

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR  
LOMPAT DAN LARI PADA SISWA SD NEGERI 19  
TALANG KELAPA**

**KARYA AKHIR**

**Di ajukan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

**Oleh:**

**ADJI DWI PANJI PANGESTU  
211330001**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA  
UNIVERSITAS BINA DARMA  
PALEMBANG**

**2025**

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOMPAT DAN  
LARI PADA SISWA SD NEGERI 19  
TALANG KELAPA**

**KARYA AKHIR**

**Di ajukan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

**Oleh:**

**ADJI DWI PANJI PANGESTU 211330001**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA**

**FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA**

**UNIVERSITAS BINA DARMA**

**PALEMBANG**

**2025**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Judul Skripsi : Pengembangan Model Gerak Dasar Lompat dan Lari Pada Siswa SD Negeri 19 Talang Kelapa  
Nama : Adji Dwi Panji Pangestu  
NIM : 211330001  
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Menyetujui,  
Pembimbing



Dr. Dewi Septaliza, M.Pd  
NIDN. 0223098802

Ketua  
Program Studi  
Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd  
NIDN. 0216118001

Dekan  
Fakultas Sosial Humaniora  
Universitas Bina-Darma



Universitas Bina-Darma  
Fakultas Sosial Humaniora



Nuzsep Almigo, S. Psi, Msi, Ph.D.  
NIDN. 00120097607

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR  
LOMPAT DAN LARI PADA SISWA SD NEGERI 19 TALANG KELAPA

KARYA AKHIR


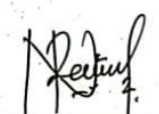

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Oleh:

Adji Dwi Panji Pangestu

211330001

Skripsi ini telah diujikan tanggal 26 Agustus 2025 dan telah disempurnakan  
berdasarkan saran dan koreksi komisi pengujian.

Komisi Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Dewi Septaliza, M.Pd.</u>		<u>13-10-2025</u>
<u>Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.</u>		<u>15-10-2025</u>
<u>Dr. Martinus, M.M</u>		<u>13-10-2025</u>

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adji Dwi Panji Pangestu

NIM : 211330001

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan Skripsi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan plagiarism checker serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 26 September 2025



Adji Dwi Panji Pangestu  
Nim: 211330001

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (QS. Al-Insyirah: 6)*

*“Setiap anak berhak belajar melalui gerakan, karena dari sana tumbuh kesehatan dan percaya diri.”*

*“Belajar bukan untuk menjadi yang terbaik, tetapi untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya.”*

*” Dalam setiap langkah lari tersimpan semangat juang, dalam setiap lompatan tersimpan keberanian untuk tumbuh.”*

*“Semua impian kita dapat menjadi kenyataan, jika kita memiliki keberanian untuk mengejanya.”*

### PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, hidayah, serta kekuatan dalam setiap langkah.
2. Ayah dan Ibu tercinta, atas doa, kasih sayang, dan dukungan yang tiada henti. kepada ku Alhamdulillah akhirnya tercapai cita-cita mendapatkan gelar S1
3. Keluarga besar, yang selalu memberikan semangat dan motivasi.
4. Dosen pembimbing serta seluruh dosen Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma, atas ilmu dan bimbingannya selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
5. Untuk Sahabat dan teman seperjuangan Angkatan 2021, Ojik, Dimas, Nandar, Ridho, Akbar, Adit, yang selalu memberikan dukungan, kebersamaan, dan semangat.
6. Untuk Siswa - Siswi SD Negeri 19 Talang Kelapa yang menjadi inspirasi dalam penelitian ini, semoga karya ini dapat memberikan manfaat.
7. Yang sangat special Untuk istriku Monit walupun selalu cerewet tetapi selalu memberikan dukungan, motivasi agar selalu

8. Untuk Rekan – rekan Guru di SD Negeri 19 Talang Kelapa yang telah memberikan semangat dan masukan kepada saya tiada hentinya agar apa yang di inginkan tercapai
9. Terima kasih kepada Guru PJOK Pak Riski Saputra S.Pd & Pak Riyan Saputra S.Pd Alumni dari Universitas Bina Darma yang telah membantu dan memberikan masukan kepada saya saat pengambilan data dan juga memberikan masukan, semangat kepada saya.



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (QS. Al-Insyirah: 6)*

*“Setiap anak berhak belajar melalui gerakan, karena dari sana tumbuh kesehatan dan percaya diri.”*

*“Belajar bukan untuk menjadi yang terbaik, tetapi untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya.”*

*” Dalam setiap langkah lari tersimpan semangat juang, dalam setiap lompatan tersimpan keberanian untuk tumbuh.”*

*“Semua impian kita dapat menjadi kenyataan, jika kita memiliki keberanian untuk mengejarnya.”*

### PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, hidayah, serta kekuatan dalam setiap langkah.
2. Ayah dan Ibu tercinta, atas doa, kasih sayang, dan dukungan yang tiada henti. kepada ku Alhamdulillah akhirnya tercapai cita-cita mendapatkan gelar S1
3. Keluarga besar, yang selalu memberikan semangat dan motivasi.
4. Dosen pembimbing serta seluruh dosen Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma, atas ilmu dan bimbingannya selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
5. Untuk Sahabat dan teman seperjuangan Angkatan 2021, Ojik, Dimas, Nandar, Ridho, Akbar, Adit, yang selalu memberikan dukungan, kebersamaan, dan semangat.
6. Untuk Siswa - Siswi SD Negeri 19 Talang Kelapa yang menjadi inspirasi dalam penelitian ini, semoga karya ini dapat memberikan manfaat.
7. Yang sangat special Untuk istriku Monit walupun selalu cerewet tetapi selalu memberikan dukungan, motivasi agar selalu

8. Untuk Rekan – rekan Guru di SD Negeri 19 Talang Kelapa yang telah memberikan semangat dan masukan kepada saya tiada hentinya agar apa yang di inginkan tercapai



## **9. PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOMPAT DAN LARI PADA SISWA SD NEGERI 19 TALANG**

### **KELAPA**

**Oleh :**

Adji Dwi Panji Pangestu, Dewi Septaliza

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran gerak dasar lompat dan lari yang sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Talang Kelapa, serta menguji kelayakan dan efektivitasnya dalam meningkatkan kemampuan motorik dasar siswa. Latar belakang penelitian ini didasari oleh rendahnya penguasaan gerak dasar lompat dan lari pada siswa sekolah dasar, yang disebabkan oleh keterbatasan variasi model pembelajaran yang digunakan guru Pendidikan Jasmani. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (Research and Development) dengan model Borg & Gall yang disederhanakan menjadi beberapa tahap, meliputi: (1) analisis kebutuhan, (2) perencanaan, (3) pengembangan produk awal, (4) validasi ahli materi dan ahli media, (5) uji coba kelompok kecil, (6) revisi produk, (7) uji coba kelompok besar, dan (8) produk akhir. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 19 Talang Kelapa. Instrumen penelitian meliputi angket validasi ahli, observasi, dan tes keterampilan gerak dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran yang dikembangkan memperoleh kategori “sangat layak” berdasarkan penilaian ahli materi dan ahli media, serta menunjukkan peningkatan signifikan pada hasil tes keterampilan lompat dan lari siswa setelah penerapan model. Dengan demikian, model pembelajaran ini layak digunakan sebagai alternatif strategi pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar, khususnya dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar lompat dan lari.

***Kata Kunci : Model Pembelajaran, LORI (Lompat dan Lari)***

# **LEARNING MODEL OF BASIC JUMPING AND RUNNING MOVEMENTS FOR STUDENTS OF SD NEGERI 19 TALANG KELAPA**

**By :  
Adji Dwi Panji Pangestu, Dewi Septaliza**

## **ABSTRACT**

This study aims to develop a learning model for fundamental jumping and running movements tailored to the characteristics of students at SD Negeri 19 Talang Kelapa, as well as to examine its feasibility and effectiveness in improving students' basic motor skills. The background of this research is the low mastery of basic jumping and running skills among elementary school students, caused by the limited variety of learning models used by Physical Education teachers. This research employed a Research and Development (R&D) method using a simplified Borg & Gall model, which consisted of the following stages: (1) needs analysis, (2) planning, (3) initial product development, (4) validation by material experts and media experts, (5) small-group trial, (6) product revision, (7) large-group trial, and (8) final product. The research subjects were fourth-grade students of SD Negeri 19 Talang Kelapa. The research instruments included expert validation questionnaires, observations, and basic movement skill tests. The results showed that the developed learning model was rated as "highly feasible" by both material and media experts, and it significantly improved students' jumping and running skills after its implementation. Therefore, this learning model is suitable for use as an alternative teaching strategy in Physical Education, particularly for enhancing students' fundamental jumping and running skills in elementary schools.

***Keyword : Learning Model, Jumping and Running***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Dan Lari Pada Siswa SD Negeri 19 Talang Kelapa”*. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Darma Palembang

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Bapak Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Darma
3. Ibu Dr. Noviarini Sukmawati, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Bina Darma Palembang
4. Ibu Dr. Dewi Septaliza, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar membimbing, mengarahkan, serta memberikan banyak masukan selama proses penyusunan skripsi ini..
5. Seluruh dosen dan staf Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Bina Darma Palembang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga selama penulis menempuh pendidikan.
6. Kepala sekolah, guru, serta siswa SD Negeri 19 Talang Kelapa di Palembang yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
7. Kedua orang tua tercinta, keluarga, dan Istri saya yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, serta semangat yang tiada henti.

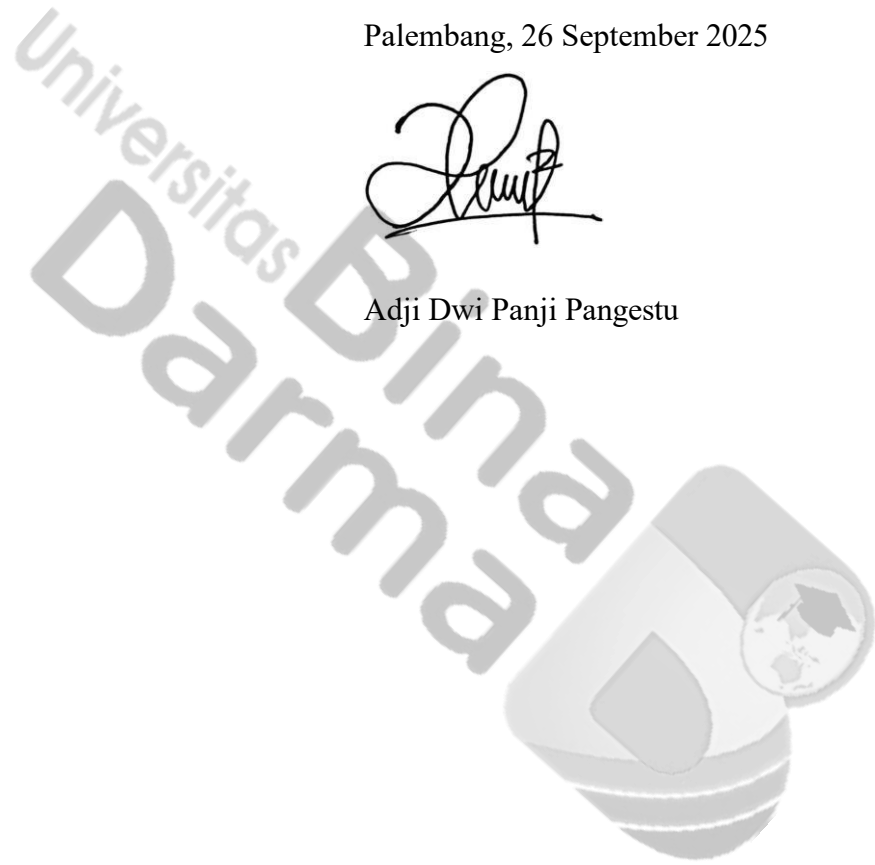
Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan karya ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan pengembangan model pembelajaran gerak dasar.

Palembang, 26 September 2025



Adji Dwi Panji Pangestu



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>I</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI</b> .....	<b>II</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>III</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>IV</b>
<b>MOTTO PESEMBAHAN</b> .....	<b>VII</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>VIII</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>IX</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>XII</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>XII</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>XIV</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>XV</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Masalah Penelitian.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>7</b>
2.1 Pengertian Pembelajaran.....	7
2.2 Penelitian Relevan.....	28
2.3 Kerangka Berpikir.....	30
2.4 Hipotesis Penelitian.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>32</b>
3.1 Model Pengembangan.....	32
3.2 Prosedur Pengembangan.....	32

3.3 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	33
3.4 Desain Uji Coba Produk.....	33
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.6 Teknik Analisis Data.....	34
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>39</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	39
4.2 Pembahasan Penelitian.....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>65</b>
5.1 Kesimpulan.....	65
5.2 Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>

## Daftar Tabel

Tabel. 2.1 Kerangka Berfikir.....	30
Tabel 3.1 Angket Kepraktisan.....	33
Tabel 3.2 Instrumen Lembar Validasi Untuk Ahli.....	35
Tabel 3.3 Skala Persentase Pencapaian.....	38
Tabel 3.4 Analisis Persentase Pencapaian Tanggapan Siswa.....	38
Tabel 4.1 Respons Ahli Dan Revisi Draft Awal.....	45
Tabel 4.2 Hasil Validasi Cvr.....	47
Tabel 4.3 Hasil Revisi Ahli Produk Awal.....	55
Tabel 4.4 Uji Coba Skala Kecil.....	56
Tabel 4.5 Hasil Angket Uji Coba Skala Besar.....	57

## Daftar Gambar

<b>JENIS LOMPAT.....</b>	<b>17</b>
Gambar. 1 Lomjok.....	17
Gambar. 2 Lompat Kardus.....	18
Gambar. 3 Lompat Kanan Dan Kiri.....	18
Gambar. 4 Lompat Karet Kardus.....	19
Gambar. 5 Lompat Tali.....	19
Gambar. 6 Lompat Sepatu.....	20
Gambar. 7 Lomcoun.....	20
Gambar. 8 Lompat Katak.....	21
Gambar. 9 Lomduzig.....	22
Gambar. 10 Lomcangkel.....	22
<b>JENIS LARI.....</b>	<b>23</b>
Gambar. 1 Lari Bergandeng Tangan.....	23
Gambar. 2 Lari Sambil Lompat Bangku Atau Coun.....	24
Gambar. 3 Lari Tosan.....	24
Gambar. 4 Lari Tongkat.....	25
Gambar. 5 Lari Zig Zag.....	25
Gambar. 6 Lari Segitiga.....	26
Gambar. 7 Lari Kotak.....	26
Gambar. 8 Lari Rebut Tongkat.....	27
Gambar. 9 Lari Bolak Balik.....	27
Gambar. 10 Lari Mandur.....	28