

**MODEL LATIHAN DASAR LARI PADA DISABILITAS NETRA
BERBASIS AUDIO VISUAL**




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

Intelligentia - Dignitas

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA FAKULTAS
ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2026**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		20/1-26
Dr. Fajar Vidya Hartono, S. Pd, M. Pd NIP. 198411272010121004

Pembimbing II		21/1-26
Fajar Arie Mangun, M. Pd NIDN. 0015029204

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Abdul Gani, S. Pd, M. Pd NIP. 197802172006041001	Ketua		21/1-26

Dr. Apta Mylsidayu, S. Pd, Kor. M. Or NIP. 19820925200604 1 00	Sekretaris		21/1-26
---	------------	--	---------

Dr. Fajar Vidya Hartono S.Pd, M.Pd NIP. 198411272010121004	Anggota		20/1-26
---	---------	--	---------

Fajar Arie Mangun, M. Pd NIDN. 0015029204	Anggota		21/1-26
--	---------	---	---------

Dr. Burhan Basyirudin, M.Pd NIP. 199302152024211001	Anggota		20/1-26
--	---------	---	---------

Tanggal Lulus : 14 Januari 2026

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 dibuat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia manerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 29 November 2025

Yang membuat pernyataan,


46031AMX27875532
Fajar Sutawidianto

NIM. 1604620100



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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 : FAJRI JUMADIANTO
NIM : 1604620100
Fakultas/Prodi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : fajrijumadianto@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 Dasar Lari Pada Disabilitas Netra Berbasis Audio
Visual

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, 30 Januari 2026

Penulis

(FAJRI JUMADIANTO)
nama dan tanda tangan

MODEL LATIHAN DASAR LARI DISABILITAS NETRA BERBASIS AUDIO VISUAL

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model latihan dasar lari berbasis audio visual pada anak berkebutuhan khusus tunanetra. 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 15 model latihan dasar lari yang sesuai dan layak di terapkan. Adapun keunggulan dari latihan dasar ini adalah bisa dilakukan oleh berkebutuhan khusus tunanetra dipanti, ketika tidak ada pendamping yang bisa mengantar sehingga bisa latihan mandiri dipanti tersebut. Tujuan utama dari latihan dasar ini yaitu untuk memperbaiki teknik berlari anak berkebutuhan khusus tunanetra, mengurangi resiko cedera karena form lari yang kurang baik dan mempermudah atlet untuk melakukan latihan mandiri di panti hanya dengan satu/dua Pembina. Sehubungan dengan kesimpulan hasil penelitian dan implikasi temuan-temuan yang diuraikan sebelumnya maka disarankan pertama : Bagi anak berkebutuhan khusus tunanetra di harapkan dengan adanya model latihan dasar lari pada disabilitas tunanetra berbasis audio visual dapat mempermudah atlet melakukan latihan di panti. Kedua bagi pembina diharapkan bisa menjadikan model latihan dasar lari menjadikan model latihan dasar ini untuk panduan latihan di panti. Ketiga untuk peneliti diharapkan bisa menjadi motivasi dan diharapkan dapat mengembangkan model latihan dasar lari berbasis audio visual pada disabilitas tunanetra lebih baik lagi.

Kata Kunci : Latihan, Dasar Lari, Tunanetra



Intelligentia - Dignitas

**AN AUDIO VISUAL BASED BASIC RUNNING
TRAINING MODEL FOR THE VISUALLY IMPAIRED**

Abstract

This study aims to develop an audio-visual-based basic running training model for children with special needs, specifically visually impaired individuals. The researcher collaborated with two expert lecturers and one disability coach as expert judgment. The validity test used in this research was a feasibility test, where the game-based training model was consulted and trialed. The study produced 15 basic running training models that are suitable and feasible to implement. The main advantage of this basic training is that it can be performed independently by visually impaired individuals in a rehabilitation center, even without a guide, thus enabling self-training in the center. The primary goal of this basic training is to improve running technique for children with special needs, reduce the risk of injury due to poor running form, and facilitate athletes to practice independently in the center with only one or two instructors. Based on the research findings and implications discussed, it is recommended that: first, visually impaired individuals should be able to use this audio-visual-based basic running training model to facilitate training in the center; second, instructors should use this basic running training model as a training guide in the center; third, researchers are encouraged to further develop and improve the audio-visual-based basic running training model for visually impaired individuals.

Keywords: *Training, Basic Running, Visually Impaired*



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum, Wr.Wb. Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat kekuatan, kesehatan dan beribu nikmat lainnya. Sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini berjudul “Model Latihan Dasar Lari Pada Disabilitas Netra Berbasis Audio Visual” penulisan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga di Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari 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 terima kasih secara khusus peneliti sampaikan kepada :

1. Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta
2. Bapak **Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd.** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, 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. Bapak **Fajar Arie Mangun, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II saya yang telah memberikan kesempatan, ilmu dan juga pengalaman kepada penulis
5. Bapak **Burhan Basyiruddin, M.Pd.** selaku Pembimbing Akademik

6. Bapak **Dr. Bambang Kridasuwarso, M.Pd** selaku Dosen Validasi Ahli Atletik dalam penelitian skripsi.
7. Bapak **Prof. Dr. Moch Asmawi, M.Pd** selaku Dosen Validasi Gerak Dasar dalam penelitian skripsi.
8. Bapak **Fauzan, S.Or, M.Pd.** selaku Pelatih Disabilitas 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, 19 Desember 2025

FJ

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
<i>Abstract</i>	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABLE.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	10
C. Perumusan Masalah.....	11
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	13
A. Konsep Pengembangan Model.....	13
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	16
1. Model Pengembangan ADDIE.....	16
2. Model Pengembangan Borg & Gall.....	19
3. Model Pengembangan Sugiyono.....	22
4. Model Pengembangan Arif S. Sadiman.....	24
C. Kerangka Teoretik.....	26
1. Pengetian Latihan.....	26
2. Berlari.....	30
3. Pengertian <i>Running</i> ABC.....	33
4. Pengertian Tunanetra.....	35
D. Rancangan Model (ADDIE).....	49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	53
A. Tujuan Penelitian.....	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	53
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	55
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	56

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	63
A. Hasil Pengembangan Model	63
2. Model Draft Awal.....	66
3. Model Draft Final.....	69
B. Pembahasan.....	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	83
RIWAYAT HIDUP	125



Intelligentia - Dignitas

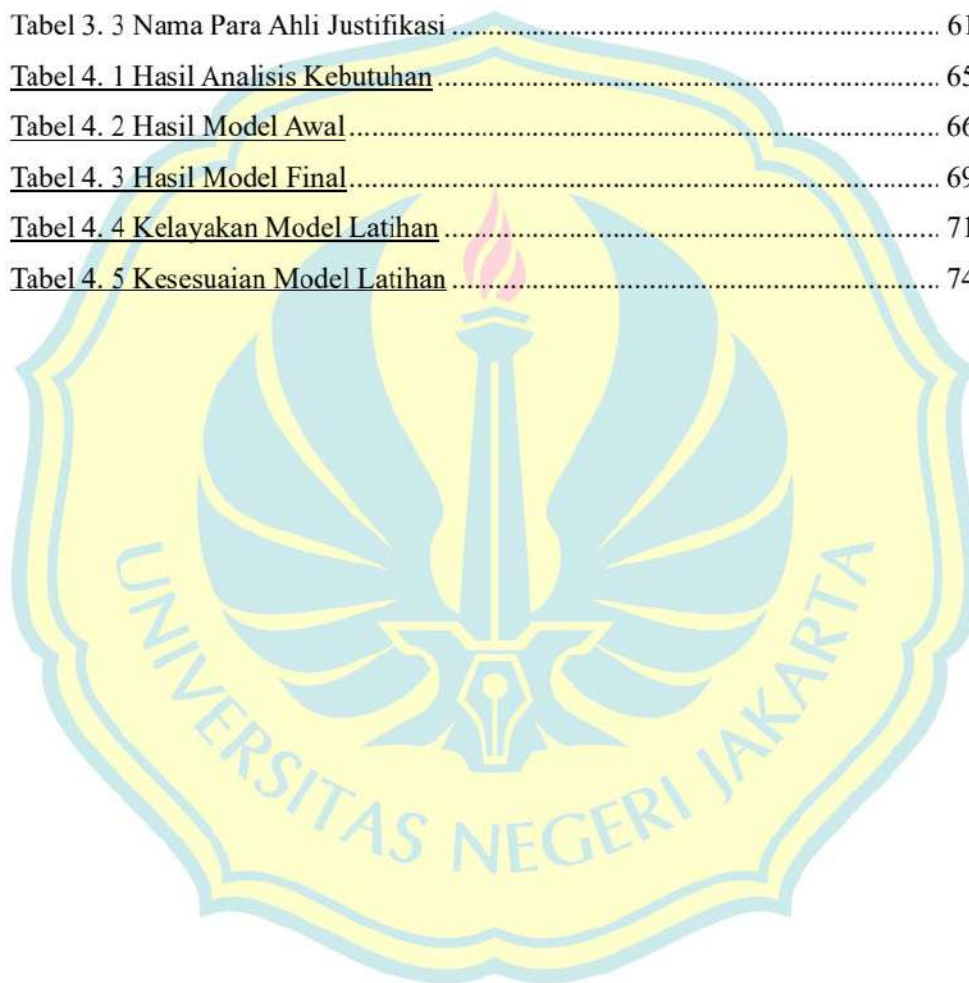
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model ADDIE	17
Gambar 2. 2 Model Pengembangan Borg & Gall	22
Gambar 2. 3 Model Research and Development (R&D) Sugiyono.....	22
Gambar 2. 4 Rancangan Model Flow Chart.....	24
Gambar 2. 5 Latihan.....	28
Gambar 2. 6 Rangkaian Gerakan Berlari Yang Benar.....	32
Gambar 2. 7 Rangkaian Gerakan Berlari Yang Benar.....	33
Gambar 2. 8 Blindness	36
Gambar 2. 9 Causes of Blindness.....	39
Gambar 2. 10 Tunanetra	40
Gambar 2. 11 Guide Runner.....	46
Gambar 2. 12 Tether.....	48
Gambar 2. 13 Langkah – langkah pengembangan ADDIE.....	49
Gambar 2. 14 Langkah – langkah model ADDIE pada penelitian.....	52
Gambar 3. 1 Rancangan Model ADDIE	58

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABLE

Tabel 3. 1 Rincian Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	54
Tabel 3. 2 Subjek Penelitian	54
Tabel 3. 3 Nama Para Ahli Justifikasi	61
<u>Tabel 4. 1 Hasil Analisis Kebutuhan</u>	65
<u>Tabel 4. 2 Hasil Model Awal</u>	66
<u>Tabel 4. 3 Hasil Model Final</u>	69
<u>Tabel 4. 4 Kelayakan Model Latihan</u>	71
<u>Tabel 4. 5 Kesesuaian Model Latihan</u>	74



Intelligentia - Dignitas