

**MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR BERLARI MELALUI  
AKTIVITAS BERMAIN UNTUK ANAK USIA 7-9 TAHUN**



Oleh:

**Bima Rizkyahimsa**  
**1601617138**

**Skripsi Ini Di Susun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHTAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2021**

# **MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR BERLARI MELALUI AKTIVITAS BERMAIN UNTUK ANAK USIA 7-9 TAHUN**

## **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk model pembelajaran gerak dasar lari berbasis aktivitas bermain pada siswa SD kelas 1-3 untuk yang dapat di terapkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri. Model pembelajaran tersebut diharapkan dapat membantu guru pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi gerak dasar lari. Penelitian ini menggunakan metode ADDIE dalam penelitian ADDIE 6 tahapan yaitu analisis,tujuan,bahan ajar, kegiatan belajar, evaluasi, namun pada kondisi COVID-19 ini penelti hanya menggunakan 3 tahapan yaitu analisis, desain, dan pengembangan model. Hasil penelitian menghasilkan produk yang berupa model gerak dasar lari berbasis aktivitas bermain pada siswa sd kelas 1-3 yang telah divalidasi dan direvisi oleh ahli, ahli gerak dasar, ahli permainan,dan ahli pembelajaran sebanyak 5 model. Data dikumpulkan melallui kegiatan dokumentasi, wawancara, dan obervasi. Analisis data dilakukan secara dekriptif. Hasil penelitian berupa buka model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan pada siswa SD kelas 1-3 telah dinyatakan valid dan dapat diterapkan untuk anak SD 1-3 oleh, ahli gerak dasar, ahli pembelajaran, ahli permainan.

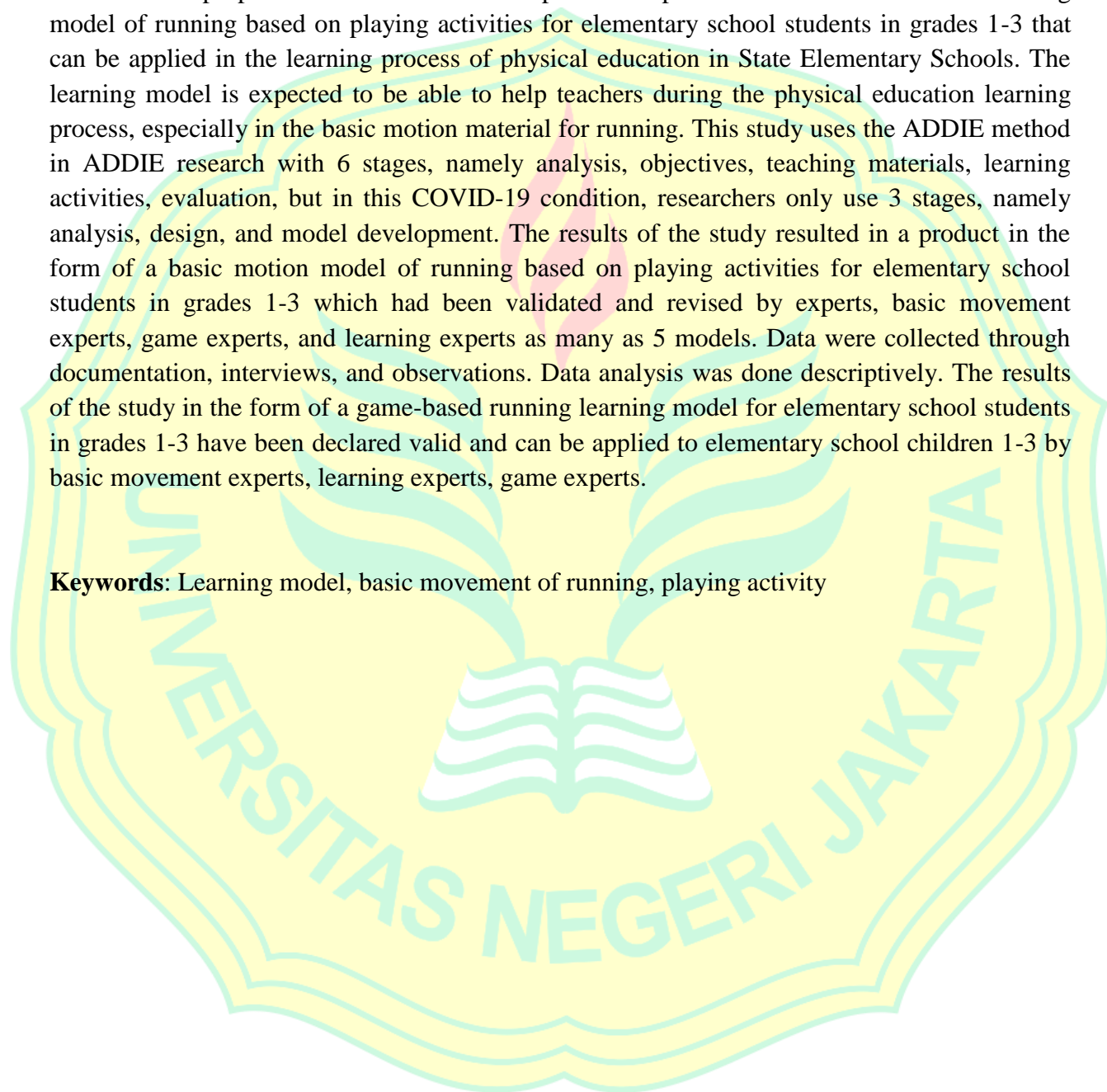
**Kata Kunci:** Model pembelajaran, gerak dasar lari, aktivitas bermain

# **BASIC MOTION LEARNING MODEL IN RUNNING: USING PLAY ACTIVITIES FOR CHILDREN AGE 7 – 9 YEARS OLD**

## **ABSTRACT**

The purpose of this research is to produce a product of the basic motion learning model of running based on playing activities for elementary school students in grades 1-3 that can be applied in the learning process of physical education in State Elementary Schools. The learning model is expected to be able to help teachers during the physical education learning process, especially in the basic motion material for running. This study uses the ADDIE method in ADDIE research with 6 stages, namely analysis, objectives, teaching materials, learning activities, evaluation, but in this COVID-19 condition, researchers only use 3 stages, namely analysis, design, and model development. The results of the study resulted in a product in the form of a basic motion model of running based on playing activities for elementary school students in grades 1-3 which had been validated and revised by experts, basic movement experts, game experts, and learning experts as many as 5 models. Data were collected through documentation, interviews, and observations. Data analysis was done descriptively. The results of the study in the form of a game-based running learning model for elementary school students in grades 1-3 have been declared valid and can be applied to elementary school children 1-3 by basic movement experts, learning experts, game experts.

**Keywords:** Learning model, basic movement of running, playing activity



# LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Prof. Dr. Mochammad Asmawi, M.Pd  
NIP. 1962121019990031007



27 / 8 - 2021

Pembimbing II

Drs. Mustara Musa, M.Pd  
NIP.196607072001121001



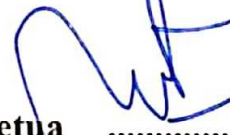
27 / 8 - 2021

Nama

Jabatan Tanda Tangan Tanggal

1. Drs. Mustafa Masyhur, M.Pd  
NIP. 196201051988031001

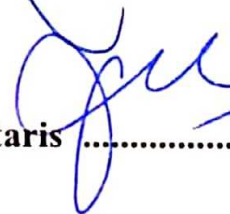
Ketua



30 / 8 - 2021

2. Del Asri, S.Si. M.Pd  
NIP.197508082000121001

Sekretaris



30 / 8 - 2021

3. Prof. Dr. Mochammad Asmawi, M.Pd  
NIP. 1962121019990031007

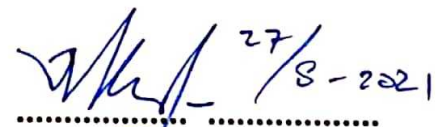
Anggota



27 / 8 - 2021

4. Drs. Mustara Musa, M.Pd  
NIP. 196607072001121001

Anggota



27 / 8 - 2021

5. Rizky Nurulfa, M.Pd  
NIP.198808312019032010

Anggota



27 / 8 - 2021

Tanggal Lulus : 23 - 08 - 2021

## PERNYATAAN ORSINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini di buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudin hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2021



Bima Rizkyahimsa

1601617138



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Bima Rizkyahimsa

NIM : 160161738

Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Alamat email : [bima.ahimsa@gmail.com](mailto:bima.ahimsa@gmail.com) / [bima.hatman@gmail.com](mailto:bima.hatman@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR BERLARI MELALUI AKTIVITAS  
BERMAIN UNTUK ANAK USIA 7-9 TAHUN

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan 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, 9 September 2021

Penulis,

(Bima Rizkyahimsa)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subbhanallahu Wata'ala yang telah memeberi rahmat dan karunianya yang sangat berlimpah. Berkat rahmat dan karunia-Nya pula penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa Allah Ta'ala karuniakan atas Nabi paling mulia, Muhammad Shallallahu'alaihi wasallam, juga atas segenap keluarga, dan para sahabat, serta para pengikut beliau hingga akhir zaman.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd**, Ibu Pembimbing Akademik **Del Asri, S.Si, M.Pd**. yang telah terus membimbing akademik saya sehingga bisa sampai pada tahap akhir ini, Bapak Pembimbing Skripsi 1 **Prof.Dr.Mochammad Asmawi, M.Pd**, yang telah banyak menyediakan waktu , tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Bapak Pembimbing 2 Skripsi **Drs. Mustara, M.Pd**, yang telah banyak menyediakan waktu , tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, serta terimakasih kepada seluruh kepada **Karyawan Fakultas Ilmu Olahraga**, keluarga besar **KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta**, serta kepada seluruh teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini penulis sampaikan salam hormat yang tak terhingga.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, 8 Agustus 2021





## LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kehadiran Allah SWT yang Maha Esa, dan atas orang dukungan serta doa dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya khaturkan rasa syukur dan terima kasih saya kepada:

Allah SWT yang Maha Esa, Karena hanya atas izin dan karunianya, maka skripsi ini dapat

disusun dan dibuat selesai pada waktunya.

Rasa syukur yang tak terhingga pada Allah SWT yang Maha Esa mengizinkan dan mengabulkan segala doa dan harapan.

Beribu rasa syukur dan terima kasih yang sangat besar saya ucapkan kepada keluarga yang telah mendukung dan mendoakan saya

selama kuliah di Universitas Negeri Jakarta khususnya selama mengerjakan skripsi. Teruntuk Bapak Boyke dan Ibu Yanti yang telah mendidik dengan penuh kasih sayang dan perjuangan dan telah mendoakan setiap hari bahkan setiap saat dimana pun saya berada.





Kepada Bapak Prof. Dr. Moch Asmawi, M.Pd dan Drs. Mustara Musa, M.Pd selaku dosen pembimbing selama mengerjakan skripsi. Kepada Bapak Del Asri, S.Si., M.Pd selaku pembimbing akademik dan kepada Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd. selaku koordinator program. Drs. Mutafa Masyhur, M.Pd. selaku ketua penguji, Rizky Nurulfa, M.Pd. selaku penguji, dan Slamet Sukriadi M.Pd. selaku dosen validator. Serta seluruh staf dan karyawan yang bekerja di FIK UNJ dan Teman-teman KOP Atletik. Dan yang membantu saya Zuhair Nabilla Vasya

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian .....	5
C. Rumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>7</b>
A. Konsep Pengembangan Model .....	7
1. Model Pengembangan Borg & Gall.....	9
2. Model Pengembangan Sugiyono.....	12
3. Model Pengembangan ASSURE.....	16
4. ADDIE.....	17
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	19
C. Kerangka Teoritik .....	20
1. Pengertian Model Pembelajaran .....	20
2. Pengertian Gerak Dasar .....	25
D. Penelitian dan Pengembangan Model dalam Bidang Pendidikan.....	43
E. Bermain.....	50

F. Rancangan Model .....	60
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>63</b>
A. Tujuan Penelitian.....	63
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	63
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	64
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	64
E. Langkah – Langkah Pengembangan Model.....	70
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>80</b>
A. Hasil Pengembangan Model.....	80
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	80
2. Model Draft Awal.....	82
3. Model Draft Final .....	86
B. Kelayakan Model.....	87
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>89</b>
A. Kesimpulan.....	89
B. Implikasi .....	89
C. Saran Pemanfaatan, Desiminasi, dan Pengembangan Lebih lanjut.....	90
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>92</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>94</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>139</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Daftar Nama Dosen Ahli.....	79
Tabel 4.1	Hasil Wawancara.....	81
Tabel 4.2	Saran dan Masukan Ahli Gerak Dasar.....	85
Tabel 4.3	Saran dan Masukan Ahli Pembelajaran.....	85
Tabel 4.4	Saran dan Masukan Ahli Permainan.....	85
Tabel 4.5	Hasil Model Final.....	86
Tabel 4.6	Kelayakan Model.....	87



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Model Pengembangan Borg&Gall.....	12
Gambar 2.2	Langkah-langkah penggunaan Metode Rearch and Develompment(R&D).....	13
Gambar 2.3	Model ASSURE.....	17
Gambar 2.4	Model ADDIE.....	18
Gambar 2.5	Hubungan Satu Sama Lain Dalam Studi Proses Perkembangan Gerak.....	30
Gambar 2.6	Perkembangan Kemampuan Motorik.....	35
Gambar 2.7	Keterampilan Gerak Dasar .....	37
Gambar 2.8	Initial .....	41
Gambar 2.9	Transition.....	42
Gambar 2.10	Mature.....	43
Gambar 2.11	Posisi Bersedia.....	46
Gambar 2.12	Posisi Siap.....	46
Gambar 2.13	Posisi Yaak.....	47
Gambar 2.14	Phase Topang.....	48
Gambar 2.15	Phase Layang.....	48
Gambar 2.16	Teknik Melewati Garis Finish.....	49
Gambar 2.17	Model ADDIE.....	61
Gambar 3.1	Langkah-langkah penggunaan Metode Research and Development ( R &D).....	66
Gambar 3.2	Model ADDIE.....	69
Gambar 3.3	Posisi Bersedia.....	72
Gambar 3.4	Posisi Siap.....	73
Gambar 3.5	Posisi Yaak.....	73
Gambar 3.6	Phase Topang.....	74
Gambar 3.7	Phase Layang .....	75
Gambar 3.8	Teknik Melewati Garis Finish .....	76

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Model Permainan.....	94
Lampiran 2 Foto Dokumentasi.....	109
Lampiran 3 Instrumen Penilaian Dosen.....	117
Lampiran 4 Surat Permohonan .....	123
Lampiran 5 Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran .....	128

