

SKRIPSI
PENINGKATAN KEMAMPUAN PSIKOMOTORIK MELALUI
PEMBELAJARAN *OUTDOOR ACTIVITY* MATA PELAJARAN PJOK
SISWA KELAS IV MIN 1 KOTA SURABAYA



Oleh:
TAUFIK'AN HIDAYAH
06010721024

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
2025

HALAMAN KEASLIAN SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Taufik'an Hidayah

NIM : 06010721024

Jurusan : Pendidikan Dasar

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa PTK yang saya tulis benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa PTK ini hasil jiplakan, maka saya

menerima segala sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 31 Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Taufik'an Hidayah

NIM.06010721024

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Skripsi Oleh :

Nama : Taufik'an Hidayah

NIM : 06010721024

Judul : **PENINGKATAN KEMAMPUAN PSIKOMOTORIK SISWA MELALUI PEMBELAJARAN *OUTDOOR ACTIVITY* MATA PELAJARAN PJOK SISWA KELAS IV MIN 1 KOTA SURABAYA**

Ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 28 Mei 2025

Pembimbing I



Nasrul Fuad Erfansyah, M.Pd.I
NIP. 198305282018011002

Pembimbing II



Raden Syafuddin, M.Pd
NIP.197504072014111003

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skrripsi oleh Taufik'an Hidayati ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, pada 11 Juni 2025

Mengesahkan,

Dekan,



Prof. Dr. Muhammad Thohir, S.Ag., M.Pd
NIP. 196701231993031002

Penguji I

Nasrul Fuad Erfansyah, M.Pd.I.
NIP. 198305282018011002

Penguji II

Raden Saifuddin, M.Pd.I
NIP. 197304072014111003

Penguji III

Dr. Mukhlisrah AM, M.Pd
NIP. 196805051994032001

Penguji IV

Dr. Sibabuddin, M.Pd.I., M.Pd
NIP. 19770220200501103



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300 E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai iivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertandatangan dibawah ini, saya

a: Nama : TAUFIK'AN HIDAYAH
NIM : 06010721024
Fakultas/Jurusan: TARBIYAH DAN KEGURUAN/ PENDIDIKAN ISLAM
E-mail address : taufikann31@gmail.com

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul:

PENINGKATAN KEMAMPUAN PSIKOMOTORIK MELALUI PEMBELAJARAN

OUTDOOR ACTIVITY MATA PELAJARAN PJOK SISWA KELAS IV MIN 1 KOTA

SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 5 Juli 2025

Penulis

Taufik'an Hidayah

ABSTRAK

Taufik'an Hidayah, 2025. Peningkatan Kemampuan Psikomotorik Siswa Melalui Pembelajaran *Outdoor Activity* Mata Pelajaran PJOK. Skripsi Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Pembimbing I **Nasrul Fuad Erfansyah M.Pd.I.** pembimbing II **Raden Syaifuddin M.Pd**

Kata Kunci : Peningkatan kemampuan psikomotorik, *Outdoor activity*, PJOK

Penelitian ini dilatarbelakangi rendahnya psikomotorik siswa Pelajaran PJOK. Permasalahan yang timbul yaitu siswa kurang antusias saat mengikuti pembelajaran. Permasalahan tersebut berpengaruh pada psikomotorik siswa pada pembelajaran PJOK

Tujuan dari penelitian : 1) Untuk mengetahui pembelajaran *outdoor activity* dalam meningkatkan kemampuan psikomotorik siswa di MIN 1 Kota Surabaya. 2) Untuk mengetahui peningkatan kemampuan psikomotorik siswa melalui pembelajaran *outdoor activity* mata pelajaran PJOK siswa kelas IV MIN 1 Kota Surabaya

Metode penelitian tindakan kelas ini menggunakan model Hopkins yang terdiri dari empat tahap yaitu : 1) Perencanaan, 2) Tindakan, 3) Pengamatan (Observasi), 4) Refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV MIN 1 Kota Surabaya yang berjumlah 27 siswa. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah wawancara, observasi, tes, dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Penerapan pembelajaran *outdoor activity* mampu meningkatkan aktivitas guru pada siklus I yaitu 2,25 (Baik) dan meningkat menjadi 3,9 (Sangat Baik) pada siklus II. Hasil nilai aktivitas siswa pada siklus I yaitu 2,5 (Cukup) dan meningkat menjadi 3,83 (Sangat Baik) pada siklus II. 2) kemampuan psikomotorik siswa mengalami peningkatan setelah menerapkan pembelajaran *outdoor activity* yang ditandai dengan peningkatan prosentase nilai ketrampilan pada siklus I adalah 60 dan pada siklus II menjadi 88

DAFTAR ISI

HALAMAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR RUMUS.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan.....	9
D. Lingkup Penelitian.....	9
E. Tindakan Yang dipilih	10
F. Manfaat Signifikan Penelitan.....	10
BAB II.....	13
A. Peningkatan Psikomotorik Siswa.....	13
1. Kemampuan Psikomotorik	13
2. Tahap-tahapan Peningkatan Kemampuan Psikomotorik.....	15
3. Indikator Ketrampilan Psikomotorik.....	20
B. Outdoor Activity	22
1. Pengertian <i>Outdoor Activity</i>	22
2. Manfaat <i>Outdoor Activity</i>	24
C. Gerak Dasar Lokomotor Lari Estafet PJOK.....	27
D. Penelitian Terdahulu	34
BAB III	39
A. Metode Penelitian	39

B. Rencana dan Jenis Penelitian.....	39
1. Setting Penelitian.....	41
2. Subjek Penelitian.....	43
3. Variabel yang Diselidiki.....	44
4. Rencana Tindakan	44
C. Data dan Teknik Pengumpulan Data	50
1. Sumber Data.....	50
2. Teknik Pengumpulan Data.....	51
3. Teknik Analisis Data.....	60
BAB IV.....	65
A. Profil MIN 1 Kota Surabaya.....	65
B. Visi dan Misi MIN 1 Kota Surabaya.....	66
C. Hasil Penelitian.....	67
1. Pendahuluan.....	67
2. Pelaksanaan Siklus.....	68
D. Pembahasan.....	88
1. Peningkatan.....	88
2. Kemampuan Psikomotorik.....	89
BAB V.....	92
A. Simpulan.....	92
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	98
<i>Lampiran I Modul Ajar Siklus I.....</i>	<i>98</i>
<i>Lampiran II Lembar Aktivitas Siswa Siklus I dan II.....</i>	<i>102</i>
<i>Lampiran III Lembar Aktivitas Guru Siklus I dan II</i>	<i>104</i>
<i>Lampiran IV Indikator, Rubrik Penilaian, Deskripsi Penilaian.....</i>	<i>106</i>
<i>Lampiran V Penilaian Keterampilan Siswa Siklus I dan II.....</i>	<i>108</i>
<i>Lampiran VI Hasil Wawancara Guru dan Siswa</i>	<i>109</i>
<i>Lampiran VII Surat Penelitian.....</i>	<i>112</i>
<i>Lampiran VIII Surat Keterangan Penelitian.....</i>	<i>113</i>

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Indikator Ketrampilan Psikomotorik	20
Tabel 2.2 Penelitian Terdahulu	34
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Ketrampilan Psikomotorik	52
Tabel 3.2 Rubrik Ketrampilan Psikomotorik Siswa.....	52
Tabel 3.3 Deskripsi Penilaian Ketrampilan Psikomotorik Lari Estafet.....	53
Tabel 3.4 Rubrik Penilaian Ketrampilan Siswa	53
Tabel 3.5 Instrumen Pedoman Observasi Guru	55
Tabel 3.6 Instrumen Pedoman Observasi Siswa	57
Tabel 3.7 Pedoman Wawancara Peningkatan Kemampuan Psikomotorik Siswa.....	59
Tabel 3.8 Kisi-kisi Dokumentasi.....	60
Tabel 3.9 Kriteria Keberhasilan Ketrampilan Peningkatan Psikomotorik.....	62
Tabel 3.10 Kriteria Hasil Observasi	63
Tabel 4.1 Hasil Observasi Siswa Siklus I.....	70
Tabel 4.2 Hasil Observasi Guru Siklus I.....	73
Tabel 4.3 Hasil Penilaian Kerja Siswa	76
Tabel 4.4 Hasil Observasi Siswa Siklus II.....	82
Tabel 4.5 Hasil Observasi Guru Siklus II.....	84
Tabel 4.6 Hasil Penilaian Kerja Siswa Siklus II	86

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR RUMUS

Rumus 3.1 Menghitung Nilai Hasil Kemampuan psikomotorik siswa.....	54
Rumus 3.2 Menghitung Ketuntasan Ketrampilan.....	61
Rumus 3.3 Menghitung Nilai Tes Individu	62
Rumus 3.4Menghitung Nilai Observasi Guru dan Siswa.....	63



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain PTK Model Hopkins.....	40
Gambar 4.1 Data Peningkatan Kemampuan Psikomotorik Siswa Siklus I dan Siklus II	91



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	98
<i>Lampiran I Modul Ajar Siklus I</i>	<i>98</i>
<i>Lampiran II Lembar Aktivitas Siswa Siklus I dan II.....</i>	<i>102</i>
<i>Lampiran III Lembar Aktivitas Guru Siklus I dan II</i>	<i>104</i>
<i>Lampiran IV Indikator, Rubrik Penilaian, Deskripsi Penilaian.....</i>	<i>106</i>
<i>Lampiran V Penilaian Keterampilan Siswa Siklus I dan II.....</i>	<i>108</i>
<i>Lampiran VI Hasil Wawancara Guru dan Siswa</i>	<i>109</i>
<i>Lampiran VII Surat Penelitian.....</i>	<i>112</i>
<i>Lampiran VIII Surat Keterangan Penelitian.....</i>	<i>113</i>



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. *Gerak Dasar Lokomotor*. Univeristas pendidikan Indonesia, 2015.
- Agustinus Reffly. *Perkembangan Motorik*. Indramayu: Cv. Adanu Abimata, 2023.
- Ananda Aditya Sari Harahap, Yasmin Salsabila, Nabila Fitria, and Nisaiy Darussakinah Harahap. "PENGARUH PERKEMBANGAN KEMAMPUAN PADA ASPEK KOGNITIF, AFEKTIF DAN PSIKOMOTORIK TERHADAP HASIL BELAJAR." *Algebra : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Sains* 3, no. 1 (March 17, 2023): 10.
- Bob Stremba. *Teaching Advanture Education Theory*. United States: Human Kineticcs, 2009.
- Fadlan Pical. "Peningkatan gerak dasar lokomotor lari dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan kecil tanpa alat di kelas 2 sdn pasar manggis 02 petang setia budi Jakarta selatan." Universitas Negeri Jakarta, 2015.
- Febriati Simin and Yusuf Jafar. "Meningkatkan Kemampuan Menceritakan Isi Bacaan Melalui Pendekatan Komunikatif Pada Siswa Kelas IV di SDN 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo" 4, no. 3 (2018): 210.
- Hendro Widodo. *Evaluasi Pendidikan*. Yogyakarta: UAD Press, 2021. https://books.google.co.id/books?id=sEFXEAAAQBAJ&pg=PA140&dq=psikomotorik+adalah&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwirgJGj992HAXURwjgGHcrdBNYQ6AF6BAgCEAI#v=onepage&q=psikomotorik%20adalah&f=false.
- Imanudin Hasbi. *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Widina Media Utama, 2021.
- Indra Budiman. *Paradigma Baru Belajar Motorik*. Cirebon: LovRinz Publishing, 2022.
- Julie Newman. *Green Education*. India: SAGE Publications Inc, 2011.
- Leni Lutfiani, Asis Saefuddin, and Dede Rohaniawati. "Penerapan Metode Simulasi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Psikomotor Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)." *Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan* 2 (2021).
- M. Sukardi. *Metode Penelitian Tindakan Kelas : Implementasi dan Pengembangannya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2006.

- Mardapi. "Teknik Penyusunan Instrumen Tes dan Nontes." *Mitra Cendekia Press* (2008).
- Maria Goretti Dau Himang, Ervin Aprilianti, Melda Anggreani Saputri, Sadrina Ayu Mahardika, and Erni Rusmiyanti. *50+ Aktivitas Seru Membangun Karakter*. Pt Nilacakra Publishing House, 2024.
- Muhammad Djumidar. *Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004.
- Muhibbin Syah. *Psikologi Belajar*. Pt.RajaGrafindo Persada, 2015.
- . *Psikologi Perkembangan*, 2014.
- Nababan, Helder. "Penerapan Model Pembelajaran Outdoor Activity Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Geografi" 3, no. 1 (2019): 14–15.
- Ngalim Purwanto. *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012.
- Oemar Hamalik. *Psikologis Belajar dan mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2010.
- Qumil Laila Zahro. "Peningkatan Hasil belajar Pada Mata Pelajaran Matematika Melalui Penerapan Media Audio Visual di Kelas IV MI Mamba'ul Huda Karangbendo Ponggak Blitar." Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Rahayu Prasetyo, Novita Nur Syinhiwati, and Nugroho Susanto. "Pengembangan Model Pembelajaran Outdoor Games Activities untuk Meningkatkan Problem Solving Skills Siswa." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7 (2023).
- Rahman Sukidin Basrowi, Suranto, and Djunaidi. *Manajemen Penelitian Tindakan Kelas*. Surabaya: Percetakan Insan Cendekia, 2002.
- Rita Nofianti, Abdi Syahril, and Nursaida Yanti. *Peningkatan Motorik Halus Melalui Lompat Dengan Metode Maria Montessori Pada AUD*. Jepara: Serasi Media, 2024.
- Savika yara yulih, and Muhammad taufik hidayat. "Pemanfaatan media sosial youtube dalam meningkatkan ketrampilan psikomotorik siswa pada pembelajaran pjok di sekolah dasar." *JURNALBASICEDU* 6 (2022).
- S,brent jackson, Kathryn T. stevenson, Linclon R.Larson, M.Nils peterson, and Erin Seekamp. "Outdoor Activity Participation Improves Adolescents' Mental Health and Well-Being during the COVID-19 Pandemic." *Environmental Research and Public Health* (2021): 2.

- Suardi, Nursalam, and Amrul. *Kajian Penelitian Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial di Sekolah dasar*. Cv.AA RIZKY, 2021.
- Sugiyanto. *Belajar Gerak, Bahan Penataran Pelatih Tingkat Dasar Kantor Menteri Pemuda Dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud, 1993.
- Sunarti. *Praktik Baik Pembelajaran Terbaik*. Jombang: Delta Pustaka, 2021.
- Syaifuddin, Mohammad. "Implementasi Pembelajaran Tematik di Kelas 2 SD Negeri Demangan Yogyakarta." *Tadris: Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah* 2, no. 2 (December 28, 2017): 140.
- Syamsul Azhar. *Praktik dan Teori PJOK Di Sekolah Dasar*. Sukabumi: CV Jejak, 2022.
- Tatang Muhtar, and Anggi setia Lenggana. *Kesehatan Dalam Pendidikan Jasmani*. Cv. Salam Insan Mulia, 2021.
- Teguh Triwiyanto. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara, 2014.
https://www.google.co.id/books/edition/Pengantar_Pendidikan/grgmEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pendidikan+adalah&printsec=frontcover.
- Ummu Kulsum, and Sarifa Suhra, Nurlina. "Penerapan permainan tradisional hadang dalam meningkatkan psikomotorik pada mata pelajaran pendidikan jasmani kelas 5 sd inpres 6/75 biru kab. bone." *Al-Gurfah : Journal of Primary Education* 2 (2021).
- Wang, Xia, Pai Tang, Yichao He, Helen Woolley, Xiao Hu, Lianlian Yang, and Jun Luo. "The Correlation between Children's Outdoor Activities and Community Space Characteristics: A Case Study Utilizing SOPARC and KDE Methods in Chengdu, China." *Cities* 150 (July 2024): 2.
- Widharyanto, and Widanarto Prijowuntanto. *Menilai Peserta Didik*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press, 2021.
- Widodo, Agung. "Pengembangan Bahan Ajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (Pjok) Terintegrasi Dengan Al-Islam Kemuhammadiyah Bahasa Arab (Ismuba) Di Sd/Mi Muhammadiyah." *Jendela Olahraga* 3, no. 1 (January 30, 2018): 49.
- Wu, Yelena P., Bridget Parsons, Yeonjung Jo, Jonathan Chipman, Benjamin Haaland, Elizabeth S. Nagelhout, James Carrington, Ali P. Wankier, Hannah Brady, and Douglas Grossman. "Outdoor Activities and Sunburn among Urban and Rural Families in a Western Region of the US: Implications for Skin Cancer Prevention." *Preventive Medicine Reports* 29 (October 2022): 2.

Yahya Eko Nopiyanto, Septian Raibowo, and Arwin. *Filsafat Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Bengkulu: Publish Your Creations, 2019.

Yohanes Batista. *Games Indoor-Outdoor Paling Gress dan Trik Modifikasi*. Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher, 2012.

Yudayanto. "Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia." *Universitas Negeri Yogyakarta* (2005): 54.

Yudha. *Pembelajaran Atletik Disekolah Dasar*. Jakarta, 2001.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A