

**MODEL PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN BERBASIS GERAK
HEWAN MUSIKAL UNTUK SISWA KELAS II**



Intelligentia - Dignitas

**YEROBEAM PALAIALU
1606824004**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Untuk Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan

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

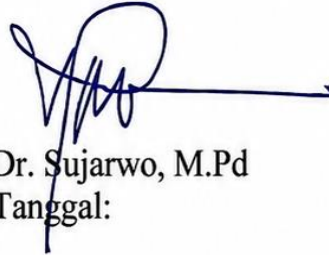
**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS**

Pembimbing I



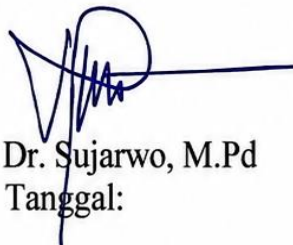
Prof. Dr. Taufik Rihatno
Tanggal:

Pembimbing II



Dr. Sujarwo, M.Pd
Tanggal:

Mengetahui,
Koordinator Magister Pendidikan Jasmani
Universitas Negeri Jakarta

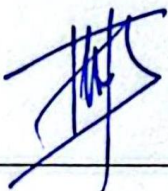


Dr. Sujarwo, M.Pd
Tanggal:

Nama : Yerobeam Palaialu
NIM : 1606824004
Prodi : S2 Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2024

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN TESIS

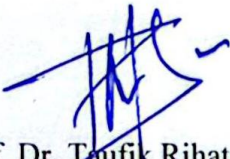
Nama Lengkap : Yerobeam Palaialu
 No. Registrasi : 1606824004
 Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

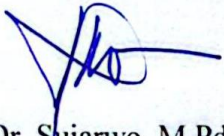
No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Taufik Rihatno (Pembimbing 1)		27/07 26
2.	Dr. Sujarwo, M.Pd (Pembimbing 2 Sekaligus Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani)		27/07 26
3.	Dr. Oman US, M.Pd (Penguji)		22/07 26
4.	Dr. Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd (Penguji)		20/07 26
5.	Dr. Eka Fitri Novita Sari, S.Pd., M.Pd. (Penguji)		21/07 26

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN
UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II


Prof. Dr. Taufik Rihatno
Tanggal: 27-07-2026

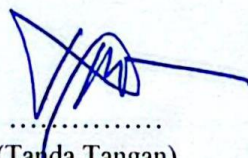

Dr. Sujarwo, M.Pd
Tanggal: 27-07-2026

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


.....
(Tanda Tangan)

28-07-2026
.....
(Tanggal)

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


.....
(Tanda Tangan)

28-07-2026
.....
(Tanggal)

Nama : Yerobeam Palaialu

No. Registrasi : 1606824004

Tanggal Lulus : 9 Juli 2026

Angkatan : 2024

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

MODEL PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN BERBASIS GERAK HEWAN MUSIKAL UNTUK SISWA KELAS II

Yerobeam Palaialu
Pendidikan Jasmani

ABSTRAK

Kemampuan keseimbangan merupakan salah satu komponen penting dalam perkembangan motorik anak usia sekolah dasar karena berperan dalam mendukung koordinasi, kontrol postur, serta penguasaan keterampilan gerak yang lebih kompleks. Namun, pembelajaran keseimbangan di sekolah dasar masih cenderung monoton dan belum didukung oleh model pembelajaran yang inovatif, menarik, serta sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa kelas II. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan Model Pembelajaran Keseimbangan Berbasis Gerak Hewan Musikal yang layak dan efektif untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan siswa kelas II sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development (R&D)* dengan model pengembangan ADDIE yang meliputi lima tahapan, yaitu *Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa kelas II sekolah dasar yang terdiri atas 15 siswa kelompok eksperimen dan 15 siswa kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, validasi ahli, serta uji efektivitas menggunakan desain *pretest-posttest control group*. Produk yang dikembangkan berupa model pembelajaran yang memadukan gerakan imitasi hewan dengan iringan musik sehingga menciptakan pengalaman belajar yang aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran yang dikembangkan dinyatakan layak berdasarkan hasil validasi ahli pembelajaran Pendidikan Jasmani, ahli perkembangan motorik, dan praktisi PJOK sekolah dasar. Hasil uji efektivitas menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan kemampuan keseimbangan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Nilai rata-rata *N-Gain* kelompok eksperimen sebesar 0,80 termasuk kategori efektif, sedangkan kelompok kontrol sebesar 0,39 termasuk kategori kurang efektif. Hasil uji-*t* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan peningkatan kemampuan keseimbangan yang signifikan antara kedua kelompok. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa Model Pembelajaran Keseimbangan Berbasis Gerak Hewan Musikal dinyatakan layak dan efektif untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan siswa kelas II sekolah dasar. Model ini dapat menjadi alternatif pembelajaran Pendidikan Jasmani yang inovatif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan motorik anak.

Kata Kunci: Model Pembelajaran, Keseimbangan, Gerak Hewan Musikal, Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar, *Research and Development*.

MUSICAL ANIMAL MOVEMENT-BASED BALANCE LEARNING MODEL FOR SECOND-GRADE ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Yerobeam Palaialu
Physical Education

ABSTRACT

Balance is one of the essential components of children's motor development, as it supports coordination, postural control, and the acquisition of more complex movement skills. However, balance instruction in elementary schools is often delivered through conventional approaches and lacks innovative learning models that are engaging and appropriate for the developmental characteristics of second-grade students. This study aimed to develop a Musical Animal Movement-Based Balance Learning Model that is valid and effective for improving the balance ability of second-grade elementary school students. This study employed a Research and Development (R&D) approach using the ADDIE instructional design model, which consists of five stages: Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. The research involved 30 second-grade elementary school students, consisting of 15 students in the experimental group and 15 students in the control group. Data were collected through observations, expert validation, and an effectiveness test using a pretest-posttest control group design. The developed learning model integrates animal imitation movements with musical accompaniment to create an active, enjoyable, and developmentally appropriate learning experience. The findings indicated that the developed learning model was considered valid based on evaluations conducted by physical education experts, motor development experts, and elementary school physical education practitioners. The effectiveness test showed that the experimental group demonstrated greater improvement in balance ability than the control group. The experimental group achieved an average N-Gain score of 0.80, categorized as effective, while the control group obtained an average N-Gain score of 0.39, categorized as less effective. Furthermore, the independent samples t-test revealed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference in balance improvement between the two groups. In conclusion, the Musical Animal Movement-Based Balance Learning Model is valid and effective for improving the balance ability of second-grade elementary school students. The developed model provides an innovative, enjoyable, and developmentally appropriate instructional alternative for Physical Education learning in elementary schools.

Keywords: *Balance, Elementary School, Learning Model, Musical Animal Movement, Physical Education, Research and Development.*

HALAMAN PERNYATAAN COPYRIGHT TRANSFER TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yerobeam

Palaialu

No Registrasi : 1606824004

Program Studi : Pendidikan

Jasmani Fakultas :

Ilmu Keolahragaan

Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Negeri Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive RoyaltyFreeRight) atas Tesis saya yang berjudul: **Model Pembelajaran Keseimbangan Berbasis Gerak Hewan Musikal Untuk Siswa Kelas II.**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 15 September 2026

Yang menyatakan



Yerobeam Palaialu



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 : Yerobeam Palaialu
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Jasmani
Alamat email : ypalaialu@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 Keseimbangan Berbasis Gerak Hewan
Musikal Untuk Siswa Kelas II.

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 izin 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, 15 September 2026

Penulis

(Yerobeam Palaialu)

SURAT PERNYATAAN ORSINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Yerobeam Palaialu

NIM : 1606824004

Tempat/Tanggal Lahir : Aikoli, 28 September 1995

Program : Magister

Program Studi : S2 Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul **“Model Pembelajaran Keseimbangan Berbasis Gerak Hewan Musikal Untuk Siswa Kelas II”** 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 siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 September 2026

Yang menyatakan,

Yerobeam Palaialu
NIM. 1606824004

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang. Berkat rahmat dan karunia-Nya, peneliti akhirnya dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Model Pembelajaran Keseimbangan Berbasis Gerak Hewan Musikal Untuk Siswa Kelas II”. Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan tesis ini, peneliti menghadapi berbagai tantangan dan hambatan. Namun, berkat petunjuk, bimbingan, dukungan, dan dorongan dari berbagai pihak penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu, peneliti menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta; Prof. Dr. Taufik Rihatnno dosen pembimbing I tesis; Dr. Sujarwo, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta sekaligus dosen pembimbing II tesis.

Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada seluruh guru besar, dosen, serta staf karyawan Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, yang telah memberikan bimbingan, ilmu, motivasi, serta dukungan penuh selama penulisan tesis ini berlangsung. Peneliti sampaikan terimakasih juga kepada Lewi Palaialu (Ayah) dan Ariance Manipeni (Ibu) serta seluruh rekan seperjuangan di Pascasarjana Pendidikan Jasmani yang senantiasa saling mendukung hingga studi ini dapat terselesaikan.

Semoga kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak mendapatkan balasan rahmat, rezeki yang berlimpah, dan perlindungan dari Allah SWT. Peneliti berharap, semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, khususnya bagi sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih.

Jakarta, 15 September 2026

Peneliti

Yerobeam Palaialu

DAFTAR ISI

	Halaman
SURAT PERSETUJUAN SIDANG TESIS	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian	6
1. Kegunaan Teoritis	7
2. Kegunaan Praktis.....	7
E. <i>State of The Art</i>	9
1) Analisis Bibliometrik	9
2) Tinjauan Literatur	12
3) Kebaruan (Novelty) Penelitian.....	14
F. <i>Road Map</i> Penelitian.....	15
BAB II KAJIAN TEORETIK	17
A. Konsep Pengembangan Model	17
B. Konsep Model yang Dikembangkan	20
C. Landasan Filosofis Penelitian.....	24
D. Kajian Teoretik.....	44
E. Rancangan Model	84
BAB III METODE PENELITIAN	88
A. Tujuan Penelitian.....	88
B. Tempat dan Waktu Penelitian	88

C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	89
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	91
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	94
1) Analisis Kebutuhan (<i>Analysis</i>).....	94
2) Desain Model (<i>Design</i>)	95
3. Pengembangan Model	117
4. Implementasi Model (<i>Implementation</i>)	118
5. Evaluasi (<i>Evaluation</i>)	120
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	125
A. Hasil Pengembangan Model.....	125
4.1 Hasil Analisis Kebutuhan (<i>Analysis</i>).....	126
4.2 Desain Model Awal.....	129
4.3 Evaluasi Ahli / <i>Expert Validation</i>	131
4.4 Hasil Pengembangan Produk Akhir Model GEMBIRA	137
B. Kelayakan Model.....	140
C. Efektivitas Model	146
D. Pembahasan.....	152
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	160
Daftar Pustaka.....	164
Riwayat Hidup.....	172

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. 1 <i>Visualisasi Keterhubungan Variabel</i>	9
Gambar 1. 2 Visualisasi Kepadatan Kata Kunci (Co-Occurrence).....	11
Gambar 2. 1 Model Pengembangan <i>ADDIE</i>	58
Gambar 2. 2 <i>Centre of Gravity</i>	65
Gambar 2. 3 <i>Base of Support</i>	66
Gambar 2. 4 <i>Line of Gravity</i>	67
Gambar 2. 5 Sistem Vestibular	70
Gambar 2. 6 Integrasi Sistem Pengendali Keseimbangan	73
Gambar 2. 7 Rancangan Model Pembelajaran Keseimbangan	86
Gambar 3. 1 Model Pengembangan <i>ADDIE</i>	93
Gambar 3. 2 Gerakan Kelinci.....	97
Gambar 3. 3 Gerakan Gajah.....	98
Gambar 3. 4 Gerakan Bebek	99
Gambar 3. 5 Gerakan Kucing.....	100
Gambar 3. 6 Gerakan Kuda.....	101
Gambar 3. 7 Gerakan Monyet.....	102
Gambar 3. 8 Gerakan Ayam.....	103
Gambar 3. 9 Gerakan Ikan Berenang.....	104
Gambar 3. 10 Gerakan Burung Terbang	104

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. 1 Tingkat Aktivitas Fisik Anak Usia Sekolah Dasar	3
Tabel 1. 2 <i>Road Map</i> Penelitian.....	15
Tabel 3. 1 Instrumen Model.....	109
Tabel 3.2 Rincian Pertemuan Penelitian	113
Tabel 3.3 Perlakuan Model GEMBIRA selama 16 Pertemuan.....	115
Tabel 3.4 Daftar Nama Para Ahli dan Praktisi.....	119
Tabel 4.1 Hasil Identifikasi Masalah pada Tahap Analisis Kebutuhan	127
Tabel 4.2 Desain Awal Model Pembelajaran GEMBIRA	130
Tabel 4.3 Hasil Validasi Ahli Terhadap Model GEMBIRA.....	132
Tabel 4.4 Nama Validator / Pakar.....	133
Tabel 4.5 Saran dan Perbaikan Validator Akademisi	134
Tabel 4.6 Validator Praktisi PJOK.....	135
Tabel 4.7 Saran dan Perbaikan Validator Praktisi	136
Tabel 4.8 Produk Akhir Model GEMBIRA	139
Tabel 4.9 Hasil Validasi Kelayakan Model GEMBIRA	141
Tabel 4.10 Deskripsi Hasil Tes Kemampuan Keseimbangan.....	145
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas	146
Tabel 4.12 Hasil Uji Homogenitas Varians	147
Tabel 4.13 <i>Mean N-Gain Score</i>	147
Tabel 4.14 <i>Independen Sample T-Test</i>	148
Tabel 4.15 Hasil Evaluasi Kepraktisan Model GEMBIRA	153

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Validasi Ahli	163
Lampiran 2 Tabel Data Responden Penelitian	165
Lampiran 3 Statistik Uji	166
Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian Tesis	167
Lampiran 5 Surat Balasan diterima Penelitian SDK Harapan Bagi Bangsa	168
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian	169

