

**PENINGKATAN GERAK DASAR LOKOMOTOR LARI MELALUI
MEDIA KARTU BERBASIS *CIRCUIT GAMES* PESERTA DIDIK KELAS**

V SD



OLEH:

AHMAD UZAIRON

2210122310021

ARTIKEL

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

KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI SAINS DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

PENINGKATAN GERAK DASAR LOKOMOTOR LARI MELALUI MEDIA KARTU
BERBASIS CIRCUIT GAMES PESERTA DIDIK KELAS V SDN KERATON I
MARTAPURA

Oleh :

Ahmad Uzairon
NIM 2210122310021

Pembimbing Utama :
Akhmad Amirudin, S. Pd., M. Pd.
NIP 199202112024211001



.....

Pembimbing Pendamping :
Drs. Perdinanto, M. Pd.
NIP 196309251988031002



.....

Penguji :
Achmad Maulana, S. Pd., M. Pd.
NIP 199408272024061001



.....

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,


Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP 197807312002131001



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ahmad Uzairon
NIM : 2210122310021
Jurusan : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari artikel ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 16 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,


Ahmad Uzairon

NIM 2210122310021

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan permasalahan yang ditemukan dalam pembelajaran gerak dasar lokomotor lari di sekolah dasar, yaitu masih rendahnya penguasaan teknik berlari, kurang optimalnya motivasi belajar peserta didik, serta dominannya penggunaan pembelajaran konvensional yang menyebabkan keterlibatan peserta didik dalam proses belajar belum maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor lari melalui penerapan media kartu berbasis circuit games pada peserta didik kelas V SDN Keraton 1 Martapura Kabupaten Banjar Provinsi Kalimantan Selatan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental menggunakan pola one-group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 27 peserta didik yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa lembar observasi teknik lari yang mencakup indikator posisi tubuh, arah pandangan, ayunan lengan, langkah kaki, serta irama dan kelancaran gerakan. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji Normalized Gain (N-Gain). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata kemampuan gerak dasar lokomotor lari dari nilai 81,48 pada tahap pretest menjadi 93,52 pada tahap posttest. Hasil analisis N-Gain memperoleh rata-rata sebesar 0,75 yang termasuk dalam kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media kartu berbasis circuit games efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor lari peserta didik. Dengan demikian, media kartu berbasis circuit games dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) yang inovatif, menarik, dan selaras dengan karakteristik belajar peserta didik di jenjang sekolah dasar.

Kata Kunci: Gerak Dasar, Locomotor, Lari, Media Kartu, Circuit Games

ABSTRACT

This study was conducted in response to issues identified in the teaching of basic locomotor running skills in elementary schools, namely the low level of mastery of running techniques, suboptimal student motivation, and the predominant use of conventional teaching methods, which have resulted in suboptimal student engagement in the learning process. This study aims to analyze improvements in basic locomotor running skills through the use of circuit game-based card media among fifth-grade students at SDN Keraton 1 Martapura, Banjar Regency, South Kalimantan Province. The method used was a quantitative approach with a pre-experimental design employing a one-group pretest-posttest pattern. The study sample consisted of 27 students selected through purposive sampling. The research instrument consisted of a running technique observation sheet covering indicators of body position, direction of gaze, arm swing, footstrike, as well as rhythm and fluidity of movement. Data analysis was conducted using descriptive statistics and the Normalized Gain (N-Gain) test. The results showed an increase in the average basic locomotor running ability score from 81.48 in the pretest phase to 93.52 in the posttest phase. The N-Gain analysis yielded an average of 0.75, which falls into the high category.

Keywords: Basic Movements, Locomotor, Running, Card-Based Media, Circuit Games

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal artikel dengan judul Peningkatan Gerak Dasar Lokomotor Lari Melalui Media Kartu Berbasis *Circuit Games* Peserta Didik Kelas V SDN Keraton 1 Martapura. Laporan proposal artikel ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan artikel pada program Strata-1 di Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal artikel ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

- Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.
- Akhmad Amirudin, S. Pd., M. Pd. Bapak Drs, Perdinanto, M.Pd. Bapak Achmad Maulana, S. Pd., M. Pd. Atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
- Segenap Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani FKIP ULM yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
- Orang tua, saudara, pasangan, atas doa, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.

Penulis menyadari proposal artikel ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan proposal artikel ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Banjarbaru, 08 Juni 2026



Ahmad Uzairon

2210122310021

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	2
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Hasil Guna Penelitian	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Deskripsi Teori/Tinjauan Pustaka.....	6
B. Penelitian Yang Relevan.....	12
C. Kerangka Berpikir.....	14
D. Hipotesis Penelitian	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Variabel Penelitian.....	16
B. Definisi Istilah dan Definisi Operasional.....	16
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
D. Metode Penelitian	17
E. Desain Penelitian	17
F. Populasi dan Sampel.....	18
G. Instrumen Penelitian	18
H. Teknik Pengumpulan Data.....	19
I. Analisis Data.....	20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	23
A. Deskripsi Data.....	23
B. Hasil Penelitian	24
C. Hasil Pengujian Hipotesis	25
D. Pembahasan Hasil Penelitian	26
BAB V PENUTUP	31
A. Kesimpulan	31
B. Saran	31
C. Implikasi	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN.....	36

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Indikator Tes Lari	18
Tabel 2 Data Keseluruhan Pretest dan Posttest.....	25
Tabel 3 Kategori Pretest dan Posttest	26
Tabel 4 Rata-Rata N-Gain	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Diagram Rata-Rata Pretest dan Posttest.....	26
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pendukung	35
Lampiran 2 Hasil Analisis Data	35
Lampiran 3 Pedoman Observasi	39
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian	40