

**PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN DENGAN ALAT UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ANAK USIA 6-7 TAHUN
DALAM GERAKAN *ROLL* DEPAN DAN *ROLL* BELAKANG**



ARYA WIJAYA

16056219027

**Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Olahraga**

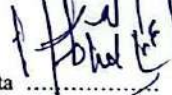
**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMUKEOLAHAGAAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Intelligentia - Dignitas
2026

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		16/07/26
Chandra, M.Pd NIP. 198703222025211047		
Pembimbing II		16/07/26
Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd NIP. 198411272010121004		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Drs. Zulham, M.Si., MCE. NIP. 197203022005011002	Ketua		
dr. Marco Ariono Nainggolan, Sp.KO NIP. 198903262024061002	Sekretaris		16/07/26
Chandra, M.Pd NIP. 198703222025211047	Anggota		16/07/26
Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd NIP. 198411272010121004	Anggota		16/07/26
Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si NIP. 196911302000031001	Anggota		21/07/26

Tanggal Lulus : Senin, 13 Juli 2026



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 : Arya Wijaya
NIM : 1605621027
Fakultas/Prodi : Prodi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Alamat email : wijayarya21@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 DENGAN ALAT UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ANAK USIA 6-7 TAHUN DALAM
GERAKAN *ROLL* DEPAN DAN *ROLL* BELAKANG

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 21 Juli 2026

Penulis

Arya Wijaya

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi yang saya susun ini merupakan karya ilmiah asli yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Universitas Negeri Jakarta dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik yang sama pada perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini merupakan hasil pemikiran, gagasan, dan penelitian yang saya lakukan sendiri dengan bimbingan serta arahan dari dosen pembimbing sesuai dengan ketentuan akademik yang berlaku.
3. Seluruh isi skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat yang telah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara jelas dicantumkan sebagai sumber acuan melalui sitasi yang sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah dan tercantum dalam daftar pustaka.
4. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar atau terdapat pelanggaran terhadap etika akademik, saya bersedia menerima segala bentuk sanksi sesuai dengan ketentuan dan peraturan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dalam keadaan sadar, tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Juni 2026

Yang Menyatakan



Arya Wijaya

No Reg. 16056219027

**PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN DENGAN ALAT UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ANAK USIA 6-7 TAHUN DALAM
GERAKAN *ROLL* DEPAN DAN *ROLL* BELAKANG**

ABSTRAK

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis krusial dalam keberhasilan anak usia dini menguasai gerak dasar senam lantai, khususnya *roll* depan dan *roll* belakang. Namun, minimnya variasi metode pembelajaran membuat banyak anak merasa takut dan ragu-ragu. Penelitian ini bertujuan mengembangkan model permainan dengan alat untuk meningkatkan kepercayaan diri anak usia 6–7 tahun dalam melakukan kedua gerakan tersebut, sekaligus menguji kelayakan produk yang dihasilkan. Menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE, analisis kebutuhan dilakukan melalui observasi dan wawancara di Sparks Sports Academy. Produk berupa buku panduan berisi enam model permainan divalidasi oleh ahli permainan, ahli senam (*gymnastics*), dan ahli psikologi sebelum diujicobakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model permainan dengan alat ini dinyatakan sangat layak dan aman untuk anak usia 6–7 tahun. Penerapan model ini mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, sehingga secara efektif menstimulasi keberanian dan kepercayaan diri anak. Dengan demikian, model permainan ini dapat menjadi alternatif pembelajaran senam lantai yang inovatif dan adaptif terhadap kebutuhan perkembangan anak usia dini.

Kata kunci: model permainan dengan alat, kepercayaan diri, anak usia 6–7 tahun, *roll* depan, *roll* belakang, ADDIE.

Intelligentia - Dignitas

DEVELOPING A TOOL-BASED GAME MODEL TO ENHANCE SELF-CONFIDENCE IN CHILDREN AGED 6–7 YEARS IN FORWARD ROLL AND BACKWARD ROLL MOVEMENTS

ABSTRACT

Self-confidence is a crucial psychological aspect determining early childhood success in mastering basic gymnastics skills, particularly the forward roll and backward roll. However, the lack of variety in instructional methods often leaves children feeling fearful and hesitant. This study aims to develop a tool-based game model to enhance the self-confidence of children aged 6–7 years in executing both movements, while evaluating the feasibility of the developed product. Utilizing the Research and Development (R&D) method with the ADDIE model, the needs analysis was conducted through observations and interviews at Sparks Sports Academy. The resulting product, a guidebook containing six game models, was validated by game experts, gymnastics experts, and psychologists prior to field testing. The results indicate that the tool-based game model is highly feasible and safe for children aged 6–7 years. Implementing this model creates an enjoyable learning environment, effectively stimulating children's courage and self-confidence. Consequently, this game model serves as an innovative and adaptive alternative for floor gymnastics instruction tailored to early childhood development needs.

Keywords: tool-based game model, self-confidence, 6–7 years old children, forward roll, backward roll, ADDIE.

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Selama proses penyusunan skripsi ini, saya menyadari bahwa terdapat berbagai tantangan dan hambatan yang harus dihadapi. Namun, berkat bantuan, bimbingan, doa, serta dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan dukungan dan bimbingan selama saya menjalani perkuliahan serta selalu memotivasi saya untuk tetap semangat dan lulus tepat waktu.
2. Dr. Drs. Zulham, M.Si, CPS, MCE, CPC, selaku Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi, yang selalu mengingatkan saya untuk segera menyelesaikan skripsi ini, dengan kesabaran dan bimbingan yang beliau berikan, saya termotivasi untuk lulus tepat waktu.
3. Bapak Chandra, S.Pd, M.Pd, selaku dosen pembimbing 1 saya, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membantu saya dalam menyusun skripsi ini, serta dengan kesabarannya menghadapi saya yang sering kali menunda-nunda pekerjaan. Berkat bimbingan beliau, saya menjadi lebih semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Fajar Vidya Hartono, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing 2 saya, yang juga dengan tulus memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam memimbing saya

menyusun skripsi ini. Kesabaran beliau sangat berharga bagi saya untuk terus semangat menyelesaikan skripsi ini.

5. Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si, selaku Pembimbing Akademik saya, yang senantiasa memberikan masukan dan saran dengan penuh kesabaran serta terus memberi semangat untuk meraih hasil terbaik.
6. Terima kasih saya sampaikan kepada teman-teman Angkatan Omelette Olahraga Rekreasi 2021 yang selalu memberikan dukungan dan semangat selama perkuliahan.
7. Terima kasih saya ucapkan kepada *coaches* Sparks Sport Academy yang dengan *support* mereka, saya bisa sampai di titik ini dengan penuh kebanggaan.
8. Terima kasih yang tak terhingga kepada ibu dan kakak saya tercinta yang selalu memberikan dukungan moral dan materiil, serta membantu saya berkembang di bidang olahraga. Tanpa mereka, saya tidak bisa sampai di titik ini.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan demi penyempurnaan di masa mendatang. Akhir kata, saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan keberkahan-Nya kepada kita semua serta semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Jakarta, 13 Juli 2026

Intelligentia - Dignitas
AW

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	11
A. Latar Belakang Masalah	11
B. Fokus Penelitian.....	15
C. Perumusan Masalah	16
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	16
BAB II KAJIAN TEORITIK	18
A. Konsep Pengembangan Model	18
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	22
C. Kerangka Teoritik	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Tujuan Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	37
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	40
E. Langkah - Langkah Pengembangan Model.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
A. Hasil Pengembangan Model.....	57
B. Kelayakan Model	61
C. Hasil Uji Efektivitas.....	63
D. Pembahasan	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. KESIMPULAN	71
B. SARAN	72

Lampiran	78
Lampiran 1 Model Permainan	78
Lampiran 2 Data Responden <i>Pre-test</i> Kepercayaan Diri.....	96
Lampiran 3 Data Responden Post-test Kepercayaan Diri.....	97
Lampiran 4 Surat Pengusulan Judul Skripsi	98
Lampiran 5 Surat Pegajuan Dosen Pembimbing	99
Lampiran 6 Surat Tugas	100
Lampiran 7 Surat Keterangan Validasi Permainan	101
Lampiran 8 Surat Keterangan Validasi <i>Gymnastics</i>	102
Lampiran 9 Surat Keterangan Validasi Psikologi Olahraga.....	103
Lampiran 10 Surat Observasi	104
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian	105
Lampiran 12 Surat Balasan Penelitian.....	106
Lampiran 13 Form Wawancara Senior Coach Sparks Sports Kelapa Gading	107
Lampiran 14 Dokumentasi Hasil Penelitian.....	108
RIWAYAT HIDUP.....	115

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan model ADDIE	22
Gambar 2.2 Tahapan gerakan <i>forward roll</i> (guling depan).....	30
Gambar 2.3 Tahapan gerakan <i>back roll</i>	32



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Nama Para Ahli Uji Validasi	49
Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Kepercayaan Diri dalam Permainan <i>Roll</i> Depan dan <i>Roll</i> Belakang.....	52
Tabel 3.3 Rubrik Penilaian Kepercayaan Diri dalam Gerakan <i>Roll</i> Depan dan Belakang.....	54
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan	59
Tabel 4.2 Saran dan Masukan dari Ahli Permainan	60
Tabel 4.3 Tabel Evaluasi Model Permainan	62
Tabel 4.4 Data Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir	63
Tabel 4.5 Persentase Hasil Pengamatan.....	64
Tabel 4.6 Hasil Analisis Pengaruh Efektivitas.....	66



Intelligentia - Dignitas