

**MODEL GERAK DASAR PERMAINAN LOKOMOTOR
BERBASIS MEDIA *HULA HOOP* PADA SISWA SD FASE A DI
KELURAHAN PULO GADUNG**



**ZAHWA NADIA
1601622064**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN,
DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2026**

MODEL GERAK DASAR PERMAINAN LOKOMOTOR BERBASIS MEDIA *HULA HOOP* PADA SISWA SD FASE A DI KELURAHAN PULO GADUNG

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model gerak dasar permainan lokomotor berbasis media *hula hoop* yang layak digunakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi siswa Sekolah Dasar Fase A di Kelurahan Pulo Gadung. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada masih terbatasnya variasi model pembelajaran gerak dasar lokomotor yang menarik, inovatif, dan sesuai dengan karakteristik siswa usia sekolah dasar, sehingga diperlukan suatu model pembelajaran berbasis permainan yang mampu meningkatkan motivasi belajar serta keterampilan gerak dasar siswa. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan tahapan meliputi analisis kebutuhan, perencanaan produk, pengembangan model, validasi oleh para ahli, revisi produk, uji coba pada sekolah dasar, hingga menghasilkan produk akhir. Subjek penelitian adalah siswa Sekolah Dasar Fase A di Kelurahan Pulo Gadung. Instrumen penelitian berupa pedoman wawancara, lembar observasi, angket validasi ahli, serta angket respons siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model gerak dasar permainan lokomotor berbasis media *hula hoop* yang dikembangkan memenuhi kriteria layak untuk digunakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Berdasarkan hasil validasi ahli serta uji coba kepada siswa, model pembelajaran dinilai mudah dipahami, aman digunakan, menarik, serta sesuai dengan karakteristik siswa Fase A. Penerapan model ini mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, menyenangkan, dan mendorong siswa untuk lebih terlibat dalam aktivitas gerak dasar lokomotor seperti berjalan, berlari, melompat, melompat satu kaki, dan berpindah tempat melalui berbagai bentuk permainan. Dengan demikian, model gerak dasar permainan lokomotor berbasis media *hula hoop* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif model pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk membantu guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran gerak dasar lokomotor pada siswa Sekolah Dasar Fase A.

Kata Kunci: gerak dasar lokomotor, media *hula hoop*, model pembelajaran, permainan, Pendidikan Jasmani, *Research and Development* (R&D).

A HULA HOOP MEDIA-BASED LOCOMOTOR GAME MOVEMENT MODEL FOR PHASE A ELEMENTARY SCHOOL STUDENT IN PULO GADUNG VILLAGE

ABSTRACT

This study aimed to develop a hula hoop media-based locomotor game movement model that is appropriate for use in Physical Education learning for Phase A elementary school students in Pulo Gadung Subdistrict. The background of this study was based on the limited variety of locomotor movement learning models that are interesting, innovative, and appropriate for the characteristics of elementary school students. Therefore, a game-based learning model is needed to enhance students' learning motivation and fundamental locomotor movement skills. This study employed the Research and Development (R&D) method, consisting of the stages of needs analysis, product planning, model development, expert validation, product revision, field testing in elementary schools, and final product development. The research subjects were Phase A elementary school students in Pulo Gadung Village. The research instruments included interview guidelines, observation sheets, expert validation questionnaires, and student response questionnaires. The results showed that the developed hula hoop media-based locomotor game movement model met the criteria of feasibility for use in Physical Education learning. Based on expert validation and field testing, the learning model was considered easy to understand, safe to use, interesting, and appropriate for the characteristics of Phase A students. The implementation of this model created an active and enjoyable learning environment and encouraged students to participate more actively in fundamental locomotor activities such as walking, running, jumping, hopping, and moving from one place to another through various game activities. Therefore, the hula hoop media-based locomotor game movement model can serve as an alternative Physical Education learning model to assist teachers in improving the quality of locomotor movement learning for Phase A elementary school students.

Keywords: locomotor movement, hula hoop media, Physical Education, Phase A elementary school students, Research and Development (R&D)

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama		Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I			27/7 2026
Dr. Eka Fitri Novita Sari, S.Pd, M.Pd NIP. 197908252005012002			
Pembimbing II			27/7 2026
Dr. Ayu Purnama Wenly, S.Pd, M.Pd NIP. 199603262024062002			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Prof. Dr. Sukiri, M.Pd. NIP. 195908161987031002	Ketua		31/7 2026
2. Dr. Yafi Velyan Mahyudi, S.Pd, M.Pd NIP. 199011272023211025	Sekretaris		27/7 2026
3. Dr. Eka Fitri Novita Sari, S.Pd, M.Pd NIP. 197908252005012002	Anggota		27/7 2026
4. Dr. Ayu Purnama Wenly, S.Pd, M.Pd NIP. 199603262024062002	Anggota		27/7 2026
5. Dr. Mastri Juniarto, M.Pd. NIP. 199006202024211001	Anggota		27/7 2026

Tanggal Lulus : 24 Juli 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi sesuai norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Zahwa Nadia

NIM 1601622064



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 : Zahwa Nadia
NIM : 1601622064
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : zahwanadia814@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 PERMAINAN LOKOMOTOR BERBASIS MEDIA *HULA HOOP* PADA SISWA SD FASE A DI KELURAHAN PULO GADUNG"

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, 31 Juli 2026

Penulis

(Zahwa Nadia)

Activ
Library

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Jangan takut jika perjalananmu lebih lambat. Sebab setiap langkah yang tetap bergerak lebih berarti daripada langkah yang hanya direncanakan.”

Persembahan:

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, kasih sayang, nikmat, kesehatan, kemudahan, serta pertolongan-Nya, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Karya sederhana ini merupakan salah satu bentuk ikhtiar dan perjalanan panjang yang penuh dengan proses, tantangan, pembelajaran, serta doa. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur, hormat, dan kasih sayang, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua Orang Tua Penulis, Bapak Prasetyo Murbadi, dan Ibu Palupi Susilowati terima kasih atas kasih sayang yang tidak pernah putus, doa yang selalu mengiringi setiap langkah penulis, serta segala pengorbanan yang telah diberikan tanpa mengenal lelah. Terima kasih karena selalu menjadi tempat penulis pulang, menjadi sumber kekuatan ketika penulis merasa lemah, dan menjadi alasan terbesar penulis untuk terus berjuang menyelesaikan pendidikan ini.
2. Saudara Penulis, teruntuk Adhi Pratama Prasetyo Putra selaku kakak laki-laki penulis dan Widya Dwi Oktaviani selaku kakak perempuan penulis, Terima kasih atas segala bantuan yang telah diberikan. Bantuan-bantuan yang telah diberi tidak hanya meringankan beban selama masa perkuliahan dan

penyusunan skripsi, tetapi juga menjadi bukti nyata dari kasih sayang, kepedulian, dan pengorbanan yang kalian berikan demi masa depan saya. Kebaikan dan ketulusan hati kalian adalah anugerah yang tidak akan pernah saya lupakan.

3. Teruntuk Sahabat Penulis, Saqwa Amellia, Raissa Adinda, Rajendra Putra Almasa, Shafira Sani Syahla, Salsabila Ilman. Terima kasih kepada sahabat yang telah menjadi bagian dari perjalanan panjang ini. Terima kasih atas dukungan, bantuan, serta semangat yang diberikan selama menjalani proses penyusunan skripsi. Terima kasih karena telah menguatkan penulis di tengah berbagai kesulitan, berbagi pengalaman, berdiskusi, dan menjadi tempat bertukar cerita ketika rasa lelah mulai datang. Semoga persahabatan yang telah terjalin terus berlanjut menjadi hubungan yang penuh makna dan membawa keberkahan bagi kita semua.
4. Teruntuk Diri Sendiri, Zahwa Nadia, Terakhir, karya sederhana ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri. Terima kasih karena telah memilih untuk tetap bertahan ketika keadaan terasa berat, tetap melangkah meskipun sering kali dihantui rasa lelah, ragu, dan takut gagal. Terima kasih karena tidak menyerah ketika menghadapi berbagai tantangan, revisi, tekanan, serta berbagai proses yang menguji kesabaran dan kemampuan. Perjalanan ini mengajarkan bahwa keberhasilan bukanlah tentang siapa yang paling cepat mencapai tujuan, melainkan tentang siapa yang mampu bertahan dan terus berusaha hingga akhir. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa setiap usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh tidak akan pernah

sia-sia. Semoga skripsi ini menjadi langkah awal menuju masa depan yang lebih baik, menjadi ilmu yang bermanfaat, serta menjadi bekal untuk terus berkarya, mengabdikan, dan memberikan manfaat bagi keluarga, masyarakat, dan bangsa.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji dan Syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah Subhannalahu Wata'ala atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini mendapatkan bantuan, arahan serta dukungan dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Dengan rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO selaku Koorprodi Program Studi Pendidikan Jasmani. Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd. selaku Penasihat Akademik sekaligus Dosen Pembimbing I. Ayu Purnama Wenly, S.Pd. M.Pd. selaku dosen pembimbing II. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Keluarga besar SDN Rawamangun 02 Pagi, SDN Rawamangun 09 Pagi, SDN Jati 07 Pagi, dan SDN Cipinang 01 Pagi yang telah mengizinkan peneliti dalam melakukan penelitian. Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dengan ada nya kekurangan dan keterbatasan penulis, oleh sebab itu saran dan perbaikan dari pembaca sangat diharapkan.

Jakarta, 10 Juli 2026



ZN

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	10
C. Rumusan Masalah	10
D. Kegunaan Hasil Penelitian	11
 BAB II KAJIAN TEORETIK.....	 12
A. Konsep Pengembangan Model.....	12
B. Kerangka Teoretik.....	28
1 Media Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani	28
2. <i>Hula hoop</i> sebagai Media Pembelajaran.....	30
3. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	32
4. Gerak Dasar Lokomotor.....	34
5. Hubungan Media <i>Hula hoop</i> dengan Gerak Dasar Lokomotor	35
C. Konsep Model yang Dikembangkan.....	43
D. Rancangan Model.....	47
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 52
A. Tujuan Penelitian	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian	52
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	53
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	56
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	57
1. Penelitian Pendahuluan	58
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	60
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	62

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	66
A. Hasil Pengembangan Penelitian.....	66
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	67
2. Model Desain Final.....	68
B. Kelayakan Model.....	79
C. Pembahasan.....	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	85
A. Kesimpulan.....	85
B. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA.....	88
LAMPIRAN.....	90
RIWAYAT HIDUP.....	124



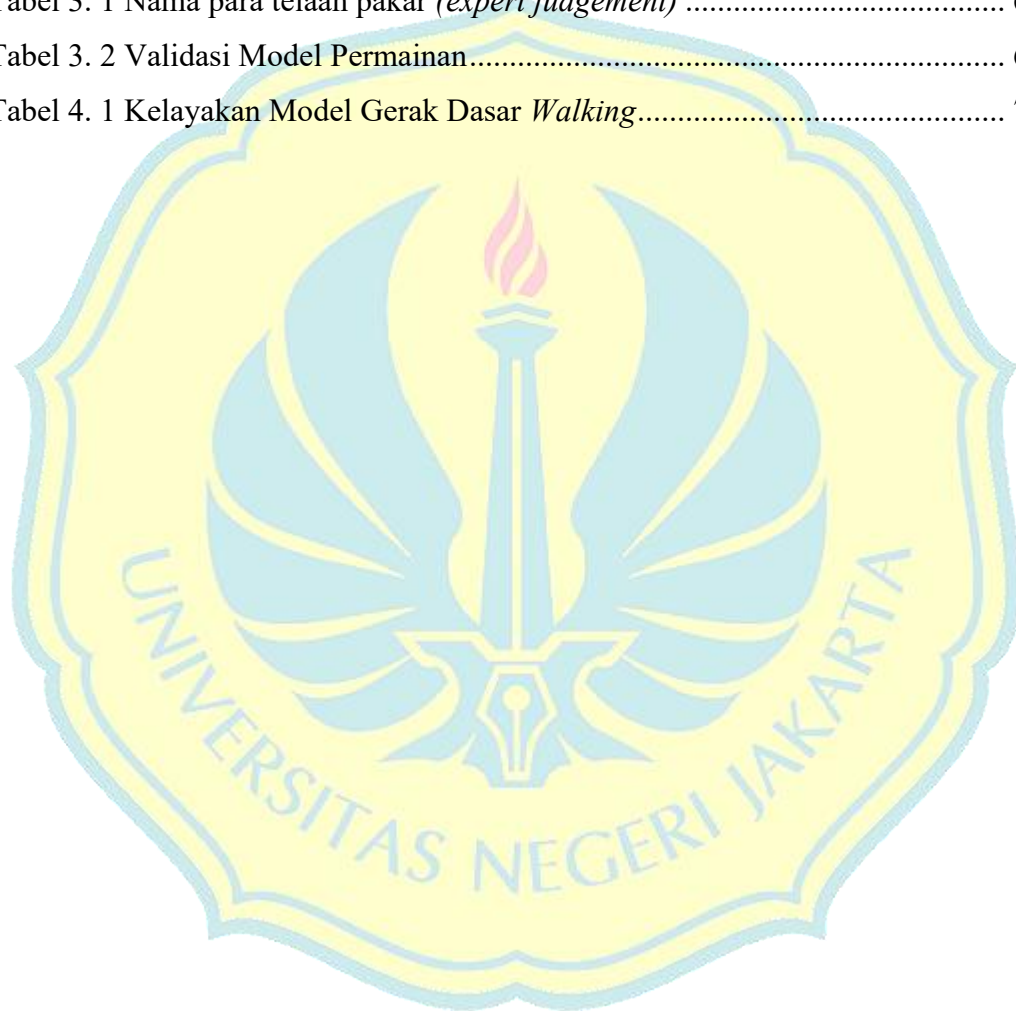
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Perencanaan Pengembangan Model Borg and Gall	19
Gambar 2. 2 Perencanaan Pengembangan Sugiyono	22
Gambar 2. 3 Pengembangan ADDIE	25
Gambar 2. 4 <i>Walking</i> (berjalan)	40
Gambar 2. 5 <i>Running</i> (berlari)	41
Gambar 2. 6 <i>Jumping</i> (melompat)	42
Gambar 2. 7 <i>Hopping</i> (meloncat satu kaki)	43
Gambar 2. 8 Rancangan Model.....	47



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Rancangan Model Gerak Dasar Permainan Lokomotor	48
Tabel 2. 2 Rancangan Sintaks Model Gerak Dasar Permainan Lokomotor Berbasis Media <i>Hula Hoop</i>	50
Tabel 3. 1 Nama para telaah pakar (<i>expert judgement</i>)	63
Tabel 3. 2 Validasi Model Permainan.....	64
Tabel 4. 1 Kelayakan Model Gerak Dasar <i>Walking</i>	79



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	90
Lampiran 2 Surat Menyurat	92
Lampiran 3 Dokumentasi Pengisian Instrumen Siswa	106
Lampiran 4 Data Angket Instrumen Siswa (Kemudahan Model).....	108
Lampiran 5 Data Angket Instrumen Siswa (Kemenarikan Model)	112
Lampiran 6 Diagram Hasil Instrumen Kemudahan dan Kemenarikan	116
Lampiran 7 Dokumentasi Alat - Alat.....	117
Lampiran 8 Dokumentasi Pertemuan di SDN Cipinang 01 Pagi.....	119
Lampiran 9 Dokumentasi Pertemuan di SDN Rawamangun 09 Pagi.....	120
Lampiran 10 Dokumentasi Pertemuan di SDN Rawamangun 02 Pagi.....	121
Lampiran 11 Dokumentasi Pertemuan di SDN Jati 07 Pagi.....	122
Lampiran 12 Barcode Video Model Gerak Dasar Permainan Lokomotor Berbasis Media <i>Hula Hoop</i> Pada Siswa Sd Fase A Di Kelurahan Pulo Gadung	123