

**MODEL PEMBELAJARAN SENAM LANTAI UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN SIKAP LILIN PADA SISWA SEKOLAH DASAR**



Intelligentia - Dignitas

ALFAN HUDAYAPUTRA

1601621076

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025



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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Alfan. Hidayaputra
NIM : 1601621076
Fakultas/Prodi : FIKK / Pendidikan Jasmani
Alamat email : alfanhudaya@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 Pembelajaran Senam Lantai untuk Meningkatkan
Kemampuan Sikap Lilin pada Siswa Sekolah dasar

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.

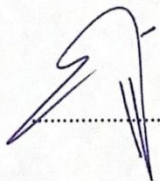
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 1 Agustus 2025

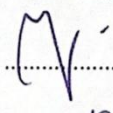
Penulis


(Alfan. Hidayaputra)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1,		
Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd		28/07/25
NIP. 196411261988031002		

Pembimbing 2,		
Dr. Muhammad Gilang		29/07/25
Ramadhan, M.Pd		
NIP. 199402162024061003		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Eva Julianti P, SE, M.Sc	Ketua		30/07/25
NIP. 197207192005012001			
2. Prof. Dr. Taufik Rihatno, M.Pd	Sekretaris		31/07/25
NIP. 196410041992031001			
3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd	Anggota		28/07/25
NIP. 196411261988031002			
4. Dr. Muhammad Gilang	Anggota		29/07/25
Ramadhan, M.Pd			
NIP. 199402162024061003			
5. Dr. Sujarwo, M.Pd	Anggota		29/07/25
NIP. 197604252003121001			

Tanggal Lulus : 24 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Seluruh isi skripsi ini, mulai dari ide, perumusan masalah, hingga proses penelitian, saya susun sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dan bimbingan dari dosen pembimbing.
3. Jika dalam penulisan ini saya menggunakan kutipan atau pendapat dari orang lain, semuanya telah saya cantumkan sumbernya dengan jelas dalam naskah dan daftar pustaka sesuai aturan penulisan ilmiah yang berlaku.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Jika suatu saat ditemukan adanya pelanggaran atau ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, saya bersedia menerima konsekuensi sesuai ketentuan akademik yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta 24 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan,



Alfan Hidayaputra

No. Reg. 1601621076

MODEL PEMBELAJARAN SENAM LANTAI UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN SIKAP LILIN PADA SISWA SEKOLAH DASAR

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan suatu produk berupa model pembelajaran senam lantai yang bertujuan meningkatkan kemampuan gerakan sikap lilin pada siswa sekolah dasar. Model ini dirancang agar dapat diterapkan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar, khususnya pada materi senam lantai. Diharapkan, model pembelajaran ini dapat menjadi alternatif yang efektif bagi guru dalam menyampaikan materi gerakan sikap lilin secara lebih menarik dan sesuai dengan karakteristik siswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan (R&D) dengan pendekatan model ADDIE, yang terdiri dari lima tahapan, yaitu: (1) Analisis, (2) Desain, (3) Pengembangan, (4) Implementasi, dan (5) Evaluasi. Model pembelajaran ini terdiri dari 15 variasi permainan yang dikembangkan, dan telah mengalami proses revisi berdasarkan masukan dari para ahli tersebut. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, instrumen penilaian ahli, dan observasi. Data dianalisis untuk mengetahui kelayakan dan keterterapan model yang dikembangkan. Berdasarkan hasil penelitian model pembelajaran ini dinyatakan layak oleh para ahli dan dapat diimplementasikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, khususnya dalam pembelajaran senam lantai materi sikap lilin.

Kata Kunci: Model Pembelajaran, Senam lantai, Sikap lilin

***DEVELOPMENT OF A FLOOR GYMNASTICS LEARNING
MODEL TO ENHANCE CANDLE POSITION SKILLS IN
ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS***

ABSTRACT

The purpose of this study is to develop a product in the form of a floor gymnastics learning model aimed at improving the candle position movement skills of elementary school students. This model is designed to be applicable in the teaching and learning process of Physical Education in elementary schools, particularly in floor gymnastics material. It is expected that this learning model can serve as an effective alternative for teachers in delivering candle position movements in a more engaging manner and in accordance with students' characteristics. This research employs a Research and Development (R&D) method using the ADDIE model approach, which consists of five stages: (1) Analysis, (2) Design, (3) Development, (4) Implementation, and (5) Evaluation. The learning model comprises 15 developed game variations and has undergone revisions based on expert feedback. Data collection techniques include documentation, expert assessment instruments, and observation. The data were analyzed to determine the feasibility and applicability of the developed model. Based on the research findings, the learning model was deemed feasible by experts and can be implemented in elementary school physical education classes, specifically in floor gymnastics lessons focusing on the candle position.

Keywords: *Learning Model, Floor Gymnastics, Candle Position*

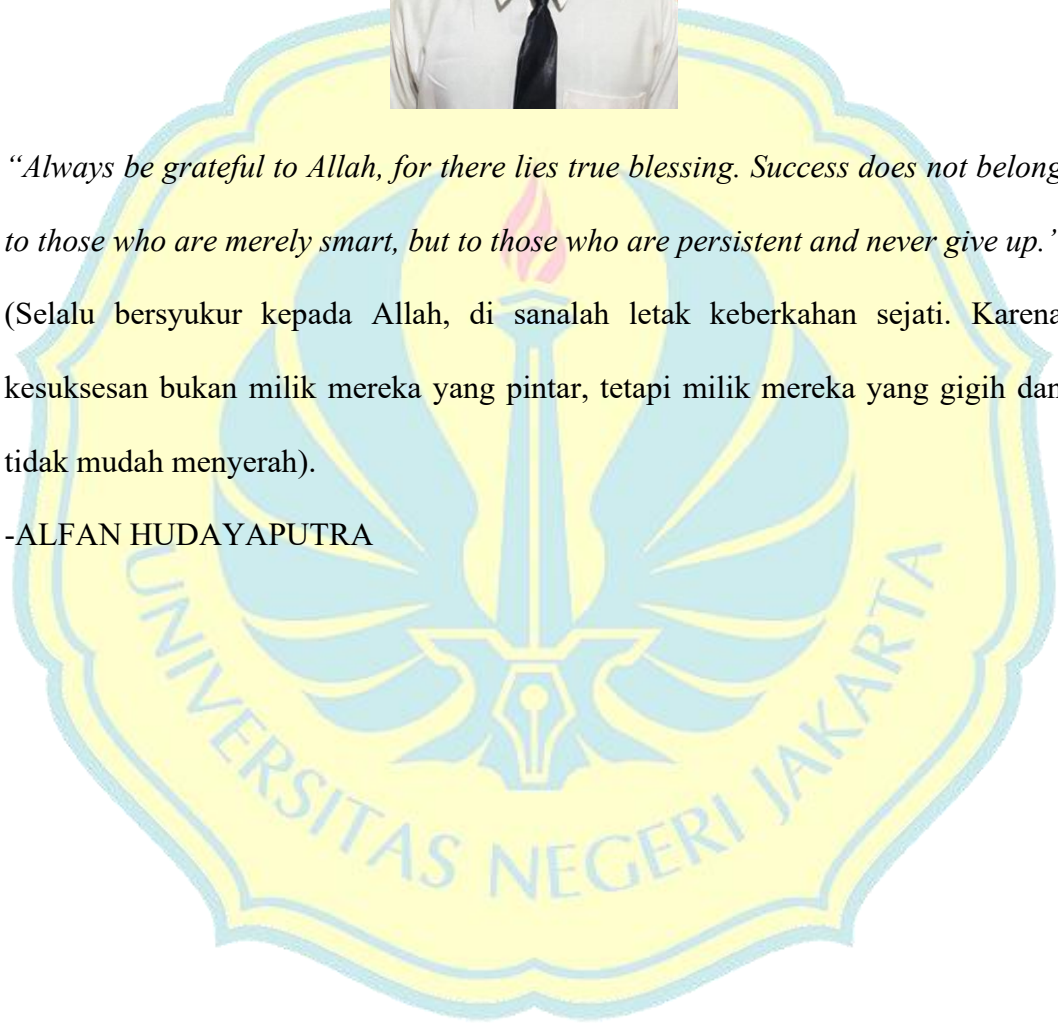
MOTTO



“Always be grateful to Allah, for there lies true blessing. Success does not belong to those who are merely smart, but to those who are persistent and never give up.”

(Selalu bersyukur kepada Allah, di sanalah letak keberkahan sejati. Karena kesuksesan bukan milik mereka yang pintar, tetapi milik mereka yang gigih dan tidak mudah menyerah).

-ALFAN HUDAYAPUTRA



LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, penulis memanjatkan puji dan terima kasih kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Karya ini penulis persembahkan kepada pihak-pihak terkasih yang telah memberikan dukungan moral, spiritual, dan emosional selama proses penelitian berlangsung:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Husein Darwin dan Ibu Darmawati, serta kakak Alfin Hidayatama—sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis. Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, dan semangat yang senantiasa mengalir tanpa diminta. Kalian adalah alasan utama penulis berdiri tegak sampai hari ini.
2. Ibu Dekan, Bapak/Ibu Koordinator Program Studi, Dosen Pembimbing Akademik Bapak Prof. Dr Taufik Rihatno, M.Pd, Dosen Pembimbing Skripsi 1 Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd dan Dosen Pembimbing Skripsi 2 Bapak Dr. Muhammad Gilang Ramadhan, M.Pd yang telah memberikan arahan, ilmu, dan dukungan penuh kesabaran.
3. Diri saya sendiri, yang telah memilih untuk tetap bertahan di saat ingin menyerah, terus berjuang ketika jalan terasa berat, dan belajar untuk percaya bahwa setiap proses akan berbuah hasil. Terima kasih untuk tidak menyerah.
4. Teman-teman seperjuangan angkatan 2021, yang telah menjadi rumah kedua selama masa perkuliahan. Terima kasih atas tawa, pelukan, diskusi panjang, dan segala bentuk dukungan perjalanan ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Model Pembelajaran Senam Lantai untuk Meningkatkan Kemampuan Sikap Lilin pada Siswa Sekolah Dasar”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. Komarudin, M.Si.**, selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan berbagai bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menyelesaikan studi.
3. Ibu **Dr. Wahyuningtiyas Puspitorini, M.kes, AIFO** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan arahan selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi.
4. Bapak **Prof. Dr. Taufik Rihatno, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan motivasi dan dukungan selama

menempuh pendidikan.

5. Bapak **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak **Dr. Muhammad Gilang Ramadhan, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan waktu, tenaga, ilmu, serta bimbingan dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orang tua penulis **Bapak Husein Darwin & Ibu Darmawati**, kakak **Alfin Hidayatama** dan Keluarga besar **H. Rafiah**, yang selalu memberikan doa, kasih sayang, semangat, serta dukungan yang tidak pernah terputus. Begitu pula kepada kakak dan seluruh keluarga besar, yang selalu menjadi sumber semangat dalam menyelesaikan studi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa **Pendidikan Jasmani angkatan 2021**, khususnya teman-teman seperjuangan dalam penyusunan skripsi, yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan kebersamaan selama proses perkuliahan.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
<i>ABSTRAK</i>	ii
<i>ABSTRACT</i>.....	iii
MOTTO	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus penelitian	11
C. Rumusan Masalah	11
D. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	12
A. Konsep Pengembangan Model.....	12
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	34

C. Kerangka Teoritik.....	39
1. Hakikat Model Pembelajaran	39
2. Hakikat Senam	45
3. Hakikat Sikap Lilin	50
4. Hakikat Permainan	53
5. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas	55
D. Rancangan Model.....	61
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	63
A. Tujuan Penelitian	63
B. Tempat dan Waktu Penelitian	63
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	63
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	66
E. Populasi dan Sampel	70
F. Teknik Analisis Data	71
G. Hipotesis.....	73
H. Langkah – Langkah Pengembangan Model	73
1. Penelitian Pendahuluan	73
2. Perencanaan Pengembangan Model	75
3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model.....	79

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	83
A. Hasil Pengembangan Model	83
1. Hasil Analisis Kebutuhan	87
2. Model Draft Awal	91
3. Model Draft Final.....	92
B. Kelayakan Model.....	124
C. Efektivitas Model	129
D. Pembahasan.....	134
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	136
A. Kesimpulan	136
B. Saran.....	137
DAFTAR PUSTAKA.....	139
LAMPIRAN	146
RIWAYAT HIDUP.....	191

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabel Instrumen Penilaian	147
Lampiran 2 Hasil Uji Coba Model.....	148
Lampiran 3 Hasil Penelitian.....	150
Lampiran 4 Daftar Dosen Ahli Validasi	153
Lampiran 5 Tabel Wawancara Guru PJOK	153
Lampiran 6 Draft Model	155
Lampiran 7 Statistik Uji Validasi.....	156
Lampiran 8 Hasil Uji Reabilitas.....	157
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas	157
Lampiran 10 Hasil Uji Non Parametrik Wilcoxon	158
Lampiran 11 Surat Validasi	159
Lampiran 12 Surat Permohonan Izin Penelitian	162
Lampiran 13 Surat Balasan Penelitian	163
Lampiran 14 Instrumen Penilaian Sikap Lilin	164
Lampiran 15 Catatan Observasi Lapangan	165
Lampiran 16 Catatan Penelitian	166
Lampiran 17 Dokumentasi Lapangan	167
Lampiran 18 Dokumentasi Model	168
Lampiran 19 Dokumentasi Pribadi	174
Lampiran 20 Surat Tugas Membimbing	176
Lampiran 21 Modul Ajar PJOK Senam Lantai.....	177

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Pengembangan Borg & Gall	17
Gambar 2.2 Model Pengembangan 4D	23
Gambar 2.3 The CAI Design Model oleh Hannafin & Peck	31
Gambar 2.4 Flowchart Model ADDIE	36
Gambar 2.5 Teknik Dasar Sikap Lilin	52
Gambar 2.6 Flowchart Model Pembelajaran Senam Lantai Untuk Meningkatkan Kemampuan Sikap Lilin Pada Siswa Sekolah Dasa	62
Gambar 3.1 Rancangan Model ADDIE	67
Gambar 3.2 Analisis Gerakan	75



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Validasi Model.....	77
Tabel 3.2 Instrumen Penilaian.....	80
Tabel 3.3 Nama Dosen Ahli Yang Telah Melakukan Uji Validasi.....	81
Tabel 4.1 Hasil Wawancara Guru PJOK	89
Tabel 4.2 Model Draft Final.....	92
Tabel 4.3 Variasi Model Pembelajaran Senam Lantai.....	125
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Pre test.....	129
Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas Post Test.....	130
Tabel 4.6 Hasil Uji Reabilitas	131
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas	132
Tabel 4.8 Hasil Uji Wilcoxon	133

