

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK  
DASAR LOKOMOTOR MENGGUNAKAN METODE  
*BLENDED LEARNING* DI SEKOLAH DASAR MURUNG SARI  
2 AMUNTAI**



Oleh  
**MUHAMMAD ZEIN**  
NIM: 1810122310050

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan  
Gelara Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
2022**

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK  
DASAR LOKOMOTOR MENGGUNAKAN METODE  
*BLENDED LEARNING* DI SEKOLAH DASAR MURUNG SARI  
2 AMUNTAI**



Oleh  
**MUHAMMAD ZEIN**  
NIM: 1810122310050

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan  
Gelara Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN  
2022**

## ABSTRAK

**Muhammad Zein. 2022.** *Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Menggunakan Metode Blended Learning*. Skripsi, Prodi. Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing: (I) Dr Ma'ruful Kahri, M.Pd, (II) Dr.Herita Warni, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Menggunakan Metode *Blended Learning*. Penelitian ini melibatkan peserta didik Sekolah Dasar Murung Sari 2 Amuntai. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas dalam bahasa Inggris disebut dengan istilah *classroom action research* (CAR). Aktivitas gerak dasar lokomotor sebagai langkah dalam pembentukan gerak dasar anak agar dapat melakukan aktivitas jaman serta mempunyai banyak tujuan dalam aktivitas psikomotor anak sekolah dasar salah satunya mengasah kemampuan gerak anak agar dapat aktif dalam gerak dasar lokomotor dan meningkatkan kemampuan anak dalam bersosialisasi dengan teman-temannya sehingga terbentuk kerja sama dan komunikasi yang baik.

Penelitian ini menggunakan metode analisis data yaitu metode statistik deskriptif yang didalamnya akan dikemukakan cara-cara penyajian data, dengan tabel biasa maupun distribusi frekuensi; grafik garis dan grafik batang; diagram lingkaran; penjelasan kelompok melalui modus, median, mean dan variasi kelompok melalui rentang dan simpangan baku.

Dalam penelitian ini, pengumpulan datanya menggunakan tes dan observasi/pengamatan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data deskriptif kuantitatif.

Hasil observasi awal gerak dasar lokomotor berjalan diketahui terdapat 18 peserta didik yang sudah tuntas dan terdapat 12 peserta didik yang belum tuntas, maka persentase ketuntasan belajar klasikal adalah  $18/30 \times 100 \% = 60 \%$ . Setelah dilakukan PTK pada siklus I hasil belajar peserta didik ada peningkatan yaitu 76 % peningkatan hasil belajar ini menggunakan metode *blended learning* peningkatan hasil belajar ini ada 16 % dari data observasi awal siklus I. Setelah melakukan koordinasi dengan guru pendidikan jasmani di sekolah maka peneliti kembali melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siklus II, pada siklus II hasil belajar dan ketuntasan belajar peserta didik secara klasikal meningkat sebesar 20 % menjadi 96 % hasil belajar secara klasikal.

Kesimpulan penelitian pada peserta didik kelas III di SDN Murung Sari 2 Amuntai yaitu menggunakan pembelajaran dengan metode *blended learning*, terdapat peningkatan hasil belajar peserta didik yakni sebesar 36 % yang awalnya adalah 60 % menjadi 96 %.

**Kata Kunci:** Upaya Meningkatkan, Gerak Dasar Lokomotor, Metode *Blended Learning*

## ABSTRACT

**Muhammad Zein. 2022.** *Efforts To Improve Basic Movement Skills Locomotors Using Blended Learning Method.* Thesis, Study Program. Sports and Health Education. Faculty of Teacher Training and Education. Lambung Mangkurat University. Supervisor: (I) Dr. Ma'riful Kahri, M.Pd, (II) Dr. Herita Warni, M.Pd.

This study aims to determine the Efforts to Improve Basic Locomotor Movement Skills Using the Blended Learning Method. This research involved students of Murung Sari 2 Amuntai Elementary School. The method used in this research is classroom action research. Classroom action research in English is called classroom action research (CAR). Locomotor basic movement activities as a step in the formation of children's basic movements so that they can carry out traditional activities and have many goals in psychomotor activities for elementary school children, one of which is to hone children's movement skills so that they can be active in basic locomotor movements and improve children's ability to socialize with friends so that good cooperation and communication is formed.

This study uses data analysis methods, namely descriptive statistical methods in which will be presented ways of presenting data, with regular tables and frequency distributions; line graphs and bar graphs; pie chart; group explanation through mode, median, mean and group variation through range and standard deviation.

In this study, the data collection used tests and observations. The data analysis technique used in this research is descriptive quantitative data analysis technique.

The results of the initial observation of the locomotor basic motion found that there were 18 students who had completed it and there were 12 students who had not completed it, so the percentage of classical learning completeness was  $18/30 \times 100\% = 60\%$ . After carrying out PTK in cycle I, there was an increase in student learning outcomes, namely 76% increase in learning outcomes using the blended learning method. classroom action research (CAR) in cycle II, in cycle II the learning outcomes and mastery of students classically increased by 20% to 96% of learning outcomes classically.

The conclusion of the research on class III students at SDN Murung Sari 2 Amuntai, namely using blended learning methods, there was an increase in student learning outcomes by 36% from 60% to 96%.

**Keywords:** Efforts to Improve, Basic Locomotor Movement, Blended Learning Method

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

## MOTTO

**"Seungguhnya Allah Tidak Akan Mengubah  
Keadaan Suatu Kaum, Sebelum Mereka  
Mengubah Keadaan Diri Mereka Sendiri."  
(QS Ar Rad 11)**

Karya ini dipersembahkan untuk :

- ♥ Ayah tercinta yaitu Bapak Fadelan selaku orang tua peneliti yang selalu memberikan dukungan dalam berbagai bentuk.
- ♥ Bunda tersayang yaitu Ibu Nursaidah selaku orang tua peneliti yang telah melahirkan dan membesarkan peneliti dengan penuh kasih sayang.
- ♥ Kakak Perempuan tercantik yaitu Kak Pahrina yang selalu memberikan kasih sayang dan dukungan untuk terselesaikannya penelitian ini.
- ♥ Kakak Laki-Laki yaitu Kak Pahrizal Abdi yang selalu mencurahkan perhatian dan dukungan terhadap peneliti.
- ♥ Kakak Laki-Laki yaitu Kak Risa Zuardi, S.Pd., M.Pd. yang turut membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian dan bimbingan untuk menyusun skripsi ini.
- ♥ Serta saya mengucapkan terima kasih kepada Pasangan saya Noorliana yang telah mendukung dan selalu memberikan motivasi buat saya agar bisa menyelesaikan skripsi ini.

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN**

**Judul Penelitian : UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR  
LOKOMOTOR MENGGUNAKAN METODE BLENDED  
LEARNING DI SEKOLAH DASAR NEGERI MURUNG SARI 2  
AMUNTAI**

a. Nama : Muhammad Zein  
b. NIM : 1810122310050  
c. Nomor Hp : 081256220101  
d. Alamat email : [muhammad.zein8787@gmail.com](mailto:muhammad.zein8787@gmail.com)  
e. Program Studi : Pendidikan Jasmani

Penasihat Akademik

a. Nama : Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd  
b. NIP/ NIDN : 19600616 198703 1 004

Lama Penelitian Keseluruhan :

Penasihat Akademik



Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd  
NIP 19600616 198703 1 004

Banjarbaru, 30 Maret 2022  
Peneliti



Muhammad Zein  
NIM 1810122310050

Mengetahui  
Koordinator Program Studi  
Pendidikan Jasmani



Dr. Tri Irianto, M.Kes, AIFO  
NIP. 19620625 198603 1 003

**HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI**

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LOKOMOTOR  
MENGUNAKAN METODE BLENDED LEARNING  
DI SEKOLAH DASAR NEGERI MURUNG SARI 2 AMUNTAI

Oleh :

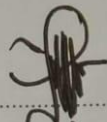
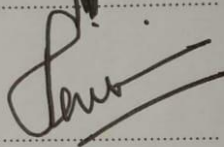
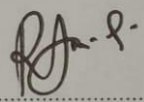
Muhammad Zein

NIM 1810122310050

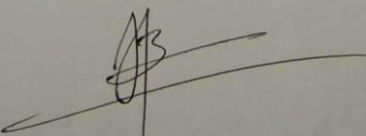
Pembimbing Utama :  
Dr.Ma'ruful Kahri,M.Pd  
NIP 196006161987031004

Pembimbing Pendamping :  
Dr. Herita Warni,M.Pd  
NIP 196305151992032001

Penguji :  
Dr.Rahmadi,S.Pd.,M.Pd  
NIP 197807312002121001

 12/2022  
/12  
 12/2022  
/12  
 13/2022  
/12

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru,



Dr. Tri Irianto, M. Kes.  
NIP 196206251986031003


**HALAMAN PERSETUJUAN UJI KELAYAKAN SKRIPSI**

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LOKOMOTOR  
MENGUNAKAN METODE BLENDED LEARNING  
DI SEKOLAH DASAR NEGERI MURUNG SARI 2 AMUNTAI

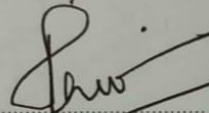
Oleh :

Muhammad Zein  
NIM 1810122310050

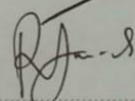
Pembimbing Utama :  
Dr.Ma'riful Kahri,M.Pd  
NIP 196006161987031004

 4/10/2022

Pembimbing Pendamping :  
Dr. Herita Warni,M.Pd  
NIP 196305151992032001

 21/9/2022

Penguji :  
Dr.Rahmadi,S.Pd.,M.Pd  
NIP 197807312002121001

 4/10/2022

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru,



Dr. Tri Irianto, M. Kes.  
NIP 196206251986031003



**HALAMAN PERSETUJUAN**

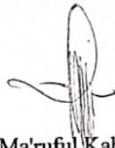
**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN  
GERAK DASAR LOKOMOTOR  
MENGUNAKAN METODE BLENDED  
LEARNING DI SEKOLAH DASAR NEGERI  
MURUNG SARI 2 AMUNTAI**

Oleh :

**Muhammad Zein**

**NIM 1810122310050**

**Pembimbing Utama**



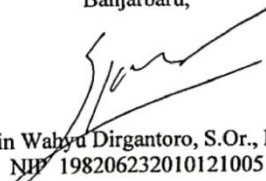
**Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd.  
NIP 196006161987031004**

**Pembimbing Pendamping**



**Dr. Herita Warni, M.Pd.  
NIP 196305151992032001**

**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru,**



**Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.  
NIP 198206232010121005**

Dipindai dengan CamScanner

## HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada tanggal : Kamis, 22 Desember 2022

### Dewan Penguji

- |                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| 1. Dr. Ma'riful Kahri, M.Pd. | (Ketua).....      |
| 2. Dr. Herita Warni, M.Pd.   | (Sekretaris)..... |
| 3. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. | (Anggota).....    |

### Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang sudah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Lokomotor Dengan Metode Blended Learning Di Sekolah Dasar Murung Sari 2 Amuntai“

Maksud dan tujuan pembuatan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam jenjang perkuliahan Strata 1 Universitas Lambung Mangkurat Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Dalam penulisan skripsi ini cukup sering peneliti temui berbagai hambatan dan rintangan, tapi berkat bimbingan, pertolongan, nasihat serta saran dari semua pihak akhirnya peneliti dapat menyelesaikan pembuatan skripsi ini.

Walaupun begitu, peneliti tahu masih terdapat banyak keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini, maka dari itu peneliti meminta berbagai saran dan kritik yang membangun agar dimasa yang akan datang tulisan ini dapat menjadi lebih baik lagi. Pada kesempatan ini peneliti juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rektor Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarmasin.
2. Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan ULM Banjarmasin.
3. Dr. Ma’ruful Kahri, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK) FKIP ULM Banjarbaru dan Dosen Pembimbing utama

yang telah banyak membantu, membimbing dan memberikan motivasi selama penulisan skripsi ini.

4. Dr. Tri Irianto, M.Kes. Kordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
5. Dr. Herita Warni M.Pd. Dosen Pembimbing Pendamping yang telah banyak membantu, membimbing dan memberikan motivasi selama penulisan skripsi ini.
6. Dr. Rahmadi.S.Pd.,M.Pd. Dosen Penguji yang telah banyak membantu, membimbing dan memberikan motivasi selama penulisan skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan dorongan, masukan dan semangat sehingga beberapa kesulitan dan hambatan dapat terselesaikan.
8. Dan yang paling utama terima kasih kepada kedua orang tua peneliti serta seluruh keluarga dan kerabat.

Semoga amal ibadah yang dilakukann mendapat balasan dari Allah Subhanahu wata'ala. Aamin

Banjarbaru, 20 Agustus 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	14
DAFTAR GAMBAR.....	15
DAFTAR LAMPIRAN .....	16
DAFTAR GRAFIK .....	17
BAB I .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>B. Identifikasi Masalah .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>C. Batasan Masalah .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>D. Rumusan Masalah .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>E. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>F. Manfaat Hasil Penelitian .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>A. Deskripsi Teori .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>B. Penelitian Yang Relevan.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>C. Kerangka Berpikir .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>D. Hipotesis Tindakan .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>A. Metode Penelitian.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>B. Tempat dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>C. Siklus Penelitian .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>D. Subjek dan Objek Penelitian.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>E. Kolabolator Penelitian.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>F. Variabel Penelitian.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

<b>G. Prosedur Penelitian</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>H. Teknik Pengumpulan Data</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>I. Instrumen Penelitian</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>J. Rancangan Analisis Data</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>A. Hasil Penelitian</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>B. Pembahasan</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>A. Kesimpulan</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>B. Saran</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Indikator Pencapaian Psikomotor.....	33
3.2 Indikator Pencapaian Blended Learning.....	33
3.3 Kisi-Kisi Instrumen.....	45
3.4 Predikat Penilaian Keterampilan.....	47
3.5 Predikat Penilaian Kognitif.....	48
3.6 Daftar Penilaian Observasi Siklus I.....	48
3.7 Daftar Penilaian Observasi Siklus II.....	49
3.8 Daftar Penilaian Tes dan Praktik Siklus I.....	50
3.9 Daftar Penilaian Tes dan Praktik Siklus II.....	51
4.1 Hasil Observasi Awal Gerak Dasar Lokomotor Berjalan.....	55
4.2 Evaluasi Psikomotor Gerak Dasar Lokomotor Berjalan Pada Siklus I.....	68
4.3 Evaluasi Kognitif Gerak Dasar Lokomotor Berjalan Pada Siklus I.....	68
4.4 Evaluasi Psikomotor gerak Dasar Lokomotor Berjalan Pada Siklus II.....	69
4.5 Evaluasi Kognitif Gerak Dasar Lokomotor Berjalan Pada Siklus II.....	70
4.6 Hasil Observasi Awal & Evaluasi Psikomotor Gerak Lokomotor Berjalan...	69
4.7 Hasil Observasi & Evaluasi Akhir Gerak Dasar Lokomotor Berjalan.....	70

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Observasi Di Lapangan (SDN Murung Sari 2 Amuntai).....	91
2. Pemberian Materi Oleh Peneliti Kepada Peserta Didik Secara Daring.....	92
3. Respon Dari Peserta Didik Terhadap Tugas Yang Diberikan.....	93
4. Pengambilan Nilai Psikomotor Berjalan.....	94
3.1 Desain Penelitian Tindakan Kelas.....	36



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penunjukkan Pembimbing dan Penguji Skripsi.....	78
2. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama.....	79
3. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Pendamping.....	80
4. Surat Ijin Penelitian Dari JPOK ke Dinas Pendidikan Kab. HSU.....	81
5. Surat Balasan Dari Dinas Pendidikan Kab. HSU.....	82
6. Surat Ijin Penelitian Dari JPOK ke SDN Murung Sari 2 Amuntai.....	83
7. Surat Balasan Dari SDN Murung Sari 2 Amuntai.....	84
8. Surat Keterangan Validasi Angket.....	85
9. Rincian hasil penilaian Psikomotor siklus I .....	86
10. Rincian hasil penilaian Kognitif siklus I.....	87
11. Rincian hasil penilaian Psikomotor siklus II.....	88
12. Rincian hasil penilaian Kognitif siklus II.....	89

## DAFTAR GRAFIK

Gambar	Halaman
1. Perbandingan Hasil Pembelajaran Metode Blended Learning.....	59
2. Perbandingan Gerak Lokomotor Berjalan .....	71