

**MODEL LATIHAN ATLETIK LARI CEPAT BERBASIS
PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN
MOTORIK ANAK USIA 9 – 12 TAHUN**



Intelligentia - Dignitas

ROSSA KRISNA SEKAR RANI DEWANTI

1601621075

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama
Pembimbing I

Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd.
NIP. 196212101990031007

Tanda Tangan



Tanggal

kamis/07
31/2025

Pembimbing II

Aditya Zaki Indarsyah, M.Pd
NUPTK. 9957776677130142



kamis/07
31/2025

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Drs. Mustara, M.Pd.
NIP. 196607072001121001

Ketua



kamis/07
31/2025

Dr. Oman, M.Pd.
NIP. 196311061989031001

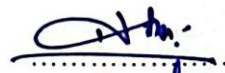
Sekretaris



kamis/07
31/2025

Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd.
NIP. 196212101990031007

Anggota



kamis/07
31/2025

Aditya Zaki Indarsyah, M.Pd
NUPTK. 9957776677130142

Anggota



kamis/07
31/2025

Ayu Purnama Wenly, S.Pd, M.Pd.
NIP. 199603262024062002

Anggota



Tanggal Lulus : Senin, 21 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

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 perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan di sebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya yang sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Juli 2025

at pernyataan


Rossa Krisna Sekar Rani Dewanti

NIM : 1601621075



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

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rossa Krisna Sekar Rani Dewanti
NIM : 1601621075
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani
Alamat email : rossakrisna1@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 Latihan Atletik Lari Cepat Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Motorik
Anak Usia 9-12 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 1 Agustus 2025

Penulis

(Rossa Krisna Sekar)

MODEL LATIHAN ATLETIK LARI CEPAT BERBASIS PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK ANAK USIA 9 – 12 TAHUN

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk Model Latihan Atletik Lari Cepat Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Motorik Anak Usia 9-12 Tahun yang dapat diterapkan dalam proses pembelajaran maupun latihan pada anak-anak. Model latihan tersebut diharapkan dapat membantu pelatih dalam melatih khususnya untuk materi atletik lari cepat. Penelitian ini menggunakan metode *research and development (R & D)* dan menggunakan metode ADDIE. Hasil penelitian menghasilkan 15 produk yang berupa Model Latihan Atletik Lari Cepat Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Motorik Anak Usia 9-12 Tahun, yang telah divalidasi dan direvisi oleh ahli kids athletic, ahli atletik, dan ahli permainan. Data dikumpulkan melalui kegiatan dokumentasi dan observasi serta di analisis secara deskriptif sehingga menghasilkan produk berupa buku model latihan. Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa Model Latihan Atletik Lari Cepat Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Motorik Anak Usia 9-12 Tahun telah dinyatakan valid dan dapat diterapkan untuk anak usia 9-12 tahun oleh ahli kids athletic, ahli atletik, dan ahli permainan.

Kata Kunci: *Model Latihan, Atletik, Lari Cepat, Motorik Kasar Dan Motorik Halus, Anak Usia 9-12 Tahun.*

A GAME-BASED MODEL OF SPRINTING ATHLETIC TRAINING TO IMPROVE THE MOTOR SKILLS OF CHILDREN AGED 9 – 12 YEARS

ABSTRACT

The purpose of this research is to produce a game-based Sprint Athletic Training Model to Improve Motor Skills for Children Aged 9-12 Years that can be applied in the learning process and training in children. The training model is expected to help coaches in training, especially for sprinting athletic materials. This research uses the research and development (R&D) method and uses the ADDIE method. The results of the study resulted in 15 products in the form of a Game-Based Sprint Athletic Training Model to Improve Motor Skills of Children Aged 9-12 Years, which have been validated and revised by kids athletic experts, athletics experts, and game experts. Data is collected through documentation and observation activities and analyzed descriptively to produce a product in the form of an exercise model book. Based on the results of the study, it is proven that the Game-Based Sprint Athletic Training Model to Improve Motor Skills for Children Aged 9-12 Years has been declared valid and can be applied to children aged 9-12 years by kids athletic experts, athletics experts, and game experts.

Keywords: Training Model, Athletics, Sprinting, Gross Motor and Fine Motor, Children Aged 9-12 Years.



LEMBAR PERSEMBAHAN

Segala puji penulis panjatkan pada Allah SWT. Rasa syukur yang teramat besar karenanya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan sampai tuntas dengan segala Rahmat dan Hidayah-nya penulis dapat melalui segala cobaan dan rintangan selama proses penulisan skripsi ini dengan penuh kesabaran dan ketabahan, serta melalui do'a yang selalu di panjatkan. Penulis mohon untuk kedepannya agar penulis juga menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. aamiinn.

Dalam lembar persembahan ini penulis ingin menyampaikan bahwa skripsi ini dibuat tidak hanya untuk penulis sendiri, tetapi juga bagi orang-orang yang hadir dalam hidup penulis, teruntuk

1. Kepada kedua orang tua saya, Ibu Yuniarti dan Bapak Bayu Krisna. Terima kasih atas do'a yang engkau panjatkan, perasaan yang engkau korbakan, materi yang sudah engkau keluarkan sehingga penulis menjadi pribadi yang lebih baik. Terima kasih engkau selalu berada di sisi penulis yang selalu menemani, memotivasi, memberikan bimbingan, nasihat, mendidik, dan memberikan pengalaman yang sangat berkesan bagi penulis. Semoga segala kebaikanmu dibalas oleh Allah SWT dan segala dosa-dosamu diampuni oleh Allah SWT. Aamiinn.
2. Saudara saya, Adelia Krisna dan Arya Krisna. Terima kasih atas do'a dan dukungan yang engkau berikan kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih engkau selalu memberikan nasihat, memberikan pengalaman, dan candaan kepada penulis.

3. Seluruh Keluarga besar. Terima kasih atas semangat dan dukungannya yang tiada henti kepada penulis.
4. Teman-teman terdekat saya yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu. Terima kasih atas bantuan, dukungan, kebersamaan, dan inspirasinya kepada penulis.
5. Teman- teman Pendidikan Jasmani Kelas D. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungannya kepada penulis.
6. Atletik Century 21 dan Seluruh KOP Atletik UNJ. Terima kasih atas dukungan dan kebersamaannya selama ini membuat pengalaman bagi penulis.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subbhanallahu Wata'ala yang telah memberi 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.

Tujuan penyusunan skripsi ini salah satunya sebagai persyaratan dalam menyelesaikan studi S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Pemberian rasa hormat kepada pihak-pihak terkait dalam penulisan skripsi ini dengan ucapan terima kasih

1. Kepada Dr. Komarudin, M.Si selaku rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan saya untuk berkuliah di Universitas Negeri Jakarta.
2. Kepada Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd Selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta,
3. Kepada Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Bapak Prof. Dr. Moch Asmawi, M.Pd selaku dosen pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, ilmu, serta pengalaman berharga dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Aditya Zaki Indarsyah Kurniawan, M.Pd selaku dosen pembimbing II, yang telah dengan sabar meluangkan waktu, tenaga, serta pikirannya untuk membimbing penulis.
6. Kepada Dr. Oman Unju Subandi M.Pd selaku Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan dan motivasi selama perkuliahan.
7. Staf dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan, keluarga besar KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta khususnya angkatan 21 yang telah membantu saya selama perkuliahan ini, kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun moral, serta kepada seluruh teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini penulis sampaikan salam hormat.

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, 10 Juli 2025

R.K.S.R.D

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
ABSTRAK	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Perumusan Masalah.....	7
D. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II	
KAJIAN TEORITIK	9
A. Konsep Pengembangan Model.....	9
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	12
1. Model Dick & Carey.....	14
2. Model Pengembangan Sugiyono	15
3. Model Pengembangan ADDIE	18
4. Model Pengembangan ASSURE	20
C. Kerangka Teoritik	22
1. Hakikat Latihan.....	22
2. Hakikat Latihan Variasi	27
3. Hakikat Atletik.....	29
4. Pembelajaran Atletik Lari Cepat.....	30
5. Hakikat Permainan.....	36
6. Hakikat Motorik Halus Dan Motorik Kasar	38

7.	Karakteristik Anak Usia 9-12 Tahun.....	40
D.	Rancangan Model.....	44
BAB III		
METODOLOGI PENELITIAN		47
A.	Tujuan Penelitian.....	47
B.	Tempat, Waktu Dan Subjek Penelitian	47
C.	Karakteristik Model Yang Dikembangkan	49
D.	Model Pendekatan Dan Metode Penelitian	49
E.	Langkah – Langkah Pengembangan.....	51
F.	Telaah Pakar (expert judgement).....	52
G.	Revisi Produk	53
H.	Uji Coba Produk dan Penilaian Formatif, Sumatif.....	53
BAB IV		
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		54
A.	Hasil Pengembangan Model.....	54
1.	Hasil Analysis Kebutuhan.....	54
2.	Model Draft Awal	56
3.	Model Draft Final	61
4.	Kelayakan Model.....	62
5.	Efektivitas Model.....	64
6.	Pembahasan	83
BAB V		
KESIMPULAN DAN SARAN		84
A.	Kesimpulan.....	84
B.	Implikasi.....	84
C.	Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....		87
LAMPIRAN.....		89
RIWAYAT HIDUP		131

DAFTAR TABEL

1. Tabel 3. 1 Subjek Penelitian.....	48
2. Tabel 3. 2 Nama Ahli Uji Validasi.....	52
3. Tabel 4. 1 Hasil Analisis Kebutuhan	55
4. Tabel 4. 2 Saran Dan Masukan Ahli Atletik.....	57
5. Tabel 4. 3 Saran Dan Masukan Ahli Permainan	58
6. Tabel 4. 4 Saran Dan Masukan Ahli Kids Atletik	59
7. Tabel 4. 5 Model Draft Final.....	61
8. Tabel 4. 6 Kelayakan Model	63
9. Tabel 4. 7 Kategori Skor Penilaian Tes Formatif.....	65
10. Tabel 4. 8 Kriteria Persentase Penilaian Tes Formatif	65
11. Tabel 4. 9 Instrumen Angket Kemudahan Model Latihan	66
12. Tabel 4. 10 Tabel Hasil Angket Tes Formatif.....	68
13. Tabel 4. 11 Kategori Skor Penilaian Tes Sumatif.....	69
14. Tabel 4. 12 Kriteria Persentase Penilaian Tes Sumatif.....	70
15. Tabel 4. 13 Instrumen Penilaian Gerak Anak.....	70
16. Tabel 4. 14 Tabel Hasil Tes Sumatif.....	82

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2. 1 Tahapan Pengembangan Model Dick & Carey	14
2. Gambar 2. 2 Model Pengembangan Sugiyono.....	15
3. Gambar 2. 3 Pengembangan Model ADDIE.....	18
4. Gambar 2. 4 Pengembangan Model ASSURE.....	20
5. Gambar 2. 5 Teknik Start Lari Cepat	31
6. Gambar 2. 6 Teknik Lari Fase Topang.....	32
7. Gambar 2. 7 Teknik Lari Fase Layang.....	32
8. Gambar 2. 8 Teknik Lari Finish	33
9. Gambar 2. 9 Teknik Aba-aba Start.....	34
10. Gambar 2. 10 Tahapan Model Pengembangan ADDIE	44
11. Gambar 3. 1 Model Pengembangan ADDIE.....	49
12. Gambar 3. 2 Tahapan Model pengembangan ADDIE.....	49
13. Gambar 4. 1 Hasil Penilaian Tes kemudahan Model latihan	68
14. Gambar 4. 2 Hasil Penilaian Tes Gerakan Model Latihan.....	81
15. Gambar 4. 3 Hasil Nilai Akhir Gerakan Anak	82

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 : Foto Dokumentasi Penelitian	71
2. Lampiran 2 : Model Latihan Permainan	105
3. Lampiran 3 : Form Permohonan Dosen Pembimbing	120
4. Lampiran 4 : Surat Tugas Bimbingan	121
5. Lampiran 5 : Permohonan Izin Observasi.....	122
6. Lampiran 6 : Permohonan Izin Penelitian Skripsi	123
7. Lampiran 7 : Surat Validasi Ahli Atletik	124
8. Lampiran 8 : Surat Validasi Ahli Kids Athletics	126
9. Lampiran 9 : Surat Validasi Ahli Permainan.....	128
10. Lampiran 10 : Surat Balasan Penelitian.....	130