

**IMPLEMENTASI MODEL LANGKAH GERAK DASAR SENAM IRAMA  
UNTUK PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS**



**MUHAMMAD YUSRI  
1606822058**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
untuk Mendapatkan Gelar Magister

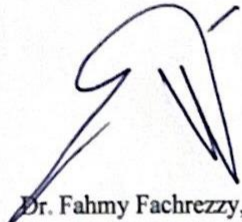
**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING  
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd

Tanggal : 29 Juli 2024



Dr. Sjarwo, M.Pd

Tanggal : 22 Juli 2024

Nama

Dr. Hernawan S.E., M.Pd

(Ketua)<sup>1</sup>



29 Juli 2024

Dr. Oman U. Subandi, M.Pd.

(Koordinator Prodi)<sup>2</sup>



28 Juli 2024

Nama : Muhammad Yusri

No. Registrasi : 1606822058





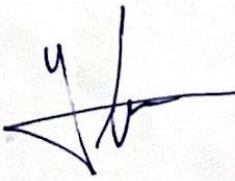
Tanggal Lulus :

Angkatan : 2022

<sup>1</sup>. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

<sup>2</sup>. Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani

**LEMBAR PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN  
SETELAH SEMINAR SIDANG TESIS**

No	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd (Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani)		29 Juli 2024
2	Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd (Pembimbing I)		22/07/24
3	Dr. Sujarwo, M.Pd (Pembimbing II)		22/07/24
4	Dr. Wahyuningtyas Puspitoroni, S.Pd.,Mkes.AIFO (Penguji)		22/07/24
5	Dr. Iwan Setiawan, M.Pd (Penguji)		23/07/24
<p><b>Judul Proposal Tesis : Model Langkah Gerak Dasar Senam Irama Untuk Peserta Didik Sekolah Menengah Atas</b></p>			
<p>Nama : Muhammad Yusri No. Registrasi : 1606822058 Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani</p>			

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Muhammad Yusri  
NIM : 1606822058  
Tempat / Tanggal Lahir : Selatpanjang, 17 Juli 2000  
Program : Magister  
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Implementasi Model Langkah Gerak Dasar Senam Irama Untuk Peserta Didik Sekolah Menengah Atas)” merupakan karya 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 di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 17 Juli 2024  
Yang Menyatakan



Muhammad Yusri, S.Pd

1606822058

**HALAMAN PERNYATAAN *COPYRIGHT TRANSFER*  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Negeri Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Yusri  
No. Registrasi : 1606822058  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Negeri Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive RoyaltyFree Right*) atas Tesis saya yang berjudul: "Implementasi Model Langkah Gerak Dasar Senam Irama Untuk Peserta Didik Sekolah Menengah Atas" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 24 Juli 2024

Yang Menyatakan,

  
Muhammad Yusri, S.Pd  
1606822085


## SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Muhammad Yusri  
NIM : 1606822058  
Tempat / Tanggal Lahir : Selatpanjang, 17 Juli 2000  
Program : Magister  
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa saya telah mempublikasi hasil penelitian Tesis saya sebagai berikut :  
Muhammad Yusri, Fahmy fachrezzy, Sujarwo, Wahyuningtias Puspitorini & Iwan Setiawan  
(Juli). Implementasi Model Langkah Gerak Dasar Senam Irama Untuk Peserta didik Sekolah  
Menengah Atas.

Jakarta, 29 Juli 2024  
Yang Menyatakan

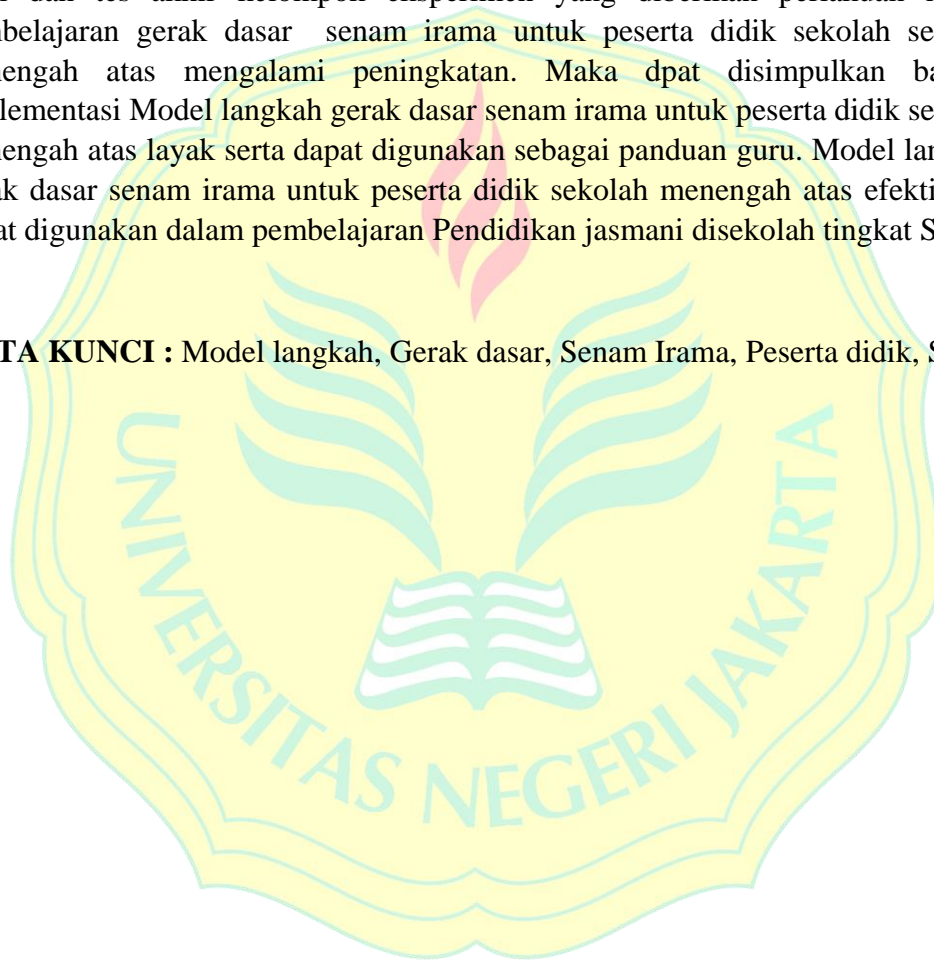


Muhammad Yusri, S.Pd  
1606822058

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui model pembelajaran langkah gerak dasar senam irama untuk peserta didik sekolah menengah atas, penelitian model ini dirancang dengan menggunakan penelitian *Reaserech and Development* yang menghasilkan produk model langkah gerak dasar senam irama untuk peserta didik sekolah menengah atas maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran langkah gerak dasar senam irama untuk peserta didik sekolah menengah atas terdapat perbandingan angka yang menunjukkan bahwa hasil tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan model pembelajaran gerak dasar senam irama untuk peserta didik sekolah menengah atas mengalami peningkatan. Maka dapat disimpulkan bahwa: Implementasi Model langkah gerak dasar senam irama untuk peserta didik sekolah menengah atas layak serta dapat digunakan sebagai panduan guru. Model langkah gerak dasar senam irama untuk peserta didik sekolah menengah atas efektif dan dapat digunakan dalam pembelajaran Pendidikan jasmani disekolah tingkat SMA.

**KATA KUNCI :** Model langkah, Gerak dasar, Senam Irama, Peserta didik, SMA.



## ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the learning model of basic steps of rhythmic gymnastics for high school students, this model research was designed using Reaserech and Development research which resulted in a product model of basic steps of rhythmic gymnastics for high school students, it can be concluded that the learning model of basic steps of rhythmic gymnastics for high school students there is a comparison of numbers which shows that the results of the initial test and the final test of the experimental group given the treatment of the basic steps of rhythmic gymnastics learning model for high school students have increased. Then it can be concluded that: The step model of basic rhythmic gymnastics for high school students is feasible and can be used as a teacher's guide. The step model of basic rhythmic gymnastics for high school students is effective and can be used in learning physical education at the high school level.*

**Keywords :** *Step model, basic movement, rhythmic gymnastics, students, high school.*







KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
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 : Muhammad Yusri  
NIM : 1606822058  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Jasmani  
Alamat email : yusriyussri17@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 :

Implementasi Model Langkah Gerak Dasar Senam Irama Untuk Peserta Didik Sekolah  
Menengah Atas


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, 8 Agustus 2024

Penulis

  
(  
Muhammad Yusri



## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan tesis dengan judul “**Implementasi Model Langkah Gerak Dasar Senam Irama Untuk Peserta Didik Sekolah Menengah Atas**”. Peneliti menyadari bahwa dalam pembuatan dan penyusunan tesis ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Tidak dapat dipungkiri bahwa selama proses penyusunan tesis ini, banyak pihak yang turut serta membantu, baik berupa motivasi moril, spiritual, maupun bimbingan dan kerjasamanya, sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik.

Untuk itu dalam kesempatan ini, perkenankanlah peneliti menyampaikan rasa hormat serta ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Hernawan, SE, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang selalu memberikan arahan kepada kami untuk menyelesaikan studi tepat waktu.
2. Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan arahan kepada kami mahasiswa Magister Pendidikan Jasmani Angkatan 2022 untuk dapat menyelesaikan studi dengan baik.
3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 yang selalu membimbing dan mengingatkan peneliti untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Juga sebagai sosok ayah yang selalu memberikan perhatian dan ilmu yang sangat bermanfaat untuk peneliti selama ini.
4. Dr. Sujarwo, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2 yang memberikan arahan dan pembelajaran untuk membimbing peneliti untuk menyelesaikan tesis sebagai tugas akhir perkuliahan di program Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
5. Dr. Wahyuningtyas Puspitoroni, S.Pd.,M.Kes., AIFO dan Dr. Iwan Setiawan, M.Pd selaku Dosen Ahli sekaligus dosen penguji yang ikut membimbing dan membina peneliti dalam menyelesaikan tesis ini.

6. Seluruh Dosen dan Staf Prodi Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
7. SMA Angka 2 Jakarta yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di sekolah dalam pengambilan sampel dan data.
8. Terkhusus Kedua orangtua saya Kamaruddin selaku ayah yang telah berjuang sampai saat ini serta memberi motivasi dan jasimawati selaku ibu yang telah memberi semangat untuk menyelesaikan tesis ini, serta kepada adik – adik saya Nurhayati, Nur safitri dan Nur Azka Azkia yang telah memberi dorongan serta semangat untuk menyelesaikan tesis ini.
9. Kepada teman seperjuangan satu kontraan *Basuki Squat* Aswin Kadir dan Fiqih Satriawan Armal yang telah membantu dan memberi dorongan dalam penyelesaian tesis hingga selesai.
10. Teman-teman Magister Pendidikan Jasmani angkatan 2022 yang telah berjuang bersama, saling mengingatkan dan saling menyemangati dalam menempuh pendidikan di Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut membantu dalam menyelesaikan penelitian dan tesis ini, semoga amal kebaikan tersebut mendapat pahala yang berlipat dari Allah SWT.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih belum bisa dikatakan sempurna, namun peneliti berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi orang lain, terutama para pelatih pencak silat, serta dapat menjadi tambahan referensi untuk penelitian lain di kemudian hari.

Jakarta, 19 Juli 2024

Peneliti

## DAFTAR PUSTAKA

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING .....	i
PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN.....	ii
PERENYATAAN ORSINALTAS .....	iii
PERNYATAAN <i>COPYRIGH TRANSFER</i> .....	iv
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	viii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR PUSTAKA .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. FOKUS PENELITIAN .....	5
C. PERUMUSAN MASALAH.....	5
D. KEGUNAAN PENELITIAN .....	5
E. STAT OF THE ART .....	5
F. ROADMAP PENELITIAN.....	9
BAB II TINJUAN HASIL PUSTAKA.....	10
A. Konsep Pengembangan Model .....	10
1. Model Pengembangan Dick and Carey .....	11
2. Model pengembangan perangkat.....	12
3. Model Pengembangan ADDIE.....	14
4. Model Pengembangan 4-D.....	16
5. Model Pengembangan Borg and Gall.....	19
B. Konsep Model yang di kembang .....	23
C. Kerangka Teoritik .....	25
1. Pengertian Model .....	25

2.	Senam Irama .....	26
3.	Tahapan – tahapan senam irama.....	28
4.	Gerakan Senam Irama .....	29
5.	Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	29
6.	Belajar Gerak .....	32
7.	Pengertian E-Modul .....	36
8.	Krakteristik siswa SMA .....	37
D.	Rancangan Model.....	41
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN .....</b>		<b>44</b>
A.	Tujuan Penelitian .....	44
B.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
C.	Karakteristik Model Yang Dikembangkan .....	44
D.	Pendekatan dan Motode Penelitian.....	45
E.	Langkah – Langkah Pengembangan Model.....	46
1.	Penlitian pendahuluan .....	46
2.	Perencanaan Pembuatan Model.....	46
3.	Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.....	48
4.	Implementasi model .....	51
5.	Evaluate (Evaluasi) .....	52
F.	Validasi Dan Analisi Data.....	52
G.	Instrument Penelitian.....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>		<b>83</b>
A.	Pengembangan Model .....	83
B.	Efektifitas Model.....	92
C.	PEMBAHASAN .....	97
<b>BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI.....</b>		<b>100</b>
A.	KESIMPULAN .....	100
C.	SARAN.....	101
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>102</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>105</b>
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....		105

Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian.....	106
Lampiran 3. Hasil instrument tes pre-tes dan post-test.....	107
Lampiran 4. Hasil SPSS.....	109
Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi Ahli.....	110
Lampiran 7. ....	114



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Road Map Penelitian .....	9
Gambar 2. 1 Instructional Design R & D Sumber: Walter Dick, Lou Carey dan James O. Carey, The Systematic Design of Instruction (New York: Allyn & Bacon. Published by Allyn and Bacon. Boston, MA, 2009),.....	12
Gambar 2. 2 Model Kemp Sumber: Trianto, Model Pembelajaran Terpadu dalam Teori dan Praktek (Surabaya: Pustaka Ilmu, 2007), h. 62 .....	13
Gambar 2. 3 Model konsep ADDIE (2009), Branch. ....	15
Gambar 2. 4 Thigarajan Model Pengembangan Pembelajaran 4-D Thigarajan Sumber: Trianto, Model Pembelajaran Terpadu dalam Teori dan Praktek (Surabaya: Pustaka Ilmu, 2007), h. 66. ....	17
Gambar 2. 5 Model Pengembangan Borg dan Gall .....	19
Gambar 2. 6 Konsep ADDIE (Branch, 2009 hlm. 2).....	23
Gambar 2. 7 model pengembangan R&D Model ADDIE dibuat skema oleh Branch sebagai desain sistem pembelajaran .....	41
Gambar 2. 8 Chart Rancangan Model Penelitian.....	43
Gambar 4. 1 Grafik Uji Efektifitas Produk .....	97



## DAFAR TABEL

Tabel 1. 1 Stat Of The Art.....	6
Tabel 2. 1 taksonomi Bloom .....	25
Tabel 2. 2 Mulyani Sumantri dan Nana Syaodih, Perkembangan Peserta Didik (Jakarta: Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional, 2007). .....	40
tabel 3. 1 Tahapan dalam ADDIE (Puspasari, 2019).....	45
Tabel 3. 2 Nama Para Ahli Uji Validitas .....	49
Tabel 3. 3 Instrumen Penelitian .....	55
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan.....	84
Tabel 4. 2 Keterangan Validasi Ahli.....	87
Tabel 4. 3 Uji Coba Keterlaksanaan .....	89
Tabel 4. 4 Hasil Pre Tes dan Post Tes.....	93
Tabel 4. 5 Hasil Paired Sample statistic (Pre-test) dan setelah diberikan treatment (post-test) .....	95
Tabel 4. 6 Hasil Paired samplle correlation ( pre-test) dan (post-test).....	96
Tabel 4. 7 hasil paired sample statistic (Pre - Test) dan (post-test) .....	96