

**MENGEMBANGKAN *GROSS MOTOR SKILLS* MELALUI PENERAPAN  
PEMBELAJARAN AKTIVITAS POLA GERAK DOMINAN MODEL  
PENDIDIKAN GERAK**

(Penelitian Eksperimen Siswa Kelas IV C SDPN 252 Setiabudi)

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh:

**SUSILO SUDARMAN**

**1503976**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
PENDIDIKAN JASAMANI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2019**

**MENGEMBANGKAN *GROSS MOTOR SKILLS* MELALUI PENERAPAN  
PEMBELAJARAN AKTIVITAS POLA GERAK DOMINAN MODEL  
PENDIDIKAN GERAK**

Oleh  
Susilo Sudarman

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Pendidikan Jasmani Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Susilo Sudarman 2019  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2019

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

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Susilo Sudarman**

**MENGEMBANGKAN *GROSS MOTOR SKILLS* MELALUI  
PENERAPAN PEMBELAJARAN AKTIVITAS POLA GERAK  
DOMINAN MODEL PENDIDIKAN GERAK**


Studi Penelitian Eksperimen Siswa Kelas IV C SDPN 252 Setiabudi  
Disetujui dan Disahkan oleh :

**Pembimbing I,**



**Didin Puliman, S.Pd., M.Pd.**  
NIP. 197409072001121001

**Dosen Pembimbing II,**



**Ricky Wibowo, S.Pd., M.Pd.**  
NIP.198607182015041002

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan  
Jasmani**



**Dr. Agus Mahendra, M.A.**  
NIP. 196308241989031002

## ABSTRAK

### **Mengembangkan Gross Motor Skills melalui Penerapan Aktivitas Pembelajaran Pola Gerak Dominan Model Pendidikan Gerak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan Gross motor Skills pada siswa kelas IV C SDPN 252 Stiabudi. Metode penelitian yang penulis gunakan adalah *pre-eksperimental desain* dengan desain *The one grup Pre-tes Post-test grup desain*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV C di SDPN 252 Stiabudi sebanyak 30 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu TGMD-2. Hasil penelitian *gross motor skills* menunjukkan *pretes lokomotor* rata-rata 32,07, untuk hasil *posttest lokomotor* rata-rata 41,67. Sedangkan untuk *object control pretest* menunjukkan rata-rata 28,23, untuk *posttest object control* menunjukkan rata-rata 37,03. Hasil uji independent sample t test menggunakan *Mann Whitney pretest* dan *posttest lokomotor* dengan nilai *Asymp.sig (2-tailed)* 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka  $H_a$  diterima, sedangkan untuk *pretest* dan *Posttest object control* dengan nilai *Asymp.sig (2-tailed)* 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga  $H_a$  diterima. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan (PGD) model pendidikan gerak berpengaruh signifikan terhadap *gross motor skills* siswa kelas IV C SDPN 252 Stiabudi.

**Kata Kunci** : Keterampilan Motorik kasar, Model pendidikan Gerak, Penerapan Pola Gerak Dominan (PGD)

## **ABSTRACT**

### ***Development of Gross Motor Skills through the Application of Learning Activities in Dominant Motion Patterns Movement Education Model***

*The purpose of this study was to develop Gross Motor Skills in fourth grade C students at SDPN 252 Stiabudi. It's use a pre-experimental design with One Pre-test group and Post-test group design group. The sample in this study were students of grade IV C at SDPN 252 Stiabudi. Sampling is done by purposive sampling technique and The instrument used TGMD-2. The results of the showed an average locomotor pretest of 32.07, for the results of the average motorized posttest of 41.67. While for the pretest control object shows an average of 28.23, for the posttest control object shows an average of 37.03. The independent sample t test results using Mann Whitney pretest and posttest locomest with Asymp.sig (2-tailed) value 0,000 smaller than 0.05,  $H_a$  is accepted, while for pretest and Posttest control object with Asymp.sig (2-tailed) ) 0,000 less than 0.05 so  $H_a$  is accepted. From these results it can be concluded that the application of the learning activities of the dominant motion pattern (PGD) motion education model has a significant effect on the development of gross motor skills of IV grade students of SDPN 252 Stiabudi.*

***Keywords:*** *Application of Dominant Patterns, Gross Motor Skills, Movement Education Model*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Hasil Penelitian .....	5
1.5 Struktur Penulisan Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	7
2.1 Kajian Pendidikan Jasmani .....	7
2.1.1 Pendidikan Jasmani .....	7
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani .....	7
2.1.3 Karakteristik Umum Siswa Sekolah Dasar .....	8
2.2 Keterampilan Motorik Kasar ( <i>Gross Motor Skills</i> ) .....	12
2.2.1 Keterampilan Motorik Kasar .....	12
2.2.2 Tujuan Pengembangan <i>Gross Motor Skill</i> Pada Anak SD .....	14
2.2.3 Fungsi Pengembangan Motorik Kasar ( <i>Gross Motor Skils</i> ) .....	14
2.3 Pola Gerak Dominan (PGD) .....	15
2.3.1 Macam-Macam Gerak Lokomotor .....	15
2.4 Model Pendidikan Gerak .....	19
2.4.1 Kelebihan Model Pendidikan Gerak .....	20
2.4.2 Konsep Gerak Dalam Pendidikan Gerak .....	21
2.5 Penelitian yang Relevan .....	23
2.6 Kerangka Berpikir .....	25
2.7 Hipotesis .....	26
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	27
3.1 Desain Penelitian .....	27
3.2 Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian .....	27
3.2.1 Lokasi Penelitian .....	27
3.2.2 Populasi Penelitian .....	28
3.2.3 Sampel Penelitian .....	28
3.3 Partisipan .....	28
3.4 Instrumen Penelitian .....	29

3.4.1 <i>Locomotor Test</i> .....	32
3.4.2 <i>Object Control Test</i> .....	34
3.4.3 Media .....	37
3.5 Prosedur Penelitian .....	40
3.6 Analisis Data .....	41
3.6.1 Statistik Deskriptif .....	41
3.7 Uji Normalitas .....	42
3.8 Uji Homogenitas .....	42
3.9 Uji Hipotesis .....	43
3.9.1 Independent Sample t Test .....	43
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	44
4.1 Pengolahan dan Analisis Data .....	44
4.1.1 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata ( <i>Mean</i> ) .....	48
4.1.2 Hasil Perhitungan Simpangan Baku ( <i>Deviasi</i> ) .....	48
4.2 Deskripsi Uji Normalitas Data Pengembangan Gross Motor Skills .....	49
4.3 Hasil Uji Penghitungan <i>Paired Sample T Test Gross Motor Skill</i> Siswa Kelas IV Menggunakan Uji Wicoxon .....	50
4.4 Hasil penghitungan Uji <i>Independent Sample t Test</i> Menggunakan <i>Mann Whitney Test</i> .....	51
4.5 Pembahasan Hasil Penelitian .....	52
<b>BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI</b> .....	57
5.1 Simpulan .....	57
5.2 Rekomendasi .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA GAMBAR</b> .....	61
<b>LAMPIRAN</b> .....	63

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Format Penilaian <i>Gross Motor Skills</i> Pada Lokomotor dan Objek Kontrol .....	29
Tabel 4.1 Data Skor Hasil <i>Pre-Tes</i> dan <i>Post-Test Gross Motor Skills</i> Siswa Kelas IV C .....	44
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Rata-Rata ( <i>Mean</i> ) Dan Standar ( <i>Deviiasi</i> ).....	45
Tabel 4.3 Hasil penghitungan Uji Normalitas <i>Gross Motor skill</i> pada siswa Kelas IV C .....	49
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Paired Sample T Test Gross Motor Skill</i> Siswa .....	50
Tabel 4.5 Nilai <i>Sig.</i> Uji <i>Paired Sample T Test Gross Motor Skill</i> Siswa .....	51
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Independent Sample t Test Locomotor</i> .....	51
Tabel 4.7 Statistik Hasil Uji <i>Independent Sample t Test Locomotor</i> .....	52
Tabel 4.8 Hasil Uji <i>Independent Sample t Test Object Control</i> .....	52
Tabel 4.9 <i>Statistik Hasil Uji Independent Sample t Test Object Control</i> .....	52



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 <i>The One-Group Pretest-Posttest Design</i> .....	27
Gambar 3.2 <i>Run</i> .....	32
Gambar 3.3 <i>Gallop</i> .....	32
Gambar 3.4 <i>Hop</i> .....	33
Gambar 3.5 <i>Leap</i> .....	33
Gambar 3.6 <i>Horizontal Jump</i> .....	34
Gambar 3.7 <i>Slide</i> .....	34
Gambar 3.8 <i>Striking A Stationary Ball</i> .....	35
Gambar 3.9 <i>Stationary Dribble</i> .....	35
Gambar 3.10 <i>Catch</i> .....	36
Gambar 3.11 <i>Kick</i> .....	36
Gambar 3.12 <i>Overhand Throw</i> .....	37
Gambar 3.13 <i>Underhand Roll</i> .....	37
Gambar 3.14 <i>Cones</i> .....	38
Gambar 3.15 <i>Matras</i> .....	38
Gambar 3.16 <i>Bola Plastik Kecil</i> .....	38
Gambar 3.17 a) <i>Pemukul</i> b) <i>Batting Tee</i> .....	39
Gambar 3.18 <i>Bola Basket</i> .....	39
Gambar 3.19 <i>Bola Kasti</i> .....	39
Gambar 4.1 <i>Grafik Hasil tes Gross motor Skills</i> .....	45
Gambar 4.2 <i>Normal Q-Q Plot of pre-test Lokomotor</i> .....	46
Gambar 4.3 <i>Normal Q-Q Plot of hasil belajar siswa Post-test Lokomotor</i> .....	46
Gambar 4.4 <i>Normal Q-Q Plot of Pre-test Object Control</i> .....	47
Gambar 4.5 <i>Normal Q-Q Plot of hasil belajar siswa Post-test Object Control</i> .....	47

## **DAFTAR LAMPIRAN**

### **LAMPIRAN 1 RANCANGAN PROGRAM PEMBELAJARAN**

Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Pjok

### **LAMPIRAN 2 SAMPLE PENILAIAN INDIVIDU *GROSS MOTOR SKILLS***

*Pre-Test* Lokomotor

*Pre-Test Object Control*

*Post-Test* Lokomotor

*Post-Test Object Control*

Hasil *Pre-Test* Siswa

Hasil *Post-Test* Siswa

### **LAMPIRAN 3 SURAT IJIN PENELITIAN**

### **LAMPIRAN 4 SURAT BALASAN PENELITIAN**

### **LAMPIRAN 5 BUKU BIMBINGAN SKRIPSI**

### **LAMPIRAN 6 PENGESAHAN JUDUL DAN PEMBIMBING SKRIPSI**

### **LAMPIRAN 7 DOKUMENTASI PRIBADI**

### **LAMPIRAN 8 RIWAYAT HIDUP PENELITI**

## DAFTAR PUSTAKA

### Sumber Buku:

- Ahmadi, A., dkk. (1991). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Creswell, J. W. (2001). *Research Desig (4th ed.)* London: SAGE.
- Darajat, J., & Abduljabar, B. (2014). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas: Lengkap Dengan Penghitungan SPSS*. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2005). *Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen*. Jakarta: Depdiknas.
- Fraenkel, J.R., Wallen, N.E., & Hyun, H.H. (2011). *How to Design and Evaluate Research in Education. New York: McGraw Hill Humanities/Sosial Science/Languages*.
- Hurlock, E. B. (1956). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, B. E. (1978). *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Juliantine, T., Subroto, T., & Yudiana, Y. (2015). *Model-Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.
- Mahendra, A. (2001). *Menuju Perkembangan Menyeluruh Menyiasati Kurikulum Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Umum*. Jakarta: Depdiknas.
- Mahendra, A. (2015). *Filsafat Pendidikan Jasmani: Dasar-Dasar Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar*. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.
- Mahendra, A. (2017). *Model Pendidikan Gerak Implementasi Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Makmun. (1995). *Perkembangan Anak*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pangrazi, R. P., & Dauer, V. P. (1975). *Dynamic Physical Education For Elemntary School Children, (5th ed)*. United States of America. Penerbit: Burgess.
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2005). *Human Motor Development: A Life Span Approach (6th ed)*. Boston: McGraw Hill.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak: Jilid 1 Edisi Kesebelas*. Jakarta: PT. Erlangga.

- Schembri, G. (1983). *Introductory Gymnastic: A Guide for Coaches an Teachers*. Australian: Gymnastics Federation.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2000). *Motor Learning and Performance (2nd Ed.)*. USA: Human Kinetics.
- Singer, R. N. (1980). *Motor Learning and Human Performance: An Application to Motor Skills And Movement Behaviours*. New York: Macmilan Pub.
- Sugiyanto & Sudjarwo. (1992). *Materi Pokok Perkembangan Dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud, Proyek Peningkatan Mutu Guru SD Setara D-II.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukamti, E. (2007). *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. T. Kota: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidik.
- Ulrich, D. A. (2000). *TGMD-2: Test of Gross Motor Development (2nd ed.)*, *Examiner's Manual*. Texas: Shoal Creek Boulevard.

#### **Sumber Artikel:**

- Hidayanti, M. (2013). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Bakiak. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 7 (E1).
- Khalaj, N., & Amri, S. (2013). *Mastery Of Gross Motor Skills In Preschool And Early Elementary School Obese Children*. (Artikel). Kuala Lumpur: University of Malaya. Diakses dari: <http://dx.doi.org/10.1080/03004430.2013.820724>
- Mustopa, A. (2016). *Penerapan Pendekatan Pola Gerak Dominan Dalam Pembelajaran Senam Untuk Meningkatkan Keterampilan Lompat Dalam Kuda Lompat*. (Skripsi). PJKR, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nugraha, L., Mahendra, A., & Herdiyana, I. (2018). Penerapan Model Pendidikan Gerak Dalam Pengembangan Pola Gerak Dasar Manipulatif Melalui

- Kerangka Analisis gerak (*Movement Analysis Framework*). *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1 (2), hlm. 24-32.
- Olrich, T. W. (2002). Assessing Fundamental Motor Skills In The Elementary School Setting: Issues and Solutions. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 73 (7), hlm. 26-28.
- Safitri, S. D., dkk. (2018). Peningkatan Keterampilan Gerak Lokomotor Melalui Penerapan Model Pendidikan Gerak Format Halang Rintang. *Jurnal of Teaching Physical Education in Elementary School*, vol (I) no. 2, 33-40.
- Wang, J. H.-T. (2004). A Study on Gross Motor Skills of Preschool Children. *Journal of Research in Childhood Education*, 19 (1), 32–43.[doi:10.1080/02568540409595052](https://doi.org/10.1080/02568540409595052)

## DAFTAR PUSTAKA GAMBAR

Gambar *Run* diakses dari: <https://komunita.id/2016/10/05/hal-hal-yang-wajib-diperhatikan-oleh-pelari-pemula/>

Gambar *Horizontal Jump* diakses dari: <http://terasolahraga.com/vertical-jump-dan-standing-broad-jump-mengukur-power-otot-tungkai/>

Gambar *Gallop* diakses dari:

[https://www.google.com/search?q=gerakan+gallop&safe=strict&source=lms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiOz6TW2dbjAhXc8HMBHX9dByIQ\\_AUIESgB&biw=1366&bih=618#imgrc=hULVUj0aMZRdnM:](https://www.google.com/search?q=gerakan+gallop&safe=strict&source=lms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiOz6TW2dbjAhXc8HMBHX9dByIQ_AUIESgB&biw=1366&bih=618#imgrc=hULVUj0aMZRdnM:)

Gambar *Hop* diakses dari: <https://www.slideshare.net/syamsul2/lompat-jangkit-78175322>

Gambar *Leap* diakses dari:

[https://www.google.com/search?safe=strict&biw=1366&bih=618&tbm=isch&sa=1&ei=BB49XZ\\_6G8P69QPZ8b\\_QCA&q=leap+from+TGMD-2&oq=leap+from+TGMD-2&gs\\_l=img.3...24689.35338..35662...0.0..2.125.2158.31j1.....0....1..gws-wiz-img.....0..0i67j0j0i10j0i8i30j0i10i24j0i24.Rn6pER0VGjU&ved=0ahUKEwifjJ6a3dbjAhVDfX0KHdn4D4oQ4dUDCAY&uact=5#imgrc=7T2\\_IDAa\\_iBProM:](https://www.google.com/search?safe=strict&biw=1366&bih=618&tbm=isch&sa=1&ei=BB49XZ_6G8P69QPZ8b_QCA&q=leap+from+TGMD-2&oq=leap+from+TGMD-2&gs_l=img.3...24689.35338..35662...0.0..2.125.2158.31j1.....0....1..gws-wiz-img.....0..0i67j0j0i10j0i8i30j0i10i24j0i24.Rn6pER0VGjU&ved=0ahUKEwifjJ6a3dbjAhVDfX0KHdn4D4oQ4dUDCAY&uact=5#imgrc=7T2_IDAa_iBProM:)

Gambar *Slide* diakses dari: <https://www.youtube.com/watch?v=hnoBzPPAssw>

Gambar *Stiking a Stationary* diakses dari:

<https://www.youtube.com/watch?v=qze7Kp6XtUo>

Gambar *Stationary Dribble* diakses

dari: <https://www.youtube.com/watch?v=e3pyIOBYFak>

Gambar *Catch* diakses dari: <https://www.shutterstock.com/search/catch>

Gambar *Kick* diakses dari: <https://www.wikihow.com/Kick-a-Soccer-Ball-Hard>

Gambar *Over Hand Throw* diakses

dari: <http://haisleyphysicaleducation.blogspot.com/2013/01/k-2-overhand-throw.html>

Gambar *Under Hand Throw* diakses dari: <http://clipartportal.com/underhand-throw-clipart-6/>

Gambar *Cones* diakses dari: <https://www.amazon.co.uk/Melissa-Doug-Activity-Cones-Set/dp/B00BEW28PI>

Gambar *Matras* diakses dari: <http://www.satria-martialarts.com/matras-beladiri-tebal-2-cm.html>

Gambar *Bola Plastik* diakses dari:

<http://www.pabrikbolaplastik.com/2014/04/bola-plastik.html>

Gambar *Batting Tee* diakses dari: <https://paperplusuk.com/product/sport/batting-tee-d/>

Gambar *Pemukul* diakses dari: <https://www.tokopedia.com/reward/alat-tongkat-pemukul-pukulan-kasti>

Gambar *Bola Kasti* diakses dari: <https://percepat.com/permainan-bola-kasti/>

Gambar *Bola Basket* diakses dari: <https://id.aliexpress.com/item/7-9-Size-4-Indoor-Outdoor-Junior-Rubber-Basketballs-Child-Basketball-Ball-For-Mini-Basketball-Hoops/32819182938.html>