

**MODEL BELAJAR GERAK DASAR LOKOMOTOR
BERBASIS PERMAINAN MELALUI MEDIA *HULA HOOP*
UNTUK SISWA SD FASE A**



**Gilang Ramadhan
(1601622129)**

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

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

MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR BERBASIS PERMAINAN

MELALUI *MEDIA HULA HOOP* UNTUK SISWA FASE A SEKOLAH

DASAR

Gilang Ramadhan

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta

ABSTRAK

Studi ini bertujuan mengembangkan model permainan lokomotif melalui media hula hoop yang cocok digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa sekolah dasar fase A. Pengembangan model permainan dilakukan karena masih ada siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan lokomotif dasar seperti berlari kencang, melompat, melompat, dan meluncur secara tepat dan terkoordinasi. Penelitian ini menggunakan metode *Riset dan Pengembangan* (R&D) dengan model pengembangan ADDIE yang mencakup lima tahap, yaitu *Analisis, Desain, Pengembangan, Implementasi, dan Evaluasi*. Produk yang dikembangkan berupa serangkaian model permainan lokomotif berbasis media hula hoop yang terdiri dari beberapa variasi permainan untuk melatih keterampilan gerak lokomotor siswa. Instrumen yang digunakan dalam studi ini meliputi lembar validasi ahli, kuesioner penilaian guru, kuesioner respons siswa, dan lembar observasi implementasi model. Hasil studi menunjukkan bahwa model permainan lokomotif melalui media hula hoop dinyatakan layak digunakan berdasarkan hasil validasi ahli dan uji lapangan. Model permainan yang dikembangkan dapat meningkatkan aktivitas belajar, koordinasi gerakan, keseimbangan, kelincahan, dan motivasi siswa dalam berpartisipasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, penggunaan media hula hoop membuat proses pembelajaran lebih menarik, menyenangkan, dan mudah dipahami oleh siswa usia 7–8 tahun. Dengan demikian, model permainan lokomotif melalui media hula hoop dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran pendidikan jasmani untuk membantu meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar.

Kata kunci: model permainan, gerak lokomotor, hula hoop, siswa sekolah dasar, ADDIE.

**GAME-BASED LOCOMOTOR BASIC MOTION LEARNING MODEL
THROUGH *HULA HOOP MEDIA* FOR ELEMENTARY SCHOOL
PHASE A STUDENTS**

Hosted by Gilang Ramadhan

Faculty of Sports and Health Sciences, State University of Jakarta

This study aims to develop a locomotor game model through hula hoop media that is suitable to be used to improve the locomotor movement skills of elementary school students phase A. The development of the game model was carried out because there were still students who experienced difficulties in performing basic locomotor movements such as galloping, skipping, leaping, and sliding in an appropriate and coordinated manner. This research uses *the Research and Development (R&D)* method with the ADDIE development model which includes five stages, namely *Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*. The product developed is in the form of a set of locomotor game models based on hula hoop media which consists of several variations of games to train students' locomotor movement skills. The instruments used in this study include expert validation sheets, teacher assessment questionnaires, student response questionnaires, and model implementation observation sheets. The results of the study show that the locomotor game model through hula hoop media is declared feasible to use based on the results of expert validation and field trials. The game model developed can improve learning activities, movement coordination, balance, agility, and motivation of students in participating in physical education learning. In addition, the use of hula hoop media makes the learning process more interesting, fun, and easy to understand for students aged 7–8 years. Thus, the locomotor game model through hula hoop media can be used as an alternative to physical education learning to help improve the basic locomotor movement skills of elementary school students.

Keywords: game model, locomotor motion, hula hoop, elementary school students, ADDIE.

LEMBAR PENGESAHAN SKIRPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Pembimbing I

Dr. Eka Fitri Novita Sari,
S.Pd, M.Pd

NIP.197908252005012002

	28/7 2026
---	-----------------------

Pembimbing II

Dr. Anang Setiawan M.Pd
NIP.198911152025061001

	29/7 2026
---	-----------------------

Nama

Jabatan Tanda Tangan Tanggal

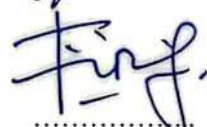
1. Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE, M.Pd
NIP. 196907212002121001

Ketua 	27/7/2026
---	--------------------

2. Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd
NIP. 198601252020121003

Sekretaris 	29/7 2026
--	-----------------------

3. Dr. Eka Fitri Novita Sari, S.Pd, M.Pd
NIP. 197908252005012002

Anggota 	29/7 2026
---	-----------------------

4. Dr. Anang Setiawan M.Pd
NIP. 198911152025061001

Anggota 	29/7 2026
---	-----------------------

5. Dr. Eva Julianti P, SE, M.Ec
NIP. 197207192005012001

Anggota 	29/7 2026
---	-----------------------

Tanggal Lulus : 24 Juli 2026

PERNYATAAN ORSINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi yang saya susun merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain.
3. Seluruh data, teori, pendapat, hasil penelitian, serta sumber pustaka yang digunakan dalam penyusunan skripsi ini telah dicantumkan secara lengkap dan jelas sesuai dengan ketentuan penulisan karya ilmiah yang berlaku.
4. Saya tidak melakukan tindakan plagiarisme dalam bentuk apa pun, termasuk menyalin sebagian atau seluruh karya orang lain tanpa mencantumkan sumber, menggunakan data pihak lain tanpa izin, maupun mengakui karya orang lain sebagai karya saya sendiri.
5. Apabila di kemudian hari ditemukan bahwa pernyataan ini tidak benar atau terdapat unsur pelanggaran akademik dalam skripsi yang saya susun, maka saya bersedia menerima segala sanksi sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, juli 2026



Gilang Ramadhan

NIM.1601622129



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 : Gilang Ramadhan
NIM : 1601622129
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Alamat email : gr087961@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 Belajar Gerak Dasar Lokomotor Berbasis Permainan Melalui Media *Hula Hoop* Untuk Siswa SD Fase A

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, 5 Agustus, 2026

Penulis

(Gilang Ramadhan)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Model Permainan Lokomotor Melalui Media *Hula Hoop* untuk Siswa SD Usia 7–8 Tahun di Kelurahan Pulo Gadung” dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi pendidikan jasmani. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tidak terlepas dari berbagai bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada:

- 1 Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan material.
- 2 Prof. Dr. Komarudin, M.Si. Rektor Universitas Negeri Jakarta
- 3 Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan.
- 4 Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes., AIFO. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
- 5 Ibu Dr. Eka Fitri Novita Sari, S.Pd, M.Pd, Dosen Pembimbing Akademik Sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan masukan.
- 6 Bapak Dr. Anang Setiawan, M.Pd. Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran dan bimbingan.
- 7 Dr. Iwan Setiawan, M.Pd. Dosen validattor ahli pembelajaran I
- 8 Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd. Dosen validator ahli permainan
- 9 Mastri Juniarto, M.Pd. Dosen ahli valdator pembelajaran II

10 Muhammad Naufal Syach Afif, sahabat saya yang selalu memberikan dukungan dan motivasi selama proses penelitian.

Akhir kata, penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan kemudahan yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga segala usaha dan doa yang telah dilakukan mendapatkan ridha-Nya serta skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani.



Penulis

Gilang Ramadhan

(1601622129)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan hasil penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Konsep Pengembangan Model.....	7
1. Model ADDIE.....	10
2. Model Pengembangan Borg & Gall.....	12
3. Model Pengembangan 4 D.....	15
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	21
C. Kerangka Teoretik	26
1. Teori Model.....	26
2. Teori Pembelajaran.....	27
3. Teori Pendidikan Jasmani.....	28
4. Teori Gerak Dasar	29
5. Teori Permainan	31

6. Teori Anak Sekolah Dasar.....	33
D. Rancangan Model.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Tujuan Penelitian.....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Karakteristik Model Yang Dibuat.....	41
D. Pendekatan Metode Penelitian	43
E. Langkah – langkah Pengembangan Model.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Hasil	55
1. <i>Analyze</i>	55
2. <i>Design</i>	56
3. <i>Development</i>	57
4. <i>Implementation</i>	60
5. <i>Evaluation</i>	61
B. Kelayakan Model.....	62
1. Data Hasil Validasi Dosen Ahli Pembelajaran I.....	62
2. Data Hasil Dosen Ahli Permainan.....	62
3. Data Hasil Dosen Ahli Pembelajaran II	63
C. Revisi Produk	64
D. Pembahasan.....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71

LAMPIRAN.....	73
Lampiran 1 Instrumen Kemudahan Model	73
Lampiran 2 Instrumen Kemenarikan Model.....	75
Lampiran 3 Rekapitulasi Kemudahan Model SDN Jati 07	77
Lampiran 4 Rekapitulasi Kemenarikan Model SDN Jati 07.....	80
Lampiran 5 Rekapitulasi Kemudahan Model SDN Rawamangun 02	83
Lampiran 6 Rekapitulasi Kemenarikan Model SDN Rawamangun 02	86
Lampiran 7 Rekapitulasi Kemudahan Model SDN Cipinang 01	89
Lampiran 8 Rekapitulasi Kemenarikan Model SDN Cipinang 01	92
Lampiran 9 Rekapitulasi Kemudahan Model SDN Rawamangun 09	95
Lampiran 10 Rekapitulasi Kemenarikan Model SDN Rawamangun 09	98
Lampiran 11 Lembar Validasi Ahli Pembelajaran 1	101
Lampiran 12 Lembar Validasi Ahli Permainan.....	102
Lampiran 13 Lembar Validasi Ahli Pembelajaran 2	103
Lampiran 14 Dokumentasi Pelaksanaan di SDN 01 Cipinang	104
Lampiran 15 Dokumentasi Pelaksanaan di SDN Rawamangun 02	105
Lampiran 16 Dokumentasi Pelaksanaan di SDN Rawamangun 09	106
Lampiran 17 Dokumentasi Pelaksanaan di SDN Jati 07	107
Lampiran 18 Peralatan	108
Lampiran 19 Model Permainan Final	109
RIWAYAT HIDUP	118