

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK
MELALUI PERMAINAN PADA PESERTA DIDIK FASE C
SEKOLAH DASAR**



TESIS

**SUTINAH
222330018**

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

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK
MELALUI PERMAINAN PADA PESERTA DIDIK FASE C
SEKOLAH DASAR**



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

MAGISTER PENDIDIKAN

**SUTINAH
222330018**

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

Halaman Pengesahan Pembimbing Tesis

Judul Tesis: PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK MELALUI PERMAINAN PADA PESERTA DIDIK FASE C SEKOLAH DASAR

Oleh SUTINAH, NIM 222330018, Tesis ini telah disetujui dan disahkan oleh Tim Penguji Program Studi Pendidikan Jasmani – S2, Program Pascasarjana Universitas Bina Darma pada 21 Agustus 2025 dan telah dinyatakan LULUS.

Palembang, 21 Agustus 2025

Mengetahui,

Program Studi Pendidikan Jasmani – S2

Universitas Bina Darma

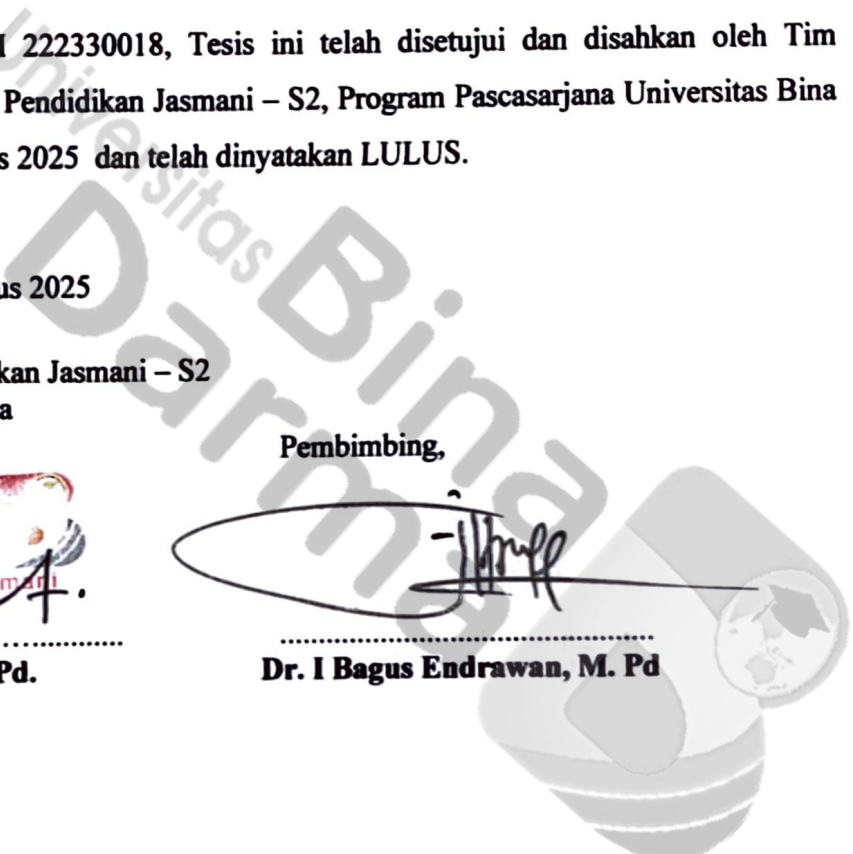

Ketua,

Universitas Bina Darma
Magister Pendidikan Jasmani



.....
Dr. Aprizal Fikri, M.Pd.

Pembimbing,




.....
Dr. I Bagus Endrawan, M. Pd

Halaman Pengesahan Penguji Tesis

Judul Tesis : PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK MELALUI
PERMAINAN PADA PESERTA DIDIK FASE C SEKOLAH DASAR

Oleh SUTINAH, NIM 222330018 Tesis ini telah disetujui dan disahkan oleh Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani – S2, Program Pascasarjana Universitas Bina Darma
pada 21 Agustus 2025 dan telah dinyatakan LULUS.

Palembang, 21 Agustus 2025
Mengetahui,
Program Pascasarjana
Universitas Bina Darma
Direktur,


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


Penguji I,


.....
Dr. I Bagus Endrawan, M. Pd

Penguji II,


.....
Dr. Martinus, M.M.

Penguji III,


.....
Dr. Selvi Melianty, M. Pd.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : SUTINAH

NIM : 222330018

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 dipublikasikan 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, yang 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 dengan aturan yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 21 Agustus 2025
Yang Membuat Pernyataan,



SUTINAH
NIM: 222330018

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran atletik melalui permainan pada siswa sekolah dasar di Kabupaten Banyuasin. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development) dari Borg and Gall dengan sepuluh langkah penelitian. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar yang ada di Kecamatan Banyuasin I Kabupaten Banyuasin yang telah divalidasi, direvisi, dan uji coba skala kecil dan besar. Validasi ahli terdapat tiga orang ahli yaitu ahli perkembangan gerak adalah Dr. Selvi Atesya K, M.Pd Dosen Universitas Bina Darma (100% kategori sangat layak), kemudian ahli pembelajaran anak usia sekolah dasar Caskan, S.Pd., MM Guru SD Negeri 21 Muara Padang (100% kategori sangat layak) dan ahli permainan Dr Arif Hidayat Dosen Universitas Bina Darma (100% kategori sangat layak) menggunakan angket dari berbagai macam pertanyaan. Dari tiga orang ahli tersebut terdapat rata-rata 100% model pembelajaran atletik 1 dan 2 layak digunakan sebagai model pembelajaran atletik di sekolah dasar. Hal tersebut juga diperkuat dengan hasil pada saat uji coba skala kecil dan besar. Berdasarkan pada uji coba skala kecil memperoleh skor sebesar 99% siswa bisa melakukan semua gerakan pada model 1 dan 2. Sedangkan pada uji coba skala besar memperoleh skor 96% siswa bisa melakukan gerakan model 1 dan 2. Berdasarkan hasil kedua uji coba tersebut disimpulkan bahwa model pembelajaran atletik 1 dan 2 sangat layak digunakan pada pembelajaran atletik.

Kata kunci: Pengembangan, Pembelajaran, Atletik, Sekolah Dasar

ABSTRACT

This study aims to develop an athletic learning model through games for elementary school students in Banyuasin Regency. This study uses the Research and Development method from Borg and Gall with ten research steps. The subjects of this study were fifth grade elementary school students in Banyuasin I District, Banyuasin Regency who had been validated, revised, and tested on a small and large scale. Expert validation consisted of three experts, namely the expert in motor development, Dr. Selvi Atesya K, M.Pd Lecturer at Bina Darma University (100% very feasible category), then the expert in elementary school learning Caskan, S.Pd., MM Teacher at SD Negeri 21 Muara Padang (100% very feasible category) and the game expert Dr. Arif Hidayat Lecturer at Bina Darma University (100% very feasible category) using a questionnaire from various questions. Of the three experts, there was an average of 100% of athletic learning models 1 and 2 that were feasible to be used as athletic learning models in elementary schools. This is also reinforced by the results of small and large scale trials. Based on the small scale trial, a score of 99% of students were able to do all the movements in models 1 and 2. While in the large scale trial, a score of 96% of students were able to do the movements in models 1 and 2. Based on the results of the two trials, it was concluded that the athletic learning models 1 and 2 were very suitable for use in athletic learning.

Keywords: *Development, Learning, Athletics, Elementary School*

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Hidup terasa nikmat kalau kita selalu bersyukur.” (Sutinah)

Persembahan:

Tesis ini kupersembahkan untuk:

1. Ibunda tercinta (Mistiah) dan ayahanda (Alm. Suraji), terimakasih atas segala doa dan kasih sayang serta dukungannya.
2. My Bojo (Hendi Pribakti), yang telah sabar dan selalu mensupport serta mendukung saat proses belajar dan penggarapan tesis, *but i love you so much*.
3. Seluruh Ayuk dan kakakku, terimakasih atas doa dan supportnya.
4. Anak-anakku tercinta (Galluh Chandra Kirana, Gallih Dandra Kirana, dan Gillang Hafidz Kirana), terimakasih atas pengertian dan membuat hari-hari bunda lebih berwarna dan semangat.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas berkah dan hidayah-Nya jualah penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Melalui Permainan Pada Peserta Didik Fase C Sekolah Dasar “. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Bina Darma Palembang.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Plt. Prof. Dr. Edi Surya Negara, M.Kom selaku Rektor Universitas Bina Darma.
2. Bapak Prof. Dr. Ir. Achmad Syarifudin, M.Sc. selaku Direktur Universitas Bina Darma.
3. Bapak Dr. Aprizal Fikri, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Bapak Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan saran kepada penulis dalam penyusunan tesis ini.
5. Bapak dan Ibu dosen beserta staff Pasca Sarjana Universitas Bina Darma.
6. Bapak dan Ibu Kepala SDN 27, SDN 15, SDN 29, dan SDN 28 Kecamatan Banyuasin I.
7. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Program Pascasarjana Universitas Bina Darma Palembang yang telah banyak membantu dalam penyelesaian dan penyempurnaan tesis ini.

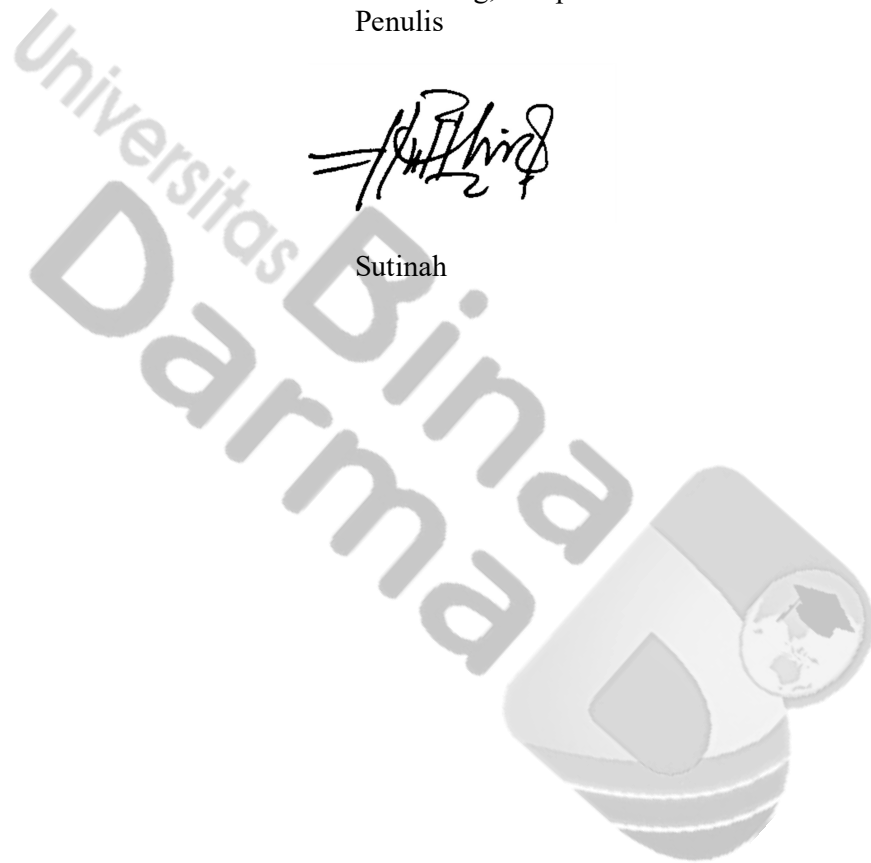
Akhirnya penulis berharap semoga tesis ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Peneliti menyadari bahwa karya tulis ini memiliki berbagai kelemahan di beberapa aspek, sehingga pendapat dan masukan yang konstruktif demi perbaikan akan diterima dengan terbuka. Diharapkan tesis sederhana ini

dapat berfungsi sebagai sarana yang signifikan dalam usaha kita untuk meningkatkan mutu pendidikan. Aamiin Ya Robbal Alamin.

Palembang, September 2025
Penulis



Sutinah



DAFTAR ISI

	HALAMAN
COVER DEPAN.....	
COVER DALAM.....	
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	
SURAT PERNYATAAN.....	
ABSTRAK.....	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
MOTTO DAN HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Spesifikasi Produk yang dikembangkan	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.6 Asumsi Pengembangan.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori.....	8
2.2 Hakikat Pengembangan.....	14
2.3 Hakikat Pembelajaran	15
2.4 Hakikat Pendidikan.....	15
2.5 Hakikat Permainan.....	17
2.6 Hakikat Modifikasi Permainan.....	18
2.7 Penelitian Relevan	19
2.8 Kerangka Berfikir	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian.....	25
3.2 Prosedur Penelitian.....	26
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.4 Subjek Penelitian.....	29
3.5 Desain Uji Coba Produk.....	29
3.6 Instrument Validasi Ahli.....	30
3.7 Kuisisioner Peserta Didik.....	31
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.9 Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	35
4.1.1 Analisis Kebutuhan.....	35
4.1.2 Produk Awal Model Permainan Atletik (MPA).....	36
4.1.3 Sarana dan Prasarana Permainan MPA.....	37
4.1.3.1 Cone.....	37
4.1.3.2 Bola Kaper.....	38
4.1.3.3 Bola Plastik Warna-warni.....	38
4.1.3.4 Ban Lompatan.....	39
4.1.3.5 Bendera.....	39
4.1.3.6 Keranjang.....	40
4.1.3.7 Kartu flash care.....	40
4.1.3.8 Matras.....	41
4.1.4 Cara Bermain MPA 1 dan 2.....	41
4.1.4.1 Model Pembelajaran Atletik 1 Pos 1.....	41
4.1.4.2 Model Pembelajaran Atletik 1 Pos 2.....	42
4.1.4.3 Model Pembelajaran Atletik 1 Pos 3.....	43
4.1.4.4 Model Pembelajaran Atletik 2 Pos 1.....	44
4.1.4.5 Model Pembelajaran Atletik 2 Pos 2.....	45
4.1.4.5 Model Pembelajaran Atletik 2 Pos 3.....	46
4.1.5 Validasi Ahli.....	47
4.1.6 Uji Coba Skala Kecil.....	50
4.1.7 Revisi Produk.....	52
4.1.8 Uji Coba Skala Besa.....	53
4.1.9 Hasil Akhir Produk.....	55
4.2 Pembahasan.....	56

4.2.1 Kekurangan dan Kelebihan Produk	58
---	----

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

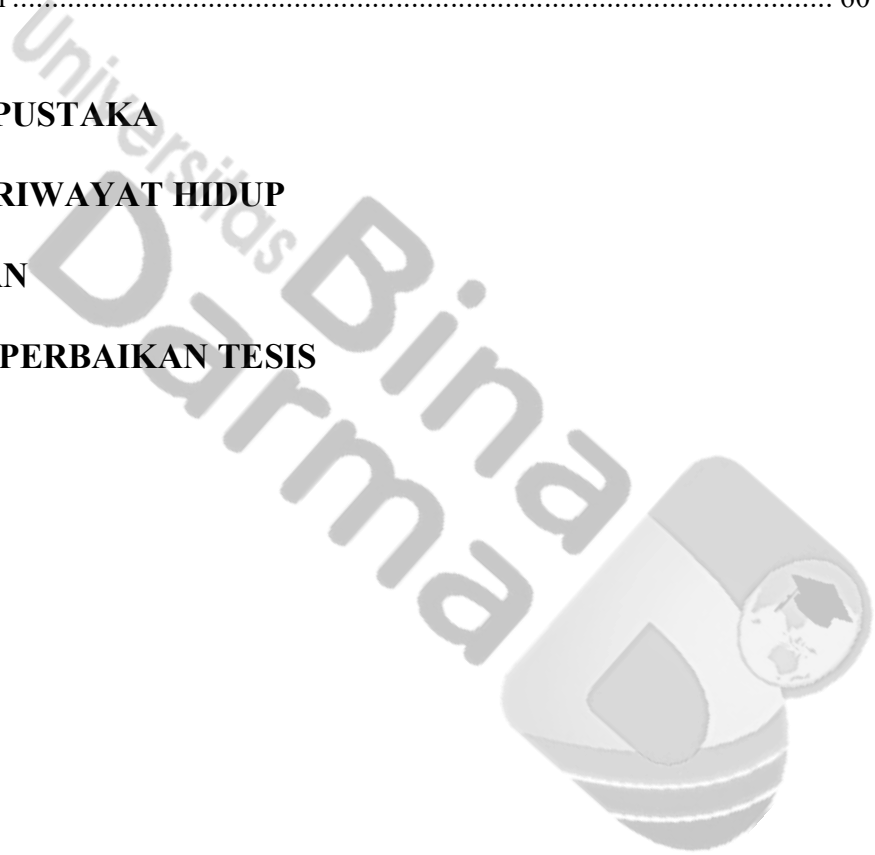
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran	60

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

LAMPIRAN

LEMBAR PERBAIKAN TESIS



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Spesifikasi Produk Yang Dikembangkan.....	4
Tabel 2. Penelitian Relevan.....	19
Tabel 3. Subjek Penelitian.....	29
Tabel 4. Instrument Validasi Ahli	30
Tabel 5. Validasi Ahli.....	31
Tabel 6. Kisi-Kisi Intrument Kuisisioner Peserta Didik	31
Tabel 7. Klasifikasi Persentase.....	34
Tabel 8. Hasil Uji Coba Skala Kecil.....	51
Tabel 9. Hasil Uji Coba Skala Besar	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lintasan Atletik	10
Gambar 2. Posisi badan saat Jalan Cepat.....	11
Gambar 3. Nomor Lari Atletik	12
Gambar 4. Lompat Tinggi.....	13
Gambar 5. Lompat Jauh	13
Gambar 6. Lempar Lembing	14
Gambar 7. Bagan Kerangka Berpikir	22
Gambar 8. Model Pengembangan ADDIE.....	26
Gambar 9. Cone.....	37
Gambar 10. Bola Kaper	38
Gambar 11. Bola Plastik Warna-warni	38
Gambar 12. Ban Lompatan	39
Gambar 13. Bendera	39
Gambar 14. Keranjang	40
Gambar 15. Kartu flash care	40
Gambar 16. Matras	41
Gambar 17. MPA Pos 1	42
Gambar 18. MPA 1 Pos 2	43
Gambar 19. MPA 1 Pos 3	44
Gambar 20. MPA 2 Pos 1	45
Gambar 21. MPA 2 Pos 2	46
Gambar 22. MPA 2 Pos 3	47