

**PENINGKATAN GERAK MELOMPAT DAN MELONCAT MELALUI
METODE PERMAINAN UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR**



Oleh:

Delisa Astuti

NIM 2210122120017

PROPOSAL ARTIKEL

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

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PENILAIAN ARTIKEL

**PENINGKATKAN GERAK MELOMPAT DAN MELONCAT MELALUI METODE
PERMAINAN UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR**

Oleh :

Delisa Astuti
NIM 2210122120017

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


.....

.....

15/Juni/2026
.....

Pembimbing Pendamping :
Drs. H. M. Mulhim, M. Pd.
NIP 196107271988121002

15/Juni/2026
.....

Penguji :
Recky Ahmad Haffyandi, S. Pd., M. Pd.
NIP 199610082023211009


.....

15/Juni/2026
.....

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

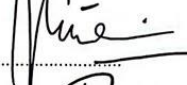


Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 24 Juni 2026

Dewan Penguji

- | | | |
|--|--------------|--|
| 1. Drs. Perdinanto, M. Pd. | (Ketua) |  |
| 2. Drs. H. M. Mulhim, M. Pd. | (Sekretaris) |  |
| 3. Recky Ahmad Haffyandi, S. Pd., M. Pd. | (Anggota) |  |

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan limpahan Rahmat, Taufiq, Hidayah, serta Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Artikel ini. Shalawat dan salam semoga tercurah keharibaan junjungan Nabi kita Muhammad SAW, para keluarga, sahabat dan kerabat serta umat islam dan pengikut Beliau hingga akhir zaman.

Peneliti mengambil judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Basic 5 Melompat Dan Meloncat Pada Peserta Didik SDN 1 Guntung Manggis Melalui Metode Permainan”. untuk mengadakan seminar yang selanjutnya menyelesaikan perkuliahan pada Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat (ULM) di Banjarbaru.

Pada kesempatan ini peneliti tak lupa menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, SE., M.Si. Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menjadi mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat (ULM).
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes. AIFO Dekan FKIP ULM yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan artikel.
3. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru yang telah memberikan izin untuk menyelesaikan artikel ini.
4. Bapak Drs. Perdinanto, M. Pd. selaku Pembimbing I (satu) yang telah banyak dan mensupport saya dalam menyelesaikan artikel ini.
5. Bapak Drs. H. M. Mulhim, M. Pd. selaku pembimbing II (dua) yang telah banyak membantu dan mendoakan dalam menyelesaikan artikel ini.
6. Bapak Recky Ahmad Haffiandi, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang telah banyak membantu dan membimbing saya dalam menyelesaikan artikel ini
7. Seluruh dosen Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.

8. Kedua orang tua tercinta Baharuddin dan Mustika Murni yang selalu memberikan doa dan dukungan selama ini.

Seluruh keluarga dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan artikel ini baik rekan dan teman seperjuangan yang telah memberikan motivasi dan dorongan sehingga penulisan proposal ini dapat terselesaikan dengan lancar meskipun jauh dari sempurna. Akhirnya semoga dalam artikel ini para pembaca dapat bermanfaat dan berguna bagi penulis dan semua pihak.

Banjarbaru.....2026

Penulis,

Delisa Astuti

2210122120017

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan gerak dasar melompat dan meloncat siswa sekolah dasar, khususnya pada aspek tolakan, sikap melayang, pendaratan, dan koordinasi gerak. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya strategi pembelajaran PJOK yang lebih aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak dasar melompat dan meloncat siswa kelas III SDN 1 Guntung Manggis melalui penerapan metode permainan Jump and Round Elephant. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen dan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 28 siswa kelas IIIA yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Perlakuan dilaksanakan selama enam pertemuan, sedangkan data dikumpulkan melalui tes keterampilan, observasi, dan dokumentasi. Instrumen penilaian menggunakan rubrik keterampilan gerak dasar yang mencakup indikator tolakan, sikap melayang, pendaratan, dan koordinasi gerak. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji Wilcoxon Signed Ranks Test, dan analisis N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai meningkat dari 61,11 pada pretest menjadi 73,04 pada posttest. Uji Wilcoxon memperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,283 termasuk kategori rendah. Pembelajaran berbasis permainan juga membantu siswa lebih berani, aktif, dan terlibat dalam latihan gerak secara berulang selama proses pembelajaran PJOK. Kesimpulannya, metode permainan Jump and Round Elephant dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar melompat dan meloncat, meskipun peningkatannya masih rendah.

Kata-kata Kunci: Melompat Dan Meloncat, Metode Permainan

Abstract.

This study was motivated by the low ability of students to perform basic jumping and leaping movements, especially in take-off, flight posture, landing, and movement coordination. This condition requires an active, enjoyable physical education strategy suited to children's development. The purpose of this study was to determine the improvement of basic jumping and leaping abilities among third-grade students of SDN 1 Guntung Manggis through the implementation of the Jump and Round Elephant game method. This research used a quantitative approach with a pre-experimental method and a one group pretest-posttest design. The sample consisted of 28 students from class IIIA, selected using purposive sampling. Treatment ran for six meetings; data were collected through skill tests, observation, and documentation. The instrument was a movement skill rubric covering take-off, flight posture, landing, and movement coordination. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, the Wilcoxon Signed Ranks Test, and N-Gain analysis. The results showed that the mean score increased from 61.11 in the pretest to 73.04 in the posttest. The Wilcoxon test obtained a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference before and after treatment. The average N-Gain score was 0.283, categorized as relatively low. In conclusion, the Jump and Round Elephant game method can improve students' basic jumping and leaping abilities, although the improvement remains low.

Keywords: Jumping And Leaping, Game Method.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Deskripsi Teoritis	9
B. Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Pemikiran.....	24
BAB III	26
METODE PENELITIAN.....	26
A. Jenis dan Desain Penelitian	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian	28
F. Variabel Penelitian	30
H. Teknik Pengumpulan Data	31
I. Instrumen Penelitian.....	32
K. Teknik Analisis Data	33
BAB IV	35

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Deskripsi Hasil Penelitian	35
B. Deskripsi Data	36
C. Perbandingan Pretest dan Posttest	37
D. Uji Pernyataan Analisis	38
E. Pembahasan Hasil Penelitian	42
BAB V	46
KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN	51
Lampiran 1.1 Surat Penunjuk Pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa	51
Lampiran 1.2 Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing 1	52
Lampiran 1.3 Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing 2	53
Lampiran 1.4 Lembar Pengesahan Instrumen Pengambilan Data	54
Lampiran 1.5 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	55
Lampiran 1.6. Data Siswa Pre Test.....	56
Lampiran 1.7. Data Siswa Post-Test.....	58
Lampiran 1.8 Data Siswa Pre Test Dan Post Test	60
Lampiran 1.9 Dokumentasi Selama Penelitian	62
• Statistika Deskriptif.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Skema Kerangka Berpikir Penelitian.....	24
Gambar 6. 1. Descriptive Statistic	65
Gambar 6. 2. Variabel	65
Gambar 6. 3. Mean, Std. Deviation, Minimum, Maximum, dan Variance.....	66
Gambar 6. 4. analyze → descriptive statistics → explore.....	66
Gambar 6. 5. Memasukkan Variabel Pre-Test.....	67
Gambar 6. 6. Uji Normalitas.....	67
Gambar 6. 7. Homogen	68
Gambar 6. 8. Uji Homogen	68
Gambar 6. 9. Uji Homogen	69
Gambar 6. 10. Uji Homogen.....	69
Gambar 6. 11. Analyze → Compare Means → Independent-Samples T Test	70
Gambar 6. 12. Grouping Variable.....	70
Gambar 6. 13. Define Groups.....	71
Gambar 6. 14. Output.....	71
Gambar 6. 15. Compute Variable	72
Gambar 6. 16. Numeric Expression	72
Gambar 6. 17. Nilai N-Gain	73
Gambar 6. 18. Analyze → Descriptive Statistics → Descriptives	73
Gambar 6. 19. Descriptives	74

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 2. Hasil Uji Statistik Deskriptif	36
Tabel 4. 3. Perbandingan Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest	37
Tabel 4. 4. Uji Normalitas	39
Tabel 4. 5. Uji Homogenitas	40
Tabel 4. 6. N-Gain	41
Tabel 4. 7. Descriptive Statistics	42