

**PENERAPAN MODEL BERMAIN PENDIDIKAN GERAK DALAM
MENINGKATKAN AKTIVITAS JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana (S.Pd)



Oleh

Usi Sulis Setiani

NIM. 1805225

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2022**

LEMBAR PENGESAHAN

USI SULIS SETIANI

1805225

PENERAPAN MODEL BERMAIN PENDIDIKAN GERAK DALAM
MENINGKATKAN AKTIVITAS JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

disetujui dan disahkan oleh dosen pembimbing:

Pembimbing I



Dr. H. Agus Mahendra, MA.

NIP. 196308241989031002

Pembimbing II



Wildan Alfia Nugroho, S.Si., M.Or

NIP. 920200419940403101

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

FPOK UPI



Dr. H. Agus Mahendra, MA.

NIP. 196308241989031002

Usi Sulis Setiani, 2022

*PENERAPAN MODEL BERMAIN PENDIDIKAN GERAK DALAM MENINGKATKAN AKTIVITAS JASMANI
SISWA SEKOLAH DASAR*

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

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI
PENERAPAN MODEL BERMAIN PENDIDIKAN GERAK DALAM
MENINGKATKAN AKTIVITAS JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

Oleh
Usi Sulis Setiani

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Usi Sulis Setiani 2022
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2022

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

Usi Sulis Setiani, 2022
*PENERAPAN MODEL BERMAIN PENDIDIKAN GERAK DALAM MENINGKATKAN AKTIVITAS JASMANI
SISWA SEKOLAH DASAR*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

PENERAPAN MODEL BERMAIN PENDIDIKAN GERAK DALAM MENINGKATKAN AKTIVITAS JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

Usi Sulis Setiani

usisulistiani92@upi.edu

Program Studi PGSD Penjas, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I : Dr. Agus Mahendra, M.A.

Pembimbing II : Wildan Alfia Nugroho, S.Si., M.Or.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar melalui penerapan model bermain pendidikan gerak. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dilakukan selama dua siklus, sebanyak empat kali pertemuan. Penelitian dilaksanakan melalui empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SD Negeri 2 Cimindi, Kecamatan Cigugur, Kabupaten Pangandaran yang berjumlah 22 orang siswa, terdiri dari 8 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Sampel yang digunakan yaitu teknik *total sampling – sampling jenuh*. Instrumen yang digunakan adalah observasi *Active Learning Time (ALT) Duration Recording* menggunakan *Stopwatch*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif menggunakan persentase dan rata-rata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menerapkan model bermain pendidikan gerak berupa permainan *soccer like games* dapat meningkatkan aktivitas jasmani siswa kelas IV SD Negeri 2 Cimindi, Kecamatan Cigugur, Kabupaten Pangandaran tahun ajaran 2022/2023.

Kata Kunci: Aktivitas jasmani, Model Pendidikan Gerak, *Soccer Like Games*.

Usi Sulis Setiani, 2022

**PENERAPAN MODEL BERMAIN PENDIDIKAN GERAK DALAM MENINGKATKAN AKTIVITAS JASMANI
SISWA SEKOLAH DASAR**

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

**IMPLEMENTATION OF MOVEMENT EDUCATION GAME MODEL IN
IMPROVING THE PHYSICAL ACTIVITY OF ELEMENTARY SCHOOL
STUDENTS**

Usi Sulis Setiani

usisulistiani92@upi.edu

*Physical Education Primary School Teacher Education Departement, Indonesian
University of Education*

First Supervisor : Dr. Agus Mahendra, M.A.

Second Supervisor : Wildan Alfia Nugroho, S.Si., M.Or.

ABSTRACT

The purpose of this study was to increase the physical activity of elementary school students through the application of the movement educational games model. The research method used was Classroom Action Research (CAR), carried out for two cycles with a total of four meetings. The research was conducted through four stages, namely planning, implementing, observing, and reflecting. The participants of this study were all fourth-grade students of public elementary school 2 Cimindi, Cigugur District, Pangandaran Regency, totaling 22 students, consisting of 8 male students and 14 female students. The sample technique was the total sampling technique - saturated sampling. The instrument used was the Active Learning Time (ALT) Recording Observation using a Stopwatch. The data analysis technique used was a quantitative analysis using percentages and averages. The results showed that the application of movement educational game models in the form of soccer-like games, can increase the physical activity of fourth-grade students at public elementary school 2 Cimindi, Cigugur District, Pangandaran Regency for the 2022/2023 school year.

Keywords: Physical Activity, Movement Education Model, Soccer Like Games.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II.....	8
KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1 Aktivitas Jasmani.....	8
2.1.1 Pengertian Aktivitas Jasmani	8
2.1.2 Aktivitas Jasmani Bagi Anak Usia Sekolah Dasar	9

2.1.3	Faktor-Faktor Penyebab Rendahnya Aktivitas Jasmani Siswa.....	11
2.2	Bermain	13
2.2.1	Pengertian Bermain.....	13
2.2.2	Manfaat Bermain Dalam Pendidikan Jasmani	15
2.3	Model Pendidikan Gerak.....	16
2.3.1	Pengertian Model Pendidikan Gerak	16
2.3.2	Kelebihan Model Pendidikan Gerak	17
2.3.3	Keuntungan Model Pendidikan Gerak	18
2.3.4	Metode Pengajaran Pendidikan Gerak	19
2.4	Model Bermain Pendidikan Gerak	20
2.4.1	<i>Soccer Like Games</i>	20
2.4.2	Bentuk – Bentuk Permainan <i>Soccer like games</i>	21
2.5	Kajian Penelitian Relevan	23
2.6	Kerangka Berfikir	25
2.7	Asumsi Penelitian.....	27
BAB III.....		28
METODOLOGI PENELITIAN.....		28
3.1	Desain Penelitian.....	28
3.2	Partisipan	30
3.3	Populasi dan Sampel.....	31
3.3.1	Populasi	31
3.3.2	Sampel.....	31
3.4	Waktu dan Tempat Penelitian	31
3.5	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32

3.5.1	Variabel Penelitian	32
3.5.2	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
3.6	Instrumen Penelitian.....	33
3.6.1	Observasi.....	33
3.6.1.1	<i>Active Learning Time</i>	33
3.6.1.2	Catatan Lapangan.....	35
3.6.2	Dokumentasi	36
3.7	Prosedur Penelitian.....	36
3.8	Teknik Analisis Data	45
BAB IV		47
TEMUAN DAN PEMBAHASAN		47
3.1	Temuan.....	47
3.2	Pelaksanaan Siklus I.....	49
3.3	Pelaksanaan Siklus II.....	57
3.4	Teknik Analisis Data	64
3.5	Pembahasan	65
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI		73
1.1	Simpulan.....	73
1.2	Implikasi.....	73
1.3	Rekomendasi	73
DAFTAR PUSTAKA		75
LAMPIRAN.....		79

DAFTAR PUSTAKA

- Abels, K. W., Bridges, J. M., Weiller, K., & Bridges, J. M. (2010). *Teaching Movement Education Foundations For Active Lifestyles*. United States of America: Human Kinetics.
- Adhitya, S. D. (2016). Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Yogyakarta. *Jurnal: Fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri yogyakarta*, 5, 1–6.
- 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.
- Ahmadi, A. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Al'fiyah mawar dani, F. S., Budiman, D., & Mahendra, A. (2019). Penerapan Model Pendidikan Gerak untuk Meningkatkan Keterampilan Bermain Kasti pada Siswa Sekolah Dasar. *TEGAR: Journal of teaching physical education in elementary school*, 2(2), 80–85.
- Amirzan, & Sumarjo. (2021). Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sigli. *Education Enthusiast: Jurnal pendidikan dan keguruan*, 1(1), 1–9.
- Arifin, S. (2017). *Internalisasi Sportivitas Pada Pendidikan Jasmani*. Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suhardjono, & Supardi. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Astar. (2020). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kelas X Sma Negeri 1 Cianjur. *Journal of classrom action research*, 2(1), 70–75.
- Bahagia, Y. (2011). *Permainan Invasi Modul 3*. Fakultas Pendiidkan Olahraga Dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia.
- Buanasita, A. (2022). *Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik, Dan Kebugaran*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Budiman, D., & Hidayat, Y. (2016). *Psikologi Anak Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang Warliartika.
- Burhaein, E. (2017). Indonesian Journal of Primary Education Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian journal of primary education*, 1(1), 51–58.
- Cadette, J. N., Wilson, C. L., Brady, M. P., Dukes, C., & Bennett, K. D. (2016). The Effectiveness of Direct Instruction in Teaching Students with Autism Spectrum Disorder to Answer “Wh-” Questions. *Journal of autism and developmental disorders*, 46(9), 2968–2978.
- Darajat, J., & Abduljabar, B. (2014). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. Bandung: CV Bintang Warliartika.

Usi Sulis Setiani, 2022

PENERAPAN MODEL BERMAIN PENDIDIKAN GERAK DALAM MENINGKATKAN AKTIVITAS JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

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

- Hanida, T., Suryani, & Sukmawati. (2015). Peningkatan Aktivitas Belajar Siswa Melalui Pembelajaran Tematik Di Kelas II Sekolah Dasar. *Jurnal program pendidikan guru sekolah dasar*, 1–14.
- Hasanuddin, I., & Hasanuddin, I. (2020). *Model Pendekatan Bermain Pada Peningkatan Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hidayat, A. (2017). Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal pendidikan jasmani dan olahraga*, 9(2).
- Hurlock, & Elizabeth, H. (1978). *Perkembangan Anak Jilid 1 Terjemahan*. Jakarta: Erlangga.
- Indahwati, N., Djawa, B., Wijaya, A., & Juniarisca, D. L. (2021). Pola aktivitas fisik atlet pelajar pada masa pandemi Covid-19. *Multilateral : Jurnal pendidikan jasmani dan olahraga*, 20(3), 200.
- Indrayogi, & Rudi. (2020). Pengaruh Latihan Soccer Like Games terhadap Peningkatan Keterampilan Passing dalam Permainan Sepakbola. *Journal: Research physical education and sport*, 2(2), 73–84.
- Juliantine, T. (2010). Strategi Mengajar Melalui Model Bermain Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar. *Journal: Motion*, 1(1), 1-9..
- Kurniawan, A. P. (2016). Penerapan Model Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Putra Kelas Vii Smp Negeri 1 Balongpanggung Gresik). *Jurnal: Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 04, 148–156.
- Kurniawati, A. (2022). *Filsafat Penjas Dan Olahraga Problematika Aktivitas Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dimasa Pandemi*. Garut: Cahaya Smart Nusantara.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: The Journal Publishing.
- Lutan, R. (1993). *Hakekat dan Karakteristik Penjaskes dalam Kurikulum D-II PGSD*. Jakarta: Dirjen Dikti-Depdikbud.
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal pendidikan tambusai*, 5(2), 3451–3456.
- Mahendra, A. (2017). *Model Pendidikan Gerak Implementasi Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar*. Bandung: FPOK UPI.
- Maria, F. (2014). The Influence Of Direct And Indirect Teaching Method In The Development Of Selected Technical Skills In The Sport Of Football To Children Aged 12-14 Years Old. *Journal of physical education and sport*, 14(3), 413–420.
- Maulana, T., Rustiadi, T., Sudarmono, M., & Putra, R. B. A. (2021). Analisis Faktor Penyebab Rendahnya Aktivitas Siswi dalam Mengikuti Pembelajaran Penjasorkes di SMAN 01 Larangan Brebes. *Journal: Indonesian journal of physical education and sport*, 2(1), 59–64.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Arwin. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Bengkulu: Zara Abadi.
- Nuryadi, Kusuma, J. D., Juliantine, T., Budiman, D., Slamet, S., & Gumilar, A.

- (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal: Jurnal pendidikan jasmani dan olahraga*, 3(2), 122–128.
- Ozbar, N., & Karacabey, K. (2016). The Effect of Movement Education Program on Motor Skills of Children The Effect of Movement Education Program on Motor Skills of Children. *Journal: Etho med*, 10(4), 453-460.
- Priklerová, S., & Kucharik, I. (2015). Efficiency Of Technical And Tactical Approach To Teaching Minihandball Game Skills In Different Age Categories. *Journal: Acta facultatis educationis physicae universitatis comenianae*, 55(2), 132–140.
- Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Implementasi Model Pembelajaran Penjas Dan Modifikasi Alat Belajar*. (2017). Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Purwanto, N. (2013). *Evaluasi Pengajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rahayu, R. J. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Manipulatif Lengan pada Pembelajaran Model Pendidikan Gerak Berformat Permainan. *TEGAR: Journal of teaching physical education in elementary school*, 2(2), 99–104.
- RI, K. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal sport area*, 4(2), 339–347.
- Rohmah, O., & Carsiwan. (2018). *Sport History & Phylosophy*. Bandung: FPOK UPI.
- Sardiman. (1996). *Interaksi Dan Motivasi Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Garfindo Persada.
- Septantiningtyas, N., Dhofir, M., & Husain, W. M. (2020). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jawa Tengah: Lakeisha.
- Siedentop, Tousignant, & Parker. (1982). 27 Academic Learning Time-Physical Education (ALT-PE). 39–40.
- Subroto. (2016). *Buku Pedoman Penulisan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sudijono, A. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Garfindo Persada.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Edisi 3*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, Adang. (2009). *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Suherman, Ayi. (2018). *Kurikulum Pembelajaran Penjas*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Sukanti, E. R. (2018). *Perkembangan Motorik (Vol. 1, Issue 69)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Bandung: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.

- Sukintaka. (1998). *Teori Bermain Untuk Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK IKIP.
- Sutapa, P. (2018). *Aktivitas Fisik Motorik Dan Pengembangan Kecerdasan Majemuk Usia Dini*. Yogyakarta: PT. Kanisius.
- Sutisna, N., Suherman, A., Ma'mun, A., & Mulyana, M. (2018). Improving Active Learning Time on Physical Education Using Movement Education Model. *Journal: Advances in health sciences research, 11(Icsshe 2018)*, 296–298.
- Tedjasaputra, M. S. (2001). *Bermain, Mainan Dan Permainan Untuk Pendidikan Usia Dini*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Toole, T., Arink, E. A., & Arink, E. A. (2013). Research Quarterly for Exercise and Sport Movement Education : Its Effect on Motor Skill Performance Movement Education : Its Effect on Motor Skill Performance. *Journal: Reaserch quarterly for exercise and sport, 53(2)*, 156-162.
- Welis, W., & Rifki, M. S. *Gizi Untuk Aktivitas Fisik Dan Kebugaran*.
- Widodo. (2013). Penerapan Tujuh Langkah Menyusun Rencana Disiplin Kelas Proaktif Karya Colvin Dalam Pembudayaan Hidup Aktif Dan Sehat Di Sekolah. *Jurnal pendidikan dan kebudayaan, 19(3)*, 331–345.
- Widodo. (2014). Strategi Peningkatan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Luar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal pendidikan dan kebudayaan, 20(2)*, 281–294.