

**MODEL BELAJAR LOMPAT JAUH
BERBASIS BERMAIN UNTUK SISWA KELAS V
SEKOLAH DASAR**



**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN
UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



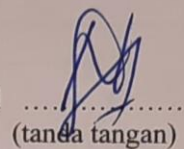
Prof. Dr. Samsudin, M.Pd
Tanggal : 30-7-2025

Pembimbing II



Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE, M.Pd
Tanggal : 30-7-2025

Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd
(Ketua)¹


(tanda tangan)

31-7-2025
(tanggal)

Dr. Sujarwo, M.Pd
(Koordinator Prodi)²


(tanda tangan)

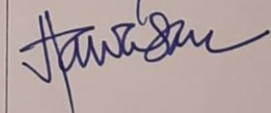
31-7-2025
(tanggal)

Nama : Fandhi
NIM : 1606823001
Tanggal lulus :
Angkatan : 2023

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Fandhi
 No. Registrasi : 1606823001
 Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Sujarwo, M.Pd (Koordinator Prodi)		31-07-2025
2.	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd (Pembimbing I)		30/7/2025
3.	Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE, M.Pd (Pembimbing II)		30/7/2025
4.	Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd (Penguji)		29/7/2025
5.	Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si (Penguji)		29/7/2025

**LONG JUMP LEARNING MODEL
PLAY-BASED FOR ELEMENTARY SCHOOL GRADE V STUDENTS**

FANDHI

ABSTRACT

This study aims to: (1) Develop a play-based long jump learning model for grade V elementary school students, (2) Obtain empirical data on the feasibility of a play-based long jump learning model for grade V elementary school students, (3) Obtain empirical data on the effectiveness of play-based long jump learning model for grade V elementary school students. This research is the development of a model with a design proposed by Borg & Gall through ten stages, namely: (1) The first time that is determined is the problem or potential that is the basis for model development, (2) Next, information is collected as a basis for thinking to make a concept, (3) Creating a model (product design), the form of the design is play-based long jump learning model, and (4) Design validation, carried out by 9 experts with 3 expertise, (5) Revision, from the results of expert tests (design validation), (6) Product trials, carried out by practicing play-based long jump learning models, (7) Revision of product trial results, (8) Usage trials or effectiveness tests with, 60 respondents consisting of 30 experimental group respondents and 30 control group respondents, (9) The second product revision, the revision is carried out by experts, in order to obtain perfect results, (10) Models can be produced. Data analysis was carried out descriptively, qualitatively, and quantitatively. The result of this study is that a play-based long jump learning model consists of 16 forms of learning model items. Field effectiveness tests showed that there was a significant influence on improving learning outcomes. The results of the N-Gain test score of the experimental group were obtained with a mean value = 76.7532 or can be rounded to 77% included in the effective category while the results of the N-gain test The score of the control group was obtained with a mean value = 8.1379 or can be rounded to 8% included in the Ineffective category. Therefore, it can be concluded that the play-based long jump learning model is effective on the learning outcomes of long jump.

Keywords : Learning Model, Long Jump, Play

MODEL BELAJAR LOMPAT JAUH BERBASIS BERMAIN UNTUK SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR

FANDHI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengembangkan model belajar lompat jauh berbasis bermain untuk siswa kelas V sekolah dasar, (2) Memperoleh data empiris tentang kelayakan model belajar lompat jauh berbasis bermain untuk siswa kelas V sekolah dasar, (3) Memperoleh data empiris tentang keefektifan model belajar lompat jauh berbasis bermain untuk siswa kelas V sekolah dasar. Penelitian ini merupakan pengembangan model dengan desain yang dikemukakan oleh *Borg & Gall* melalui sepuluh tahap yaitu: (1) Pertama kali yang ditentukan adalah masalah atau potensi yang menjadi dasar pengembangan model, (2) Selanjutnya dilakukan pengumpulan informasi sebagai landasan pemikiran untuk membuat konsep, (3) Pembuatan model (rancangan produk), bentuk rancangan tersebut adalah model belajar lompat jauh berbasis bermain, dan (4) Validasi desain, dilakukan oleh 9 orang ahli dengan 3 kepakaran, (5) Revisi, dari hasil uji ahli (validasi desain), (6) Ujicoba produk, dilakukan dengan mempraktekkan model belajar lompat jauh berbasis bermain, (7) Revisi hasil uji coba produk, (8) Ujicoba pemakaian atau uji efektifitas dengan, 60 responden terdiri dari 30 responden kelompok eksperimen dan 30 responden kelompok kontrol, (9) Revisi produk kedua, revisi dilakukan oleh ahli, guna memperoleh hasil yang sempurna, (10) Model dapat diproduksi. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil dari penelitian ini adalah model belajar lompat jauh berbasis bermain terdiri dari 16 bentuk model belajar. Uji efektivitas lapangan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar. Hasil uji NGain skor kelompok eksperimen diperoleh nilai mean= 76,7532 atau dapat dibulatkan menjadi 77% termasuk dalam kategori efektif sedangkan hasil uji Ngain Skor kelompok kontrol diperoleh nilai Mean= 8,1379 atau dapat dibulatkan menjadi 8% termasuk dalam kategori Tidak efektif. Maka dapat disimpulkan bahwa model belajar lompat jauh berbasis bermain efektif terhadap hasil pembelajaran lompat jauh.

Kata kunci : Model Belajar, Lompat Jauh, Bermain

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Fandhi
NIM : 1606823001
Tempat Tanggal Lahir : Jakarta, 20 Februari 1984
Program : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul "**Model Belajar Lompat Jauh Berbasis Bermain untuk Siswa Kelas V Sekolah Dasar**" merupakan karya saya sendiri dan tidak mengandung unsur plagiat dari 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, Juli 2025

Yang Menyatakan,



Fandhi
NIM. 1606823001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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 : Fandhi
NIM : 1606823001
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Magister Pendidikan Jasmani
Alamat email : fandhibaihaqi@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 Belajar Lompat Jauh Berbasis Bermain Untuk Siswa Kelas V 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, Juli 2025

Penulis



(Fandhi)

Kata Pengantar

Puji dan syukur yang tak terhingga penulis panjatkan kehadirat Allah SWT Tuhan Yang Maha pengasih dan penyayang, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya Tesis yang berjudul, **“Model Belajar Lompat Jauh Berbasis Bermain Untuk Siswa Kelas V Sekolah Dasar”** dapat terselesaikan dengan baik. Tesis ini ditulis sebagai bagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister pada Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan Tesis ini dapat terselesaikan karena mendapat dukungan, kebaikan dan masukan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si. selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Dedi Purwana, ES, M.Bus. selaku Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
3. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
4. Dr. Sujarwo, M.Pd. sebagai Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani S2 Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
5. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I dan Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing II yang telah membimbing peneliti hingga tesis ini selesai
6. Bapak dan Ibu Dosen serta civitas akademika Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
7. Ibu Suparni dan Bapak Tukiman (alm) kedua orang tua yang selalu memberikan doa dan ridhonya
8. Ibu Darmiati dan Bapak Mukidi kedua mertua yang selalu memberikan doa dan dukungannya
9. Istri tercinta Titin Prihatiningsih, S.Pd, Anak-anak tercinta, Muhammad Irsyad Baihaqi, Adzkia Almaira Nadhifa dan Fathiya Aqila Nur Ramadhani yang selalu memberikan semangat, do'a dan dukungan dalam menyelesaikan studi Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

10. Kepala Sekolah, Guru dan Siswa – siswi SDN Kota Baru I Bekasi Barat.
11. Kepala Sekolah, Guru dan Siswa - siswi SDN Kota Baru III Bekasi Barat.
12. Kepala Sekolah, Guru dan Siswa - siswi SDN Kota Baru IX Bekasi Barat.
13. Keluarga besar KKG PJOK Bekasi Barat yang telah memberikan dukungan dan motivasinya.
14. Seluruh anggota keluarga yang telah memberikan dukungan yang tak terhingga.
15. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2023 yang telah menaruh simpati dan banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga Tesis ini dapat diselesaikan.

Akhirnya segala masukan dan saran sangat diperlukan dalam pembuatan karya ilmiah ini menjadi lebih baik lagi. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca, dosen, guru dan khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta. Harapan peneliti semoga tesis ini dapat diterima dan layak untuk dilanjutkan ke jenjang tahap penelitian berikutnya. Semoga amal kebaikan yang diperbuat senantiasa mendapatkan rahmat dan hidayah dari Allah SWT, serta selalu dalam lindungan-Nya. Amiiin.

Jakarta, Juli 2025

Fandhi

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	i
PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS	ii
ABSTRACT	iii
ABSTRAK	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	v
PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Pembatasan Penelitian	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. <i>State of the Art</i>	6
F. <i>Roadmap</i> Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORETIK	12
A. Konsep Pengembangan Model	12
B. Konsep Model yang Dikembangkan	26
C. Kerangka Teoretik	32
1. Lompat Jauh	32
2. Konsep Belajar	41
3. Hakikat Pendidikan Jasmani	42
4. Bermain	45
5. Karakteristik Peserta Didik	53
D. Penelitian yang Relevan	56
E. Rancangan Model	58

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	60
A. Tujuan Penelitian	60
B. Tempat dan Waktu Penelitian	61
C. Subjek Penelitian	61
D. Karakteristik Model yang Dikembangkan	62
E. Pendekatan dan Metode Penelitian	63
F. Langkah-Langkah Pengembangan Model	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	81
A. Hasil Penelitian Pengembangan Model	81
C. Pembahasan	96
D. Keterbatasan Penelitian	99
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	100
A. Kesimpulan	100
B. Implikasi	100
C. Saran	101
DAFTAR PUSTAKA	103
LAMPIRAN	109

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Data Skor Nilai Hasil Belajar Lompat Jauh Kelas V Sekolah Dasar	3
Tabel 2.1 Model Addie	22
Tabel 2.2 Perbandingan Model	24
Tabel 3.1 <i>Expert Judgement</i>	65
Tabel 3.2 Model Bermain Lompat Jauh	66
Tabel 3.3 Kisi-kisi Penelitian Ahli Validasi	69
Tabel 3.3 Instrumen penilaian lompat jauh	71
Tabel 3.4 Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model.....	75
Tabel 3.5 Pembagian <i>Score N-Gain</i>	79
Tabel 3.6 Kategori Tafsiran Efektifitas N-Gain	79
Tabel 4.1 Data identifikasi masalah	82
Tabel 4.2 Draf Model Belajar Lompat Jauh Berbasis Bermain	85
Tabel 4.3 Kesimpulan uji Ahli Terhadap Model Belajar Lompat Jauh Berbasis Bermain	86
Tabel 4.4 Nama Ahli/Pakar	88
Tabel 4.5 Hasil Uji Coba Kelompok Kecil (n=25)	89
Tabel 4.6 Hasil Uji Coba Kelompok Besar (n=45)	91
Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif	92
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	93
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas	94
Tabel 4.10 Hasil Uji Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	94
Tabel 4.11 Uji N-Gain	94

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Visualisasi Keterhubungan Variabel	7
Gambar 1.2 Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Kejadian Bersama (<i>Co-Occurrence</i>)	8
Gambar 1.3 <i>Road Map</i> Penelitian	11
Gambar 2.1 Model <i>Borg and Gall</i>	17
Gambar 2.2 Model <i>Dick and Carey</i>	20
Gambar 2.3 Tahapan Awalan Lompat Jauh	35
Gambar 2.4 Tahapan <i>Take Off</i>	37
Gambar 2.5 Tahapan Melayang	38
Gambar 2.6 Tahapan Akhir Pendaratan	39
Gambar 2.7 Gerakan Lintasan Parabola Pada Nomor Lompat Jauh	40
Gambar 2.9 Ciri-ciri Bermain	51
Gambar 2.10 Desain Rancangan <i>Flow Chart</i>	59
Gambar 3.1 Rumus Uji-t	78
Gambar 3.2 Rumus <i>N-Gain Score</i>	79