

**UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR MOTORIK  
SISWA KELAS BAWAH SD PLUS AL-QOMARIYAH  
TANJUNGARJO MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL  
ENGGLEK DAN BALAP KARUNG**

Skripsi

Disusun sebagai salah satu syarat

Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



oleh

Mohamad Rizki Nur Rozikin

3220180243

**UNUGIRI**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

**2022**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini bebas plagiat, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 29 Agustus 2022



Mohamad Rizki Nur Rozikin  
NIM: 3220180243

UNUGIRI

# HALAMAN PERSETUJUAN

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama Mollamad Rizki Nur Rozikin  
NIM 3220180243  
judul Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Motorik Siswa Di SD Plus Al Qomariya Tanjungarjo melalui Pennainan tradisional Engklek Dan Balap Karung  
Engklek Dan Balap Karung

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi. 29 Agustus 2022

Pembimbing I



Rohmad Apriyanto, M.Pd.

NIDN:0704048703

Pembimbing II



Olivi Dwi Cahyani, M.Pd.

NIDN: 0729098702

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Mohamad Rizki Nur Rozikin

NIM : 3220180243

Judul : Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Motorik Siswa Kelas Bawah Di SD  
Plus Al Qomariyah Tanjungharjo melalui Permainan Tradisional Engklek  
Dan Balap Karung

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 29 Agustus 2022

Dewan Penguji

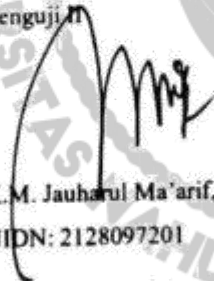
Penguji I



Hilmy Aliriad, M.Pd.

NIDN: 0707048904

Penguji II



K.M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I

NIDN: 2128097201

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.

FKIP UNUGIRI 9101

Penguji III/Pembimbing I



Rohmad Apriyanto, M.Pd.

NIDN. 0704048703

Penguji IV/Pembimbing II



Olivia Dwi Cahyani, M.Pd.

NIDN. 0729098702

Mengetahui,

Ketua program studi



Hilmy Aliriad, M.Pd.

NIDN. 0707048904

UNUGIRI

## **MOTTO**

“OJO RUMONGSO BISO, TAPI BISO O RUMONGSO  
(Jangan merasa bisa, tapi bisa merasa “tahu diri”)

## **PERSEMBAHAN**

Untuk Ibuku dan Bapak Tercinta, terimakasih untuk doa dan kasih sayang yang senantiasa mengiringi langkahku. Meski aku takkan pernah mampu membalas kasih sayang mu, aku akan berusaha sebaik mungkin agar aku tidak mengecewakanmu dan membuatmu bangga terhadapku.

Kakak dan seluruh keluarga besarku yang aku sayangi, terimakasih dan dukungan yang selalu diberikan kepadaku.

Guru-guru ku, dosen-dosen ku terimakasih sudah membagikan ilmu dan pengalamannya selama ini, aku tidak akan pernah bisa membalas jasa-jasa kalian namun aku selalu mengharapakan ridho dan doa kalian, agar aku bisa menjadi orang yang bermanfaat seperti kalian.

Sahabat-sahabatku terimakasih atas kasihsayang kalian, terimakasih atas segala dukungan, doa dan kebersamaan kalian selama ini.

Semoga persahabatan kita tetap terjalin sampai akhir nanti. Seluruh teman-teman pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi angkatan 2018, terimakasih untuk dukungan dan kebersamaan yang indah selama ini serta perjuangan bersama yang takkan terlupakan.

# UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah Swt. Zat yang hanya kepada-Nya memohon pertolongan. Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Siswa Di SD Plus Al Qomariyah Melalui Permainan Tradisional”. Shalawat dan salam kepada Rasulullah Saw. yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia.

Peneliti menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya peneliti dengan penuh hormat mengucapkan terimakasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaiknya. Peneliti menyadari masih kurang sempurnanya pembuatan skripsi ini.

Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan ke arah yang lebih baik. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan rahmat dan rida-Nya kepada kita semua.

Bojonegoro, 19 Agustus 2022

Penulis

**Mohamad Rizki Nur Rozikin**

UNUGIRI

## ABSTRACT

Rozikin, Mohamad, Rizki Nur.2022 . Efforts to Improve Students' Basic Movement at SD Plus Al Qomariyah Tanjungharjo Through Traditional Games. Thesis. Physical Education Study Program, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, University of Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Supervisor (1)Rohmad Apriyanto, M.Pd (2) Olivia Dwi Cahyani, M.Pd.

*Keywords: PTK, Basic Movement, Traditional Games.*

The basic movement ability of students is still relatively low, it can be seen from the value of the students' basic movement test results that are still below the KKM average percentage, which is 62% of the minimum score of 75% of students who complete. The low basic movement ability of students is due to monotonous learning and is not maximal. Therefore, it is necessary to have interesting and varied new media to improve the basic motor skills. Based on the problems above, it is necessary to conduct classroom action research with traditional engklek games and sack racing which are considered to be able to improve students' basic movement skills. Traditional ankle games and sack races create a good atmosphere to improve communication skills, encourage independent learning, and help build students' self-confidence. The research used is classroom action research with the KEMMIS AND MC model. TAGGART, this research model is in the form of strands with one device consisting of four components, namely, planning (planning), action (action), observation (observe), and reflection (reflection). This school, which has a lower class, made the researchers take a population and sample of 37 students from the lower class at SD plus Al Qomariah Tanjungharjo Based on the data, the initial observation data averaged 76 out of 37 students who completed as many as 23 with a percentage of 62.8%. In cycle 1 the average value of students increased to 77.4 from 37 students who completed as many as 26 students with a percentage of 70%. In cycle 2, the average score of students increased to 79.8 from 37 students who completed as many as 32 students with a percentage of 83%. So classroom action research with traditional engklek and sack racing games has been proven to improve students' basic movement skills.

## ABSTRAK

Rozikin, Mohamad, Rizki Nur. 2022. Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Motorik Siswa Kelas Bawah Di SD Plus Al Qomariah Tanjungharjo Melalui *Permainan Tradisional engklek dan balap karung*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing (1) Rohmad Apriyanto, M.Pd (2) Olivia Dwi Cahyani, M.Pd.

**Kata Kunci :** *PTK, Gerak Dasar, Permainan Tradisional.*

Kemampuan gerak dasar siswa masih tergolong rendah, itu dapat dilihat dari nilai hasil tes gerak dasar siswa masih dibawah KKM rata-rata presentase yaitu 62% dari nilai minimal sebanyak 75% siswa yang tuntas. rendahnya kemampuan gerak dasar siswa dikarenakan pembelajaran yang monoton dan kurnang maksimal, Maka dari itu perlu adanya media baru yang menarik dan variatif untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar motorik tersebut. Berdasarkan masalah diatas, maka perlu adanya penelitian tindakan kelas dengan permainan tradisional engklek dan balap karung yang dianggap dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa. Peneilitan yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas dengan model KEMMIS DAN MC. TAGGART, model penelitian ini berupa untaian- untaian dengan satu perangkat terdiri dari empat komponen yaitu, perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Sekolah yang baru memiliki kelas bawah ini menjadikan peneliti mengambil populasi dan sampel sebanyak 37 siswa dari kelas bawah di SD plus Al Qomariah Tanjungharjo Berdasarkan data, pada data observasi awal rata-rata nilai 76 dari 37 siswa yang tuntas sebanyak 23 dengan presentase 62,8%. Pada siklus 1 nilai rata rata siswa meningkat menjadi 77,4 dari 37 siswa yang tuntas sebanyak 26 siswa dengan presentase 70%. Pada siklus 2 rata rata nilai siswa meningkat menjadi 79,8 dari 37 siswa yang tuntas sebanyak 32 siswa dengan presentase 83%. jadi penelitian tindakan kelas dengan permainan tradisional engklek dan balap karung terbukti bisa meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa.



## DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN SAMPUL .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT.....	viii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR BAGAN .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
1.5.1 Bagi Siswa .....	4
1.5.2 Bagi Sekolah.....	5
1.5.3 Bagi Guru .....	5
1.5.4 Bagi Peneliti .....	5

1.6	<i>Definisi Istilah</i> .....	5
1.6.1	Gerak Lokomotor .....	5
1.6.2	Permainan Tradisional Engklek Dan Balap Karung.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI</b> .....		<b>6</b>
2.1	<i>Tinjauan Pustaka</i> .....	6
2.2	<i>Dasar Teori</i> .....	9
2.2.1	Pendidikan Jasmani .....	9
2.2.2	Motorik .....	11
2.2.3	Gerak Lokomotor .....	18
2.2.4	Permainan Tradisional Engklek.....	18
2.2.5	Permainan Tradisional Balap Karung .....	25
2.3	<i>Kerangka Konseptual</i> .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....		<b>28</b>
3.1	<i>Jenis penelitian</i> .....	28
3.2	<i>Tempat dan waktu penelitian</i> .....	28
3.3	<i>Desain penelitian</i> .....	28
3.4	<i>Subjek penelitian</i> .....	30
3.4.1	Populasi .....	30
3.5	<i>Rancangan Penelitian</i> .....	31
3.5.1	Perencanaan.....	31
3.5.2	Tindakan dan Pengamatan.....	32
3.5.3	Refleksi.....	32
3.6	<i>Metode pengumpulan data</i> .....	33
3.6.1	Observasi .....	33
3.6.2	Tes .....	33
3.6.3	Dokumentasi.....	34
3.7	<i>Instrumen penelitian</i> .....	34
3.8	<i>Teknik Analisis Data</i> .....	36
3.9	<i>Indikator Keberhasilan</i> .....	37

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
<b>4.1 DESKRIPSI PERSIKLUS.....</b>	<b>38</b>
4.1.1 Siklus 1 .....	38
4.1.2 Siklus 2 .....	45
<b>4.2 Pembahasan .....</b>	<b>54</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>56</b>
<b>5.1 Kesimpulan.....</b>	<b>56</b>
5.1.1 Kesimpulan 1 .....	56
5.1.2 Kesimpulan 2.....	56
<b>5.2 Saran.....</b>	<b>56</b>
5.2.2 Saran 1 .....	56
5.2.2 Saran 2.....	57
5.2.3 Saran 3 .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>



**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi.....	30
Tabel 3. 2 Kisi - Kisi Instrumen permainan tradisional engklek dan balap karung	35
Tabel 3. 3 Rubrik Penilaian Gerak Dasar.....	36
Tabel 4. 1 Aktivitas guru.....	39
Tabel 4. 2 Aktivitas Siswa.....	40
Tabel 4. 3 Hasil Tes Balap Karung Dan Engklek Siklus 1.....	41
Tabel 4. 4 Hasil Tes Balap Karung Dan Engklek Siklus 1.....	42
Tabel 4. 5 Aspek Guru .....	43
Tabel 4. 6 Aspek Siswa.....	44
Tabel 4. 7 Deskripsi Aktivitas Guru Siklus 2.....	46
Tabel 4. 8 Deskripsi Aktivitas Siswa Siklus 2.....	47
Tabel 4. 9 Nilai Keterampilan Gerak Motorik .....	47
Tabel 4. 10 Hasil Tes Balap Karung Dan Engklek Siklus 2 .....	48
Tabel 4. 11 Permainan Balap Karung Dan Engklek Tiap Siklus.....	49
Tabel 4. 12 Aktivitas Guru Tiap Siklus.....	53

UNUGIRI

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Permainan Tradisional Engklek .....	22
Gambar 2.2 Permainan Tradisional Engklek .....	23
Gambar 2.3 Lapangan Permainan Tradisional Engklek .....	24
Gambar 2.4 Lomba Balap Karung .....	25
Gambar 2.5 Gambar Balap Karung.....	26
Gambar 2.6 Gambar Balap Karung.....	26
Gambar 3.1 Desain Penelitian Tindakan Kelas Kemmis dan Mc. Taggart.....	29
Gambar 4. 1 Siswa yang tuntas.....	50
Gambar 4. 2 Aktivitas siswa .....	51
Gambar 4. 3 Aktivitas Guru.....	52
Gambar 4. 4 Perbandingan Aktivitas Guru dan Siswa.....	54



# UNUGIRI

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 kerangka berpikir .....28



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Surat Izin Penelitian.....	62
LAMPIRAN 2 Surat Balasan Dari sekolah .....	63
LAMPIRAN 3 LAMPIRAN RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN.....	64
LAMPIRAN 4 SILABUS .....	70
LAMPIRAN 5 LAMPIRAN 5 DATA OBSERVASI .....	75
LAMPIRAN 6 LAMPIRAN LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA.....	76
LAMPIRAN 7 Lembar Observasi Aktivitas Guru .....	77
LAMPIRAN 8 Lembar Tes Penilaian Gerak Dasar .....	78
LAMPIRAN 9 Data Tes Balap Karung Dan Engklek Siklus 1.....	79
LAMPIRAN 10 Data tes penilaian Engkle dan balap karung Siklus 1 .....	80
LAMPIRAN 11 Penilaian Aspek Guru Siklus 1 .....	81
LAMPIRAN 12 Penilaian Aspek Siswa Siklus 1 .....	82
LAMPIRAN 13 Penilaian Tes Balap Karung dan engklek Siklus 2.....	83
LAMPIRAN 14 Penilaian Tes Engklek dan balap karung Siklus 2.....	84
LAMPIRAN 15 Aktivitas Guru Siklus 2 .....	85
LAMPIRAN 16 PENILAIAN ASPEK SISWA.....	86
LAMPIRAN 17 GAMBAR KEGIATAN.....	87



UNUGIRI