

**MODEL GERAK DASAR LOKOMOTOR DENGAN  
KESEIMBANGAN UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR KELAS**

**1**



**BONGGO PRIBADI  
9903821035**

**Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk  
Memperoleh Gelar Magister**

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2023**

# MODEL GERAK DASAR LOKOMOTOR DENGAN KESEIMBANGAN UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR KELAS 1

**Bonggo Pribadi**  
**Pendidikan Jasmani**

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi dalam proses pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lokomotor dengan keseimbangan, menciptakan dan mempraktikkan proses pembelajaran dengan model gerak dasar lokomotor dengan keseimbangan bagi anak Sekolah Dasar kelas I mendapatkan data empiris tentang efektivitas dan efisiensi serta ketertarikan anak dari proses pembelajaran gerak dasar lokomotor dengan keseimbangan bagi anak Sekolah Dasar kelas I dan menciptakan buku model pembelajaran untuk guru sebagai pedoman pengajaran gerak dasar lokomotor dengan keseimbangan anak sekolah dasar. Hal ini akan meningkatkan efektivitas dan efisiensi sekaligus meningkatkan motivasi anak untuk belajar gerak dasar lokomotor dengan keseimbangan. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Semanan 14 Petang Jakarta Barat, dengan 32 anak sebagai objek penelitiannya. Penelitian ini menggunakan model pengembangan pembelajaran ADDIE, dimana dalam model ini dimulai pada tahapan Analysis, Desain, Development, Implementation, dan Evaluation. Dari hasil yang didapatkan, model pembelajaran gerak dasar lokomotor dengan keseimbangan ini ternyata sangat efektif untuk diterapkan di pembelajaran. Dari hasil yang diperoleh, model pembelajaran gerak dasar lokomotor dengan keseimbangan ini ternyata sangat efektif jika diterapkan dalam pembelajaran. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan pre-test dan post-test dengan menggunakan uji sampel berpasangan pada SPSS 25.0 T-Test. Perbedaan signifikansi pada T-hitung ditunjukkan sebagai  $-98.097$   $df = 31$ ,  $p\text{-value} = 0.001 < 0.05$ ; Dengan hal tersebut, terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada hasil penilaian keterampilan anak di SDN Semanan 14 Petang Kelas I.

**Kata Kunci:** Model Belajar, Gerak Dasar Locomotor Dengan Keseimbangan, Anak Sekolah Dasar Kelas 1.

**MODEL OF BASIC LOCOMOTOR MOVEMENT WITH BALANCE FOR  
1ST GRADE ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN**




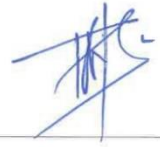
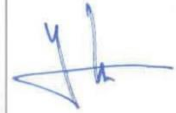
**Bonggo Pribadi**  
*Sport Education*

**ABSTRACT**





*The purpose of this study was to obtain information in the process of implementing basic locomotor movement learning with balance, creating and transmitting the learning process with basic locomotor movement models with balance for elementary school children in grade I to obtain empirical data about the effectiveness and efficiency and interest of children from the motion learning process. basic locomotor with balance for elementary school children in class I and created a learning model book for teachers as a guide for teaching basic locomotor movements with balance for elementary school children. This will increase effectiveness and efficiency as well as increase children's motivation to learn basic locomotor movements with balance. This research was conducted at SDN Semanan 14 Petang, West Jakarta, with 32 children as research objects. This study uses the ADDIE learning development model, which in this model starts at the stages of Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. From the results obtained, the basic locomotor motion learning model with this balance turned out to be very effective to be applied in learning. From the results obtained, the basic locomotor motion learning model with this balance turned out to be very effective when applied in learning. This can be seen from the increase in pre-test and post-test by using the paired sample test on the SPSS 25.0 T-Test. The difference in significance on T-count is shown as  $-98.097$   $df = 31$ ,  $p\text{-value} = 0.001 < 0.05$ ; With this, there appears to be a significant increase in the results of the assessment of children's skills at SDN Semanan 14 Petang Class I.*

**Keywords:** *Learning Model, Basic Locomotor Movement With Balance, Grade 1 Elementary School Students.*

## BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS			
No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd (Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani)		30-08-2023
2.	(Dr. Mansur Jauhari, M.Si) (Pembimbing I)		30-08-2023
3.	(Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes.) (Pembimbing II)		30-08-2023
4.	(Dr. Taufik Rihatno) (Penguji)		30-08-2023
5.	(Dr. Iwan Setiawan, M.Pd) (Penguji)		30-08-2023
Nama : Bonggo Pribadi No. Registrasi : 9903821035 Angkatan : 2021			

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING UNTUK PERBAIKAN UJIAN  
TESIS**

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER	
Pembimbing I	Pembimbing II
 Dr. Mansur Jauhari, M.Si. Tanggal : <u>30-08-2023</u>	 Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes. Tanggal : <u>30-08-2023</u>
Nama	 <u>30/08/2023</u>
Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus (Ketua) <sup>1</sup>	(Tanda tangan) (Tanggal)
	 <u>30-08-2023</u>
Dr. Oman U. Subandi, M.Pd (Koordinator Prodi) <sup>2</sup>	(Tanda tangan) (Tanggal)
Nama : Bonggo Pribadi	
No. Registrasi : 9903821035	
Tanggal Lulus :	
Angkatan : 2021	
<sup>1.</sup> Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta <sup>2.</sup> Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta	

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

### SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Bonggo Pribadi  
NIM : 9903821035  
Tempat/Tanggal Lahir : Sragen/ 6 Januari 1998  
Program : Magister  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa Tesis dengan judul “Model Gerak Dasar Lokomotor Dengan Keseimbangan Untuk Anak Sekolah Dasar Kelas 1” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 1 September 2023

Penulis,



Bonggo Pribadi



## SURAT PERNYATAAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

### SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bonggo Pribadi  
NIM : 9903821035  
Jenjang : S2 (Magister)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Angkatan : 2021  
Semester : 118 (Genap) Tahun Akademik 2022/2023

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan Tesis untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 1 September 2023  
Yang membuat pernyataan,



Bonggo Pribadi  
NIM. 9903821035

## LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

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

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : BONGGO PRIBADI  
NIM : 9903821035  
Fakultas/Prodi : MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat email : bonggopribadi7@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

MODEL GERAK DASAR LOKOMOTOR DENGAN KESEIMBANGAN UNTUK ANAK  
SEKOLAH DASAR KELAS 1

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, 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 Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 5 September 2023  
Penulis

(BONGGO PRIBADI)



## KATA PENGANTAR

Segala rasa syukur kehadiran Allah SWT, atas segala Rahmat dan karunia-Nya pada penulis, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tesis dengan judul **“Model Gerak Dasar Lokomotor Dengan Keseimbangan Untuk Anak Sekolah Dasar Kelas 1”**. Tesis ini ditulis untuk memenuhi Sebagian persyaratan mendapatkan gelar Magister pada program studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus dan penghargaan yang besar kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Komarudin, M.Si, Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus, Koordinator S2 Prodi Pendidikan Jasmani bapak Dr. Oman U Subandi, M.Pd Secara khusus penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar besarnya kepada pembimbing tesis saya bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si sebagai pembimbing I dan Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes sebagai pembimbing II yang telah membantu dengan sabar, membimbing, memberikan koreksi dan saran-saran berharga dalam penulisan tesis ini. Selain itu ucapan terima kasih kepada dosen di program pasca sarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ) yang telah mentransfer ilmu pengetahuan serta seluruh staff yang telah membantu urusan administrasi.

Ucapan terima kasih yang terdalam kepada Ayah dan Ibu serta kakak yang telah mendoakan, memberikan dukungan, bimbingan, motivasi demi kelancaran dalam penyusunan Tesis ini. Terakhir, penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan nama satu-persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian Tesis ini. Semoga seluruh bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya, penulis berharap semoga yang penulis susun ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Semoga penelitian ini dapat dikembangkan dikemudian hari hingga mencapai kesempurnaan.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
BAB 1.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Fokus Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Perumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Signifikansi hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Kebaruan Penelitian ( <i>State of the Art</i> ).....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KAJIAN TEORITIK.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Model Pengembangan ADDIE.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Konsep Model yang Dikembangkan....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Teoritik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Pendidikan Jasmani.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Konsep Belajar Gerak.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Keterampilan Gerak Dasar ( <i>Fundamental Motor Skill</i> ).....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Keseimbangan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. Gerak Dasar Lokomotor.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6. Karakteristik Anak Sekolah Dasar Kelas 1.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
a. Perkembangan Fisik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
b. Perkembangan Psikologis/Sosial.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

c. Perkembangan Kognitif .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
d. Perkembangan motorik/gerak .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7. Balok Keseimbangan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Penelitian yang Relevan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Rancangan Model.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
METODOLOGI PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Subjek Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1) Tahap Analisis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2) Tahap Desain.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3) Tahap Develop atau pengembangan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4) Tahap Implementasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5) Tahap Evaluasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Validitas dan Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1) Validitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2) Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Instrumen Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
I. Teknik Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Hasil Analisa Kebutuhan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Hasil Design Model.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Hasil Development.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Hasil Implementation.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. Hasil Evaluation.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Uji Efektifitas Model .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Keterbatasan Produk .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN.....	Error! Bookmark not defined.
A.    Kesimpulan .....	Error! Bookmark not defined.
B.    Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
C.    Rekomendasi.....	Error! Bookmark not defined.
D.    Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUP .....	Error! Bookmark not defined.



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1: Model Pengembangan ADDIE.....	16
Gambar 3. 1 Tahapan dalam ADDIE .....	63
Gambar 4.1 Presentase Pre Test.....	75
Gambar 4.2 Presentase Post Test.....	75



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Perbandingan Model Pembelajaran.....	6
Tabel 1. 2.Penelusuran Studi Literatur.....	9
Tabel 2.1. Model Pengembangan ADDIE.....	16
Tabel 2.2 Kompetensi Dasar Mapel PJOK Kelas Bawah.....	45
Tabel 3.1 Penilai validasi model pembelajaran keterampilan keseimbangan siswa Sekolah Dasar kelas 1.....	67
Tabel 4. 1 Hasil Wawancara Penilaian dan Analisis Kebutuhan.....	76
Tabel 4.2 kesimpulan uji ahli terhadap model gerak dasar lokomotor dengan keseimbangan untuk anak sekolah dasar kelas 1.....	94
Tabel 4.3 Tabel Keterlaksanaan Pada Tahap Implementasi.....	97
Tabel 4.4 Hasil Uji Pre-test dan Pos-test.....	100
Tabel 4.5 Uji Normalitas Data.....	102
Tabel 4.6 Uji Homogenitas Data.....	103
Tabel 4.7 Paired Samples Statistik.....	103
Tabel 4.8 Uji Paired.....	103