

**PENGEMBANGAN LATIHAN GERAK DASAR LARI CEPAT
BERBASIS PERMAINAN UNTUK ANAK USIA 7 - 9 TAHUN**



TAUFIK RAHMADI

9903821024

**Tesis Ini Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar
Magister Pendidikan**

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

PENDIDIKAN JASMANI

PASCASARJANA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2024

ABSTRAK

Kebutuhan akan gerak dasar dalam melakukan lari cepat harus terpenuhi agar Teknik yang dikembangkan dapat menjadi lebih efisien dan komponen postural dari Gerakan yang dilakukan melalui aktivitas yang diberikan membawa dampak kesuksesan melalui gerak otomatisasi di masa depan. Tujuan dilakukannya riset ini adalah untuk mengembangkan model Latihan Gerak Dasar Lari Cepat Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 7 - 9 Tahun, serta memperoleh data empiris mengenai efektivitas dari hasil pengembangan Model Latihan Gerak Dasar Lari Cepat Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 7 - 9 Tahun. Pendekatan model yang digunakan pada penelitian ini adalah model Borg dan Gall yang memiliki 10 (sepuluh) langkah atau tahapan pengembangan. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa produk pengembangan model latihan gerak dasar lari cepat berbasis permainan untuk anak usia 7 - 9 tahun ini dapat dilakukan dan diterapkan dalam proses latihan gerak dasar lari cepat, serta produk pengembangan model latihan gerak dasar lari cepat berbasis permainan untuk anak usia 7 - 9 tahun ini efektif untuk meningkatkan gerak dasar lari cepat. Hal tersebut dilihat dari hasil uji perbedaan (Uji T) dari tiap kelompok yang memiliki nilai sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05, yang berarti bahwa terdapat perbedaan hasil tes gerak dasar lari cepat berbasis permainan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dimana hasil tes keterampilan pada kelompok eksperimen lebih baik dari pada kelompok kontrol dengan skor Mean Difference sebesar 6,367. Hasil luaran pada penelitian ini berupa buku dan artikel jurnal bereputasi nasional.

Kata Kunci: Lari Cepat; Permainan

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

ABSTRACT

The need for basic movement in sprinting must be met so that the technique developed can be more efficient and the postural component of the movement carried out through the given activity has an impact on success through automatic movement in the future. The aim of this research is to develop a game-based basic movement training model for sprinting for children aged 7 - 9 years, as well as to obtain empirical data regarding the effectiveness of the results of developing a game-based basic movement training model for sprinting for children aged 7 - 9 years. The model approach used in this research is the Borg and Gall model which has 10 (ten) steps or stages of development. The results of this research explain that the product of developing a game-based basic movement training model for sprinting for children aged 7 - 9 years can be carried out and applied in the basic movement training process for sprinting, as well as the product developing a basic movement training model for game-based sprinting for children aged 7 - 9 years is effective for improving basic sprint movements. This can be seen from the results of the difference test (T test) for each group which has a sig value. (2-tailed) = 0.000 < 0.05, which means that there is a difference in the results of the game-based basic sprint movement test between the experimental group and the control group, where the skill test results in the experimental group are better than the control group with a Mean Difference score of 6,367. The output of this research is in the form of books and journal articles of national reputation.

Keywords: *Sprint; Game*




*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II



Prof. Dr. Moch Asmawi, M.Pd

Tanggal : 28-11-2023



Dr. Hidayat Humaid, MPd

Tanggal : 28-11-2023

Nama

Prof. Dr. Dedi Purwana, ES., M.Bus

(Ketua)¹



(Tanda tangan)

08-01-2024

(Tanggal)

Dr. Oman U. Subandi, M.Pd.

(Koordinator Prodi)²



(Tanda tangan)

29-11-2023

(Tanggal)

Nama : Taufik Rahmadi






No. Registrasi : 9903821024

Tanggal Lulus : 9

Angkatan : 2021

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS

No.	Nama	TandaTangan	Tanggal
1.	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd (Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani)		29-11-2023
2.	Prof. Dr. Moch Asmawi, M.Pd (Pembimbing I)		28-11-2023
3.	Dr. Hidayat Humaid, MPd (Pembimbing II)		28-11-2023
4.	Dr. Rationo, MMSI (Penguji)		28-11-2023
5.	Dr. Iwan Setiawan, M.Pd (Penguji)		27-11-2023

Nama : Taufik Rahmadi

No. Registrasi : 9903821024

SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Taufik Rahmadi
NIM : 9903821024
Jenjang : S2 (Magister)
Program Studi : Penjas
Angkatan : 2021
Semester : 119 (Ganjil) Tahun Akademik 2023/2024

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan Tesis untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, Januari 2024
Yang membuat pernyataan,



(Taufik Rahmadi)

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Taufik Rahmadi
NIM : 9903821024
Tempat/Tanggal Lahir : Solok, 20-10-1985
Jenjang : S2 (Magister)
Program Studi : Penjas
Angkatan : 2021

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul penelitian “ **Pengembangan Latihan Gerak Dasar Lari Cepat Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 7-9 Tahun**” merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur *plagiat* dan sumber baik yang dikutip langsung maupun tidak langsung yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sehat tanpa 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 Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 5 Januari 2024



(Taufik Rahmadi)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

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 : TAUFIK RAHMADI
NIM : 9903821024
Fakultas/Prodi : PASCASARJANA/PENDIDIKAN JASMANI
Alamat email : taufikrahmadi@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 :

PENGEMBANGAN LATIHAN GERAK DASAR LARI CEPAT BERBASIS PERMAINAN
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, 09 Januari 2024

Penulis



(Taufik Rahmadi)

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis sampaikan ke hadirat Allah SWT yang telah mencurahkan segala Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis dengan judul "Pengembangan Latihan Gerak Dasar Lari Cepat Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 7 - 9 Tahun". Selanjutnya salawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan bagi Ummat manusia. Penulisan tesis ini bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Komarudin, M.Si,
2. Direktur Pascasarjana Bapak Prof. Dr. Dedi Purwana. E.S., M.Bus.,
3. Koordinator S2 Prodi Pendidikan Jasmani bapak Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd
4. Bapak Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd, sebagai pembimbing I
5. Bapak Dr. Hidayat Humaid, M.Pd, sebagai pembimbing II
6. Bapak Dr. Rationo, MMSI sebagai penguji
7. Bapak Dr. Iwan Setawan, M.Pd sebagai penguji
8. Terima kasih kepada seluruh dosen dan staf yang telah membantu
9. Terima kasih kepada kedua orang tua, Istri, anak dan keluarga atas doa dan dukungannya
10. Teman sejawat di pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang berjuang bersama hingga penyelesaian tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat peneliti harapkan untuk perbaikan di waktu yang akan datang, semoga tesis ini bermanfaat, atas perhatiannya peneliti ucapkan terima kasih.

Jakarta, Oktober 2023

Penulis

Taufik Rahmadi

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Masalah.....	3
C. Perumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Signifikansi Hasil Penelitian.....	4
F. <i>State of The Art</i>	4
G. <i>Roadmap</i> Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Konsep Pengembangan Model.....	8
1. Model Pengembangan Borg and Gall.....	8
2. Model Baker and Schutz.....	12
3. Model J.E. Kemp.....	12
4. Model Gagne dan Briggs.....	14
5. Model Pengembangan Instruksional (MPI).....	16
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	18
C. Kerangka Teoritik.....	20
1. Model Latihan.....	20
2. Latihan.....	23
3. Prinsip Latihan.....	24
D. Konsep Gerak Dasar.....	29
1. Konsep Belajar Gerak.....	29

2.	Tahapan Keterampilan Gerak	35
3.	Keterampilan Gerak Dasar (<i>Fundamental Movement Skill</i>)	39
E.	Lari Cepat.....	43
1.	Teknik <i>start</i>	44
2.	Bersedia.....	45
3.	Siap.....	45
4.	Ya/ Letusan Pistol	46
5.	Teknik Saat Berlari	46
6.	Teknik Memasuki Garis Finis.....	48
F.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan Lari.....	48
1.	Genetik	48
2.	Umur	49
3.	Indeks Masa Tubuh (IMT).....	49
G.	Analisis Struktur Lari Cepat	49
H.	Konsep Bermain.....	53
I.	Karakteristik Perkembangan Usia 7 – 9 Tahun	55
J.	Rancangan Model	60
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		62
A.	Tujuan Penelitian	62
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	63
C.	Karakteristik Model Yang Dikembangkan	63
D.	Pendekatan dan Metode Penelitian	63
E.	Langkah Pengembangan Model.....	64
1.	Penelitian Pendahuluan	64
2.	Perancangan Pengembangan Model	65
F.	Instrumen Penelitian	69
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		72
A.	Hasil Penelitian	72
1.	Analisis Kebutuhan	72
2.	Perencanaan (<i>Planning</i>) Penelitian	73
3.	Pengembangan Produk Awal	73

4. Uji Coba Kelompok Kecil	82
5. Revisi Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	83
6. Uji Coba Kelompok Besar.....	85
7. Revisi Hasil Uji Coba Kelompok Besar	87
8. Uji Efektivitas Model	89
9. Revisi/Penyempurnaan Produk Akhir	96
10. Desiminasi dan Implementasi.....	97
B. Pembahasan	97
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	105
A. Kesimpulan.....	105
B. Implikasi.....	105
C. Rekomendasi	106
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN	113

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Studi Literatur Model Latihan Gerak Dasar Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 7 - 9 Tahun.....	5
Tabel 2. 1 Indeks Massa Tubuh (John, 2019)	49
Tabel 2. 2 Kategori Umur	56
Tabel 3. 1 Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model.....	68
Tabel 3. 2 Instrumen Gerak Dasar Lari Cepat	70
Tabel 4. 1 Draf Awal Rancangan Item Model Latihan Gerak Dasar Lari Cepat Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 7 - 9 Tahun.....	74
Tabel 4. 2 Profil Ahli Olahraga Lari Cepat.....	75
Tabel 4. 3 Hasil Validasi Ahli ke-1 Olahraga Lari Cepat.....	75
Tabel 4. 4 Hasil Validasi Ahli ke-2 Olahraga Lari Cepat.....	77
Tabel 4. 5 Hasil Validasi Ahli ke-3 Olahraga Lari Cepat.....	79
Tabel 4. 6 Rangkuman Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	84
Tabel 4. 7 Rangkuman Revisi Dari Hasil Uji Coba Kelompok Besar.....	87
Tabel 4. 8 Data Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	90
Tabel 4. 9 Data Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol	91
Tabel 4. 10 Data Hasil Uji Normalitas Kelompok Eksperimen.....	92
Tabel 4. 11 Data Hasil Uji Normalitas Kelompok Kontrol	92
Tabel 4. 12 Data Hasil Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen	93
Tabel 4. 13 Data Hasil Uji Homogenitas Kelompok Kontrol.....	93
Tabel 4. 14 Data Hasil Paired Sample T-Test Kelompok Eksperimen.....	94
Tabel 4. 15 Data Hasil Paired Sample T-Test Kelompok Kontrol	95
Tabel 4. 16 Data Hasil Independent Sample T-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	96

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Model Pengembangan Borg and Gall.....	9
Gambar 2. 2	Model Desain Latihan J.E. Kemp.....	13
Gambar 2. 3	Model Pengembangan Instruksional	17
Gambar 2. 4	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar Keterampilan Gerak	32
Gambar 2. 5	Tiga Tahapan Keterampilan Gerak Model Fitts dan Posner	36
Gambar 2. 6	Representasi Visual Dari Empat Fase Dan Tahapannya Yang Sesuai	43
Gambar 2. 7	Posisi Badan dalam Keadaan Bersedia.....	45
Gambar 2. 8	Posisi dan Sikap Pada Saat Aba-aba Siap	45
Gambar 2. 9	Menunjukkan Gerakan Ya.....	46
Gambar 2. 10	Urutan Gerak pada Tahap Topang.....	47
Gambar 2. 11	Menggambarkan Tahap Melayang (Flying Phase).....	47
Gambar 2. 12	Analisa struktural prestasi lari jarak pendek.....	50
Gambar 2. 13	Analisa kurva kecepatan lari 100 m	52
Gambar 2. 14	Kurva panjang langkah (a), Frekuensi langkah (b) dalam lari 100 m.....	53
Gambar 2. 15	Modifikasi Konsep Tahapan LTAD.....	58
Gambar 2. 16	Rancangan Model Latihan Gerak Dasar Lari Cepat Berbasis Permainan	61
Gambar 3. 1	Tahap Pengembangan Model Borg and Gall.....	65
Gambar 4. 1	Peran posisi lengan ditinjau dari Gerak Biomekanika.....	98
Gambar 4. 2	Berbagai Macam Bentuk Lari	100
Gambar 4. 3	Siklus Langkah	100
Gambar 4. 4	Koordinasi Gerak Saat Berlari.....	101