

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN LARI JARAK PENDEK
BERBASIS PERMAINAN UNTUK TUNAGRAHITA RINGAN DI
JAKARTA DISABILITY ATHLETIC (JDA)**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

MUHAMMAD WAHYU

1605619009

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**


**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU OLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2024**

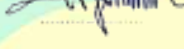
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		15/07/2024
Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd NIP. 198411272010121004		

Pembimbing II		19/07/2024
Dra. Aryani, M.Pd NIDK. 8973710021		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I			16/07/2024
1. Dr. Sri Nuraini, M.Pd NIP. 196707301993032001	Ketua		

2. Masnur Ali, M.Pd NIP. 199209012019031000	Sekretaris		16/07/2024
--	------------	--	------------

3. Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd NIP. 198411272010121004	Anggota		15/07/2024
---	---------	--	------------

4. Dra. Aryani, M.Pd NIP. 8973710021	Anggota		19/07/2024
---	---------	--	------------

5. Hartman Nugraha, M.Pd NIP. 197409092003121001	Anggota		17/07/2024
---	---------	--	------------

Tanggal Lulus: Juli 2024



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawasungu Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: libang.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 : Muhammad Wahyu
NIM : 1605619009
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga
Alamat email : mwahyu0072@gmail.com

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

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

yang berjudul :
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN LARI JARAK PENDEK BERBASIS PERMAINAN UNTUK TUNAGRAHITA RINGAN DI JAKARTA DISABILITY ATHLETIC (JDA)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perustakaan 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 23 Juli 2024

Penulis

Muhammad Wahyu

PERNYATAAN ORISINALITAS

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 dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini di buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudin hariterdapat 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, 25 Juni 2024
Yang membuat pernyataan,



Muhammad Wahyu
NIM.1603619009

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN BERBASIS
PERMAINAN UNTUK TUNAGRAHITA RINGAN DI JAKARTA
DISABILITY ATHLETIC (JDA)**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model latihan berbasis permainan pada anak berkebutuhan khusus Tunagrahita JDA (*Jakarta Disability Athletic*). Model yang disusun mengembangkan teknik latihan berbasis permainan ditujukan untuk meningkatkan kemampuan motoric dalam melakukan latihan di JDA (*Jakarta Disability Athletic*). Agar rancangan model dapat berjalan dengan baik dan benar, maka konsep model yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah Model Pengembangan ADDIE. Subjek pada penelitian ini adalah tunagrahita di JDA (*Jakarta Disability Athletic*) dengan jumlah 10 anak. Pada penelitian ini peneliti bekerjasama dengan dua dosen ahli dan satu pelatih disabilitas sebagai *expert judgement*. Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji kelayakan, dimana model latihan berbasis permainan yang telah dibuat dikonsultasikan dan diuji cobakan. Pada penelitian ini di dapatkan 18 model permainan untuk latihan olahraga yang sesuai dan layak di terapkan. Adapun keunggulan dari permainan ini adalah bisa dengan mudah dimainkan oleh berkebutuhan khusus tunagrahita, tidak memerlukan alat yang sulit ditemukan dan menjadikan melakukan latihan kecepatan yang menyenangkan serta memiliki banyak manfaat yang didapatkan. Adapun tujuan utama dari permainan ini yaitu untuk meningkatkan kecepatan atlit kecepatan JDA (*Jakarta Disability Athletic*), menarik ketertarikan atlit untuk latihan dan menghilangkan rasa jenuh dalam berlatih. Sehubung dengan kesimpulan hasil penelitian dan implikasi temuan-temuan yang diuraikan sebelumnya maka di sarankan pertama: Bagi anak berkebutuhan khusus tunagrahita di harapkan dengan adanya model latihan berbasis permainan pada anak tunagrahita dapat menarik anak-anak tunagrahita untuk Latihan lebih menyenangkan. Kedua Bagi pelatih di harapkan bisa menjadi model latihan permainan yang lebih kreatif. Ketiga untuk peneliti diharapkan bisa menjadi motivasi dan di harapkan dapat mengembangkan model latihan berbasis permainan pada anak berkebutuhan khusus tunagrahita lebih baik lagi.

Kata Kunci : Latihan, kecepatan, Permainan, Tunagrahita.

**DEVELOPMENT OF A GAME-BASED SHORT DISTANCE RUNNING
TRAINING MODEL FOR JAKARTA DISABILITY ATHLETES
ATHLETIC)**

ABSTRACT

This research aims to create a game-based training model for children with special needs with mental retardation JDA (Jakarta Disability Athletic). The model developed to develop game-based training techniques is aimed at increasing students' interest in training at JDA (Jakarta Disability Athletic). So that the model design can run well and correctly, the model concept used by researchers in this research is the ADDIE Development Model. The subjects in this study were JDA (Jakarta Disability Athletic) athletes with a total of 10 children. In this study, researchers collaborated with two expert lecturers and one disability trainer as expert judgment. The validity test used in this research is a feasibility test, where the game-based training model that has been created is consulted and tested. In this research, 18 game models were obtained for sports training that were suitable and feasible to implement. The advantage of this game is that it can be easily played by children with special needs who are mentally retarded, does not require tools that are hard to find and makes speed training fun and has many benefits. The main aim of this game is to increase the speed of JDA (Jakarta Disability Athletic) short distance running athletes, attract athletes' interest in training and eliminate boredom in training. In connection with the conclusions of the research results and the implications of the findings described previously, it is recommended: 1. For children with special needs who are mentally retarded, it is hoped that the existence of a game-based training model for mentally retarded children can attract mentally retarded children to have more fun exercise. 2. For trainers, it is hoped that it can become a more creative game training model. 3. For researchers, it is hoped that it can be a motivation and it is hoped that they can develop a better game-based training model for children with special needs who are mentally retarded.

Say Key : *Exercise, Short Distance, Games, mentally retarded .*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum, Wr.Wb. Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat kekuatan, kesehatan dan beribu nikmat lainnya. sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini berjudul “Pengembangan Model Latihan Kecepatan Berbasis Permainan untuk Atlet Tunagrahita Ringan (*Jakarta Disability athletic*) ” penulisan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga di Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingandari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Oleh karena itu peneliti sangat mengapresiasi dan berterima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terimakasih secara khusus peneliti sampaikan kepada :

1. Bapak Dr. Hernawan Se,M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr.Aan Wasan,S.Sos,M.Si. selaku Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Dr. Fajar Vidya Hartono, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I saya yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing saya dalam menyusun penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dra.Aryati, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II saya yang telah memberikan kesempatan, ilmu dan juga pengalamannya kepada penulis.

5. Bapak Hartman Nugraha, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing Akademik.
6. Bapak Masnur Ali, M.Pd selaku Dosen Validasi instrumen penelitian dalam penelitian skripsi.
7. Bapak Hartman Nugraha, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Validasi instrumen penelitian dalam penelitian skripsi.
8. Bapak Fauzan, S.Or selaku Pelatih validasi instrumen penelitian dalam penulisan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak. Penulis berharap karya tulis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca untuk memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 25 Juni 2023

Peneliti

MW

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	7
C. Perumusan Masalah.....	8
D. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORETIK	
A. Konsep Pengembangan Model	10
B. Model Pengembangan Menurut Para Ahli	14
C. Hakikat Latihan, Lari Jarak Pendek, Bermain, Tunagrahita	26
D. Rancangan Model.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	39
B. Tempat, Waktu dan Subjek Penelitian.....	39
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	42
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	42
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Pengembangan Model	50
B. Kelayakan Model.....	58
C. Efektifitas Model	60
D. Pembahasan	63
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN	
A. Kesimpulan.....	65
B. Implikasi.....	66
C. Saran.....	66

DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	69



DAFTAR TABEL

1. Rincian Pelaksanaan Kegiatan Penelitian.....	35
2. Subjek Penelitian.....	36
3. Nama Para Ahli Justifikasi.....	43
4. Hasil Analisis Kebutuhan.....	47
5. Hasil Model Awal... ..	49
6. Hasil Model Final... ..	52
7. Kelayakan Model Permainan.....	55



DAFTAR GAMBAR

1. Model Pengembangan Borg & Gall.....	17
2. Model <i>Research and Development (R&D)</i> Sugiyono.....	18
3. Model ADDIE.....	22
4. Model Flow Char.....	25
5. Langkah – langkah Pengembangan ADDIE.....	31
6. Rancangan ADDIE.....	41



