

**PENGARUH PERMAINAN ESTAFET BOLA UNTUK MENINGKATKAN  
GERAK DASAR LOKOMOTOR (BERLARI) PADA SISWA KELAS 3 DI SEKOLAH  
DASAR NEGERI MOJOROTO 2 KOTA KEDIRI  
TAHUN AKADEMIK 2025/2026**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Pada Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:

**GESTI PRATIWI**

NPM : 2215030323

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
UN PGRI KEDIRI

2026

Skripsi oleh :

**GESTI PRATIWI**  
NPM : 2215030323

Judul :

**PENGARUH PERMAINAN ESTAFET BOLA UNTUK MENINGKATKAN  
GERAK DASAR LOKOMOTOR (BERLARI) PADA SISWA KELAS 3 DI SEKOLAH  
DASAR NEGERI MOJOROTO 2 KOTA KEDIRI  
TAHUN AKADEMIK 2025/2026**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
FIKS UN PGRI Kediri

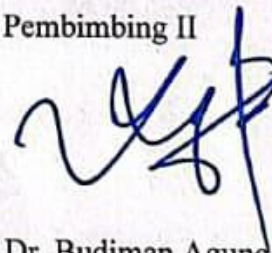
Tanggal 18 Juni 2026

Pembimbing I



Weda, M.Pd.  
NIDN. 0721088702

Pembimbing II



Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.  
NIDN. 0706078801

skripsi oleh :

**GESTI PRATIWI**

Npm. 2215030323

Judul :

**PENGARUH PERMAINAN ESTAFET BOLA UNTUK MENINGKATKAN  
GERAK DASAR LOKOMOTOR (BERLARI) PADA SISWA KELAS 3 DI  
SEKOLAH DASAR NEGERI MOJOROTO 2 KOTA KEDIRI  
TAHUN AKADEMIK 2025/2026**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Proposal Skripsi  
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 13 Juli 2026

**Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan**

Panitia Penguji :

1. Ketua : Weda, M.Pd.
2. Penguji I : Septyaning Lusianti, S.Pd, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd



Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or

NIDN: 0703098802

## MOTTO

“Tugas kita bukanlah untuk berhasil, tugas kita adalah untuk mencoba karena di dalam mencoba itulah kita menemukan kesempatan untuk berhasil”

(Buya Hamka)

“Orang tua dirumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, jadi jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupkanmu”.

(Gesti Pratiwi)

Kupersembahkan karya ini buat:

1. Kedua orang tua tercinta, bapak Edi Prayitno dan ibu Nurwani terimakasih atas cinta yang tidak pernah pudar, doa yang tidak pernah berhenti, dan pengorbanan yang tidak akan pernah mampu penulis balas dengan apapun. Kalian adalah alasan penulis terus bertaha ketika lelah, bangkit ketika jatuh, dan tetap melangkah ketika keadaan begitu berat. Setiap tetes keringat, setiap pengorbanan, dan ssetiap doa yang kalian panjatkan menjadi kekuatan yang mengantarkan penulis hingga berada di titik ini. Skripsi ini bukanlah akhir dari perjuangagn, melainkan persembahan kecil untuk kedua orang hebat yang telah mengorbankan begitu banyak hal demi masa depan penulis. Semoga suatu hari nanti penulis mampu menjadi alasan kebahagiaan dan kebanggaan kalian, sebagaimana kalian selalu menjadi alasan terbesar penulis dalam setiap perjuangan.
2. Kakak dan adikku tercinta, Lely Setyowati, Yoga Prasetya, dan Hafiz Gandi Pranata, terimakasih karena telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Di balik setiap langkah yang aku tempuh, ada doa, dukungan, nasihat, perhatian, dan kasih sayang kalian yang tidak pernah berhenti. Terimakasih karena selalu menjadi tempat bersandar ketika penulis merasa Lelah dan kehilangan arah, serta menjadi penguat ketika penulis hampir menyerah. Terimakasih atas setiap canda tawa, kebersamaan, dan kehadiran kalian yang menjadi warna dalam kehidupan penulis dan menjadi penghibur ditengah kesedihan, kesulita, dan kelelahan yang penulis rasakan selama menyelesaikan Pendidikan. Mungkin

penulis tidak selalu mampu dalam mengungkapkan rasa terima kasih ini secara langsung, tetapi perlu kalian tahu bahwa setiap kebaikan yang kalian berikan memiliki arti yang sangat besar dalam hidupku. Kalian adalah keluarga yang selalu menjadi alasan penulis untuk tetap kuat, terus berjuang, dan percaya bahwa penulis tidak pernah berjalan sendirian.

3. Bapak dan ibu dosen program studi PENJASKESREK atas bekal ilmu pengetahuan serta bimbingan, kesabaran, dan arahan yang diberikan kepada penulis selama perkuliahan.
4. Sahabat dan teman-teman seperjuangan. Terimakasih karena telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Terimakasih atas dukungan, bantuan, kebersamaan, dan cerita yang telah kita lalui bersama-sama. Kalian adalah saksi dari setiap perjuangan, tangis, tawa, dan harapan yang menyertai langkah penulis hingga sampai di titik ini.
5. Teruntuk seseorang yang menjadi bagian dari perjalanan penulis. Terima kasih telah menjadi bagian dari kisah perjuangan ini, memberikan doa, dukungan, dan semangat yang tak pernah berhenti. Skripsi ini menjadi salah satu saksi bahwa setiap langkah yang penulis tempuh tidak pernah benar-benar sendiri. Semoga kelulusan ini bukan menjadi akhir dari kebersamaan, melainkan awal untuk terus melangkah, saling mendukung, dan meraih impian bersama di masa depan.
6. untuk diriku sendiri. Terima kasih karena tidak menyerah. Terima kasih karena tetap bertahan meskipun sering kali merasa lelah, takut, dan hampir putus asa. Terima kasih karena telah berani melanjutkan langkah ketika jalan terasa berat dan penuh rintangan. Tidak semua orang mengetahui betapa sulitnya perjalanan ini, tetapi hari ini menjadi bukti bahwa setiap air mata, pengorbanan, dan perjuangan tidak pernah sia-sia. penulis bangga karena telah mampu sampai di titik ini.
7. Almamater Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang telah menjadi tempat saya untuk berproses dalam mencari ilmu di perguruan tinggi.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Gesti Pratiwi  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat/tgl. Lahir : Jambi/ 10 Oktober 2004  
NPM : 2215030323  
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

Mengatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri 13 Juli 2026

Yang Menyatakan



Gesti Pratiwi

NPM. 2215030323



## **PRAKATA**

Puji syukur ditunjukkan kepada Allah SWT, Tuhan yang Maha Esa, atas rahmatnya yang tiada tara. Dengan pertunjuk-Nya, serta anugerah begitu melimpah saya berhasil menyelesaikan seminar proposal dengan judul “Pengaruh Permainan Estafet Bola Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lokomotor (Berlari) Pada Siswa Kelas 3 Di Sekolah Dasar Negeri Mojoroto 2 Kota Kediri Tahun Akademik 2025/2026” ini ditulis guna memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, dalam Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini di ucapkan terima kasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. Selaku rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri. Yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
3. Bapak Weda, M.Pd. selaku ketua program studi Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak Weda, M.Pd. selaku pembimbing I dalam pelaksanaan Skripsi
5. Bapak Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd. selaku pembimbing II dalam pelaksanaan Skripsi
6. Bapak Rafli Qaulan Kurniawan, S.Pd selaku kepala sekolah Sekolah Dasar Negeri Mojoroto 2 yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak ABD. ROCHIM, S.Pd. Gr, selaku guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Sekolah Dasar Mojoroto 2 yang telah memberikan bantuan, kerja sama, serta dukungan selama penulis melakukan proses penelitian.
8. Ucapa terimakasih juga disampaikan kepada pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Disadari bahwa penulisan proposal skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan, semoga proposal skripsi ini ada manfaat bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat satu tetes air di tengah hujan.

Kediri 13 Juli 2026

Penyusun



Gesti Pratiwi

NPM. 2215030323



## ABSTRAK

**Gesti Pratiwi**, Pengaruh Permainan Estafet Bola untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lokomotor (Berlari) pada Siswa Kelas 3 di Sekolah Dasar Negeri Mojoroto 2 Kota Kediri Tahun Akademik 2025/2026, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci: permainan estafet bola, gerak dasar lokomotor, berlari, siswa sekolah dasar.

Gerak dasar lokomotor, khususnya berlari, merupakan keterampilan yang penting dikembangkan pada siswa sekolah dasar. Namun, kemampuan berlari siswa masih perlu ditingkatkan melalui pembelajaran yang menarik dan menyenangkan. Salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah permainan estafet bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan estafet bola terhadap peningkatan gerak dasar lokomotor (berlari) pada siswa kelas 3 SD Negeri Mojoroto 2 Kota Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *eksperimen*. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design* dengan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian adalah siswa kelas 3 SD Negeri Mojoroto 2 Kota Kediri Tahun Akademik 2025/2026 yang berjumlah 16 siswa. Penelitian dilaksanakan selama lima kali pertemuan, yaitu satu kali *pre-test*, tiga kali pemberian perlakuan berupa permainan estafet bola, dan satu kali *post-test*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi berdasarkan indikator gerak berlari pada *Test of Gross Motor Development* (TGMD). Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, uji hipotesis *Wilcoxon Signed-Rank Test*, dan uji N-Gain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor (berlari) setelah diberikan perlakuan permainan estafet bola. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya nilai rata-rata *pre-test* sebesar 48,4375 menjadi 82,8125 pada nilai *post-test*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal sehingga analisis hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil pengujian diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. (2-tailed)) sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Selain itu, hasil uji N-Gain menunjukkan nilai rata-rata sebesar 0,7188 yang termasuk kategori tinggi, dengan tingkat efektivitas sebesar 71,875% yang termasuk kategori cukup efektif.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan estafet bola berpengaruh secara signifikan dan efektif terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor (berlari) pada siswa kelas 3 SD Negeri Mojoroto 2 Kota Kediri Tahun Akademik 2025/2026. Permainan estafet bola dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pembelajaran pendidikan jasmani yang menyenangkan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa, khususnya kemampuan berlari.

## DAFTAR ISI

|                                                |      |
|------------------------------------------------|------|
| HALAMAN SAMPUL .....                           | i    |
| LEMBAR PERSETUJUAN.....                        | ii   |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                        | iii  |
| MOTTO.....                                     | iv   |
| PERNYATAAN.....                                | vi   |
| PRAKATA.....                                   | vii  |
| ABSTRAK .....                                  | ix   |
| DAFTAR ISI .....                               | x    |
| DAFTAR TABEL.....                              | xii  |
| DAFTAR GAMBAR .....                            | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                          | xiv  |
| BAB I Pendahuluan .....                        | 1    |
| A. Latar Belakang.....                         | 1    |
| B. Rumusan Masalah.....                        | 6    |
| C. Tujuan Penelitian .....                     | 6    |
| D. Manfaat Penelitian.....                     | 6    |
| BAB II Kajian Pustaka.....                     | 8    |
| A. Landasan Teori .....                        | 8    |
| 1. Teori Belajar Motorik.....                  | 8    |
| 2. Teori Bermain dalam Pendidikan Jasmani..... | 10   |
| 3. Gerak Dasar Lokomotor Berlari .....         | 12   |
| 4. Permainan Estafet Bola.....                 | 28   |
| B. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....     | 33   |
| C. Kerangka Berpikir .....                     | 40   |

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| D. Hipotesis Penelitian .....                | 41 |
| BAB III METODE PENELITIAN.....               | 42 |
| A. Desain Penelitian.....                    | 42 |
| B. Definisi Oprasional .....                 | 43 |
| C. Teknik Pengumpulan Data .....             | 44 |
| D. Instrumen Penelitian.....                 | 45 |
| E. Tempat dan Jadwal Penelitian.....         | 48 |
| F. Populasi dan Sampel .....                 | 49 |
| G. Prosedur Penelietian.....                 | 50 |
| H. Teknik Analisis Data .....                | 51 |
| BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan ..... | 56 |
| A. Hasil Penelitian .....                    | 56 |
| B. Pembahsan .....                           | 63 |
| BAB V PENUTUP.....                           | 65 |
| A. Kesimpulan .....                          | 65 |
| B. Implikasi.....                            | 66 |
| C. Keterbatasan.....                         | 67 |
| D. Saran.....                                | 67 |
| DAFTAR RUJUKAN .....                         | 69 |
| Lampiran-Lampiran .....                      | 76 |

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                 | halaman |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|
| 3. 1 Desain Penelitian.....                                           | 43      |
| 3. 2 Lembar observasi aktivitas anak .....                            | 47      |
| 3. 3 Jadwal Penelitian.....                                           | 49      |
| 3. 4 Indeks Nilai Gain (N-Gain) Ter normalisasikan .....              | 54      |
| 3. 5 Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain .....                       | 55      |
| 4. 1 Hasil Deskriptif Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> ..... | 57      |
| 4. 2 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> .....                        | 58      |
| 4. 3 Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> .....                       | 59      |
| 4. 4 Hasil Uji Normalitas .....                                       | 60      |
| 4. 5 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> .....                 | 61      |
| 4. 6 Hasil Uji N-Gain .....                                           | 62      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                                           | halaman |
|------------------------------------------------------------------|---------|
| 2. 1 Gerak Lokomotor, Non-Lokomotor, Dan Manipulatif.....        | 14      |
| 2. 2 Gerak Dasar Berjalan .....                                  | 21      |
| 2. 3 Gerak Dasar Lari .....                                      | 22      |
| 2. 4 Gerak Dasar Melompat .....                                  | 22      |
| 2. 5 Gerak Dasar Berjingkat.....                                 | 23      |
| 2. 6 Gerak Dasar Memanjat .....                                  | 23      |
| 2. 7 Permainan Estafet Bola.....                                 | 31      |
| 4. 1 Grafik Rata-Rata <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test</i> ..... | 58      |
| 4. 2 Grafik Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> .....           | 59      |
| 4. 3 Grafik Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i> .....          | 60      |
| 4. 4 Grafik N-Gain .....                                         | 62      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                     | halaman |
|--------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Surat Izin Penelitian .....                               | 76      |
| 2. Surat Keterangan Penelitian .....                         | 77      |
| 3. Berita Acara Kemajuan Pembimbingan Penulisan KTI.....     | 78      |
| 4. Sertifikat Hasil Uji Plagiasi.....                        | 79      |
| 5. Instrumen Penelitian .....                                | 80      |
| 6. Rancana Pelaksanaan Pembelajaran Daftar .....             | 81      |
| 7. Hadir Peserta Didik .....                                 | 100     |
| 8. Data Mentah (Raw Data) hasil Pre-test dan Post-test ..... | 101     |
| 9. Output SPSS.....                                          | 102     |
| 10. Dokumentasi .....                                        | 104     |

# **BAB I**

## **Pendahuluan**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan proses yang berlangsung secara terarah, sistematis, dan berkelanjutan guna mewariskan pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai hidup dari generasi sebelumnya kepada generasi berikutnya (Abdillah, 2019). Melalui pendidikan, individu diharapkan berkembang menjadi anggota masyarakat yang memiliki pengetahuan luas, pemahaman yang mendalam, serta kemampuan untuk berpartisipasi dan memberikan kontribusi positif bagi kehidupan sosial. Penyelenggaraan pendidikan tidak selalu berdasarkan pada kemampuan akademik siswa. Pendidikan juga bertujuan untuk mengembangkan beberapa keterampilan penting, seperti berpikir kritis, kreativitas, komunikasi, dan kerja sama tim, sebagai cara untuk menghadapi berbagai tantangan yang muncul di era globalisasi (Febrianti, 2013). Selain itu, pendidikan berperan dalam pengembangan karakter melalui internalisasi nilai-nilai moral, termasuk rasa hormat, integritas, tanggung jawab, dan toleransi. Dengan demikian, diharapkan siswa dapat mengembangkan kemampuan kognitif secara optimal dan memiliki prinsip moral yang menjadi dasar untuk belajar (Hasan et al., 2023).

Keberhasilan pembangunan suatu negara sangat erat kaitannya dengan kualitas pendidikannya. Penekanan yang kuat pada pendidikan berkontribusi pada pembentukan tenaga kerja yang sangat terampil dan produktif, yang pada gilirannya berdampak positif terhadap peningkatan kondisi sosial dan ekonomi masyarakat (Azhuri et al., 2021b). Oleh karena itu, pendidikan merupakan investasi strategis yang memberikan manfaat jangka panjang, terutama dalam menumbuhkan masyarakat yang lebih terbuka, kreatif, dan mampu mencapai pembangunan berkelanjutan (Chen et al., 2016).



Salah satu komponen penting dari sistem pendidikan yang tidak terpisahkan dari proses pendidikan secara keseluruhan adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dilaksanakan melalui berbagai aktivitas fisik yang dirancang secara cermat untuk memaksimalkan perkembangan aspek fisik, neuromuskular, kognitif, sosial, dan emosional siswa. Partisipasi siswa dalam aktivitas fisik tidak hanya berkontribusi pada peningkatan aktivitas fisik, tetapi juga mendorong perkembangan keterampilan motorik dasar, yang memainkan peran penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Azhuri et al., 2021a).

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan fisik siswa melalui berbagai kegiatan yang mencakup latihan aerobik, latihan kebugaran, dan penguatan otot. Melalui jenis pembelajaran ini, siswa juga memperoleh keterampilan motorik yang dibutuhkan dalam melaksanakan berbagai gerak dan kegiatan olahraga (Dick et al., 2005). Kondisi fisik yang sehat dan tingkat kebugaran yang baik dapat membantu siswa berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran secara lebih efektif dan optimal di lingkungan sekolah.

Pada tingkat sekolah dasar, pendidikan jasmani memiliki hubungan yang kuat dengan aktivitas bermain, hal ini karena karakteristik siswa di jenjang tersebut umumnya menunjukkan tingkat aktivitas yang tinggi dan minat yang besar terhadap permainan. Kegiatan bermain memegang peranan penting dalam mendukung proses perkembangan peserta didik secara optimal. Selain berkontribusi pada aspek fisik dan psikologis, kegiatan tersebut juga berfungsi sebagai sarana untuk menanamkan nilai-nilai sosial tertentu, seperti kerja sama tim, nilai-nilai kebersamaan, dan semangat gotong royong pada kegiatan sehari-hari (Putranto & Ulfah, 2023). Salah satu jenis aktivitas permainan yang bisa digunakan sebagai strategi mengajar dalam pendidikan jasmani yaitu permainan estafet bola, yang mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam kerja kelompok dan berbagai aktivitas gerak.

Pengembangan keterampilan gerak dasar menjadi salah satu aspek terpenting dalam pendidikan jasmani pada tingkat sekolah dasar. Menurut

(Abdillah, 2019). keterampilan ini mencakup keterampilan motorik dasar yang mendukung berbagai jenis aktivitas fisik, seperti berlari, melempar, melompat dan menangkap. Di antara berbagai jenis gerak dasar lokomotor, khususnya gerak dasar lokomotor berlari, menempati posisi yang sangat penting karena berfungsi sebagai landasan utama saat melakukan berbagai aktivitas sehari-hari yang memerlukan perpindahan tubuh secara efisien.

Gerak lokomotor adalah salah satu jenis gerak dasar yang memungkinkan tubuh berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Jenis gerak ini mencakup melompat, berlari, berjalan, dan berbagai aktivitas lain yang memerlukan perubahan posisi tubuh. Namun, selama proses pembelajaran, masih banyak siswa di sekolah dasar yang kesulitan melakukan latihan lokomotor dengan baik, terutama dalam hal keterampilan berlari. Hal tersebut meliputi koordinasi yang kurang antara tangan dan kaki, posisi tubuh yang kurang ideal saat berlari, serta pola langkah yang tidak efektif. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemahaman siswa tentang teknik dasar lari masih belum optimal, sehingga diperlukan proses belajar yang sistematis dan fokus untuk meningkatkan keterampilan secara maksimal.

Perkembangan keterampilan gerak dasar pada anak merupakan aspek yang berkaitan dengan proses pertumbuhan serta perkembangan anak. Namun, kemampuan tersebut juga dapat ditingkatkan melalui latihan dan pembelajaran yang tepat. Pendidikan jasmani di sekolah memiliki peran penting sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan tersebut. Meskipun demikian, dalam praktik pembelajaran masih ditemukan keterbatasan dalam penggunaan metode yang variatif dan menarik. Pendekatan pembelajaran yang diterapkan masih kurang mendorong keaktifan siswa, sehingga peningkatan keterampilan gerak dasar belum optimal.

Menggunakan kegiatan permainan sebagai komponen proses pendidikan jasmani dapat menjadi strategi pedagogis yang efektif untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Pendekatan ini dapat mendorong siswa dalam berpartisipasi lebih aktif dalam aktivitas fisik, yang ditunjukkan oleh tingginya rasa semangat, dan motivasi mereka selama proses pembelajaran.

Menurut Dick et al. (2005) kondisi ini memungkinkan siswa untuk berpartisipasi dalam pembelajaran secara ideal, yang berdampak positif pada pengembangan keterampilan gerak dasar mereka. Selain memberikan manfaat dalam hal keterampilan motorik, kegiatan permainan berkelompok juga berperan penting dalam pengembangan keterampilan sosial siswa, terutama dalam mengembangkan komunikasi yang efektif, memperkuat kerja sama tim, dan meningkatkan kolaborasi siswa (Putranto & Ulfah, 2023).

Namun demikian, penilaian terhadap keterampilan gerak dasar siswa sering kali belum dilakukan secara sistematis dan belum sepenuhnya mengacu pada indikator gerakan yang spesifik. Hal ini menyebabkan kemampuan siswa, khususnya dalam teknik dasar berlari, belum terukur secara optimal dan menyeluruh. Oleh karena itu, penilaian keterampilan gerak yang didasarkan pada indikator gerakan yang jelas sangat diperlukan, karena mampu menggambarkan kemampuan siswa secara lebih akurat, terutama dalam hal koordinasi, keseimbangan, dan teknik gerakan.

Berdasarkan informasi yang diperoleh melalui wawancara yang dilakukan bersama guru olahraga di Sekolah Dasar Negeri Mojoroto 2 Kota Kediri, diperoleh informasi bahwa kemampuan Gerak dasar lokomotor khususnya berlari pada siswa kelas 3 belum berkembang secara optimal dan masih mengalami kesulitan. Guru menyampaikan bahwa dalam proses pembelajaran, penilaian yang dilakukan lebih berfokus pada aspek daya tahan siswa dibandingkan dengan teknik dasar gerakan berlari. Akibatnya, beberapa aspek penting seperti koordinasi gerakan, dan teknik langkah belum menjadi perhatian utama dalam penilaian. Kondisi tersebut menyebabkan kemampuan siswa dalam keterampilan gerak dasar berlari belum terukur secara optimal dan menyeluruh. Oleh karena itu, perlu diterapkan metode penilaian yang terstruktur dan spesifik berdasarkan indikator gerak yang jelas dan spesifik. Pendekatan tersebut sangat penting untuk memperoleh hasil yang lebih akurat dan objektif dalam menilai kemampuan siswa dalam gerak dasar berlari.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan dilaksanakan dengan baik diharapkan mampu mengatasi berbagai hambatan yang muncul selama proses kegiatan belajar berlangsung. Salah satu strategi yang dapat diterapkan yaitu dengan penggunaan pendekatan berbasis permainan karena dapat terciptanya suasana belajar yang menarik, menyenangkan, dan meningkatkan keterlibatan aktif siswa. Salah satu bentuk permainan yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran adalah permainan estafet bola. Permainan estafet bola adalah suatu jenis kegiatan yang efektif untuk mengembangkan gerakan lokomotor, terutama kemampuan berlari. Melalui aktivitas yang mengombinasikan unsur kesenangan dan kerja sama tim, permainan ini tidak hanya meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran tetapi juga mendukung peningkatan kemampuan berlari siswa secara optimal

Kemampuan gerak dasar siswa bisa ditingkatkan melalui penerapan estafet, seperti yang ditunjukkan oleh beberapa penelitian sebelumnya. Menurut Wulan (2015) menggunakan lari estafet yang dimodifikasi dapat meningkatkan kemampuan gerak lokomotor anak. Menurut penelitian Pasaribu & Daulay (2018) ada dampak positif dan signifikan dari lari estafet terhadap keterampilan motorik siswa sekolah dasar. Berdasarkan temuan dari penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan estafet merupakan salah satu metode mengajar yang efektif untuk meningkatkan performa siswa

Meskipun begitu, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh permainan estafet bola terhadap peningkatan gerak dasar lokomotor (berlari) pada siswa kelas 3 SD Negeri Mojoroto 2 Kota Kediri belum pernah dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah penerapan permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor, khususnya keterampilan berlari. Maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Permainan Estafet Bola untuk Meningkatkan Gerak Dasar Locomotor (Berlari).” “Pengaruh Permainan Estafet Bola Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Locomotor (Berlari) pada Siswa Kelas 3

di Sekolah Dasar Negeri Mojoroto 2 Kota Kediri Tahun Akademik 2025/2026.”

### **B. Rumusan Masalah**

Mengingat uraian latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, perlu menggunakan masalah penelitian sebagai dasar penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Apakah penerapan permainan estafet bola memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak lokomotor (berlari) pada siswa kelas 3 sekolah dasar?
2. Seberapa besar pengaruh program permainan estafet bola terhadap peningkatan keterampilan gerak lokomotor (berlari) pada siswa kelas 3 di Sekolah Dasar?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan identifikasi dan analisis masalah yang telah ditemukan sebelumnya, penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Menganalisis efektivitas permainan estafet bola dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor, terutama kemampuan berlari, pada siswa kelas 3 sekolah dasar.
2. Mengidentifikasi peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor (berlari) pada siswa sekolah dasar setelah mengikuti latihan permainan estafet bola.

### **D. Manfaat Penelitian**

Masalah-masalah yang telah diidentifikasi dalam studi ini memerlukan analisis lebih dalam dan diharapkan mampu memberikan kontribusi yang bermanfaat secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pendidikan jasmani, khususnya mengenai

penggunaan permainan sebagai metode pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor (berlari).

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Siswa

Penggunaan metode permainan dalam pendidikan jasmani, khususnya pada materi gerak dasar lokomotor, dapat meningkatkan antusiasme, ketertarikan, dan partisipasi aktif siswa. Dengan begitu, siswa lebih mampu memahami konsep pembelajaran dan berpartisipasi sepenuhnya dalam semua kegiatan yang diberikan.

### b. Bagi Guru

Diharapkan hasil penelitian ini bisa digunakan oleh guru sekolah dasar sebagai salah satu media pembelajaran gerak dasar lokomotor sehingga kegiatan pembelajaran menjadi lebih efektif, menarik, dan memotivasi

### c. Bagi Peneliti

Melalui penelitian tersebut, peneliti mengumpulkan data empiris mengenai efektivitas penggunaan permainan dalam pendidikan jasmani sebagai strategi untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa.

### d. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini menjadi bahan rujukan ilmiah yang bermanfaat bagi peneliti selanjutnya yang membahas topik-topik terkait atau memiliki fokus yang sama.

## DAFTAR RUJUKAN

- A. Widya, M. J. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. 1–53.
- Abdillah, A. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Berbasis Permainan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 138. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1446>
- Agustin, W. (2025). *Metodologi Penelitian* (S. Bahri (ed.)). CV. Media Sains Indonesia.
- Alvira, S., Usman, K., Winara, Afriadi, P., & Purnomo, T. W. (2026). *Pengaruh Permainan Lari Estafet Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Pada Siswa Kelas Iv Sdn 105388 Kuala Bali Sri*. 11.
- Amalia, A. F. (2022). *Jurnal ipa terpadu*. 6(2), 34–42.
- Astini, B. N., Astawa, I. M. S., Suarta, I. N., & Yuspiaya, M. (2021). Mengembangkan permainan tongkat estafet untuk meningkatkan sosial emosional anak usia 5-6 tahun. *Indonesian Journal of Elementary and Childhood Education*, 2(1), 177–184.
- Azhuri, I. R., Purbangkara, T., & Nasution, N. S. (2021a). Physical Education Learning Motivation Survey for Extraordinary School Students All Karawang Regency. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 96–103.
- Azhuri, I. R., Purbangkara, T., & Nasution, N. S. (2021b). Survei Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani pada Siswa Sekolah Luar Biasa di Kabupaten Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 96–103.
- Basuki, & Ma'arif, I. (2024). *Tingkat kemampuan motorik kasar pada siswa kelas bawah pada sekolah dasar islam terpadu*. 21(1).
- Chen, W., Zhu, W., Mason, S., Hammond-Bennett, A., & Colombo-Dougovito, A. (2016). Effectiveness of quality physical education in improving students' manipulative skill competency. *Journal of Sport and Health Science*, 5(2),

231–238.

- Department of Education, W. A. (2013). *Fundamental Movement Skills: Book 2 – The Tools for Learning, Teaching and Assessment*. Department of Education, Western Australia.
- Dick, W., Carey, L., & Carey, J. O. (2005). *The systematic design of instruction*.
- Dlish, F., Lubis, J., Supriyanto, B., Akhbar, M. taher., Hakim, N., Yahya, and amry, Akbar, muh. ali, Candra, J., Soniawan, V., Fahrizqi, eko bagus, Alamin, D., Hutajulu, pahala tua, Rimasa, D., & Nasution, muhammad faisal ansari. (2023). *Motor Learning dalam Perspektif Pendidikan Jasmani*. (M. T. Akhbar (ed.)). CV Haura Utama.
- Fattah, A., & Kristiyandaru, A. (2021). *Proses Penilaian Pembelajaran Pjok Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Smkn 1 Labang*. 09.
- Febrianti, R. (2013). Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Three in One Untuk Siswa Sd Kelas V. *Journal of Physical Education and Sports*, 2(1), 193–199.
- Hasan, M., Nasution, N., Sofyan, S., Guampe, F. A., Rahmah, N., Mendo, A. Y., Elpisah, E., Musthan, Z., Sulistyowati, R., & Kamaruddin, C. A. (2023). Pendidikan dan Sumber Daya Manusia: Menggagas Peran Pendidikan dalam Membentuk Modal Manusia. *Penerbit Tahta Media*.
- Hasfiana, Ondeng, S., & Rahman, U. (2026). *Populasi dan Sampel sebagai Dasar Metodologis dalam Penelitian Pendidikan Hasfiana1*,. 3(1), 35–50.
- Hidayat, A. (2017). Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 21. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8175>
- Hidayatullah, M. furqon. (2002). Pembinaan Olahraga Usia Dini. In *Pusat Penelitian dan Pengembangan Keolahragaan (Puslitbang-OR) Universitas Sebelas Maret Surakarta*.



- Ibrahim, S., Musa, M., Sukriadi, S., & Jakarta, U. N. (2025). *Perancangan Model Pembelajaran Permainan Gerak*. 4(1), 31–39.
- Indraputri, P. (2024). *Pengaruh Variasi Permainan Estafet Bola Terhadap Kemampuan Lari Estafet Siswa Kelas V*.
- Islam, K., & Shapla, T. J. (2018). *On Performance of Tests for Paired Samples : An Empirical Approach*. 14(2), 36–47. <https://doi.org/10.9790/5728-1402013647>
- Isnaniah, & Imamuddin, M. (2020). Students' understanding of mathematical concepts using manipulative learning media in elementary schools. *Journal of Physics: Conference Series*, 1471(1), 12050.
- Krakauer, J. W., Hadjiosif, A. M., Xu, J., Wong, A. L., & Haith, A. M. (2019). *Motor Learning*. 9(April), 613–663. <https://doi.org/10.1002/cphy.c170043>
- Kurniawan, A. wibowo, & Hanief, Y. nanda. (2022). *Journal Sport Area Development of basic movement learning models of the concept of play and games modification elementary school level*. 7(2), 246–261.
- Lutan, R. (2001). Asas-asas pendidikan jasmani pendekatan pendidikan gerak di sekolah dasar. *Jakarta: Depdiknas: Dirjen Dikdasmen Bekerja Sama Dengan Dirjen Olahraga*.
- Ma'mun, A., & Saputra, Y. M. (2000). Perkembangan gerak dan belajar gerak. *Jakarta: Depdikbud*.
- Mahendra, A., & Saputra, Y. M. (2006). Perkembangan dan belajar motorik. *Jakarta: Universitas Terbuka*.
- Maksum, A. (2008). *Metode penelitian olahraga*. Surabaya: Unessa Press.
- Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive Statistics and Normality Tests for Statistical Data. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, 22(1), 67 - 72. [https://doi.org/10.4103/aca\\_ACA\\_157\\_18](https://doi.org/10.4103/aca_ACA_157_18)
- Nadianti, R. M., Ardiyanto, A., & Artharina, F. P. (2023). Analisis keterampilan gerak dasar lokomotor siswa SD kelas 1 usia 6-7 tahun di SD Negeri Sawah

- Besar 01. *Wawasan Pendidikan*, 3(39), 716–724.
- Naufal, M. A. (2025). *Metode Penelitian Pendidikan* (M. G.H. (ed.); pp. 49–73). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Nopriyanti, W., Mailani, I., & Zulhaini. (2020). Kata Kunci: *Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sd Negeri 001 Pasar Baru Pangean*, 2(2), 1–10.
- Nurpaidah, A., Restijuana, F., Ramadhani, S., & Sudrajat, Y. (2022). *Penskoran , Nilai , Norm-Referenced dan Criterion Referenced*. 1(1), 20–32.
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.183>
- Pasaribu, A. M. N., & Daulay, D. E. (2018). *Pengaruh Permainan Lari Estafet Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Motorik Kasar Siswa Kelas 3 Sdn Karet Ii Kabupaten Tangerang*. 2(4), 9–14.
- Pasha, F. D. P. K., Winarno, M. E., & Mu'arifin. (2025). *Instrumen keterampilan lokomotor pada anak usia dini: studi validitas, reliabilitas, dan objektivitas di indonesia untuk anak usia 4-5 tahun*. 24(3), 551–571.
- Priatna, E. (2008). *Ensiklomini Olahraga Atletik*. Klaten: CV Sahabat.
- Putranto, D., & Ulfah, W. A. (2023). Model Gerak Manipulatif Berbasis Video Animasi Pada Pembelajaran Atletik Materi Lempar Siswa Sekolah Dasar. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 395–408. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.6597>
- Rahayu, P., & Hariyani, U. (2024). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas 1*. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Rohisfi, E. (2021). *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Analisis Belajar Keterampilan Motorik*. 3(1), 27–34.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Motorik Di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta:

*Prenada Media Group.*

Saputra, Y. M. (2010). *Pertumbuhan Dan Perkembangan Motorik Anak*. Bandung: Fpok Upi.

Septiana, R., Astawa, i made swasa, & Fahrudin. (2025). *Pengaruh permainan estafet bola terhadap kemampuan fisik motorik anak kelompok b di tk as-sunnah desa jurang jaler, kecamatan praya tengah*. 5(1), 371–377.

Sofyan, D., Fauzi, R. S., Sahudi, U., Rustandi, E., & Priyono, A. (2022). *Jurnal Cakrawala Pendas Alternatif Meningkatkan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar : Pendekatan Bermain*. 8(2), 438–448.

Spyanawati, ni luh putu, Dartini, ni putu dwi sucita, & Semarayasa, i ketut. (2022). *Pengembangan Model Permainan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Peserta Didik Kelas Satu Sekolah Dasar Ni*. 4(2).

Sugiyono, P. D. (2013). *Statistika Untuk Penelitian, Cetakan Keenam*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, P. D. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.cv.

Suwarno, & Aeni, C. (2021). *Pentingnya Rubrik Penilaian Dalam Pengukuran Kejujuran Peserta Didik*. 19, 161- 173. <https://doi.org/10.31571/Edukasi.V19i1.2364>

Syafrriani, D., Darmana, A., Syauhada, Feri Andi, & Sari, Dwy Puspita. (2023). *Statistik Uji Beda Untuk Penelitian Pendidikan (Cara Dan Pengolahannya Dengan Spss)*. Eureka Media Aksara.

Ulrich, D. A. (1985). *Test of Gross Motor Development* (pertama). austin,texas.

Wulan, D. S. A. (2015). *Peningkatan Kemampuan Gerak Lokomotor Melalui Permainan Lari Estafet Modifikasi (Penelitian Tindakan Di Tk B Jihan Ulfani Kecamatan Medan Marelan Tahun 2014/2015)*. 163–180.

Yudanto. (2007). *Stimulasi Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(2), 47.

Zein, M., Kahri, M., & Warni, H. (2023). *Upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor menggunakan metode blended learning di Sekolah Dasar Murung Sari 2 Amuntai*. 4(1), 48–61.