

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK LOKOMOTOR MELALUI PENERAPAN MODEL PENDIDIKAN GERAK FORMAT HALANG RINTANG (Studi Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas 3C SDPN 252 Setiabudi Bandung)”** beserta seluruh isinya benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko ataupun sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya ini.

Bandung, 12 maret 2018  
Penulis

Diana Sri Safitri  
NIM. 1406886

## ABSTRAK

# **PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK LOKOMOTOR MELALUI PENERAPAN MODEL PENDIDIKAN GERAK FORMAT HALANG RINTANG (Studi Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas 3C SDPN 252 Setiabudi Bandung)**

Oleh :  
**Diana Sri Safitri**

Penelitian ini didorong oleh pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan dengan cara tradisional, dengan materi ajar yang didominasi oleh keterampilan olahraga formal. Pendidikan jasmani idealnya lebih menekankan materi kelompok gerak dasar. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa kelas 3C SDPN 252 Setiabudi melalui penerapan model pendidikan gerak format halang rintang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas, untuk pengumpulan data menggunakan lembar observasi TGMD-2. Hasil penelitian ini secara keseluruhan rata-rata penguasaan keterampilan gerak meningkat sebesar 9,8 atau jika diprosentasekan sebesar 20,42%. Sehingga, penerapan model pendidikan gerak format halang rintang dipandang efektif untuk diterapkan pada siswa kelas 3, karena dapat meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa.

**Kata kunci:** *Pendidikan jasmani, model Pendidikan gerak, halang rintang, gerak lokomotor.*

iii

Diana Sri Safitri, 2018

**PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK LOKOMOTOR MELALUI PENERAPAN  
MODEL PENDIDIKAN GERAK FORMAT HALANG RINTANG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## **ABSTRACT**

**IMPROVEMENT OF LOCOMOTOR SKILL THROUGH THE  
APPLICATION OF MOVEMENT EDUCATION MODEL  
FORMAT “HALANG RINTANG”  
(Classroom Action Research Study on 3C Grade Student of SDPN Setiabudi 252  
Bandung)**

By:  
**Diana Sri Safitri**

*The research was driven by the learning of physical education done in the traditional way, with teaching materials are dominated by formal sports skills. Ideally, Physical education emphasizes the basic motion group material. The purpose of this study is to improve locomotor motion skills of 3C students of SDPN 252 Setiabudi through the implementation of educational model of the format of “Halang Rintang”. This research uses classroom action research method, for data collection using TGMD-2 observation paper. The results of this study as a whole average of mastery of motion skills increased by 9.8 or in percentage is amounted to 20.42%. Thus, the implementation of the movement educatiol model of format “Halang Rintang” is considered as an effective to be applied to third grade students, because it can improve students locomotor motion skills.*

**Keywords:** *Physical education, movement education models, hurdles, locomotor motion.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan karunia dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga tetap dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Alhamdulillahirobbil'alamin, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK LOKOMOTOR MELALUI PENERAPAN MODEL PENDIDIKAN GERAK FORMAT HALANG RINTANG (Studi Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas 3C SDPN 252 Setiabudi Bandung)".

Dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan-kekurangan baik pada teknik penulisan maupun materi, mengingat akan kemampuan yang dimiliki penulis. Untuk itu, kritik dan saran dari semua pihak sangat diharapkan demi penyempurnaan penyusunan skripsi ini.

Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya. Penulis berharap semoga Allah SWT memberi berkah pada pembaca dan khususnya pada penulis.

Bandung, 12 Maret 2018

V

Diana Sri Safitri, 2018

**PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK LOKOMOTOR MELALUI PENERAPAN  
MODEL PENDIDIKAN GERAK FORMAT HALANG RINTANG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillahilabbilalamin, puji syukur ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. R. Asep Kadorohman, M.Si. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia beserta jajaranya.
2. Prof. Dr. H Adang Suherman, MA. selaku Dekan FPOK Universitas Pendidikan Indonesia yang telah mengesahkan judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi.
3. Dr. Eka Nugraha, M.Kes. selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga FPOK Universitas Pendidikan Indonesia yang telah mengesahkan surat keputusan Dekan sebagai bahan penulisan skripsi.
4. Dr. Agus Mahendra, M.A. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani yang telah mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi. Serta sebagai dosen pembimbing skripsi 1 yang selalu memberi bimbingan, arahan, nasehat serta waktunya dalam membimbing penulisan skripsi ini sehingga berjalan dengan lancar.

5. Didin Budiman, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi 2 yang selalu memberi bimbingan, arahan, nasehat serta waktunya dalam membimbing penulisan skripsi ini sehingga berjalan dengan lancar.
6. Dr. Ikbal Gentar Alam, M.Kes. sebagai dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan waktunya selama perkuliahan.
7. Seluruh Dosen PGSD PENJAS FPOK Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu selama mengikuti perkuliahan sampai akhir penulisan skripsi.
8. Staf Akademik PGSD PENJAS, FPOK, dan Tata Usaha Universitas Pendidikan Indonesia yang telah banyak membantu penulis selama mengikuti perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
9. Orang tua saya Bapak Kurnadi Suardi dan Ibu Wiwin Laelasari serta keluarga besar atas semua bimbingan, motivasi, dorongan semangat, jasa, dan Do'anya yang tak pernah terputus dan tidak pernah lelah dalam mendidik dan memberikan kasih sayang yang tulus kepada penulis sejak kecil.
10. Irman Fitri Rachman, Dicky Kurnia Mukti, seluruh guru dan rekan-rekan seperjuangan SMKS 1 LPPM RI Majalaya yang selalu membantu dan memotivasi sehingga saya bisa sampai disini.
11. Drs. Setiawan, M.M selaku Kepala Sekolah SDPN 252 Setiabudi Bandung.
12. Hanna Amalia, S.Pd., Agus Supriatna, S.Pd. selaku Guru Pamong PPL SDPN 252 Setiabudi Bandung yang telah memberi bimbingan, arahan, dan dukungan selama penulis melakukan penelitian.
13. Siswa-siswi SDPN 252 Setiabudi
14. Burhan Hambali, S.Pd., dan Agus Gumilar, M.Pd., yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
15. Teman–teman PGSD PENJAS angkatan 2014 atas kebersamaan dan bantuan yang berarti bagi penulis.
16. Teman–teman UKM Aquatik Bumi Siliwangi Universitas Pendidikan Indonesia, khususnya angkatan 2014 terimakasih atas kebersamaan, pengalaman dan bantuan yang berarti bagi penulis.
17. Tria Sandria Kurniawan, S.Pd. yang selalu memberikan motivasi, dorongan semangat, serta kasih sayangnya pada penulis.
18. Teman–teman HMP PGSD PENJAS yang telah memberikan semangat kepada penulis

19. Teman–teman KKN Desa Lelea 2017 kecamatan Lelea Kabupaten Indramayu

20. Dan seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu kelancaran menyusun skripsi ini.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya atas apa yang telah diberikan kepada penulis. Saran dan kritik yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Hanya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya mudah–mudahannya dapat bermanfaat khususnya bagi penulis umumnya bagi kita semua.

Bandung, 12 maret 2018

Diana Sri Safitri

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah .....</b>	<b>6</b>
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>6</b>
<b>D. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>6</b>

viii

Diana Sri Safitri, 2018

*PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK LOKOMOTOR MELALUI PENERAPAN  
MODEL PENDIDIKAN GERAK FORMAT HALANG RINTANG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

E. Struktur Organisasi Skripsi.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	8
1. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	8
2. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	9
B. Hakikat Model Pembelajaran.....	12
1. Pengertian Model Pembelajaran.....	12
2. Ciri-Ciri Model Pembelajaran .....	13
3. Karakteristik Model Pembelajaran .....	13
4. Model-Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	15
C. Hakikat Model Pendidikan Gerak .....	15
1. Pengertian Model Pendidikan Gerak .....	15
2. Kelebihan Model Pendidikan Gerak.....	17
3. Pengaturan Pembelajaran Keterampilan Lokomotor. 18	
D. Hakikat Gerak Dasar .....	20
1. Pengertian Gerak Dasar.....	21
2. Macam-Acam Gerak Dasar .....	21
E. Hakikat Keterampilan Gerak Lokomotor .....	22
1. Pengertian Gerak Lokomotor .....	23
2. Macam-Macam Gerak Lokomotor .....	23
F. Konsep Gerak.....	27
G. Karakteristik Siswa .....	28
H. Hakikat Penelitian Tindakan Kelas .....	29
1. Pengertian Penelitian Tindakan Kelas .....	30
2. Tujuan Penelitian Tindakan Kelas .....	30
I. Kerangka Berpikir.....	31
J. Hipotesis .....	32
K. Penelitian Yang Relevan .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Desain Penelitian.....	35
B. Partisipan .....	36
C. Instrumen Penelitian .....	37
D. Prosedur Penelitian .....	43
E. Analisis Data .....	50
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
A. Hasil Penelitian .....	53
1. Observasi Awal .....	53
2. Hasil Data Awal .....	53



3. Hasil Siklus 1 Tindakan 1 .....	56
4. Hasil Siklus 1 Tindakan 2 .....	60
5. Hasil Siklus 2 Tindakan 1 .....	64
6. Hasil Siklus 2 Tindakan 2 .....	68
B. Perbandingan Setiap Tindakan Penelitian .....	72
C. Perbandingan Data Keseluruhan Tindakan Penelitian.....	75
D. Diskusi Penemuan.....	75
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>78</b>
A. Simpulan.....	78
B. Implikasi .....	78
C. Rekomendasi .....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>84</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Siswa Kelas 3C.....	36
Tabel 3.2 Lembar Observasi TGMD-2 Locomotor Subtest .....	39
Tabel 3.3 Kegiatan Pembelajaran Setiap Siklus.....	45
Tabel 3.4 Converting Subtest Raw Score And Standard Score .....	51
Tabel 3.5 Descriptive Ratings For Subtset Standard Score.....	52
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Data Awal.....	53
Tabel 4.2 Penguasaan Keterampilan Gerak Lokomotor.....	55
Tabel 4.3 Deskripsi Hasil Siklus 1 Tindakan 1 .....	58
Tabel 4.4 Penguasaan Keterampilan Gerak Lokomotor.....	59

X

Diana Sri Safitri, 2018

**PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK LOKOMOTOR MELALUI PENERAPAN  
MODEL PENDIDIKAN GERAK FORMAT HALANG RINTANG**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

Tabel 4.5 Deskripsi Hasil Siklus 1 Tindakan 2 .....	61
Tabel 4.6 Penguasaan Keterampilan Gerak Lokomotor.....	63
Tabel 4.7 Deskripsi Hasil Siklus 2 Tindakan 1 .....	65
Tabel 4.8 Penguasaan Keterampilan Gerak Lokomotor.....	67
Tabel 4.9 Deskripsi Siklus 2 Tindakan 2 .....	69
Tabel 4.10 Penguasaan Keterampilan Gerak Lokomotor.....	71

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Keterampilan Gerak Dasar .....	22
Gambar 2.2 Pola Berjalan Kaki .....	24
Gambar 2.3 Pola Gerak Lari Dasar .....	24
Gambar 2.4 Berjengket/Jangkit.....	25
Gambar 2.5 Melompat .....	25
Gambar 2.6 Jalan Dan Jengket.....	26

Gambar 2.7 Bergeser Ke Kiri.....	26
Gambar 3.1 Siklus PTK Model Kurt Lewin.....	36
Gambar 3.2 Lembar Observasi TGMD-2 Adopsi Dale A Ulrich.....	38
Gambar 3.3 Format Catatan Lapangan .....	43
Gambar 3.4 Tahapan Prosedur Penelitian Tindakan Kelas .....	44

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Hasil Data Awal .....	56
Diagram 4.2 Hasil Observasi Siklus 1 Tindakan 1 .....	60

Diagram 4.3 Hasil Observasi Siklus 1 Tindakan 2 .....	64
Diagram 4.4 Hasil Observasi Siklus 2 Tindakan 1 .....	68
Diagram 4.5 Hasil Observasi Siklus 2 Tindakan 2 .....	72
Diagram 4.6 Perbandingan Rata-Rata Setiap Tindakan .....	73
Diagram 4.7 Perbandingan Kategori Yang Diperoleh Setiap Tindakan	74
Diagram 4.8 Perbandingan Data Keseluruhan .....	75

## DAFTAR LAMPIRAN

xiii

Diana Sri Safitri, 2018

**PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK LOKOMOTOR MELALUI PENERAPAN  
MODEL PENDIDIKAN GERAK FORMAT HALANG RINTANG**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

Lampiran 1. Data Hasil Observasi Setiap Tindakan .....	84
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Setiap Tindakan .....	104
Lampiran 3. Dokumentasi .....	140
Lampiran 4. Catatan Lapangan .....	144
Lampiran 5. Surat Keputusan Pengesahan Judul .....	147
Lampiran 5. Surat Izin Mengadakan Riset/Penelitian.....	157
Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian .....	158
Lampiran 7. Riwayat Hidup.....	159