

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN GERAK DASAR  
LOKOMOTOR BERBASIS PERMAINAN UNTUK  
PESERTA DIDIK KELAS RENDAH DI SD NEGERI 2  
SUDAJI TAHUN PELAJARAN 2022/2023**



**OLEH  
NENGAH KADEK NIRMA ARYA FEBYANTI  
NIM 1916011040**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA  
2023**



**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN GERAK DASAR  
LOKOMOTOR BERBASIS PERMAINAN UNTUK PESERTA  
DIDIK KELAS RENDAH DI SD NEGERI 2 SUDAJI TAHUN  
PELAJARAN 2022/2023**

**SKRIPSI**



**Diajukan Kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**OLEH  
NENGAH KADEK NIRMA ARYA FEBYANTI  
NIM 1916011040**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2023**

**SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS  
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK  
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

**Menyetujui**

Pembimbing I,



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or  
NIP. 196804081997031002

Pembimbing II,



I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198501172008121001

Skripsi oleh Nengah Kadek Nirma Arya Febyanti ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 11 Oktober 2023

Dewan Penguji,



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or  
NIP. 196804081997031002

(Ketua)



I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198501172008121001

(Wakil Ketua)



Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd  
NIP. 196307091990031001

(Anggota)



Dr. Hendra Mashuri, M.Pd  
NIP. 198810302020121009

(Anggota)



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada:

Hari : Rabu  
Tanggal : 11 Oktober 2023

**Mengetahui,**

Ketua Ujian,



I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198501172008121001

Sekretaris Ujian,



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.  
NIP. 198503082019031005

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or  
NIP. 196805172001121001

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Gerak Dasar Lokomotor Berbasis Permainan Untuk Peserta Didik Kelas Rendah Di SD Negeri 2 Sudaji Tahun Pelajaran 2022/2023” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 2023

Yang membuat pernyataan,



Nengah Kadek Nirma Arya Febyanti

NIM. 1916011040



## **KATA PERSEMBAHAN**

Hanya karena kasih dan karunia-Nya, segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa, akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa sukacita dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terima kasih saya kepada:

### **BAPAK & IBU TERCINTA**

**Made Print Samyana & Nyoman Ary Mulyantini**

“Terima kasih telah menjadi orang tua yang sudah merawat dan mendoakan saya hingga sampai saat ini, yang juga telah membantu dan mengajarkan saya sehingga saya dapat menempuh pendidikan sampai di jenjang perguruan tinggi, semoga Ida Sang Hyang Widhi Wasa selalu menyertai dan memberikan jalan terbaik”

### **BAPAK & IBU DOSEN**

**Pembimbing, Penguji, dan Pengajar**

“Terima kasih bapak dan ibu dosen yang telah membimbing, mengajar, dan memberikan motivasi selama saya menempuh proses perkuliahan sehingga saya banyak mendapatkan pengetahuan dan pengalaman selama di perkuliahan”

### **SAUDARA TERCINTA**

**Luh Putu Cornea Arya Tienty, Nyoman Putra Arya Gunawan, & Ketut Diesta Arya Gunawati**

“Terima kasih atas doa, motivasi, dan kasih sayang yang telah diberikan”

### **SAHABAT, KEKASIH, & TEMAN-TEMAN**

“Terima kasih atas doa, kebaikan hati, kasih sayang, dan kesetiaan yang telah kalian berikan selama proses perkuliahan sehingga kita dapat belajar bersama untuk menjadi lebih baik lagi dan terima kasih juga atas dukungan dan motivasi dari kalian sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini”

### **ALMAMATER**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja





**“KEGAGALAN BUKAN  
PENGHALANG UNTUK MERAIH  
KESUKSESAN”**

**“Nengah Kadek Nirma Arya Febaynti”**

## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul **“PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN GERAK DASAR LOKOMOTOR BERBASIS PERMAINAN UNTUK PESERTA DIDIK KELAS RENDAH SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI 2 SUDAJI TAHUN PEMBELAJARAN 2022/2023”**. Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

Dalam menyelesaikan skripsi ini banyak pihak yang telah membantu, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan., M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi PJOK, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. Selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan
3. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan sekaligus sebagai Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran, masukan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi dan sidang skripsi ini berlangsung,
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. Selaku Wakil Dekan 2 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
5. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan 3 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
6. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. Selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
7. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd, selaku Ketua jurusan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Jurusan Pendidikan Olahraga dan

Kesehatan.

8. I Putu Snyanawati, S.Pd., M.Pd., selaku Sekertaris Jurusan Pendidikan Olahraga yangtelah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga,
9. I Komang Sukarata, S.Pd., M.Pd Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yangtelah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga,
10. I Putu Darmayasa S.Pd., M.For. Selaku Pembimbing Akademik yang telah memeberikan saran dan masukan untuk penyelesaian dan penyempurnaan skripsi sehingga dapat terselesaikan,
11. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or. Selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran, masukan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi dan sidang skripsi ini berlangsung,
12. Drs. I Putu Panca Adi., M.Pd. Selaku Dewan Penguji III yang telah memberikan bimbingan, arahan, pertanyaan, saran, masukan, dan motivasi selama sidang skripsi berlangsung,
13. Dr. Hendra Mashuri., M.Pd. Selaku Dewan Penguji IV yang telah memberikan bimbingan, arahan, pertanyaan, saran, masukan, dan motivasi selama sidang skripsi berlangsung,
14. Seluruh Staf Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini,
15. Made Widarta., S.Pd., M.Pd. selaku kepala sekolah di SD Negeri 2 Sudaji yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SD Negeri 2 Sudaji,
16. Gede Suadnyana, S.Pd. sekalu guru mata pelajaran PJOK di SD Negeri 2 Sudaji yang telah membantu pelaksanaan penelitian di SD Negeri 2 Sudaji,
17. Pihak keluarga yang sudah mensupport dan memberikan dorongan secara moril dan materi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan,
18. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penelitian ini,

19. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatas kemampuan peneliti yang di miliki. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap agar nantinya skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Singaraja, 18 September 2023

Peneliti





## DAFTAR ISI

	<b>HALAMAN</b>
HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN LOGO .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN .....	vi
PERNYATAAN.....	vii
KATA PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO.....	ix
PRAKATA.....	x
ABSTRAK.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
HALAMAN .....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR .....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Spesifikasi Produk yang Diharapkan.....	8
1.7 Pentingnya Pengembangan.....	9
1.8 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan.....	10
1.9 Definisi Istilah .....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	15
2.1 Kajian Teori.....	15
2.1.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) .	15

2.1.2 Karakteristik Peserta Didik Kelas Rendah .....	20
2.1.3 Karakteristik Pembelajaran PJOK Pada Peserta Didik Kelas Rendah ..	23
2.1.4 Model Latihan .....	26
2.1.5 Gerak Dasar Lokomotor .....	28
2.1.6 Permainan .....	34
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan .....	37
2.3 Kerangka Berpikir .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>42</b>
3.1 Model Penelitian Pengembangan .....	42
3.2 Prosedur Penelitian Pengembangan.....	46
3.3 Uji Coba Produk .....	55
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>68</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	69
4.1.1 Penyajian Data Uji Coba .....	70
4.1.2 Hasil Analisis Data .....	108
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	109
4.3 Implikasi Penelitian .....	116
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>119</b>
5.1 Rangkuman .....	120
5.2 Simpulan.....	125
5.3 Saran .....	127
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>128</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>134</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>142</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
Tabel 3.1	Storyboard .....	38
Tabel 3.2	Kisi-kisi instrument ahli isi/materi pembelajaran.....	47
Tabel 3.3	Kisi-kisi instrument ahli media pembelajaran .....	48
Tabel 3.4	Kisi-kisi instrument ahli bahasa .....	49
Tabel 3.5	Kisi-kisi instrument uji perorangan, uji kelompok kecil, uji kelompok besar .....	50
Tabel 3.6	Kategori perhitungan validitas instrument .....	52
Tabel 3.7	Mekanisme perhitungan validitas instrument.....	53
Tabel 3.8	Konversi tingkat pencapaian skala 5 .....	54
Tabel 4.1	Capaian pembelajaran fase A .....	67
Tabel 4.2	Capaian pembelajaran fase B .....	
Tabel 4.3	Hasil penilaian ahli isi/materi pembelajaran .....	
Tabel 4.4	Komentar dan Saran Ahli Isi/Materi Pembelajaran .....	68
Tabel 4.5	Revisi Produk Uji Ahli Isi/Materi Pembelajaran.....	69
Tabel 4.6	Hasil Penilaian Ahli Media Pembelajaran.....	72
Tabel 4.7	Komentar dan Saran Uji Ahli Media Pembelajaran .....	73
Tabel 4.8	Revisi Produk Pengembangan Uji Ahli Media Pembelajaran.....	73
Tabel 4.9	Hasil Penilaian Ahli Bahasa .....	75
Tabel 4.10	Komentar dan Saran Uji Ahli Bahasa .....	76
Tabel 4.11	Revisi Produk Pengembangan Uji Ahli Bahasa .....	77
Tabel 4.12	Hasil Penilaian Uji Coba Perorangan .....	79
Tabel 4.13	Hasil Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil.....	82
Tabel 4.14	Hasil Penilaian Uji Coba Kelompok Besar .....	84
Tabel 4.15	Hasil Penilaian Uji Kepraktisan .....	86
Tabel 4.16	Komentar dan Saran Uji Kepraktisan.....	88
Tabel 4.17	Hasil review penilaian dari masing-masing subjek penelitian .....	89

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
Gambar 3.1	Model Pengembangan ADDIE (Tegeh & Kirna, 2013) .....	33
Gambar 4.1	Penetapan desain tampilan produk melalui aplikasi <i>Canva</i> .....	61
Gambar 4.2	Naskah materi produk dibuat pada aplikasi Microsoft Word .....	63
Gambar 4.3	Menyiapkan ilustrasi gambar dan foto .....	63
Gambar 4.4	Penyusunan materi produk pada aplikasi Microsoft Word .....	64
Gambar 4.5	Penyesuaian teks, hambar, dan background halaman produk pada aplikasi Microsoft word .....	64
Gambar 4.6	Penggabungan Gambar/Foto yang Relevan dengan Halaman Produk pada Aplikasi Microsoft Word.....	65
Gambar 4.7	Mencetak produk.....	65
Gambar 4.8	Review ahli isi/materi pembelajaran .....	66
Gambar 4.9	Review ahli materi pembelajaran .....	71
Gambar 4.10	Review ahli bahasa .....	75
Gambar 4.11	Uji coba perorangan .....	79
Gambar 4.12	Uji coba kelompok kecil.....	81
Gambar 4.13	Uji coba kelompok besar .....	83
Gambar 4.14	Uji kepraktisan.....	86



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Surat Tugas Validasi Instrumen .....	108
Lampiran 2. Surat Tugas Pakar/Ahli Isi/Materi Pembelajaran, Media Pembelajaran, Bahasa, Ahli Praktisi .....	109
Lampiran 3. Surat Ijin Melaksanakan Penelitian .....	110
Lampiran 4. Nama Peserta Didik Selaku Responden .....	111
Lampiran 5. Waktu Pelaksanaan Penelitian.....	112

