

**MODEL GERAK DASAR LOMPAT BERBASIS *RHYTHM*
UNTUK ANAK USIA 6-8 TAHUN**



**PUTU CITRA PERMANA DEWI
9904922019**

**Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Doktor**

**SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**MODEL GERAK DASAR LOMPAT BERBASIS *RHYTHM*
UNTUK ANAK USIA 6-8 TAHUN**



**PUTU CITRA PERMANA DEWI
9904922019**

**Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Doktor**

**SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI DIPERSYARATKAN UNTUK
UJIAN TERBUKA/ PROMOSI DOKTOR**

Promotor

Co-Promotor




Prof. Dr. Moch Asmawi, M.Pd.

Prof. Dr. Drs. Hernawan, S.E., M.Pd.

Tanggal: 15 - 01 - 2026

Tanggal: 14 - 01 - 2026

NAMA

TANDA TANGAN

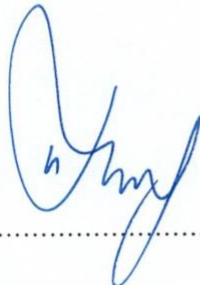
TANGGAL

Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus.
(Ketua)¹



15 - 01 - 2026

Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.
(Sekretaris)²



15 - 01 - 2026

Nama : Putu Citra Permana Dewi

No. Registrasi : 9904922019

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Tgl. Lulus : 21 - 01 - 2026

¹⁾ Direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

²⁾ Koordinator Prodi S3 Pendidikan Jasmani

MODEL GERAK DASAR LOMPAT BERBASIS *RHYTHM* UNTUK ANAK USIA 6–8 TAHUN

Putu Citra Permana Dewi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menghasilkan produk berupa model gerak dasar lompat berbasis *rhythm* untuk anak usia 6–8 tahun. Urgensi penelitian didasari oleh kebutuhan akan inovasi variasi dalam gerakan dasar lompat dengan mengintegrasikan unsur musik dan ritme yang mendukung kemampuan gerak dasar anak usia 6-8 tahun secara menyeluruh. Penelitian ini mengadopsi metode *Research and Development (R&D)* dari Borg and Gall. Pengembangan dilakukan dengan validasi ahli materi gerak dasar, serta uji efektivitas melalui desain eksperimen *pretest-posttest control group* dan *n-gain percent*. Subjek penelitian terdiri dari 511 anak usia 6–8 tahun pada 8 sekolah dasar yang tersebar di Provinsi Bali. Hasil validasi ahli menunjukkan bahwa dari 22 item model terdapat 20 item model yang valid digunakan. Model ini kemudian dilakukan uji coba melalui uji kelompok kecil berjumlah 59 orang di dua sekolah dasar dan uji kelompok besar berjumlah 452 orang di delapan sekolah dasar dengan hasil 20 item model dapat dilaksanakan. Adapun hasil uji efektivitas dengan melibatkan 252 anak di lima sekolah dasar, menunjukkan nilai signifikansi uji t-independen data tes lompat tumpuan satu kaki dan tes lompat tumpuan dua kaki $0,000 < 0,05$. Nilai *n-gain percent* kelompok perlakuan sebesar 76,35%. Disimpulkan bahwa model gerak dasar lompat berbasis *rhythm* efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat anak usia 6–8 tahun.

Kata Kunci: gerak dasar, lompat, *rhythm*, usia 6–8 tahun

A RHYTHM-BASED JUMPING MOVEMENT MODEL FOR CHILDREN AGED 6–8 YEARS OLD

Putu Citra Permana Dewi

ABSTRACT

This study aims to produce a product in the form of a rhythm-based basic jumping movement model for children aged 6–8 years old. The urgency of the research is based on the need for innovative variations in basic jumping movements by integrating elements of music and rhythm that support the basic movement abilities of children aged 6–8 years old. This study adopted the Research and Development (R&D) method from Borg and Gall. The development was carried out with expert validation of basic movement materials, as well as effectiveness testing through experimental designs of pretest-posttest control group and n-gain percent. The research subjects consisted of 511 children aged 6–8 years old in 8 elementary schools spread across Bali Province. The results of expert validation showed that out of 22 model items there were 20 valid model items to use. This model was then tested through a small group test of 59 children in two elementary schools and a large group test of 452 children in eight elementary schools with the results of 20 model items being able to be implemented. The results of the effectiveness test involving 252 children in five elementary schools showed a significance value of $0.000 < 0.05$ for the independent t-test of the single-leg support jump test and the double-leg support jump test. The n-gain present value for the treatment group was 76.35%. It was concluded that the rhythm-based basic jumping movement model was effective in improving the basic jumping movement abilities of children aged 6–8 years.

Keywords: *fundamental movement, jumping, rhythm, children aged 6–8 years old*

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Putu Citra Permana Dewi
NIM : 9904922019
Tempat/Tanggal Lahir : Singaraja, 10 Mei 1989
Program : Doktor
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul “model gerak dasar lompat berbasis *rhythm* untuk anak usia 6-8 tahun” 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 siapa pun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan tidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Januari 2026

Yang menyatakan,



Putu Citra Permana Dewi

NIM 9904922019



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Putu Citra Permana Dewi
NIM : 9904922019
Fakultas/Prodi : Sekolah Pascasarjana / Pendidikan Jasmani
Alamat email : putucitra2022@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Model Gerak Dasar Lompat Berbasis *Rhythm* untuk Anak Usia 6 – 8 Tahun.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*data base*), 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 Januari 2026
Penulis

(Putu Citra Permana Dewi)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala Rahmat dan karuniaNya, penulis dapat menyusun Disertasi dengan judul “Model Gerak Dasar Lompat Berbasis *Rhythm* untuk Anak Usia 6-8 Tahun” dengan baik. Disertasi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Doktor pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Sekolah Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta.

Penulisan disertasi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, serta masukan berharga dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. Komarudin, M.Si., selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta, serta Prof. Dr. Dedi Purwana, M.Bus., selaku Direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Ucapan terima kasih juga penulis haturkan kepada Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd., Koordinator Program Studi Doktor Pendidikan Jasmani, atas arahnya selama studi. Penulis juga menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya kepada Prof. Dr. Moch Asmawi, M.Pd. selaku Promotor, dan Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE., M.Pd. selaku Co-promotor, yang telah dengan sabar dan penuh dedikasi membimbing penulis dalam proses penyusunan disertasi ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh dosen dan civitas akademika Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta atas ilmu dan bimbingan yang telah diberikan. Penulis juga sangat berterima kasih kepada para Kepala Sekolah, guru PJOK, dan wali kelas SD Negeri 5 Penatih, SD Nomor 1 Kerobokan, SD Nomor 3 Kerobokan, SD Negeri 1 Temukus, SD Negeri 5 Pemuteran, SD Negeri 4 Kawan, SD Negeri 3 Tamanbali, dan SD Negeri 28 Daging Puri tempat pelaksanaan penelitian, yang telah memberikan dukungan selama proses penelitian. Rasa terima kasih yang mendalam juga penulis tujukan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Made Sudiartha, S.Pd. dan Ibu Nyoman Suminten, serta mertua penulis, Bapak I Made Jayadi dan Ibu Luh Warsiki, yang selalu memberikan doa dan semangat. Ucapan terima kasih penuh cinta penulis sampaikan kepada suami tercinta Kadek Dian Vanagosi yang telah menjadi sumber kekuatan, semangat, dan ketenangan selama proses perkuliahan sampai dengan penyusunan disertasi ini. Tak lupa penulis menghaturkan terima kasih kepada rekan-rekan

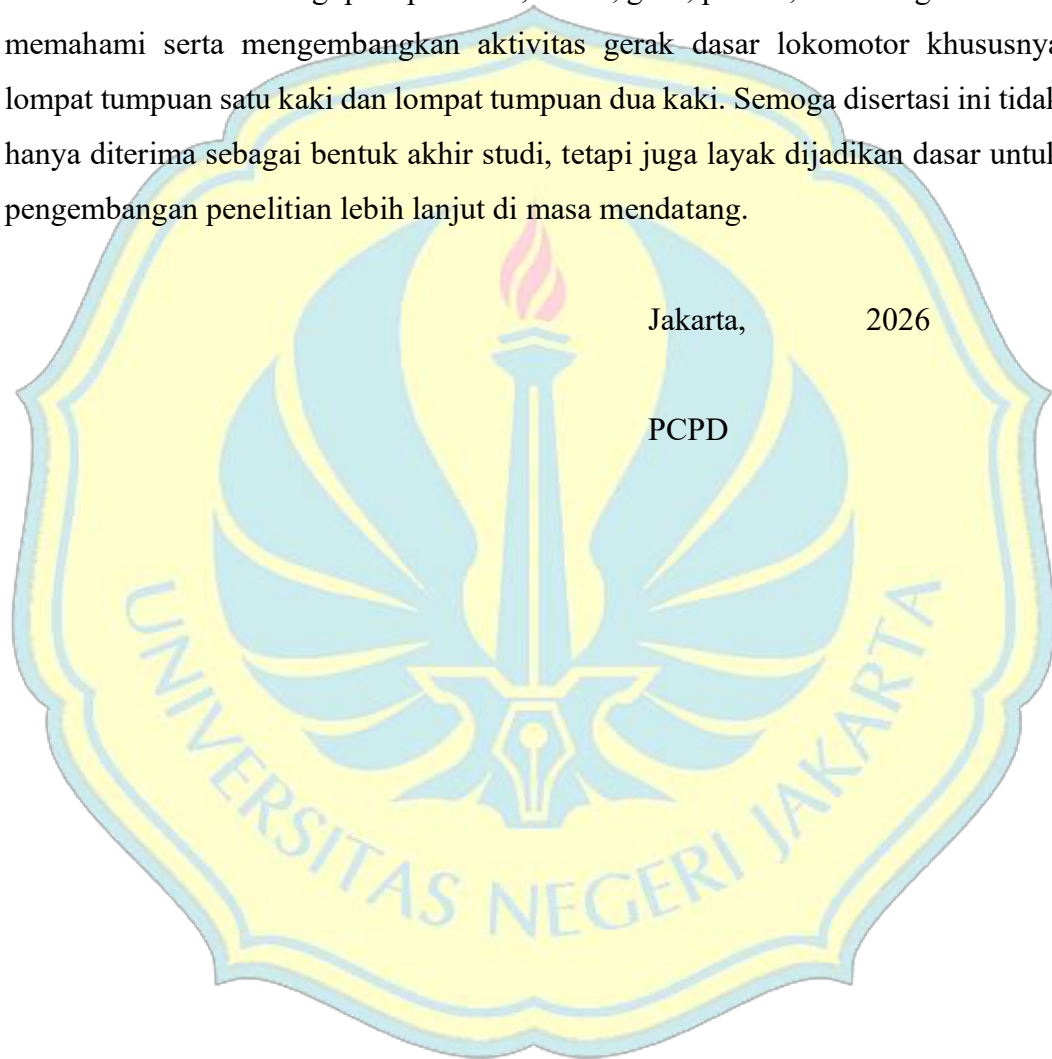
mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2022 atas bantuan, dukungan, dan kebersamaan selama proses studi ini. Penulis juga menyadari bahwa banyak pihak lain yang turut membantu namun tidak dapat disebutkan satu per satu, kepada mereka semua penulis ucapkan terima kasih yang tulus.

Penulis sangat terbuka terhadap segala saran dan masukan demi perbaikan karya ilmiah ini ke depannya. Harapan penulis, hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, dosen, guru, pelatih, dan orang tua dalam memahami serta mengembangkan aktivitas gerak dasar lokomotor khususnya lompat tumpuan satu kaki dan lompat tumpuan dua kaki. Semoga disertasi ini tidak hanya diterima sebagai bentuk akhir studi, tetapi juga layak dijadikan dasar untuk pengembangan penelitian lebih lanjut di masa mendatang.

Jakarta,

2026

PCPD



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRAK</i>	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	11
C. Perumusan Masalah	11
D. Kegunaan Hasil Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Konsep Pengembangan Model.....	13
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	19
C. Hasil Penelitian yang Relevan	22
D. Kerangka Teoretik.....	25
1. Konsep Belajar Keterampilan Gerak	25
2. Keterampilan Gerak (Motorik)	32
3. Fundamental Movement Skill (FMS)	36
4. Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor.....	39
5. Keterampilan Gerak Lompat.....	55
6. <i>Rhythm</i> (Ritme/ Irama) dalam Aktifitas Gerak Dasar.....	60
7. Karakteristik Perkembangan Anak Usia 6-8 Tahun	71
8. Perkembangan Gerak Dasar Anak Usia 6 - 8 Tahun	77
E. Rancangan Model	81
BAB III METODE PENELITIAN	83
A. Tujuan Penelitian	83
B. Tempat dan Waktu Penelitian	83
C. Metode Penelitian dan Desain Penelitian.....	84
D. Pengembangan Instrumen Validasi Model dan Uji Efektivitas	85
E. Validasi dan Pengujian Model	92
F. Analisis Data Penelitian	93
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	95
A. Proses Pengembangan Model	95
1. Penelitian Awal dan Pengumpulan Informasi.....	95
2. Perencanaan Penelitian	98
3. Pengembangan produk awal	105
4. Uji Skala Kecil.....	120

5. Revisi Hasil Uji Skala Kecil	125
6. Uji Skala Besar	127
7. Revisi Hasil Uji Skala Besar	134
8. Uji Efektivitas Model	136
9. Revisi Produk Akhir	137
10. Desiminasi	137
B. Hasil Pengembangan Model	138
1. Produk Akhir dan Analisi Teoritis	138
2. Kelayakan Model	140
3. Hasil efektivitas model	142
C. Pembahasan	149
BAB V KESIMPULAN	157
A. Kesimpulan	157
B. Implikasi	157
C. Saran	159
DAFTAR PUSTAKA	161
LAMPIRAN	171



DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1.1. Pengamatan <i>Network Visualization Co- Occurrence Motor Learning, Locomotor Skill, Jump/Jumping, Rhythm, dan Music</i> ...	6
Gambar 1.2. Pengamatan <i>Overley Visualization Co- Occurrence Motor Learning, Locomotor Skill, Jump/Jumping, Rhythm, dan Music</i> ...	7
Gambar 2. 1. Model <i>Dick and Carey Instructional Design</i>	15
Gambar 2.2. Model Pengembangan ADDIE.....	16
Gambar 2.3 Model Pengembangan ASSURE.....	17
Gambar 2.4. Model Kemp Instructional Design	18
Gambar 2.5. Tahapan Belajar Gerak Fitts dan Posner Secara Kontinum	28
Gambar 2.6. Tahapan Awal Gerak Berjalan	41
Gambar 2.7. Tahapan Dasar Gerak Berjalan	42
Gambar 2.8. Tahapan Matang Gerak Berjalan.....	42
Gambar 2.9. Tahapan Awal Gerak Berlari.....	44
Gambar 2.10. Tahapan Dasar Gerak Berlari.....	44
Gambar 2.11. Tahapan Matang Gerak Berlari	45
Gambar 2.12. Tahapan Awal Gerak <i>Standing Long Jump</i>	46
Gambar 2.13. Tahapan Dasar Gerak <i>Standing Long Jump</i>	47
Gambar 2.14. Tahapan Matang Gerak <i>Standing Long Jump</i>	48
Gambar 2.15. Tahapan Awal Gerak <i>Vertical Jumping</i>	48
Gambar 2.16. Tahapan Dasar Gerak <i>Vertical Jumping</i>	49
Gambar 2.17. Tahap Dewasa Gerak <i>Vertical Jumping</i>	50
Gambar 2.18. Tahap Awal Gerak <i>Hopping</i>	52
Gambar 2.19. Tahap Dasar Gerak <i>Hopping</i>	52
Gambar 2.20. Tahap Dewasa Gerak <i>Hopping</i>	53
Gambar 2.21. Fase Perkembangan Anak dalam Melakukan Lompat Tumpaun Satu Kaki (Teo-Koh, S.M. ,2010).....	58
Gambar 2.22. Fase Perkembangan Anak dalam Melakukan Lompat Tumpaun Dua Kaki (Teo-Koh, S.M. ,2010)	59
Gambar 2.23. Rancangan Model.....	82
Gambar 4.1. Perbedaan Rata-rata Hasil Tes Gerak Dasar	142
Gambar 4.2. Perbedaan Rata-rata N-Gain <i>Persen</i> Hasil Tes Gerak Dasar	143
Gambar 4.3. Perbedaan Rata-rata Hasil Belajar Gerak Dasar	144
Gambar 4.4. Perbedaan Rata-rata N-Gain <i>Persen</i> Hasil Tes Gerak Dasar	145

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Tahapan R&D <i>Borg and Gall</i>	20
Tabel 2.2. Penelitian Terdahulu dan Kebaruan Penelitian	24
Tabel 2.3. Jenis Tempo	62
Tabel 3.1 Tempat Penelitian	83
Tabel 3.2 Waktu Penelitian	84
Tabel 3.3 <i>Expert Judgment</i> Kelayakan Instrumen	86
Tabel 3.4 <i>Expert Judgment</i> Kelayakan Model	92
Tabel 3.5 Kategori Tafsiran Efektivitas <i>N-Gain Persent</i>	94



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Pedoman dan Hasil Wawancara	171
Lampiran 2 Pedoman dan Data Angket Observasi Awal	179
Lampiran 3 Lembar Validasi Ahli	187
Lampiran 4 Uji Coba Instrumen	193
Lampiran 5 Instrumen Tes Gerak Dasar Lokomotor Lompat	211
Lampiran 6 Diskripsi Model Final	217
Lampiran 7 Data Hasil Uji Efektifitas Model	253
Lampiran 8 Surat Ijin Expert Judgment dan Hasil Validasi Ahli	263
Lampiran 9 Lampiran Surat Ijin dan Keterangan Penelitian	275
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian	287
Lampiran 11 Riwayat Hidup	296

