotesis.....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>39</b>
3.1	Metode Penelitian.....	39
3.2	Waktu dan Pelaksanaan Penelitian .....	40
3.3	Populasi dan Sampel .....	40
3.4	Instrumen Penelitian.....	40
3.5	Prosedur Penelitian.....	42
3.5.1	Tahap Pra-eksperimen.....	42
3.5.2	Tahap Eksperimen.....	42
3.5.3	Tahap Pasca Eksperimen .....	45
3.6	Analisis Data .....	45
3.6.1	Uji Prasyarat .....	45
3.6.2	Pengujian Hipotesis .....	46
3.6.3	Pengujian Koefisien Determinan .....	46
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>47</b>
4.1	Temuan Penelitian .....	47
4.1.1	Deskripsi Data.....	47
4.1.2	Uji Normalitas.....	49
4.1.3	Uji Homogenitas .....	50
4.1.4	Uji Hipotesis .....	50
4.1.5	Koefisien Determinan .....	51
4.2	Pembahasan.....	51
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>		<b>54</b>
5.1	Simpulan .....	54
5.2	Implikasi.....	55

5.3 Rekomendasi.....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	56
LAMPIRAN .....	65
Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing .....	65
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 3. Surat Balasan Izin Penelitian.....	67
Lampiran 4. Monitoring .....	68
Lampiran 5. Program Latihan .....	69
Lampiran 6. Hasil <i>Pretest</i> .....	96
Lampiran 7. Hasil <i>Posttest</i> .....	97
Lampiran 8. Pengolahan Data .....	98
Lampiran 9. Dokumentasi.....	99
Lampiran 10. Daftar Riwayat Hidup.....	101



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....</b>	<b>39</b>
<b>Tabel 3. 2 Norma Penilaian <i>Standing Board Jump</i>.....</b>	<b>41</b>
<b>Tabel 3. 3 Program Penelitian (<i>Treatment</i>) .....</b>	<b>43</b>
<b>Tabel 4. 1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Standing Board Jump</i>.....</b>	<b>47</b>
<b>Tabel 4. 2 Deskripsi Data .....</b>	<b>48</b>
<b>Tabel 4. 3 Uji Normalitas .....</b>	<b>49</b>
<b>Tabel 4. 4 Uji Homogenitas.....</b>	<b>50</b>
<b>Tabel 4. 5 Uji Hipotesis .....</b>	<b>50</b>
<b>Tabel 4. 6 Koefisien Determinan .....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1. 1 Struktur Organisasi</b> .....	8
<b>Gambar 2. 1 Teknik Awalan</b> .....	18
<b>Gambar 2. 2 Teknik Menumpu</b> .....	18
<b>Gambar 2. 3 Teknik Melayang</b> .....	19
<b>Gambar 2. 4 Teknik Mendarat</b> .....	19
<b>Gambar 2. 5 Pola Kardus Sama Tinggi</b> .....	30
<b>Gambar 2. 6 Pola Kardus Beda Tinggi</b> .....	31
<b>Gambar 2. 7 Pola Posisi Lingkaran Lurus</b> .....	31
<b>Gambar 2. 8 Pola Posisi Lingkaran Zig-Zag</b> .....	32

## DAFTAR PUSTAKA

- Abady, A. N. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Makassar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i1.160>
- Adhi, R., & Gumantan, N. A. (2020). Sport Science and Education Journal Indonesia Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran Sport Science and Education Journal. *Sports Science And Education Journal*, 1–12.
- Agustini, I. P., Tomi, A., & Sudjana, I. N. (2016). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Menggunakan Metode Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2), 229–237.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Anugrah, T. (2023). *Pengaruh Permainan Ular Tangga Dan Engklek Terhadap Kemampuan Lokomotor Dan Daya Tahan Otot Inti Anak Down Syndrome Ditinjau Dari Keseimbangan Tubuh* (Vol. 4, Issue 1). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ariawan, D. C. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Dan Loncat Melalui Permainan Tali Merdeka. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 12(3).
- Arifin, M. A. N. (2020). Pengaruh Permainan Halang Rintang Terhadap Kemampuan Orientasi dan Mobilitas Pada Siswa Tunanetra di SLB-A TPA Jember Tahun Ajaran 2018/2019. *SPEED Journal : Journal of Special Education*, 4(1), 24–30. <https://doi.org/10.31537/speed.v4i1.323>
- Armanila, K. (2017). Bermain dan permainan anak asia dini. In *Pendidikan Islam Anak Usia Dini* (Vol. 7, Issue 1). <https://journal.uir.ac.id/index.php/generasiemas/article/view/6985>
- Asmuddin, A., Salwiah, S., & Arwih, M. Z. (2022). Analisis Perkembangan Motorik Kasar Anak di Taman Kanak – Kanak Buton Selatan. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3429–3438. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2068>
- Audina, S., & Sutapa, P. (2020). Permainan Halang Rintang untuk Meningkatkan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(1), 30–37. <https://doi.org/10.23960/jpa.v6n1.20864>
- Bakhtiar, S. (2015). Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak. In *Unp Press* (Vol. 1).
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Belajar

- Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 71. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.30752>
- Blegur, J., & Wasak, M. R. P. (2018). Teori dan Aplikasi Permainan Kecil. In *Abil Pustaka*. Jusuf Aryani Learning.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51–58. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Cahya, R. N., Suparto, A., & Prasetyo, D. A. (2021). Konsentrasi dan keseimbangan: Faktor yang mempengaruhi keberhasilan shooting dalam bola basket. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(1), 47–54. <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i1.90>
- Candra, J. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Gerak Lokomotor Dengan Pola Pendekatan Bermain Sd Al Hanief Kota Bekasi. *Jendela Olahraga*, 3(1), 57–66. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i1.2033>
- Craig, A. B., Brown, E. R., Upright, J., & DeRosier, M. E. (2016). Enhancing Children's Social Emotional Functioning Through Virtual Game-Based Delivery of Social Skills Training. *Journal of Child and Family Studies*, 25(3), 959–968. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0274-8>
- Damayanti, A. P., & Adhe, K. R. (2023). Pengembangan Papan Lipat Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Lokomotor Anak TK A. *Indonesian Journal of Instructional Technology*, 4(1), 1–21.
- Destiyani, J., Prasetyawati, D., & Purwadi, P. (2022). Analisis Kemampuan Gerakan Lokomotor Anak Melalui Permainan Enggrang Bathok Usia 3-4 Tahun. *PAUDIA : Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 11(2), 585–591. <https://doi.org/10.26877/paudia.v11i2.13246>
- Elserra, I., & Ciamas, S. (2021). Pengaruh Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan Studi Kasus pada CV Mekarsari Bakery Medan. *Seminar Nasional Sains Dan Teknologi Informasi (SENSASI)*, 486–490.
- Fajarwati, A., & Arini, I. (2023). Model Pembelajaran Berbasis Lokomotor dalam Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Journal of Education Research*, 4(1), 317–324. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.162>
- Fallahasady, E., Rahmanloo, N., Seidi, F., Rajabi, R., & Bayattork, M. (2022). The relationship between core muscle endurance and functional movement screen scores in females with lumbar hyperlordosis: a cross-sectional study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00567-2>
- Fitri, R., & Imansari, M. L. (2020). Permainan Karpas Engkle: Aktivitas Motorik untuk Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1186–1198. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.754>
- Frick, A., & Möhring, W. (2016). A matter of balance: Motor control is related to

- children's spatial and proportional reasoning skills. *Frontiers in Psychology*, 6(JAN), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02049>
- González, K., Fuentes, J., & Márquez, J. L. (2017). Physical inactivity, sedentary behavior and chronic diseases. *Korean Journal of Family Medicine*, 38(3), 111–115. <https://doi.org/10.4082/kjfm.2017.38.3.111>
- Grainger, F., Innerd, A., Graham, M., & Wright, M. (2020). Integrated strength and fundamental movement skill training in children: A pilot study. *Children*, 7(10). <https://doi.org/10.3390/children7100161>
- H.S.Cahn, C., Amy, S. C. H., Johan, Y. Y. N., & David Revalds Lubans. (2019). Associations between fundamental movement skill competence, physical activity and psycho-social determinants in Hong Kong Chinese children. *Journal of Sports Sciences*, 37(2), 229–236. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1490055>
- Hamdi, A. H., & Massa, R. S. (2023). Modifikasi Permainan Sepak Bola Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Meningkatkan Kerja Sama. ... : *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan ...*, 10(1), 124–131. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/view/8761%0Ahttps://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/download/8761/4811>
- Hamzah, H., Mu'arifin, M., Heynoek, F., Kurniawan, R., & Kurniawan, A. (2022). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Model Discovery Learning Materi Gerak Lokomotor Kelas Rendah Sekolah Dasar. *Sport Science and Health*, 2(8), 384–394. <https://doi.org/10.17977/um062v2i82020p384-394>
- Hanief, Nanda, Yulingga, & Sugito. (2017). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Sportif*, 1(1), 60–73. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v1i1.575](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575)
- Hasanah, L. (2016). Peningkatan Penguasaan Kosakata Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Kegiatan Bermain Kartu Bergambar. *Jurnal Buana Ilmu*, 1(1), 2588–2593.
- Hasrion, Sari, M., & Gazali, N. (2020). Penelitian Tindakan Kelas: Meningkatkan kemampuan teknik dasar shooting sepakbola melalui metode bagian. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 16–24. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5119](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5119)
- Hendri Munar, & Ely Yulianawati. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Melalui Pendekatan Bermain Lompat Lingkar Berwarna. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 02, 1–12. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v2i1.7712>
- Hidayat, A. (2017). Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 9(2), 21–29. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8175>
- Hidayatullah, M. R., & Hasbi, H. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran

- Motorik Dengan Modifikasi Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(4), 377–387. <https://doi.org/10.58258/jime.v7i4.2486>
- Ikhsan, E., & Armen, M. (2022). Pengembangan Model Permainan Halang Rintang Untuk Kelas V Sd 035/XI Larik Kemahan Kota Sungai Penuh. *ProSport: Proklamator Sport Volume*, 1(1), 1–6.
- Johor, Z. (2019). Pengaruh Metode Dan Kemampuan Motorik Terhadap Keterampilan Jurus Tunggal Pencak Silat. *Jurnal MensSana*, 4(1), 76. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.37>
- Juniarta, T., & Siswantoyo, S. (2014). Pengembangan Model Permainan Rintangan (Handicap Games) Untuk Latihan Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 88–105. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i1.2606>
- Kalsum, U., Suhra, S., & Nurliana. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Hadang Dalam Meningkatkan Psikomotorik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas V SD Inpres 6/75 Biru Kab.Bone. *Al-Gurfah : Journal of Primary Education*, 2(2), 1–16.
- Khotimah, K., Izzulhaq, A. R., Malang, U. N., Jasmani, P., Lompat, L., & Learning, B. (2024). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Variasi Permainan Gerak Lokomotor Lompat Berbasis Blended Learning Sekolah Dasar. *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 9(April), 29–36.
- Kresnapati, P. (2018). Perbedaan Latihan Weighted Squat Dan Straddle Jump Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Mahasiswa PJKR UPGRIS Angkatan 2017. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan ...)*, 4(3), 1–9. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v3i1.31883>
- Kuryanto, M. S., & Pratiwi, I. A. (2019). Hubungan Permainan Tradisional Betengan Terhadap Gerak Lokomotor Siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 1(2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v1i2.2954>
- Lestari, E., Muslihin, H. Y., & Hendri Mulyana, E. (2019). Balap Karung Mengambil Bola Di Kelompok B Tk Negeri Pembina Kota Tasikmalaya. *Jurnal PAUD Agapedia*, 3(1), 2.
- Malay, M. N. (2022). Belajar Mudah & Praktis Analisis Data Statistik dan JAPS. In *CV. Madani Jaya*.
- Marani, I. N., Muhyi, M., Ginanjar, S., Widyaningsih, H., Mustafa, P. S., Yono, T., Pratiwi, I. R., Tanto, Verianti, G., Halim, A., Ismaryanti, Surur, M., Sufitriyono, Surimeirian, M. A., Abady, A. N., Farid, M., Nasir, D., Indah, E. P., Solihin, A. O., ... Kamarudin. (2024). *Aspek Pembelajaran Dan Metode Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Vol. 2)*. Akademia Pustaka.
- Marwany, & Kurniawan, H. (2020). Bermain Dan Permainan Anak Usia Dini. In *Generasi Emas (Vol. 4, Issue 1)*. [https://doi.org/10.25299/jge.2021.vol4\(1\).6985](https://doi.org/10.25299/jge.2021.vol4(1).6985)

- Muhajir, & Raushanfikri, Z. (2022). *Buku Panduan Guru PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN*. Pusat Perbukuan Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan.
- Mukarromah, O., Maesaroh, T., & Imtihanudin, D. (2022). Konservasi Permainan Tradisional Terhadap Perkembangan Gerak Lokomotor Anak Usia Dini. *Jurnal Elementary*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.31764/elementary.v5i1.5303>
- Muslihan. (2017). Pengembangan Permainan Outbound Untuk Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Siswa Paud Sayang Anak Kecamatan Sukamulia Kabupaten Lombok Timur. *JCE (Journal of Childhood Education)*, 1(September), 32.
- Muslihin, H. Y. (2018). Bagaimana Mengajarkan Gerak Lokomotor Pada Anak Usia Dini? *Jurnal Paud Agapedia*, 2(1), 76–88. <https://doi.org/10.17509/jpa.v2i1.24390>
- Naufal, M. R., Fitriady, G., & Sari, Z. N. (2023). Alternatif Penilaian Keterampilan Gerak Lokomotor Pada Permainan Gobak Sodor : Efektivitas Penilaian Sejawat Di Smp Negeri 2 Pakisaji. *Journal of S.P.O.R.T Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training*, 7(3), 739–756.
- Niswah, M. (2016). Permainan Halang Rintang Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Anak Autis. *Pendidikan Khusus*, 9, 1–10.
- Nurlaila, H. (2017). Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pendapatan Pedagang Kaki Lima di Kota Kuala Simpang. *Jurnal Samudra Ekonomika*, 1(1), 72–86.
- Oktarifaldi, Syahputra, R., & Putri, L. P. (2019). The Effect Of Agility, Coordination And Balance On The Locomotor Ability Of Students Aged 7 To 10 Years. *Jurnal Menssana*, 4(2), 190–200. <https://www.academia.edu/download/90003236/90.pdf>
- Pematasari, D. (2023). *Pengaruh Metode Melatih Dan Kecerdasan Intelektual Terhadap Tendangan "T" (Studi Eskperimen Perbedaan Metode Drill dan Metode Bermain pada Pembinaan Atlet Berprestasi Cabang Olahraga Pencak Silat DIY)*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prahadika, G. S. (2014). Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Pendekatan Permainan Halring Pada Siswa Sekolah Dasar. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(12), 1460–1465. <https://doi.org/10.15294/active.v3i12.4368>
- Puspitasari, R. N. (2016). Pengaruh Permainan Tradisional Karetan Terhadap Pembelajaran Motorik Kasar Atletik Lompat Jauh. *Jurnal PG- PAUD Trunojoyo, Volume 3, Nomor 1, April 2016, Hal 1-75* 10, 3(1), 9–18. <https://journal.trunojoyo.ac.id/pgpaudtrunojoyo/article/view/3478>
- Rahmat, Z. (2015). Atletik Dasar & Lanjutan. In *Atletik Dasar & Lanjutan*. Natural Aceh. [https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik\\_Dasar\\_dan\\_Lanjutan.pdf](https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_dan_Lanjutan.pdf)

- Rejeki, H. S., Humaedi, H., & Ardiansyah, A. (2022). Developing Manipulative Basic Movement Learning Model Based on Traditional Games in Elementary Schools. *Al-Ta Lim Journal*, 29(1), 78–83. <https://doi.org/10.15548/jt.v29i1.667>
- Reswari, A., Lestarinigrum, A., Iftitah, S. L., & Pangastuti, R. (2020). Perkembangan fisik dan motorik anak. In *Suparyanto dan Rosad (2015 (Vol. 5, Issue 3)*. Azka Pustaka. [https://www.mendeley.com/catalogue/120581bb-b3dd-3dec-9f7c-3c1a41a27e6b/?utm\\_source=desktop&utm\\_medium=1.19.8&utm\\_campaign=open\\_catalog&userDocumentId=%7B1a95ff22-ec10-40f4-9c87-1d95902690ab%7D](https://www.mendeley.com/catalogue/120581bb-b3dd-3dec-9f7c-3c1a41a27e6b/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.8&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7B1a95ff22-ec10-40f4-9c87-1d95902690ab%7D)
- Rizky, O. B., & Chairuna, C. (2017). Studi Deskriptif Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas a Paud It Baitul Izzah Kota Bengkulu. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 16–18. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4258>
- Rofi'ah, S. (2016). *Penggunaan Metode Demonstrasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran Ips Materi Dokumen Dan Benda Berharga Kelas Ii Mi Gondoriyo, Bergas Kab. Semarang Tahun 2016/2017 (Vol. 4)*. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Romansa, D. (2014). Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle Melalui Permainan Halang Rintang Kelas V SD Muhammadiyah 1 Pekajangan. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 3(6), 1102–1106. <https://doi.org/10.15294/active.v3i6.3302>
- Rulyansah, A., Budiarti, R. P. N., Pratiwi, E. Y. R., & Rihlah, J. (2022). Peningkatan Minat dan Kebugaran Siswa Sekolah Dasar melalui Olah Raga Tradisional. *Indonesia Berdaya*, 3(3), 449–454. <https://doi.org/10.47679/ib.2022239>
- Safitri, D. S., Mahendra, A., Budiman, D., Amelia, H., & Supriatna, A. (2018). Peningkatan Keterampilan Gerak Lokomotor Melalui Penerapan Model Pendidikan Gerak Format Halang Rintang. *Tegar*, 1(2), 33–40. <https://doi.org/10.17509/tegar.v1i2.11936>
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021). Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola SSB BU Pratama. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 32–36. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.859>
- Saputri, D. Y., Rukayah, R., & Indriayu, M. (2018). Need Assessment of Interactive Multimedia Based on Game in Elementary School: A Challenge into Learning in 21st Century. *International Journal of Educational Research Review*, 3(3), 1–8. <https://doi.org/10.24331/ijere.411329>
- Sari, D. M., Saloko, E., & Prasetyaningsih, R. H. (2022). Pengaruh Permainan Halang Rintang Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Dan Engagement Anak Neurodevelopmental Disorder Pada Layanan Terapi Okupasi. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 1, 179–187.



<https://doi.org/10.59686/jtwb.v1i1.32>

- Sari, E. F. N., Sujarwo, & Sukiri. (2019). Basic Locomotor Movement of First Grade Students of Elementary School. *5th International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ACPES 19)*, 362(Acpes), 187–191. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.42>
- Sari, E. F. N., Sujarwo, & Sukiri. (2020). *The Improvement of Locomotor Basic Movement Through AniChrac Games*. 397(Iclique 2019), 693–700. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200129.087>
- Saripudin, A. (2019). Analisis Tumbuh Kembang Anak Ditinjau Dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Equalita: Jurnal Pusat Studi Gender Dan Anak*, 1(1), 114. <https://doi.org/10.24235/equalita.v1i1.5161>
- Setiawan, D. K., & Muhammad, H. N. (2017). Survei Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Tahun Ajaran 2014-2015. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(1), 12–20.
- Singh, V., Bhutia, T. N., Singh, M. K., & Krishna, N. R. (2022). Effect of Vinyasa Training on Dynamic Body Balance of Male National Level Yoga Players. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(1), 43–47. <https://doi.org/10.17309/TMFV.2022.1.06>
- Sinta, Z., Nurul, H. H., Aufa, Y., Suhaila, P. S., & Olivia, W. N. (2024). Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 71–79. <https://doi.org/10.54259/diajar.v3i1.2338>
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 42–49.
- Suharnoko, F., & Firmansyah, G. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Melompat Melalui Permainan Lompat Cermin untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 145. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12169](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12169)
- Sujatmiko, M. A., Santoso, S., & Febrianti, R. (2021). Perbedaan Latihan Lompat Gawang Bertahap Dan Lompat Gawang Tetap Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Usia 11 – 12 Tahun Di Mi Muhammadiyah Tinggarjaya Banyumas Jawa Tengah 2021. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(2), 12–23. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i2.1630>
- Sun, H., Li, W., & Shen, B. (2017). Learning in physical education: A self-determination theory perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(3), 277–291. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0067>
- Suspiantari, C. (2018). Bermain Halang Rintang Terhadap Aktivitas Motorik Belajar Dalam Kelas Pada Anak Autis Di TK. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 1–16.
- Syafrudin, M. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh

- Melalui Pendekatan Bermain Lompat Kanguru Pada Siswa Kelas V SD Negeri 30 Cakranegara. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820. <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/realita.v7i1.5011>
- Taftazani, M. A., & Kurniawan, H. (2024). Efektivitas Permainan Halang Rintang Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Gangguan Spektrum Autisme. *Medical Journal of Nusantara (MJN)*, 3(1), 49–55. <https://doi.org/10.55080/mjn.v3i1.719>
- Tandon, P., Hassairi, N., Soderberg, J., & Joseph, G. (2020). The relationship of gross motor and physical activity environments in child care settings with early learning outcomes. *Early Child Development and Care*, 190(4), 570–579. <https://doi.org/10.1080/03004430.2018.1485670>
- Tangse, U. H. M., & Dimiyati, D. (2021). Permainan Estafet untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 9–16. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1166>
- Titi Sutiarti S, M. N. (2020). Aplikasi Gerak Lokomotor Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Kelompok B1. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 5(1), 1. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/potensia/article/view/8188>
- Tito Raka Nanda Amirunni'am, Puspodari, & Reo Prasetyo Herpandika. (2024). Meningkatkan Keterampilan Gerak Lokomotor Melalui Permainan Kasti Pada Siswa Kelas V SDN Wonorejo 1 Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 333–338. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.450>
- Triyanti. (2021). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Gerak Lokomotor Pada Anak Kelompok B Taman Kanak-Kanak Negeri Sari Mulya Kecamatan Rimbo Ilir Kabupaten Tebo. *Jurnal Alayya: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1, 34–56.
- Ulfa Kesuma, K. I. (2019). Perkembangan Fisik Dan Karakteristiknya Serta Perkembangan Otak Anak Usia Pendidikan Dasar. *Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam*, 09(1), 88–96. <http://studentjournal.iaincurup.ac.id/index.php/guau>
- Utama, A. M. B. (2020). *Bentuk Aktivitas Bermain*. Logo Poca. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Vanagosi, K. D. (2016). Konsep gerak dasar untuk anak usia dini. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 72–79.
- Wahidi, R., Purnama, A. A., Rahman, R., Jasmani, P., & Kuningan, S. M. (2024). Pendekatan Fundamental Movement Skills Terhadap Motor Ability Siswa Kelas IV SDN 3 Bunigeulis. *Jurnal Lensa Pendas*, 9, 118–124.
- Wick, K., Leeger-Aschmann, C. S., Monn, N. D., Radtke, T., Ott, L. V., Rebholz, C. E., Cruz, S., Gerber, N., Schmutz, E. A., Puder, J. J., Munsch, S., Kakebeeke, T. H., Jenni, O. G., Granacher, U., & Kriemler, S. (2017). Interventions to Promote Fundamental Movement Skills in Childcare and

- Kindergarten: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 47(10), 2045–2068. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0723-1>
- Widada, R. D. S. (2018). *Pengaruh Latihan Halang Rintang Terhadap Power Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA Negeri 1 Imogiri*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widayati, K. A. (2023). *Pengembangan Motorik Kasar Melalui Permainan Halang Rintang Pada Anak Kelompok B Ra Tarbiyatusshibyan Kebumen Temanggung Tahun Ajaran 2022/2023*. Universitas Islam Negeri Salatiga.
- Widodo. (2011). *Tes dan Pengukuran Kemampuan Dasar Motorik Untuk Siswa SD Kelas 4-6 (Usia 10-12 tahun)*. Elmaterra Publishing.
- Wong, L. S., Gibson, A. M., Farooq, A., & Reilly, J. J. (2021). Interventions to Increase Moderate-to-Vigorous Physical Activity in Elementary School Physical Education Lessons: Systematic Review. *Journal of School Health*, 91(10), 836–845. <https://doi.org/10.1111/josh.13070>
- Wulan, D. S. A. (2015). Peningkatan Kemampuan Gerak Lokomotor Melalui Permainan Lari Estafet Modifikasi. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 1(9), 163–180. <https://media.neliti.com/media/publications/117781-ID-peningkatan-kemampuan-gerak-lokomotor-me.pdf>
- Yusmawiari, C., Suarni, N. K., & Magta, M. (2017). Pengaruh Metode Bermain Aktif terhadap Kemampuan Gerak Lokomotor Anak Kelompok A PAUD Pelita Kasih Singaraja. *Journal Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Pendidikan Ganesha*, 5(2), 199–209.
- Zulfikar, M., Hasyim, A. H., Ikadarny, I., & Anwar, N. I. A. (2021). Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sport Science*, 11(1), 27. <https://doi.org/10.17977/um057v11i1p27-34>