

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN GERAK DASAR
BERBASIS *KIDS ATHLETICS* PADA ANAK USIA 8-10 TAHUN**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**ELLY DIANA MAMESAH
9904920026**

**PROGRAM DOKTORAL PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

**PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI DIPERSYARATKAN UNTUK
UJIAN TERBUKA/ PROMOSI DOKTOR**

Promotor

Co-Promotor




Prof. Dr. Moch. Asmawi, M. Pd

Dr. Bambang Kridasuwarmo, M. Pd

Tanggal:

Tanggal:

NAMA

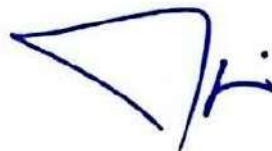
TANDA TANGAN

TANGGAL

Prof. Dr. Dedi Purwana E.S, M. Bus
(Ketua)¹



Prof. Dr. Samsudin, M. Pd
(Sekretaris)²



Nama : Elly Diana Mamesah

No. Registrasi : 9904920026








Program Studi : Pendidikan Jasmani

Tgl. Lulus :

¹)Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

²)Koordinator Prodi S3 Pendidikan Jasmani

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN
UJIAN TERTUTUP**

No.	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Dedi Purwana E.S, M. Bus (Ketua)		
2.	Prof. Dr. Samsudin, M. Pd (Koordinator Prodi)		13-07-2024
3.	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M. Pd (Promotor)		13-07-2024
4.	Dr. Bambang Kridasuwarsa, M. Pd (Co-Promotor)		15-07-2024
5.	Dr. Iman Sulaiman , M. Pd (Penguji)		14-07-2024
6.	Dr. Hidayat Humaid, M. Pd (Penguji)		14-07-2024
7.	Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M. Si (Penguji Luar)		14-07-2024

Nama : Elly Diana Mamesah

Nomor Registrasi : 9904920026

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN GERAK DASAR BERBASIS *KIDS ATHLETICS* PADA ANAK USIA 8- 10 TAHUN

Elly Diana Mamesah
Elly Diana Mamesah _9904920026@mhs.unj.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model latihan gerak dasar yang berbasis *kids athletics* pada anak usia 8- 10 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research and Development (R&D)* dari *Borg and Gall* dengan Subjek atlet *kids* dari 2 klub atletik di Jakarta dan 3 klub atletik di Nusa Tenggara Barat. Jumlah subjek pada saat uji coba kelompok skala kecil sebanyak 30 orang dan pada saat ujicoba kelompok skala besar sebanyak 53 orang, sedangkan jumlah subjek pada saat uji efektivitas sebanyak 40 orang yang terdiri dari 20 orang kelompok perlakuan dan 20 orang kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui observasi lapangan, wawancara, angket dan tes penilaian hasil dan teknik lari 30 meter, *standing board jump* dan lempar bola kasti. Hasil penelitian ini adalah: 1). Menghasilkan model latihan gerak dasar berbasis *kids athletics* yang dirancang untuk atlet muda *kids athletics* usia 8-10 tahun; 2). Terdapat hasil validasi ahli yang menyatakan 15 model latihan gerak dasar lari, lempar dan lompat layak diterapkan; 3). Model latihan yang dibuat terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan atlet muda *kids athletics*; 4). Terdapat peningkatan yang signifikan dalam gerak lari, lempar dan lompat setelah menerapkan model latihan ini.

Kata Kunci: Model Latihan; *Kids Athletics* ; Gerak Dasar

DEVELOPMENT OF A FUNDAMENTAL MOVEMENT TRAINING MODEL BASED ON KIDS ATHLETICS IN CHILDREN AGED 8-10 YEARS

Elly Diana Mamesah
Elly Diana Mamesah _9904920026@mhs.unj.ac.id

ABSTRACT

This study aims to create a fundamental movement training model based on kids athletics in children aged 8-10 years. The method used in this study is Research and Development (R&D) from Borg and Gall with the subject of kids athletes from 2 athletic clubs in Jakarta and 3 athletic clubs in West Nusa Tenggara. The number of subjects at the time of the small-scale group trial was 30 people and at the time of the large-scale group trial was 53 people, while the number of subjects at the time of the effectiveness test was 40 people consisting of 20 people in the treatment group and 20 people in the control group. The instruments used in this study were through field observation, interviews, questionnaires and test assessment of results and 30-meter running techniques, standing board jump and castle ball throwing. The results of this study are: 1). Producing a basic movement training model based on kids athletics designed for young kids athletics athletes aged 8-10 years; 2). There are expert validation results that state that 15 models of fundamental movement exercises of running, throwing and jumping are feasible to be applied; 3). The exercise model has been proven to be effective in improving the skills of young athletes in kids athletics; 4). There was a significant improvement in running, throwing and jumping movements after applying this training model.

Keywords: Training Model; Kids Athletics ; Fundamental Movement

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Elly Diana Mamesah
NIM : 9904920026
Tempat/Tanggal Lahir : Bekasi, 08 Mei 1982
Jenjang : S3 (Doktor)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2020/2021

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul penelitian "**Pengembangan Model Latihan Gerak Dasar Berbasis Kids Athletics pada Anak Usia 8-10 Tahun**" merupakan karya saya sendiri dan tidak mengandung unsur plagiat dari semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan 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, Juli 2024



(Elly Diana Mamesah)

SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Elly Diana Mamesah
NIM : 9904920026
Jenjang : S3 (Doktor)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2020/2021
Semester : 120 (Genap) Tahun Akademik 2023/2024

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan ujian terbuka dan perbaikan ujian tertutup 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, 16 Juli 2024
Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular stamp. The stamp is yellow and features the Garuda Pancasila emblem at the top. Below the emblem, the text 'METERAI TEMPEL' is printed. At the bottom of the stamp, the alphanumeric code '30A X27 832019' is visible. The signature is a cursive script that starts with a large 'E' and ends with a stylized 'M'.

(Elly Diana Mamesah)



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 : Elly Diana Mamesah
NIM : 9904920026
Fakultas/Prodi : S3 Pendidikan Jasmani
Alamat email : ellymamesah82@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 MODEL LATIHAN GERAK DASAR BERBASIS KIDS ATHLETICS
PADA ANAK USIA 8- 10 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, 29 Juli 2024

Penulis

(Elly Diana Mamesah)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT diucapkan, karena atas rahmat, berkat dan karuniaNya penulis dapat menyelesaikan disertasi yang berjudul “ Pengembangan Model Latihan Gerak Dasar Berbasis *Kids Athletics* pada Anak Usia 8- 10 Tahun” . Disertasi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat penyelesaian studi dan memperoleh gelar Doktor di Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Penulis mengucapkan terimakasih kepada para pihak yang telah membantu dalam penyusunan disertasi ini, karena tanpa peran, bantuan, bimbingan saran dan doa dari berbagai pihak tentu tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si. Selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam menyusun penulisan disertasi ini.
2. Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S, M. Bus. Selaku Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
3. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan arahan dan saran dalam penyusunan disertasi ini.
4. Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd. Selaku Promotor yang telah memberikan motivasi, saran dan bimbingan dalam pembuatan disertasi ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan dengan baik.
5. Dr. Bambang Kridasuwarsa, M.Pd. Selaku Co- Promotor yang telah memberikan saran dan bimbingannya dalam pembuatan disertasi ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan dengan baik.
6. Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si. Selaku ahli Atletik yang telah membina, memberikan kesempatan, dan bimbingannya dalam penyusunan disertasi ini sehingga peneliti dapat sampai dengan tahap ini dan menyelesaikannya dengan baik.

7. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah membimbing dan memberikan berbagai ilmunya bagi peneliti selama mengikuti perkuliahan.
8. Seluruh Dosen dan rekan sejawat Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam' 45 Bekasi yang telah memberikan support yang sangat besar.
9. Teman- teman Program Studi Doktor Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2020 yang saling mendukung dan kompak.
10. Keluarga besar dan sahabat- sahabat terkasih yang telah memberikan doa dan dukungannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan disertasi ini.
11. Teman- teman Atletik DKI, NTB, Kendari, Jabar dan daerah lainnya yang telah memberikan support yang luar biasa. Terimakasih atas perjuangan kalian.

Penulis menyadari bahwa Disertasi ini masih banyak kekurangan dan masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan adanya saran maupun kritik yang membangun dari para pembaca pengguna dan semua pihak diharapkan demi perbaikan dan selanjutnya. Demikian penulis sampaikan, semoga disertasi ini bermanfaat bagi kita semua

Jakarta, Juli 2024

Penulis,

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. <i>State of The Art</i>	6
F. <i>Road Map</i> Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Konsep Penelitian dan Pengembangan.....	12
B. Konsep Model yang Dikembangkan	13
C. Kerangka Teoritik	16
1. Cabang Olahraga Atletik	16
2. Konsep <i>Kids' Athletics</i>	19
3. Tujuan Permainan <i>Kid's Athletics</i>	20
4. Latihan	21
5. Pembinaan Atlet Jangka Panjang (LTAD).....	23
6. Multilateral	28
7. Latihan Fisik untuk Anak	31

8. Karakteristik Anak Usia 8-10 Tahun	34
9. Perkembangan Gerak	36
D. Rancangan Model	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Tujuan Penelitian	44
B. Waktu Penelitian	44
C. Tempat Penelitian.....	45
D. Karakteristik Model yang dikembangkan	45
E. Pendekatan dan Metode Penelitian	46
F. Langkah- Langkah Pengembangan Model	46
1. <i>Research and Information Collection</i> (Observasi dan mengumpulkan informasi)	47
2. <i>Planning</i> (Perencanaan)	48
3. <i>Develop Preliminary of Product</i> (Pengembangan Draft Produk Awal)	48
4. <i>Preliminary Field Testing</i> (Uji Coba Kelompok Skala Kecil)....	49
5. <i>Main Product Revision</i> (Revisi Uji Coba Kelompok Skala Kecil).....	50
6. <i>Main Field Testing</i> (Uji Lapangan Produk Utama/ Uji Coba Kelompok Skala Besar).....	50
7. <i>Operational Product Revision</i> (Revisi Produk)	50
8. <i>Operational Field Testing</i> (Uji Efektivitas)	50
9. <i>Final Product Revision</i>	51
10. <i>Disemination and Implementation</i>	51
G. Teknik Pengumpulan Data	52
H. Instrumen Pengumpulan Data	52
1. Tes Lari 30 Meter	52
2. Tes <i>Standing Board Jump</i>	53
3. Tes Lempar Bola Kasti.....	54
I. Instrument Penilaian Test Teknik	54
1. Gerak Dasar Lari	54

2. Gerak Dasar Lompat dan Loncat.....	57
3. Gerak Dasar Lempar.....	59
J. Teknik Analisis Data.....	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	66
A. Hasil Pengembangan Model.....	66
1. Hasil Analisis Kebutuhan	66
2. Pengembangan Produk Awal/ Pelaksanaan Perancangan Model	68
3. Evaluasi Ahli	69
4. Uji Coba Kelompok Skala Kecil (<i>Premilinary Field Testing</i>) ...	74
5. Revisi Uji Coba Kelompok Skala Kecil (<i>Main Product Revision</i>)	75
6. Main Field Testing (Uji Coba Kelompok Skala Besar).....	78
7. Revisi Uji Coba Kelompok Besar	79
8. <i>Operational Filed Testing</i> (Uji Efektivitas Model)	79
9. <i>Final production revision</i>	86
10. <i>Desimination and Implementation</i>	86
B. Pembahasan	86
C. Keterbatasan Penelitian	89
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	90
A. Kesimpulan.....	90
B. Implikasi	90
C. Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	95
RIWAYAT HIDUP	113

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Penelusuran Studi Literatur	6
Tabel 2. 1	Analisis Gerak Dasar Anak	39
Tabel 3. 1	Subjek Penelitian	45
Tabel 3. 2	Subjek Uji Efektivitas Pengembangan Model Latihan Gerak Dasar Berbasis <i>Kids Athletics</i> Bagi Anak Usia 8- 10 Tahun	45
Tabel 3. 3	Kriteria Penilaian.....	49
Tabel 3. 4	Desain Penelitian dalam Uji Coba Efektivitas	51
Tabel 3. 5	Penilaian Instrument Teknik Dasar Lari 30 Meter dengan Start Berdiri	55
Tabel 3. 6	Penilaian Instrument Teknik Dasar <i>Standing Board Jump</i>	57
Tabel 3. 7	Penilaian Instrument Teknik Dasar Lempar Bola Kasti	60
Tabel 3. 8	Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model	62
Tabel 3. 9	Kategori Perolehan Nilai <i>N-Gain Score</i>	64
Tabel 3. 10	Kategori Tafsiran Efektifitas <i>N-Gain Score</i>	65
Tabel 4. 1	Data Identifikasi Masalah/ Analisis Kebutuhan Latihan Model Latihan Gerak Dasar Berbasis <i>Kids Athletics</i> pada Anak 8-10 Tahun.	67
Tabel 4. 2	Draft Awal Pengembangan Model Pengembangan Model Latihan Gerak Dasar Berbasis <i>Kids Athletics</i> Pada Anak Usia 8- 10 Tahun.....	69
Tabel 4. 3	Kesimpulan Uji Ahli terhadap Draft Awal Pengembangan Model Pengembangan Model Latihan Gerak Dasar Berbasis <i>Kids Athletics</i> Pada Anak Usia 8- 10 Tahun	70
Tabel 4. 4	Penilaian Draft Produk Awal Pengembangan Model Latihan Gerak Dasar Berbasis <i>Kids Athletics</i> pada Anak Usia 8- 10 Tahun.....	73
Tabel 4. 5	Model Latihan Gerak Dasar Berbasis <i>Kids Athletics</i> pada Anak Usia 8- 10 Tahun Setelah di Revisi	74
Tabel 4. 6	Hasil Uji Coba Kelompok Kecil (n=30).....	74

Tabel 4. 7	Revisi uji coba kelompok skala kecil.....	76
Tabel 4. 8	Hasil Uji Coba Kelompok Besar (n=53).....	78
Tabel 4. 9	Tests of Normality.....	80
Tabel 4. 10	<i>Test of Homogeneity of Variances</i>	80
Tabel 4. 11	Tests of Normality.....	81
Tabel 4. 12	<i>Test of Homogeneity of Variances</i>	82
Tabel 4. 13	Group Statistics.....	82
Tabel 4. 14	Independent Samples Test.....	84



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1	<i>Roadmap</i> Penelitian	11
Gambar 2. 1	Model Pengembangan Borg & Gall.....	14
Gambar 2. 2	Model Tahapan latihan jangka panjang	23
Gambar 2. 3	Piramida Pembinaan	24
Gambar 2. 4	Literasi jasmani sebagai landasan aktivitas fisik seumur hidup dan keunggulan olahraga	25
Gambar 2. 5	Pembinaan Prestasi Olahraga	27
Gambar 2. 6	<i>Kids Athletics</i> anak- anak usia 7-12 tahun.....	29
Gambar 2. 7	Perbedaan Spesialisasi dini dan Multilateral	31
Gambar 2. 8	Pengembangan Latihan Atletik Pada Anak Perempuan.....	32
Gambar 2. 9	Pengembangan Latihan Atletik Pada Anak Laki-Laki.....	33
Gambar 2. 10	Motor Learning.....	36
Gambar 2. 11	Perkembangan gerak lokomotor dan kontrol objek/ manipulasi terlambat	39
Gambar 2. 12.	<i>Flow Chart</i> Rancangan Pengembangan Model Latihan Gerak Dasar Berbasis <i>Kids Athletics</i> pada Anak Usia 8-10 Tahun	43
Gambar 3. 1	Rumus Uji-t	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian	96
Lampiran 2. Surat-Surat Penelitian	99
Lampiran 3. Foto Dokumentasi	102

