

**MODEL BELAJAR GERAK DASAR LEMPAR TANGKAP
BERBASIS *FLASH CARD* PADA PESERTA DIDIK
KELAS V SEKOLAH DASAR**



Intelligentia - Dignitas

**ELMA MAULIDA WARDHANA
1606822021**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Magister

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

FLASH CARD-BASED BASIC MOVEMENT THROWING AND CATCHING LEARNING MODELS FOR GRADE V STUDENTS

Elma Maulida Wardhana

Abstract

This study aims to (1) develop a flashcard-based basic throwing and catching movement learning model for fifth-grade elementary school students, (2) obtain empirical data on the feasibility of a flashcard-based basic throwing and catching movement learning model for fifth-grade elementary school students, (3) obtain empirical data on the effectiveness of a flashcard-based basic throwing and catching movement learning model for fifth-grade elementary school students. This study is a model development with ADDIE design through the stages of analysis, design, development, implementation, and evaluation. The test instrument uses a throwing and catching movement skill instrument that has been tested for validity and reliability. The validity test uses a test of material and basic throwing and catching movements and its reliability measurement uses a test-retest. The model design in this study uses flashcards and QR codes to determine the syntax of the learning model implementation. Small group testing was conducted at Menteng 01 State Elementary School, Central Jakarta with 15 student respondents by conducting a basic throwing and catching movement skill test and giving a questionnaire to fifth-grade elementary school students. Based on the feasibility test of the experts, the developed model was declared feasible by the experts so that it could be continued to the next stage. The effectiveness test was conducted at Menteng 01 Public Elementary School, Central Jakarta, Gondangdia 05 Morning Public Elementary School, and Cikini 02 Public Elementary School, Jakarta with 60 respondents divided into 30 respondents in the control group and 30 respondents in the experimental group. The results of the study showed that there was a significant influence on improving the learning outcomes of basic throwing and catching movements in fifth grade elementary school students. The results of the N-Gain Test score for the experimental group were 74 with an interpretation of being quite effective, and the control group was 39 with an interpretation of being less effective. Based on the results of the N-Gain test score, it was stated that the flash card-based basic movement learning model was quite effective in improving the basic throwing and catching movement skills in fifth grade elementary school students.

Keywords: Learning Basic Movements, Throwing and Catching, Flash Cards, Fifth Grade Elementary School Students

MODEL BELAJAR GERAK DASAR LEMPAR TANGKAP BERBASIS *FLASH CARD* PADA PESERTA DIDIK KELAS V SEKOLAH DASAR

Elma Maulida Wardhana

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengembangkan model belajar gerak dasar lempar tangkap berbasis flashcard pada peserta didik kelas V Sekolah Dasar, (2) memperoleh data empiris tentang kelayakan model belajar gerak dasar lempar tangkap berbasis flash card pada peserta didik kelas V Sekolah Dasar, (3) memperoleh data empiris tentang keefektifan model belajar gerak dasar lempar tangkap berbasis flash card pada peserta didik kelas V Sekolah Dasar. Penelitian ini merupakan pengembangan model dengan desain ADDIE melalui tahapan analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Instrumen test menggunakan instrumen keterampilan gerak melempar dan menangkap yang sudah di uji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas menggunakan uji materi dan gerak dasar lempar tangkap dan pengukuran reliabilitasnya menggunakan tes re-test. Desain model dalam penelitian ini menggunakan flash card dan qr code untuk mengetahui syntax pelaksanaan model belajarnya. Uji kelmompok kecil dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Menteng 01 Jakarta Pusat dengan 15 responden peserta didik dilakukan dengan melakukan tes keterampilan gerak dasar lempar tangkap dan memberikan angket kepada peserta didik kelas V Sekolah Dasar. Berdasarkan uji kelayakan para ahli model yang dikembangkan dinyatakan layak oleh para ahli sehingga dapat dilanjutkan pada tahapan berikutnya. Uji efektivitas dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Menteng 01 Jakarta Pusat, Sekolah Dasar Negeri Gondangdia 05 Pagi, dan Sekolah Dasar Negeri Cikini 02 Jakarta dengan 60 responden yang terbagi dalam 30 responden kelompok kontrol dan 30 responden kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar gerak dasar lempar tangkap pada peserta didik kelas V Sekolah Dasar. Hasil Uji N-Gain skor kelompok eksperimen sebesar 74 dengan tafsiran cukup efektif, dan kelompok kontrol sebesar 39 dengan tafsiran kurang efektif. Berdasarkan hasil uji N-Gain skor tersebut dinyatakan bahwa model belajar gerak dasar berbasis flash card cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lempar tangkap pada peserta didik kelas V Sekolah Dasar.

Kata Kunci : Belajar Gerak Dasar, Lempar Tangkap, Flash Card, Siswa kelas V Sekolah Dasar

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN
UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Sujarwo, M.Pd
Tanggal: 04/08
2025



Dr. Iwan Setiawan, M.Pd
Tanggal: 04/08
2025

Nama

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



5/08
2025

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



4/08
2025

Nama : Elma Maulida Wardhana

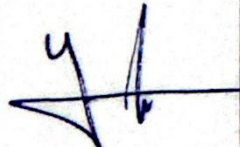
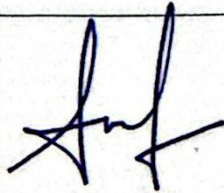
No. Registrasi : 1606822021

Tanggal Lulus :

Angkatan : 2022

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani

LEMBAR PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN TESIS

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Sujarwo, M.Pd (Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani/Pembimbing 1)		4/08 2015
2.	Dr. Iwan Setiawan, M.Pd (Pembimbing 2)		4/08 2015
3.	Prof. Dr. Taufik Rihatno (Penguji)		4/08 2015
4.	Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd (Penguji)		4/08 2015
5.	Dr. Muhammad Arif, M.Pd (Penguji)		4/08 2015
Judul Tesis : Model Belajar Gerak Dasar Lempar Tangkap Berbasis <i>Flash Card</i> Pada Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar.			
Nama : Elma Maulida Wardhana No. Registrasi : 1606822021 Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani			

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Lengkap	: Elma Maulida Wardhana
NIM	: 1606822021
Tempat Atau Tanggal Lahir	: Demak, 25 12 1998
Program	: Magister
Program Studi	: Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “model belajar gerak dasar lempar tangkap berbasis *flash card* pada peserta didik kelas v sekolah dasar” merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Demikianlah pernyataan ini di buat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di fakultas ilmu keolahragaan dan kesehatan universitas negeri jakarta.

Jakarta, 14 Juli 2025

Yang Menyatakan



1000
SEPULUH RIBU RUPIAH
METERAI
TEMPEL
92AFEAMX361489989

Elma Maulida Wardhana

1606822021



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 : Elma Maulida Wardhana
NIM : 1606822021
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Magister Pendidikan Jasmani
Alamat email : elmamaulida25@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 GERAK DASAR LEMPAR TANGKAP BERBASIS FLASH CARD
PADA PESERTA DIDIK 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, 25 Juli 2025

Penulis

(Elma Maulida Wardhana)

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur yang tak terhingga penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Mahakuasa, karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya Tesis yang berjudul **“Model Belajar Gerak Dasar Lempar Tangkap Berbasis Flash Card Pada Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar”** dapat diselesaikan dengan baik. Tesis ini ditulis sebagai bagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister pada Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan Tesis ini dapat selesai dengan baik karena mendapat dukungan, bimbingan, dan masukan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih tak terhingga kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak dan Ibu Wakil Dekan I, II dan III Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Sujarwo, M.Pd, Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
4. Dr. Sujarwo, M.Pd sebagai Pembimbing I yang telah membimbing peneliti hingga tesis ini dapat selesai paripurna.
5. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd, sebagai Pembimbing II yang telah membimbing peneliti hingga mencapai momen akademik terbaik ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta sivitas akademika Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
7. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan mahasiswa Magister Pendidikan Jasmani yang telah menaruh simpati dan banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung hingga Tesis ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tiada yang sempurna, begitupun dengan Tesis ini, segala masukan dan saran sangat diperlukan dalam perbaikan karya ilmiah ini untuk menjadi lebih baik. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca, dosen, guru, praktisi pendidikan dan *stakeholder* yang relevan dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lempar tangkap pada peserta didik kelas V Sekolah Dasar. Harapan penulis, Tesis ini dapat diterima dan layak untuk dilanjutkan ketahapan penelitian berikutnya.

Jakarta, Juli 2025

Elma Maulida Wardhana



DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN	
UNTUK SIDANG TESIS	i
ABSTRACT	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. <i>State of the Art</i>	6
F. <i>Roadmap</i> Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Konsep Pengembangan Model	13
B. Konsep Model yang Dikembangkan	15
C. Kerangka Teoretik	26
D. Rancangan Model	59
BAB III METODE PENELITIAN	61
A. Jenis Penelitian	61
B. Tempat dan Waktu Penelitian	61
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	61
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	62
D. Langkah-langkah Pengembangan Model	62
E. Instrumen Tes	68
G. Teknik pengumpulan dan Analisis Data	72

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	77
A. Hasil Pengembangan Produk Awal	77
B. Pembahasan Hasil Penelitian	91
C. Pembahasan Model	93
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	95
A. Simpulan	95
B. Implikasi	95
C. Saran	96
DAFTAR PUSTAKA	98



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Langkah-langkah Pengembangan ADDIE	16
Tabel 2.2 Urutan Perkembangan untuk Melempar Bola dari Bawah	33
Tabel 2.3 Urutan Perkembangan untuk Melempar Bola dari Atas	34
Tabel 2.4 Urutan Perkembangan untuk Menangkap Bola	45
Tabel 3.1 Instrumen Tes Keterampilan Gerak Dasar Melempar	68
Tabel 3.2 Indikator penilaian melempar	69
Tabel 3.3 Format Penilaian Tes Menangkap	70
Tabel 3.4 Indikator Penilaian Tes Menangkap	71
Tabel 3.5 Pedoman Penilaian Skor	73
Tabel 3.6 Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model	74
Tabel 3.7 Kategori Nilai N-Gain	75
Tabel 3.8 Tafsiran Nilai N-Gain	75
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan	78
Tabel 4.2 Item Model	79
Tabel 4.3 Validator Ahli	82
Tabel 4.4 Kelayakan Validasi Item Model	82
Tabel 4.4 Hasil Uji Coba Kelompok Kecil (n=15)	85
Tabel 4.6 Hasil Angket Uji Kelayakan Kelompok Kecil	86
Tabel 4.7 Jumlah Peserta Didik Pada Uji Efektivitas	87
Tabel 4.8 Rata-rata Pretest Keterampilan Gerak Dasar Lempar Tangkap Kelas Eksperimen dan Kontrol	87
Tabel 4.9 Rata-rata Posttest Keterampilan Gerak Dasar Lempar Tangkap Kelas Eksperimen dan Kontrol	88
Tabel 4.10 Hasil Uji N-Gain Score	88
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas N-Gain Keterampilan Gerak Dasar Lempar Tangkap	89
Tabel 4.12 Uji Homogenitas N-Gain Keterampilan Gerak Dasar Lempar Tangkap Kelas Eksperimen dan Kontrol	90
Tabel 4.13 Hasil Uji Perbedaan Rata-rata N-Gain Keterampilan Gerak Dasar Lempar Tangkap	90

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Hasil Penelitian Pendahuluan	2
Gambar 1.2 Hasil Permasalahan Pada Penelitian Pendahuluan	3
Gambar 1.3 Visualisasi Keterhubungan Overlay Variabel	7
Gambar 1.4 Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Kejadian Bersama	7
Gambar 1.5 Road map Penelitian	11
Gambar 2.1 Model Pengembangan ADDIE	15
Gambar 2.2 Model pengembangan Dick and Carrey	18
Gambar 2.3 Model Pengembangan Borg and Gall	19
Gambar 2.4 Model Pengembangan Jerold E. Kemp	21
Gambar 2.5 Model Pengembangan ASSURE	23
Gambar 2.6 Perkembangan Melempar pada Anak usia 1-3 tahun	31
Gambar 2.7 Perkembangan Melempar pada Anak usia 3-4 tahun	31
Gambar 2.8 Perkembangan Melempar pada Anak usia 4-5 tahun	32
Gambar 2.9 Perkembangan Melempar pada Anak usia 5-6 tahun	32
Gambar 2.10 Perkembangan Melempar pada Anak usia 6 tahun ke atas ..	32
Gambar 2.11 Tahapan Melempar Bola	34
Gambar 2.12 Tahapan Melempar dari Atas	35
Gambar 2.13 Perkembangan Menangkap pada Anak usia 2-3 tahun	43
Gambar 2.14 Perkembangan Menangkap pada Anak usia 3-4 tahun	43
Gambar 2.15 Perkembangan Menangkap pada Anak usia 4-6 tahun	44
Gambar 2.16 Perkembangan Menangkap pada Anak usia 6-7 tahun	44
Gambar 2.17 Perkembangan Menangkap pada Anak usia 7 tahun ke atas	44
Gambar 2.18 Tahapan Menangkap	46
Gambar 2.19 Rancangan Desain Model	59
Gambar 4.1 Desain Flash Card Tampak Belakang dan Depan Klasifikasi Gerak Ringan	80
Gambar 4.2 Desain Flash Card Tampak Belakang dan Depan Klasifikasi Gerak Sedang	81
Gambar 4.3 Desain Flash Card Tampak Belakang dan Depan Klasifikasi Gerak Berat	81