

**PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN LITERASI GERAK
BERBASIS LARI UNTUK ANAK USIA (8-9 TAHUN)**



Umi Atikoh

1605622018

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

PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI

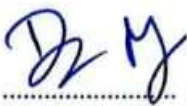
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

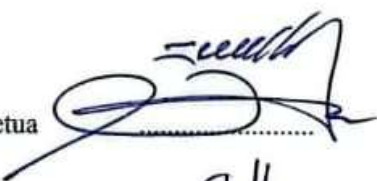
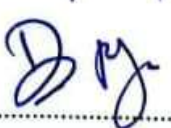
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		21/07/2026
Prof. Dr. Abdul Sukur, M.Si		
NIP. NIP. 196911302000031001		

Pembimbing II		20/07/2026
Divya Zuhra Rahmawati, M.Pd		
NIK. 202506051219972101		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Drs. Zulham, M.Si., MCE	Ketua		21/07/2026
NIP. 197203022005011002			
Dr. Mela Aryani, S.Si	Sekretaris		20/07/2026
NIP. 198807102025062001			
Prof. Dr. Abdul Sukur, M.Si	Anggota		21/07/2026
NIP. 196911302000031001			
Divya Zuhra Rahmawati, M.Pd	Anggota		20/07/2026
NIK. 202506051219972101			
Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd	Anggota		20/07/2026
NIP. 198411272010121004			

Tanggal Lulus 15 Juli 2026

PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN LITERASI GERAK BERBASIS LARI UNTUK ANAK USIA 8-9 TAHUN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model permainan literasi gerak berbasis lari yang layak dan efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 8–9 tahun. Penelitian menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model pengembangan ADDIE yang meliputi tahapan *Analyze, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*. Produk yang dikembangkan berupa buku panduan yang memuat 15 model permainan literasi gerak berbasis lari. Penelitian dilaksanakan di RPTRA Sangkuriang Ujung Menteng dengan melibatkan 15 anak usia 8–9 tahun sebagai subjek penelitian. Kelayakan produk divalidasi oleh ahli permainan, ahli gerak dasar, dan ahli anak usia sekolah dasar, sedangkan efektivitas produk diuji menggunakan *pretest-posttest* dan dianalisis dengan uji N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 15 model permainan yang dikembangkan dinyatakan layak digunakan berdasarkan hasil validasi para ahli. Hasil uji efektivitas menunjukkan peningkatan kemampuan motorik kasar anak dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 27 meningkat menjadi 41 pada *posttest*, serta memperoleh nilai N-Gain sebesar 0,66 yang termasuk kategori cukup. Dengan demikian, model permainan literasi gerak berbasis lari dinyatakan cukup efektif dan layak digunakan sebagai alternatif pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 8–9 tahun.

Kata kunci: pengembangan model, literasi gerak, aktivitas lari, kemampuan motorik kasar, anak usia 8–9 tahun.

DEVELOPMENT OF A RUNNING-BASED PHYSICAL LITERACY GAME MODEL FOR CHILDREN AGED 8-9 YEARS

ABSTRACT

This study aimed to develop a feasible and effective running-based physical literacy game model to improve the gross motor skills of children aged 8–9 years. The research employed the Research and Development (R&D) method using the ADDIE development model, which consists of five stages: Analyze, Design, Development, Implementation, and Evaluation. The product developed was a guidebook containing 15 running-based physical literacy game models. The study was conducted at RPTRA Sangkuriang Ujung Menteng involving 15 children aged 8–9 years as the research participants. The feasibility of the product was validated by experts in games, fundamental movement, and elementary school children, while its effectiveness was evaluated using a one-group pretest-posttest design and analyzed through the N-Gain test. The results showed that the 15 developed game models were considered feasible based on expert validation. The effectiveness test indicated an improvement in children's gross motor skills, with the average pretest score increasing from 27 to 41 in the posttest and an N-Gain score of 0.6, which falls into the moderate category. Therefore, the developed running-based physical literacy game model is considered feasible and moderately effective as an alternative learning medium for improving the gross motor skills of children aged 8–9 years.

Keywords: *model development, physical literacy, running activities, gross motor skills, children aged 8–9 years.*

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta ataupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni dari sebuah ide, gagasan, dan penelitian saya sendiri yang dibantu oleh arahan dosen pembimbing.
3. Seluruh tulisan dalam skripsi ini tidak terdapat pendapat yang telah ditulis oleh orang lain, kecuali pendapat yang dijadikan sebagai acuan dan telah disebutkan nama pengarang serta dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh - sungguh dan apabila terdapat ketidak benaran dan penyimpangan dalam pernyataan ini dikemudian hari, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 3 Juli 2026



No Reg. 1605622018



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Umi Atikoh
NIM : 1605622018
Fakultas/Prodi : Prodi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Alamat email : umiatikoh196@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

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

yang berjudul : PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN LITERASI GERAK BERBASIS LARI UNTUK ANAK USIA (8-9 TAHUN)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih mediakan, 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, 20 Juli 2026

Penulis

Umi Atikoh

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini untuk memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si**, selaku Dosen Pembimbing 1 dan Ibu **Divya Zuhra Rahmawati, M.Pd**, Selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Pihak RPTRA Sangkuriang, Ujung Menteng**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah Saikin, Ibu Sumarni** dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, serta **segenap keluarga Muhammad Nurzain Ichwan**, yang telah memotivasi dan banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata, saya berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Penulis Jakarta, 202

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Masalah	11
C. Perumusan Masalah	11
D. Manfaat Hasil Penelitian	11
BAB II	15
KAJIAN TEORITIK	15
A. Konsep Pengembangan Model	15
1. Model Borg and Gall	18
2. Model Dick and Carey	21
3. Model 4D	24
4. Model ADDIE	29
B. Konsep Model yang Dikembangkan	32
C. Kerangka Teoritik	35
1. Pengembangan Model	35
2. Permainan	39
3. Literasi gerak	42

4. Aktivitas Lari	45
5. Anak Usia (8-9 Tahun).....	51
D. Rancangan Model.....	54
BAB III	60
METODOLOGI PENELITIAN.....	60
A. Tujuan Penelitian	60
B. Tempat dan Waktu Penelitian	61
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	62
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	64
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	65
1. Penelitian pendahuluan (<i>Analyze</i>)	65
2. Perencanaan Pengembangan Model (<i>Design</i>)	66
3. Validasi, Evaluasi, Dan Revisi Model (<i>Develop</i>).....	76
A. Validasi Desain	76
B. Revisi Produk.....	77
4. Implementasi Model (<i>Implement</i>).....	77
5. Evaluasi Model (<i>Evaluation</i>)	78
BAB IV	79
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	79
A. Hasil Pengembangan Model.....	79
B. Kelayakan Model.....	90
C. Efektivitas Model.....	94
D. Pembahasan	98
BAB V.....	100
KESIMPULAN DAN SARAN.....	100
A. Kesimpulan.....	100
B. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	102
DAFTAR LAMPIRAN.....	110

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Langkah-langkah Model Borg & Gall	18
Gambar 2. 2 Langkah-langkah Model Dick and Carey	21
Gambar 2. 3 Langkah-langkah Model 4D.....	25
Gambar 2. 4 Langkah-langkah Model ADDIE	30
Gambar 2. 5 Langkah-langkah Model ADDIE	30
Gambar 2. 6 Pengembangan Model ADDIE	54
Gambar 3. 1 Tahapan Pengembangan Model ADDIE.....	67
Gambar 3. 2 Penjelasan Tahapan ADDIE.....	69



Intelligentia - Dignitas

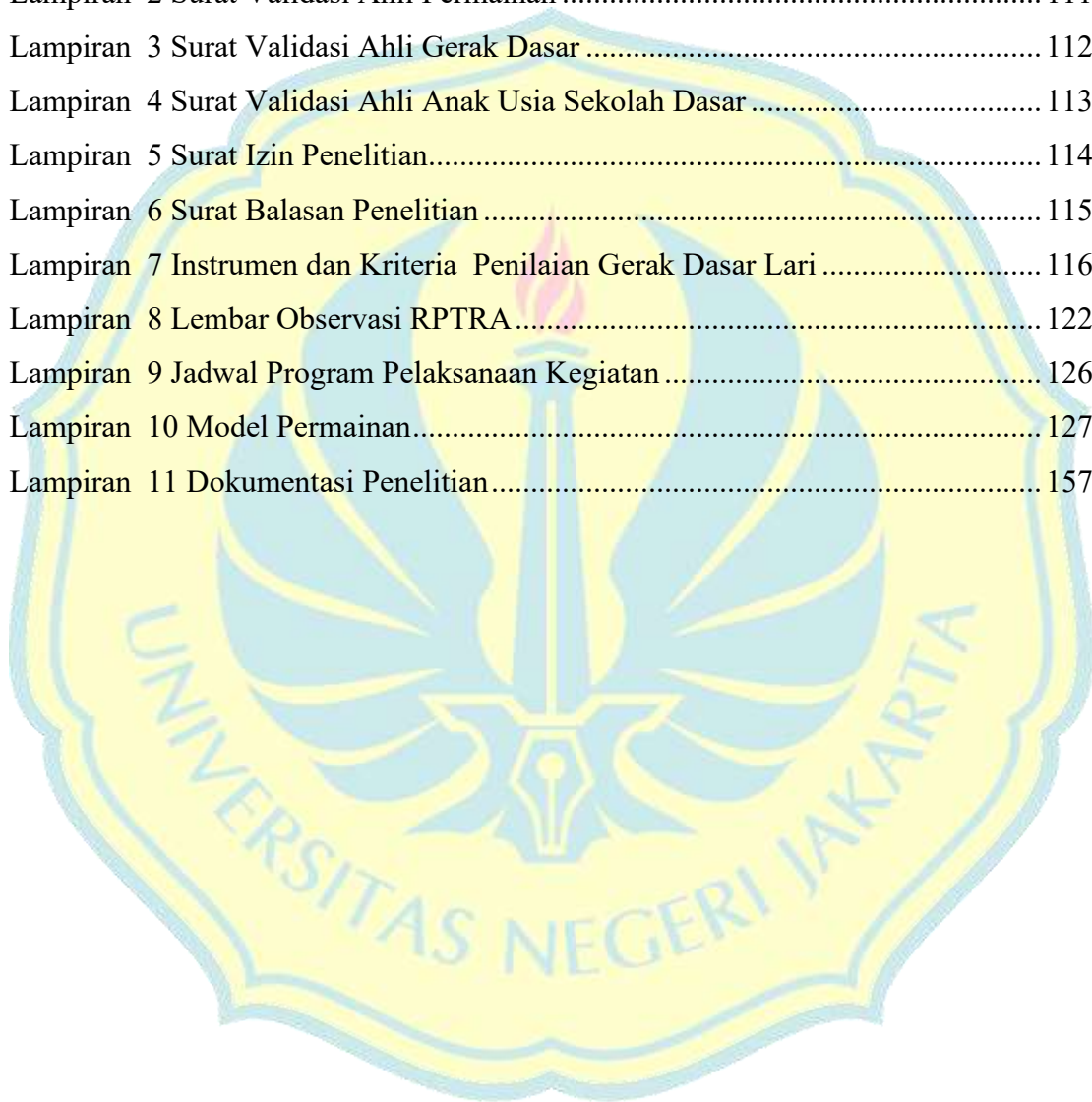
DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Indikator Kemampuan Lari Anak	48
Tabel 2. 2 Kelemahan dan Kelebihan Model Terdahulu dengan Model Peneliti	57
Tabel 3. 1 Subjek Penelitian.....	62
Tabel 3. 2 Lembar Pengamatan Permainan Lari untuk Anak Usia 8-9 Tahun	70
Tabel 3. 3 Kriteria Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lari	71
Tabel 3. 4 Kategori Perolehan Nilai <i>N-Gain</i>	75
Tabel 3. 5 Validasi Ahli	76
Tabel 3. 6 Jadwal Program Pelaksanaan Kegiatan Treatment	78
Tabel 4. 1 Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan	80
Tabel 4. 2 Saran dan Masukan Ahli Permainan.....	82
Tabel 4. 3 Saran dan Masukan Ahli Gerak Dasar	84
Tabel 4. 4 Saran dan Masukan Ahli Anak Usia Sekolah Dasar.....	86
Tabel 4. 5 Model Draft Final.....	89
Tabel 4. 6 Kelayakan Model Permainan Literasi Gerak	92
Tabel 4. 7 Data Penelitian	95
Tabel 4. 8 Kategori Perolehan Nilai <i>N-Gain</i>	96

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Tugas	110
Lampiran 2 Surat Validasi Ahli Permainan	111
Lampiran 3 Surat Validasi Ahli Gerak Dasar	112
Lampiran 4 Surat Validasi Ahli Anak Usia Sekolah Dasar	113
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	114
Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian	115
Lampiran 7 Instrumen dan Kriteria Penilaian Gerak Dasar Lari	116
Lampiran 8 Lembar Observasi RPTRA.....	122
Lampiran 9 Jadwal Program Pelaksanaan Kegiatan	126
Lampiran 10 Model Permainan.....	127
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	157



Intelligentia - Dignitas