

**MODEL PITA DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES
DI SEKOLAH DASAR LAHAT**



TESIS

LYDIA PUSPITA

PENDIDIKAN JASMANI

242330007

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI- S2

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS BINA DARMA

PALEMBANG

2026

**MODEL PITA DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES
DI SEKOLAH DASAR LAHAT**



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

MAGISTER PENDIDIKAN

LYDIA PUSPITA

PENDIDIKAN JASMANI

242330007

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI- S2

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS BINA DARMA

PALEMBANG

2026

Halaman Pengesahan Pembimbing Tesis

**Judul Tesis: MODEL PITA DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES DI
SEKOLAH DASAR LAHAT**

Oleh LYDIA PUSPITA, NIM 242330007, Tesis ini telah disetujui dan disahkan oleh Pembimbing Program Studi Pendidikan Jasmani-S2 konsentrasi OLAHRAGA PENDIDIKAN, Program Pascasarjana Universitas Bina Darma pada 05 Februari 2026 dan telah dinyatakan LULUS.

Palembang, 05 Februari 2026
Mengetahui,
Program Studi Pendidikan Jasmani- S2
Universitas Bina Darma
Ketua,


Dr. Aprizal Fikri, M.Pd

Pembimbing,

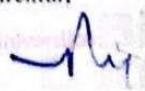

Dr. Dewi Septaliza, M.Pd

Halaman Pengesahan Penguji Tesis

**Judul Tesis : MODEL PITA DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES DI
SEKOLAH DASAR LAHAT**

Oleh LYDIA PUSPITA , NIM 242330007, Tesis ini telah disetujui dan disahkan oleh Tim
Penguji Program Studi Pendidikan Jasmani– S2 konsentrasi OLAHRAGA PENDIDIKAN,
Program Pascasarjana Universitas Bina Darma pada 05 Februari 2026 dan telah dinyatakan
LULUS.

Palembang, 05 Februari 2026
Mengetahui,
Program Pascasarjana
Universitas Bina Darma
Direktur,


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

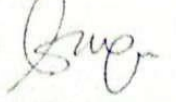
Penguji I,


Dr. Dewi Septaliza, M.Pd

Penguji II


Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd

Penguji III,


Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : LYDIA PUSPITA

NIM : 242330007

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, 05 Februari 2026
Yang Membuat Pernyataan,



LYDIA PUSPITA
242330007

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran berbasis PITA(Pembelajaran Interaktif Tematik Aktif,) pada materi model pita untuk siswa SD Lahat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran yang dikembangkan memiliki validitas dan efektivitas yang tinggi. Berdasarkan validasi oleh para ahli, model ini memperoleh nilai VCR sebesar 0,9, yang termasuk dalam kategori valid. Validitas ini mencakup aspek isi, media, penyajian, serta keterkaitan dengan tujuan pembelajaran. Efektivitas model PITA diukur melalui angket yang diberikan kepada siswa setelah implementasi, dengan hasil menunjukkan tingkat efektivitas sebesar 86%. Siswa merasa terbantu dan lebih termotivasi dalam proses pembelajaran model pita. Model PITA mengintegrasikan tiga komponen utama: Permainan Interaktif, Tematik,Aktif untuk memperjelas instruksi, dan praktik langsung untuk menerapkan keterampilan. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman teoretis, tetapi juga keterampilan motorik siswa, yang sangat penting dalam permainan pita.Model PITA dirancang untuk memfasilitasi berbagai gaya belajar siswa visual, auditori, dan kinestetik serta mendorong kerja sama, komunikasi, dan keterampilan sosial melalui aktivitas kelompok. Dengan pendekatan berbasis praktik langsung, model ini efektif dalam meningkatkan keterampilan psikomotorik siswa dan memberikan pengalaman belajar yang bermakna.Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan model pembelajaran inovatif di bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Model PITA diharapkan dapat diterapkan pada materi pembelajaran lain untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di tingkat pendidikan dasar.

Kunci: PITA,*Permainan Interaktif, Tematik,Aktif,Sekolah Dasar,PJOK*

ABSTRACT

This research aims to develop a learning model based on PITA (Active Thematic Interactive Learning) in the ribbon model material for elementary school students in Lahat. The research results indicate that the developed learning model has high validity and effectiveness. Based on validation by experts, the model obtained a VCR value of 0.9, which is included in the valid category. Validity includes aspects of content, media, presentation, and relevance to learning objectives. The effectiveness of the PITA model was measured through questionnaires given to students after implementation, with the results showing an effectiveness level of 86%. Students felt helped and more motivated in the ribbon model learning process. The PITA model integrates three main components: Interactive, Thematic, Active Play to clarify skills. This approach not only improves theoretical understanding but also students' motor skills, which are very important in ribbon play. The PITA model is designed to facilitate various student learning styles: visual, auditory, and kinesthetic, and encourages teamwork, communication, and social skills through group activities. With a direct practice-based approach, this model is effective in improving students' psychomotor skills and providing meaningful learning experiences. This research contributes to the development of innovative learning models in the field of Physical Education, Sports, and Health (PJOK). The PITA model is expected to be applied to other learning materials to improve the quality of learning at the elementary education level.

Keywords: PITA, Interactive Game, Thematic, Active, Elementary School, PJOK.

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Belajar bukan sekadar proses mengingat, tetapi upaya memahami, merasakan, dan menerapkan ilmu dalam kehidupan nyata."

"Kegagalan adalah bagian dari proses menuju kesuksesan; jangan berhenti belajar dan mencoba."

Sujud syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayahNya saya persembahkan tesis ini kepada orang-orang yang tersayang :

1. Kedua orang tuaku Alm.ayahanda Subari dan ibunda Juliani tercinta yang telah memberikan dukungan, kasih sayang dan doa yang tak terhingga.
2. Untuk pendamping hidup ku Dirsan Hadi serta ketiga buah hatiku yang tersayang dan tercinta Edilya syifa Salsabila,Edilya Azzahira,Shihab Al Khozy yang selalu menguatkan. terimakasih telah memberikan dukungan dan dorongan selama proses penelitian dan penulisan tesis dan selalu menjadi sumber semangat untuk selalu berjuang mencapai harapan yang terbaik.
3. Kepada Sahabat-sahabat yang Allah pertemukan dalam perjalanan ini,terimakasih atas doa,kebersamaan,dan ketulusan yang menjadi bagian penting dalam proses penyelesaian tesis ini.
4. Anak-anak Sekolah Dasar SDN 3 Kikim Timur dan SDN 2 Kikim Timur, inspirasi utama di balik model PITA ini. terima kasih telah membantu penulis dalam menyelesaikan uji coba baik skala kecil,skala besar dan uji efektifitas.

5. Para Pendidik Jasmani khususnya di kecamatan Kikim Timur, yang telah memberikan dukungan, dan doa yang tak terhingga. semoga model pita ini bisa diterapkan menjadi pembelajaran yang menyenangkan.
6. Bapak/Ibu Dosen Pembimbing, yang telah dengan sabar membimbing, memberikan masukan, serta kritik konstruktif selama proses penelitian dan penulisan tesis ini
7. Dan yang terakhir kupersembahkan kepada Universitas Bina Darma Palembang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk menyelesaikan studi.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga tesis yang berjudul Model PITA(Permainan Interaktif Tematik Aktif) dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah Dasar Lahat dapat diselesaikan dengan baik. Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Pascasarjana Universitas Bina Darma Palembang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran PITA yang dapat meningkatkan efektivitas proses pembelajaran permainan Pita di sekolah dasar. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan, khususnya dalam pengembangan metode pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan.

Penulis menyadari bahwa tersusunnya tesis ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Rektor Universitas Bina Darma beserta seluruh jajaran pimpinan Program Pascasarjana.
2. Dr. Aprizal Fikri, M.Pd selaku Ketua Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Universitas Bina Darma.
3. Dr. Dewi Septaliza, M.Pd selaku Dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan motivasi secara konsisten selama proses penyusunan

tesis ini.

4. Seluruh dosen Program Magister Pendidikan Jasmani yang telah membekali penulis dengan ilmu dan wawasan akademik.
5. Kepala sekolah, guru PJOK, serta peserta didik di sekolah yang menjadi lokasi penelitian, atas kerja sama dan keterbukaan selama pelaksanaan penelitian.
6. Keluarga dan rekan-rekan seperjuangan yang senantiasa memberikan dukungan moral, semangat, dan doa.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih memiliki keterbatasan dan memerlukan penyempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa mendatang.

semoga karya ini bermanfaat bagi dunia pendidikan dan menjadi bagian kecil dari upaya meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK secara berkelanjutan.

Palembang, Februari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
COVER JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING TESIS	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI TESIS	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	3
1.3. Rumusan Masalah.....	4
1.4. Tujuan Penelitian	4
1.5. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Hakikat Pendidikan Jasmani	9
2.2. Hakikat Model Pembelajaran PITA (Permainan Interaktif Tematik Aktif)	11
2.2.1. Permainan Interaktif	15
2.2.2. Pembelajaran Tematik	16
2.2.3. Pembelajaran Aktif	17
2.3. Hakikat PITA	18
2.3.1. Definisi PITA	18
2.3.2. PITA Pada Pendidikan.....	21

2.4. Model Pita.....	23
1. Permainan Pita Lintar Perilaku	23
2. Permainan Pita Warna Perintah.....	26
3. Tari Kreasi Dengan Pita	30
4. Estafet Pita.....	32
5. Tangkap Pita Terbang	35
6. Lomba Garis Pita.....	38
7. Jaring Pita.....	41
8. Jalur Huruf dan Angka	43
9. Pita Tunggu Gerak	47
10. Pita Tunggu Gerak	50
2.5. Pendidikan Dasar	53
2.6. Penelitian Terdahulu	56

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Metode Pengembangan	58
3.2. Prosedur Penelitian	58
3.2.1. Analysis (Analisis)	59
3.2.2. Design (Desain)	59
3.2.3. Development (Pengembangan).....	60
3.2.4. Implementation	61
3.2.5. Evaluation (Evaluasi)	61
3.3. Desain Uji Coba Produk	62
3.4. Populasi dan Sampel.....	62
3.5. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	63
3.5.1. Teknik Pengumpulan Data	63
3.5.2. Instrumen Penelitian	64
3.5.3. Validasi Ahli.....	65
3.6. Teknik Analisis Data.....	67
3.6.1. Analisis Data Angket	67
3.6.2. Analisis Data Angket Siswa.....	68

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Pengembangan Produk Awal.....	69
4.1.1 Analisis.....	69
4.1.2 Design.....	70
4.1.3 Devlopment	73
4.1.4 Implementasi	83
4.1.5 Evaluation.....	92
4. 2.... Pembahasan	94
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan	97
5.2. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA	98
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	103
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	HALAMAN
Tabel 3.1. Angket Kepraktisan	64
Tabel 3.2. Kisi – Kisi Instrumen Lembar Validasi Untuk Ahli Materi (Guru PJOK)	65
Tabel 3.3. Kisi Kisi Instrumen Lembar Validasi Ahli Media (Dosen)	66
Tabel 3.4 Skala Persentase Pencapaian.....	68
Tabel 3.5 Analisis Persentase Pencapaian Tanggapan Siswa.....	68
Tabel 4.1. Respon Ahli dan Revisi Draft Awal.....	75
Tabel 4.2. Hasil Validitas CVR.....	77
Tabel 4.3. Hasil Validitas CVR Model Berbasis PITA.....	80
Tabel 4.4. Hasil Uji Reliabilitas	82
Tabel 4.5. Hasil Uji Coba Skala Kecil Oleh Guru /Praktisi	85
Tabel 4.6. Hasil Uji Coba Skala Besar oleh Guru/Praktisi.....	88
Tabel 4.7. Hasil Analisis Keefektifan Model Pembelajaran Berbasis PITA Uji Coba Skala Kecil.....	89
Tabel 4.8. Hasil Analisis Keefektifan Model Pembelajaran PITA Uji Coba Skala Besar.....	91

DAFTAR GAMBAR

	HALAMAN
Gambar 2.1. Pita Lintasan Berliku	26
Gambar 2.2. Pita Warna Perintah.....	29
Gambar 2.3.Tari Kreasi Dengan Pita	31
Gambar 2.4.Estafet Pita.....	35
Gambar 2.5.Tangkap Pita Terbang.....	38
Gambar 2.6.Lompat Garis Pita.....	41
Gambar 2.7.Jaring Pita	43
Gambar 2.8.Perang Pita Ekprsi	46
Gambar 2.9.Jahir Huruf dan Angka	50
Gambar 2.10.Pita Tunggu Gerak.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.1 Formulir Persetujuan Pembimbing dan Judul Tesis
- Lampiran 1.2 Lembar 1 Bimbingan Konsultasi Proposal Tesis
- Lampiran 1.3 Lembar 2 Bimbingan Konsultasi Proposal Tesis
- Lampiran 1.4 Halaman Persetujuan Ujian Proposal Tesis
- Lampiran 1.5 Formulir Perbaikan Proposal Tesis
- Lampiran 1.6 Lembar Validasi Ahli Media
- Lampiran 1.7 Lembar Validasi Ahli Media
- Lampiran 1.8 Lembar Validasi Ahli Media
- Lampiran 1.9 Lembar Validasi Ahli Media
- Lampiran 1.10 Lembar Validasi Ahli Gerak
- Lampiran 1.11 Lembar Validasi Ahli Gerak
- Lampiran 1.12 Lembar Validasi Ahli Gerak
- Lampiran 1.13 Lembar Validasi Ahli Gerak
- Lampiran 1.14 Lembar Validasi Ahli Materi
- Lampiran 1.15 Lembar Validasi Ahli Materi
- Lampiran 1.16 Lembar Validasi Ahli Materi
- Lampiran 1.17 Lembar Validasi Ahli Materi
- Lampiran 1.18 Surat Pencatatan Ciptaan
- Lampiran 1.19 Surat Pencatatan Ciptaan
- Lampiran 1.20 Surat Pencatatan Ciptaan
- Lampiran 1.21 Surat Izin Penelitian Dari Universitas Bina Darma
- Lampiran 1.22 Surat Rekomendasi Tempat Penelitian Dari Dinas Pendidikan
- Lampiran 1.23 Surat Keterangan Uji Skala Kecil
- Lampiran 1.24 Surat Keterangan Uji Skala Besar
- Lampiran 1.25 Lembar Konsultasi Bimbingan Tesis
- Lampiran 1.26 Halaman Persetujuan Ujian Tesis
- Lampiran 1.27 Uji Coba CVI Dan CVR Ahli Produk Model Pita 1
- Lampiran 1.28 Uji Coba CVI Dan CVR Ahli Produk Model Pita 2
- Lampiran 1.29 Uji Coba CVI Dan CVR Ahli Produk Model Pita 3

Lampiran 1.30 Rekap Hasil Uji Coba Kecil

Lampiran 1.31 Rekap Hasil Uji Coba Besar

Lampiran 1.32 Dokumentasi 10 Model Permainan Pita

Lampiran 1.33 Dokumentasi Uji Coba Skala Produk Kecil

Lampiran 1.34 Dokumentasi Uji Coba Skala Produk Besar

