

**PENGEMBANGAN PERMAINAN GERAK UNTUK
MENINGKATKAN KETERAMPILAN ROLL DEPAN PESERTA
DIDIK MENENGAH PERTAMA**



TESIS

**ACHMAT FIKRI
222330006**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI – S2
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2025**

**PENGEMBANGAN PERMAINAN GERAK UNTUK
MENINGKATKAN KETERAMPILAN ROLL DEPAN PESERTA
DIDIK MENENGAH PERTAMA**



**Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar**

MAGISTER PENDIDIKAN

ACHMAT FIKRI

222330006

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI – S2
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2025**

Halaman Pengesahan Pembimbing Tesis

Judul Tesis: **PENGEMBANGAN PERMAINAN GERAK UNTUK
MENINGKATKAN KETERAMPILAN ROLL DEPAN
PESERTA DIDIK MENENGAH PERTAMA**

Oleh **ACHMAT FIKRI**, NIM **222330006**, Tesis ini telah disetujui dan disahkan oleh Tim Penguji Program Studi Pendidikan Jasmani – S2, Program Pascasarjana Universitas Bina Darma pada **16 April 2025** dan telah dinyatakan **LULUS**.

Palembang, 16 April 2025

Mengetahui,

Program Studi Pendidikan Jasmani – S2

Universitas Bina Darma

Ketua,

Pembimbing,



Dr. Selvi Atesya Kesumawati, M.Pd.



Universitas Bina Darma
Magister Pendidikan Jasmani

Dr. Aprizal Fikri, M.Pd.

Halaman Pengesahan Penguji Tesis

Judul Tesis: **PENGEMBANGAN PERMAINAN GERAK UNTUK
MENINGKATKAN KETERAMPILAN ROLL DEPAN
PESERTA DIDIK MENENGAH PERTAMA**

Oleh **ACHMAT FIKRI**, NIM **222330006**, Tesis ini telah disetujui dan disahkan oleh Tim Penguji Program Studi Pendidikan Jasmani – S2, Program Pascasarjana Universitas Bina Darma pada **16 April 2025** dan telah dinyatakan **LULUS**.

Palembang, 16 April 2025
Mengetahui,
Program Pascasarjana
Universitas Bina Darma
Direktur,



Prof. Dr. Ir. Achmad Syarifudin, M.Sc.

Penguji I,



Dr. Selvi Atesya Kesumawati, M.Pd.

Penguji II,



Dr. Aprizal Fikri, M.Pd.

Penguji III,



Dr. Dewi Septaliza, M.Pd.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Achmat Fikri

NIM : 222330006

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis Saya (Tesis, Skripsi, Tugas Akhir) ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik (Magister, Sarjana, dan Ahli Madya) di Universitas Bina Darma;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri dengan arahan tim pembimbing;
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar pustaka;
4. Karena yakin dengan keaslian karya tulis ini, Saya menyatakan bersedia Tesis/Skripsi/Tugas Akhir, Saya hasilkan di unggah ke internet;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terdapat penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, Januari 2025

Yang Membuat Pernyataan



Achmat Fikri

NIM: 222330006

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan menghasilkan produk berupa permainan gerak untuk meningkatkan keterampilan *roll* depan peserta didik sekolah menengah pertama. Penelitian ini termasuk jenis penelitian dan pengembangan yang dilaksanakan menggunakan model ADDIE. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket validasi ahli, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan teknik *Content Validity Index* (CVI) dan *Content Validity Ratio* (CVR). Hasil penelitian adalah Produk pengembangan berupa model permainan gerak untuk meningkatkan keterampilan *roll* depan peserta didik sekolah menengah pertama (SMP) yang telah divalidasi oleh ahli dan diujikan dengan nilai rata-rata CVR 0,75. Produk pengembangan permainan gerak untuk meningkatkan keterampilan *roll* depan peserta didik sekolah menengah pertama menarik bagi peserta didik dengan tingkat kemenarikan produk sebesar 69,39% dengan interpretasi menarik untuk dimanfaatkan dalam pembelajaran senam lantai materi rool depan.

Kata Kunci: Permainan Gerak, Keterampilan Rool Depan

ABSTRACT

This research was conducted with the aim of producing a product in the form of a movement game to improve the forward roll skills of junior high school students. This research is a type of research and development carried out using the ADDIE model. The data collection techniques used were expert validation questionnaires, observation, and documentation. Data analysis used the Content Validity Index (CVI) and Content Validity Ratio (CVR) techniques. The result of the research is a development product in the form of a motion game model to improve the front roll skills of junior high school students (SMP), which was validated by experts and tested with an average CVR value of 0.75. The product of developing a movement game to improve the forward roll skills of junior high school students is interesting for students with a product attractiveness level of 69.39% with an interesting interpretation to be used in learning floor gymnastics for front roll material.

Keywords: Movement Game, Forward Roll

MOTTO DAN HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Kegagalan adalah bagian dari proses menuju kesuksesan, jangan berhenti belajar dan mencoba”

PERSEMBAHAN

Dengan penuh ketulusan hati, karya tulis tesis ini penulis persembahkan kepada:

1. Bidadari surgaku Qurrota Ayunin Rusal yang telah dengan setulus hati menemani dan mengiringi perjalanan hidupku.
2. Ketiga belahan jiwaku Richie Munaya Putri, Qoila Munaya Fikri, dan Ganesh Alfarezal Fikri sebagai pelita dan harapan di masa depanku.
3. Kedua orang tuaku Ayahanda Sungadi dan Ibunda Siti Masitoh yang tiada henti mendoakan kebaikan serta kesuksesanku.
4. Kedua mertuaku Bapak Rumli dan Ibu Saliyem yang telah banyak memberikan pengarahan dan nasihat-nasihat terbaiknya.
5. Almamaterku Universitas Bina Darma yang penulis banggakan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul “*Pengembangan Permainan Gerak Untuk Meningkatkan Keterampilan Roll Depan Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama*”. Shalawat serta salam penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman penuh kegelapan menuju terang benderang dengan risalah suci Al Qur’an sebagai *hudan lin nas rahmatan lil alamin*.

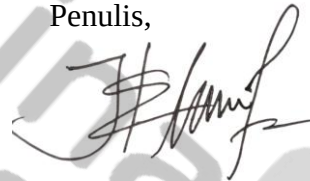
Penulisan dan penyusunan Tesis ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan studi di Program Pascasarjana Program Studi Pendidikan Jasmani S-2 Universitas Bina Darma Palembang. Penulis yakin tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, Tesis ini tidak dapat diselesaikan. Oleh karena itu, penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Bina Darma, Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M.
2. Direktur Program Pascasarjana, Prof. Dr. Ir. Achmad Syarifudin, M.Sc.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani S2, Dr. Aprizal Fikri, M.Pd.
4. Dosen pembimbing, Dr. Selvi Atesya Kesumawati, M.Pd, yang telah banyak mencurahkan tenaga serta pikiran demi membantu dan membimbing penulis menyelesaikan penelitian.
5. Dr. Selvi Melianty, M.Pd., Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd., dan Fery Ardianto, M.Pd, yang telah berkenan menjadi validator dalam penelitian ini.
6. Bapak dan ibu dosen serta segenap staf Universitas Bina Darma Palembang yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan dan mendidik jiwaku.

7. Seluruh pihak yang telah membantu menyelesaikan Tesis ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada semua pihak dan apabila ada yang tidak disebutkan penulis mohon maaf. Besar harapan semoga Tesis yang ditulis ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi pembaca. *Amin.*

Palembang, Januari 2025
Penulis,



ACHMAT FIKRI
NIM. 222330006

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	iii
MOTTO DAN HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
SURAT PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Rumusan Masalah	9
1.4 Tujuan Penelitian	10
1.5 Manfaat Penelitian	11
1.6 Spesifikasi Produk yang Dikembangkan	12
1.7 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan	14

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS DAN	
KERANGKA BERFIKIR.....	16
2.1 Kajian Pustaka	16
2.2 Kerangka Teoretis	21
2.2.1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan	22
2.2.2 Pembelajaran Gerak dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan	24
2.2.3 Senam Lantai	29
2.2.4 <i>Roll</i> Depan	34
2.2.5 Teknik <i>Roll</i> Depan	39
2.2.6 Kondisi Fisik dalam Melakukan <i>Roll</i> Depan	43
2.2.7 Konsep Bermain dalam Senam	49
2.2.8 Konsep Pengembangan Model	52
2.2.9 Bentuk Pengembangan Model Permainan <i>Roll</i> Depan	54
2.3 Kerangka Berpikir	56
BAB III METODE PENELITIAN	59
3.1 Jenis Penelitian	59
3.2 Desain Penelitian	61
3.3 Prosedur Pengembangan	62
3.3.1 Analisis (<i>Analysis</i>)	62
3.3.2 Desain (<i>Design</i>)	64
3.3.3 Pengembangan (<i>Development</i>)	65
3.3.4 Implementasi (<i>Implementation</i>)	67
3.3.5 Evaluasi (<i>Evaluation</i>)	69

3.4 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	70
3.4.1 Angket Validasi	70
3.4.2 Dokumentasi	73
3.5 Uji Keabsahan Data, Uji Validitas, Reliabilitas	74
3.6 Teknik Analisis Data	75
3.6.1 Angket Validasi Ahli	75
3.6.2 Angket Respon Peserta Didik	77
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	79
4.1 Hasil Penelitian	79
4.1.1 Prosedur Pengembangan	79
4.1.2 Hasil Validasi	94
4.1.3 Kemenarikan Produk	99
4.2 Pembahasan	101
4.2.1 Prosedur Pengembangan Produk	102
4.2.2 Validasi Kelayakan Produk	106
4.2.3 Kemenarikan Produk	107
BAB V PENUTUP	109
5.1 Simpulan	109
5.2 Saran/Rekomendasi	110
DAFTAR PUSTAKA	112
LAMPIRAN PRODUK	116

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Bentuk-Bentuk Latihan pada Senam Lantai	33
Tabel 3.1	Subjek Uji Coba Kelompok Besar	69
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Kuesioner Validasi Ahli dan Pengguna	71
Tabel 3.3	Skala Interpretasi Kriteria Angket Kemenarikan	78
Tabel 4.1	Saran dan Komentar Validator Terhadap Produk	90
Tabel 4.2	Hasil Analisis Validasi Model 1 <i>Fikri Forward Roll 1</i> (F2R 1)	96
Tabel 4.3	Kategori Keputusan Berdasarkan Momen Kappa (k)	97
Tabel 4.4	Hasil Analisis Validasi Model 2 <i>Fikri Forward Roll 2</i> (F2R 2)	97
Tabel 4.5	Hasil Analisis Validasi Model 3 <i>Fikri Forward Roll 3</i> (F2R 3)	98
Tabel 4.6	Rekapitulasi Hasil Uji Angket Kemenarikan Produk	100
Tabel 4.7	Skala Interpretasi Kriteria Angket Kemenarikan	100

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Gerakan <i>Roll</i> Ke Depan	37
Gambar 2.2	Teknik <i>Roll</i> Depan dari Sikap Awal Jongkok	41
Gambar 2.3	Teknik <i>Roll</i> Depan dari Sikap Awal Berdiri	43
Gambar 2.4	Otot Punggung	45
Gambar 2.5	Otot Perut	46
Gambar 2.6	Otot Lengan	48
Gambar 2.7	Desain Awal Produk	55
Gambar 2.8	Kerangka Berpikir	57
Gambar 3.1	Keterkatan Penelitian Dasar Penelitian dan Pengembangan, Penelitian Terapan	60
Gambar 3.2	Desain Pengembangan Model ADDIE	62
Gambar 3.3	Langkah-Langkah Validasi Produk	66
Gambar 3.4	Langkah-Langkah Uji Coba Kelompok Kecil	68
Gambar 3.5	Langkah-Langkah Uji Coba Kelompok Besar	69
Gambar 4.1	Rencana Desain Awal	84
Gambar 4.2	Desain Awal Permainan Pos 1	85
Gambar 4.3	Desain Awal Permainan Pos 2	85
Gambar 4.4	Desain Awal Permainan Pos 3	86
Gambar 4.5	Desain Awal Permainan Pos 4	86
Gambar 4.6	Desain Awal Permainan Pos 5	87
Gambar 4.7	Hasil Revisi Permainan Model 1	89
Gambar 4.8	Hasil Revisi Permainan Model 2	89

Gambar 4.9	Hasil Revisi Permainan Model 3	90
Gambar 4.10	Dokumentasi Uji Coba Produk di SMP Negeri 1 Belitang	92
Gambar 4.11	Dokumentasi Uji Coba Produk di SMP Negeri 2 Belitang	92
Gambar 4.12	Dokumentasi Uji Coba Produk di SMP Negeri 3 Belitang	92



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Keterangan Penelitian dari Universitas Bina Darma
- Lampiran 2 Surat Keterangan Penelitian Skala Kecil dari SMP Negeri 02
Belitang
- Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian Skala Besar dari SMP Negeri 1
Belitang
- Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian Skala Besar dari SMP Negeri 03
Belitang Madang Raya
- Lampiran 5 Hasil Angket Validasi Ahli
- Lampiran 6 Model produk
- Lampiran 7 Surat Pencatatan Ciptaan
- Lampiran 8 Hasil Angket Kemenarikan Produk oleh para siswa
- Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan Penelitian
- Lampiran 10 Kartu Konsultasi
- Lampiran 11 Hasil uji Turnitin
- Lampiran 12 Hasil uji LoA