

**PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN GERAK
DASAR LOKOMOTOR SISWA KELAS 2 SD
NEGERI 007 RAMBAH**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

Oleh :

**SANDA APRIAN
NIM : 2234004**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2026**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
menyatakan bahwa**

**Sanda Aprian
NIM. 2234004**

**Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 30 Juli 2026**

Dekan FKIP



**Dr. Pipit Rahayu, M.Pd
NIP. 198601312009032002**

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN MANAJEMEN WAKTU
DENGAN MOTIVASI MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR MAHASISWA
PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN ANGKATAN 2022**

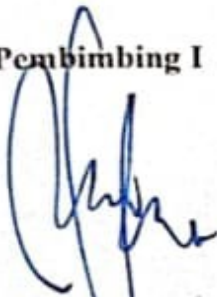
SKRIPSI

Oleh :

Sanda Aprian
NIM: 2234004

Telah Disetujui:

Pembimbing I



Dr. Lolia Manurizal, M. Pd, AIFO
NIDN. 1002039001

Pembimbing II



Dr. Deri Putra, M. Pd
NIDN. 1028098901

Pasir Pangaraian, 30 Juli 2026

Mengetahui,

**Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

Sanda Aprian
NIM. 2234004

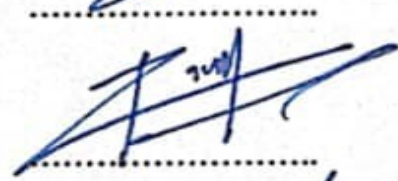
Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 30 Juli 2026 sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. Dr. Lolia Manurizal, M. Pd, AIFO
NIDN. 1002039001
(Ketua)
2. Dr. Deri Putra, M.Pd
NIDN. 1028098901
(Sekertaris)
3. Riwaldi Putra, M. Pd
NIDN. 1020099201
(Anggota)
4. Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901
(Anggota)
5. Resdianto, M. Pd
NIDN. 1011019102
(Anggota)

Tanda Tangan


.....


.....


.....


.....

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Sanda Aprian
NIM : 2234004
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : **“Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas 2 SD Negeri 007 Rambah”**, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 30 Juli 2026
Yang menyatakan,



Sanda Aprian
NIM. 2234004

PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR LOKOMOTOR SISWA KELAS 2 SD NEGERI 007 RAMBAH

SANDA APRIAN

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2026

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 007 Rambah terlihat setelah pulang sekolah jarang melakukan aktivitas fisik, karna terpengaruh oleh ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dan kurang melakukan kegiatan dilapangan seperti bermain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode bermain terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas 2 SD Negeri 007 Rambah.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 2 SD Negeri 007 Rambah berjumlah 20 orang siswa, dan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total sampling*, sehingga seluruh populasi di jadikan sampel. Perlakuan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-experimental design dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. Instrumen penelitian menggunakan tes *Motot Ability*. Analisis data dilakukan menggunakan *Analisis statistik deskriptif*, *uji prasyarat analisis*, dan *uji hipotesis* menggunakan *paired sampel test*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan meningkat, hal ini dapat dilihat dari rata-rata *pree-test* 4,50, meningkat sebesar 5,61 di *post-test* dengan selisih peningkatan 1,11 atau 1,1%. Dari hasil tesebut peningkatan yang terjadi pada *pree-test* dan *post-test*. Berdasarkan pengujian hipotesis yang dilakukan terhadap ketepatan *Gerak Locomotor*, dengan hasil uji hipotesis $t_{hitung} 3,249 > t_{tabel} 1,740$ dengan artian H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Locomotor Siswa Kelas 2 SD Negeri 007 Rambah.

Kata Kunci : Metode Bermain, Kemampuan Gerak Locomotor, Siswa kelas 2 SD

**THE EFFECT OF THE PLAY METHOD ON THE LOCOMOTOR
FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS OF SECOND – GRADE
STUDENT AT STATE ELEMENTARY SCHOOL 007 RAMBAH**

SANDA APRIAN

*Sport and Health Education Study
Program Faculty of Teacher
Training and Education Universitas
Pasir Pengaraian
2026*

ABSTRACT

The decreasing level of physical activity among elementary school children has become a growing concern due to the increasing influence of science and technology, which has reduced children's participation in outdoor play and other physically active activities. At State Elementary School 007 Rambah, many students were observed to engage less frequently in physical activities after school and spent less time participating in outdoor games. Therefore, this study aimed to examine the effect of the play method on the locomotor fundamental movement skills of second-grade students at State Elementary School 007 Rambah.

This study employed a quantitative experimental approach using a pre-experimental one-group pretest–posttest design. The population consisted of all 20 second-grade students at State Elementary School 007 Rambah. Since the population was relatively small, total sampling was employed, and all students participated in the study. The intervention consisted of learning activities based on the play method. Locomotor fundamental movement skills were assessed using the Motor Ability Test. Data were analyzed using descriptive statistics, prerequisite assumption tests, and a paired-samples t-test to determine the effect of the intervention.

*The results showed that the mean locomotor skill score increased from **4.50** in the pretest to **5.61** in the posttest, representing a mean improvement of **1.11 points**. The paired-samples t-test indicated that the calculated t value (**$t = 3.249$**) exceeded the critical t value (**$t = 1.740$**), indicating a statistically significant difference between the pretest and posttest scores. These findings demonstrate that the play method had a significant positive effect on the locomotor fundamental movement skills of second-grade students at State Elementary School 007 Rambah.*

Keywords: *Play Method, Movement Skills Locomotor, Second - Grade Elementary School Students.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunianya, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga Kesehatan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pangaraian.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibuk Dr. Lolita Manurizal, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah sabar memberikan bimbingan serta arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Dr. Deri Putra, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan serta arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Riwaldi Putra, M.Pd, Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes, Bapak Resdianto, M. Pd, Selaku Penguji I, Penguji II, Penguji III
4. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku Ketua Prodi Pendidikan Olahraga Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) yang telah memberikan kontribusi pemikiran serta arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. Hardianto, S.Pd., M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pangaraian yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuannya kepada peneliti selama menjadi mahasiswa di Program Studi Pendidikan

Olahraga Kesehatan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pangaraian.

8. Kedua orang tua tercinta Alm. Ayahanda dan Ibunda yang telah memberikan doa bimbingan serta dukungan materi dan moral sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada saudari tercinta yang selalu memberikan dukungan dan doa, hingga selesainya penulisan skripsi ini.
10. Kepada nina saya yang selalu membantu saya dalam mengerjakan skripsi ini hingga selesainya penulisan skripsi ini dengan baik.
11. Kepada sahabat-sahabat yang selalu memberikan motivasi dan dukungan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan, dalam mengembangkan pembelajaran aktif, sehingga menjadikan mutu pendidikan berkualitas. Atas perhatian dan bantuan seluruh pihak diucapkan terima kasih.

Pasir Pengaraian, Juli 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Pembatasan Masalah	11
1.4 Rumusan Masalah	11
1.5 Tujuan Penelitian	11
1.6 Manfaat Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Kajian Teori	13
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	13
2.1.2 Pengertian Metode Bermain	24
2.1.3 Tujuan dan Manfaat Metode Bermain	27
2.1.4 Pengertian Gerak dasar	29
2.1.5 Pengertian Gerak Dasar Lokomotor	30
2.2 Hasil penelitian yang relevan	33
2.3 Kerangka berpikir	35
2.4 Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	38

3.1	Jenis Penelitian.....	38
3.2	Waktu dan tempat penelitian	38
3.3	Populasi dan Sampel	38
3.4	Instrumen Penelitian	39
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.6	Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN		43
4.1.	Hasil Penelitian	43
4.2.	Penyajian Persaratan Analisis	46
4.3	Pengujian Hipotesis	47
4.4	Pembahasan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		52
5.1	Kesimpulan	52
5.2	Saran	52
DAFTAR PUSTAKA		53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Diagram Data Pre-Test	44
Gambar 4. 2 Diagram Data Post-Test.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Analisis Statistik Deskriptif.....	41
Tabel 3. 2 Uji Prasyarat Analisis	41
Tabel 3. 3 Uji Hipotesis.....	42
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Data Hasil Pre-Test Kemampuan Gerak dasar Lokomotor Siswa Kelas 2 SD Negeri 007 Rambah.....	43
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Data hasil Post-test Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas 2 SD Negeri 007 Rambah.....	45
Tabel 4. 3 Rangkuman Analisis Uji Normalitas.....	46
Tabel 4. 4 Rangkuman Analisis Uji Homogrinitas.....	47
Tabel 4. 5 Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan Permainan Lompat Warna	57
Lampiran 2 Data Mentah Pre-Test	58
Lampiran 3 Data Mentah Post-test	59
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas Data Pre-Test	60
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas Data Post-test	61
Lampiran 6 Hasil Uji Homogenitas Varians	62
Lampiran 7 Data Uji Hipotesis	63
Lampiran 8 Tabel Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z	65
Lampiran 9 Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors.....	66
Lampiran 10 Nilai-Nilai Untuk Distribusi F	67
Lampiran 11 Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	69
Lampiran 12 Petugas Tes	70
Lampiran 13 Dokumentasi Foto Sampel	71
Lampiran 14 Dokumentasi Pre-test Siswa.....	72
Lampiran 15 Dokumentasi Treatment.....	73
Lampiran 16 Dokumentasi Post-test.....	75
Lampiran 17 Surat Izin Penelitian	76
Lampiran 18 Surat Balasan Dari Sekolah.....	77