

**MODEL PEMBELAJARAN *FLYING SHOOT* BOLA TANGAN
SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**



AINI DEWI MONICA

1606823030

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan untuk Mendapatkan Gelar Magister

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**






2026

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Aini Dewi Monica

No. Registrasi : 1606823030

Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Sujarwo, M.Pd (Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani)		20/26 /01
2.	Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Pembimbing I)		19/26 /01
3.	Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd (Pembimbing II)		20/26 /01
4.	Dr. Muhamad Arif, S.Pd., M.Pd (Penguji)		19/26 /01
5.	Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd (Penguji)		09/26 /01

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK
YUDISIUM MAGISTER**

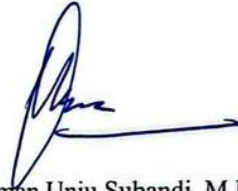
Pembimbing I



Prof. Dr. Ramdan Pelana, M. Or

Tanggal: 19/01/2026

Pembimbing II



Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd

Tanggal: 20/01/2026

Nama

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



.....
(tanda tangan)

21/01/2026
.....
(tanggal)

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



.....
(tanda tangan)

20/01/2026
.....
(tanggal)

Nama : Aini Dewi Monica

No. Registrasi : 1606823030

Tanggal Lulus :

Angkatan : 2023

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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Aini Dewi Monica
NIM : 1606823030
Jenjang : S2 (Magister)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2023

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa tesis dengan judul "Model Pembelajaran *Flying Shoot* Bola Tangan Siswa Sekolah Menengah Atas" yang saya susun dan ajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister adalah hasil karya saya sendiri.

Tesis ini disusun secara jujur, mandiri, dan sesuai dengan kaidah akademik, serta bukan merupakan hasil plagiat, baik sebagian maupun keseluruhan. Seluruh sumber rujukan yang digunakan dalam penyusunan tesis ini telah saya cantumkan secara jelas dalam daftar pustaka sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, dalam keadaan sadar dan tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Januari 2026

Yang menyatakan



Aini Dewi Monica



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 : AINI DEWI MONICA
NIM : 1606823030
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan / Magister Pendidikan Jasmani
Alamat email : ainidewimonica25@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 PEMBELAJARAN FLYING SHOOT BOLA TANGAN SISWA SEKOLAH
MENENGAH ATAS

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 27 Januari 2026

Penulis

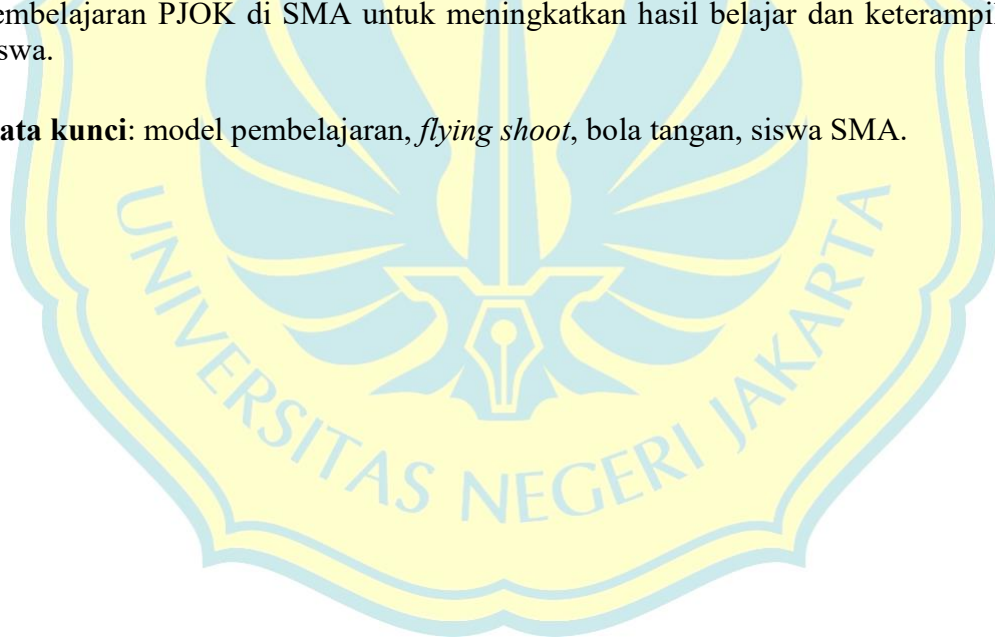
(Aini Dewi Monica)
nama dan tanda tangan

MODEL PEMBELAJARAN *FLYING SHOOT* BOLA TANGAN SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran *flying shoot* bola tangan bagi siswa SMA serta menguji kelayakan dan efektivitas model pembelajaran yang dikembangkan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dengan model Borg & Gall dengan prosedur pengembangan meliputi tahap analisis kebutuhan, perancangan model pembelajaran, validasi oleh ahli materi dan ahli pembelajaran, uji coba kelompok kecil, uji coba kelompok besar, serta revisi produk. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi lembar validasi ahli dan lembar observasi keterampilan *flying shoot*. Analisis data menggunakan uji statistik *Welch T-Test* untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil belajar antara kedua kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan *flying shoot* yang signifikan ($sig. = 0,000 < 0,005$) pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan tingkat peningkatan hasil tinggi ($g = 0,73 > 0,7$) dan cukup efektif (72,68%). Hal ini menunjukkan bahwa model pembelajaran *flying shoot* bola tangan yang dikembangkan layak dan efektif diterapkan dalam pembelajaran PJOK di SMA untuk meningkatkan hasil belajar dan keterampilan siswa.

Kata kunci: model pembelajaran, *flying shoot*, bola tangan, siswa SMA.



HANDBALL FLYING SHOOT LEARNING MODEL FOR HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

This study aimed to develop a handball flying shoot learning model for senior high school students and to examine the feasibility and effectiveness of the developed model. The research employed a Research and Development (R&D) approach based on the Borg and Gall model. The development procedures included needs analysis, learning model design, validation by subject-matter experts and learning experts, small-group trials, large-group trials, and product revision. The research instruments consisted of expert validation sheets and flying shoot skill observation sheets. Data were analyzed using the Welch t-test to determine differences in learning outcome improvement between groups. The results showed a significant improvement in flying shoot skills in the experimental group compared to the control group (sig. = 0.000 < 0.005), with a high level of learning gain ($g = 0.73 > 0.7$) and a level of effectiveness categorized as fairly effective (72.68%). These findings indicate that the developed handball flying shoot learning model is feasible and effective for use in physical education classes at the senior high school level to improve students' learning outcomes and technical skills.

Keywords: *learning model, flying shoot, handball, senior high school students.*



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga tesis yang berjudul *Model Pembelajaran Flying Shoot Bola Tangan untuk Siswa SMA* ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita harapkan syafa'atnya di hari akhir. Penulisan dan penyusunan tesis ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si., selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan.
3. Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini.
4. Bapak Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or., selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Bapak Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan waktu, bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
6. Bapak Prof. Dr. Samsudin, M.Pd., Bapak Dr. Muhamad Arif, M.Pd., dan Bapak Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd, selaku Dosen Ahli Validasi yang telah memberikan waktu, dukungan dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
7. Seluruh dosen Program Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bekal ilmu yang sangat bermanfaat dalam penulisan tesis ini.
8. Keluarga tercinta, khususnya kedua orangtua penulis Ibu Senih Nurhayati, Bapak Rintono, Adik Putri Maharani, dan Kakak Elisha Febriani yang selalu

mendo'akan, memberikan dorongan semangat, serta dukungan tanpa putus sehingga penulis tidak pernah putus asa dalam menyelesaikan tesis ini.

9. Rekan guru dan siswa-siswi yang telah memberikan bantuan, dukungan dan do'a selama penulisan tesis ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Program Magister Pendidikan Jasmani angkatan 2023 atas kebersamaan dan semangat saling mendukung selama perkuliahan dan penyusunan tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan sebagai bahan perbaikan di masa yang akan datang. Semoga tesis ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani, khususnya dalam meningkatkan keterampilan teknik *flying shoot* bola tangan pada siswa SMA melalui model pembelajaran yang sistematis dan aplikatif.

Akhir kata, penulis berharap buku ini dapat bermanfaat bagi guru PJOK, mahasiswa, peneliti, serta semua pihak yang peduli terhadap pengembangan pendidikan jasmani di Indonesia.

Bekasi, Januari 2026

Aini Dewi Monica

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	vi
ABSTRACK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian.....	6
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. <i>State of The Art</i>	6
F. <i>Road Map</i> Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
A. Konsep Pengembangan Model.....	9
B. Konsep Model yang Dikembangkan	13
C. Kerangka Teori	15
D. Rancangan Model Desain Produk	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Tujuan Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
C. Instrumen Tes	43
D. Karakteristik Model	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	57
A. Hasil Penelitian	57
B. Pembahasan	78
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	82
A. Kesimpulan	82
B. Implikasi	82

C. Rekomendasi.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN - LAMPIRAN	88
RIWAYAT PENULIS.....	154



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Pengamatan pembelajaran <i>flying shoot</i>	4
Gambar 1.2 Road Map Penelitian	8
Gambar 2.1 Model <i>Borg and Gall</i>	10
Gambar 2.2 <i>Flying Shoot</i>	20
Gambar 2.3 Otot-Otot Lengan Atas	24
Gambar 2.4 Otot – Otot Lengan Bawah.....	24
Gambar 2.5 Otot Tungkai <i>Anterior View</i>	25
Gambar 2.6 Otot Tungkai <i>Posterior View</i>	26
Gambar 2.7 Otot – Otot Bahu	27
Gambar 2.8 Komplexitas Setting Belajar Dan Pembelajaran	31
Gambar 2.9 Rancangan Model Desain Produk	42
Gambar 3.1 Model <i>Borg and Gall</i>	52
Gambar 4.1 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	73
Gambar 4.2 Hasil Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i>	74
Gambar 4.3 Hasil Uji <i>Welch T-Test</i>	75
Gambar 4.4 Hasil Uji <i>N-Gain Score</i>	76

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Studi Literatur	7
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	39
Tabel 3.1 Lembar Pengamatan Penilaian <i>Flying Shoot</i> Bola Tangan.....	44
Tabel 3.2 Subjek Penelitian	51
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan.....	57
Tabel 4.2 Profil Validator Ahli	60
Tabel 4.3 Hasil Validasi Ahli.....	60
Tabel 4.4 Rangkuman Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	64
Tabel 4.5 Rangkuman Dari Hasil Uji Coba Kelompok Besar	69

