

# MODEL PEMBELAJARAN LARI CEPAT BERBASIS PERMAINAN USIA 10-12 TAHUN

Muhammad Rizwan, Bambang KS, dan Fahmy Fachrezzy

Universitas Negeri Jakarta

## Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun. Penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk dapat memperoleh informasi tentang pengembangan dan penerapan model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun serta untuk mengetahui efektivitas model yang dihasilkan. Penelitian ini menggunakan metode Research & Development (R&D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SD usia 10-12 tahun yang terdiri dari 62 anak. Tahapan-tahapan dalam penelitian ini adalah : analisis kebutuhan, evaluasi ahli (evaluasi produk awal), ujicoba kelompok kecil, dan ujicoba kelompok besar (*field testing*). Uji efektivitas model menggunakan tes lari 30 meter yang digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar lari cepat anak sebelum dan sesudah pemberian perlakuan model pembelajaran lari cepat yang dikembangkan. Tes awal yang dilakukan diperoleh tingkat kemampuan gerakdasarsiswa adalah 61.44. Setelah diberikan perlakuan model pembelajaran lari cepat didapatkan tingkat kemampuan gerakdasarlaricepat71.61. Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 didapatkan mean= -1.016 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil t-hitung= 7.449 df=35 dan p-value= 0.00< 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model pembelajaran lari cepat. Dengan demikian model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun efektif untuk meningkatkan gerak dasar lari cepat anak usia 10-12 tahun.

**Kata Kunci :** Model, Pembelajaran, Lari Cepat, Permainan

## Abstract

The goal to be achieved from this research and development is to produce a learning model of sprint based game for 10-12 year olds. This research and development is conducted to get information about the development and implementation learning model of sprint based game for 10-12 year olds and to know the effectiveness of the resulting model. This research uses Research & Development (R & D) method from Borg and Gall. Subjects in this study were primary schoolage 10-12 year old of 62 children. The steps in this study are: needs analysis, expert evaluation (initial product evaluation), small group trial, and field testing. The model effectiveness test uses the sprint 30 meters test which is used to know the level of basic motion sprint of the child before and after the treatment of learning model of sprint model developed. Preliminary tests performed obtained level of basic motion sprint of students is 61.44. After given treatment learning model of sprint model obtained level of basic motion sprint of students 71.61. On the significant test the difference with spss 16 obtained mean = -1016 shows the difference of pre-test results and post-test results, t-hitung = 7.449 df = 35 and p-value = 0.00<0.05 which means there is a significant difference between before and after being given a modeling practice of learning model of sprint. This the learning model of sprint based game for 10-12 year olds is effective for improving basic motion sprint for 10-12 year olds.

**Keywords:** Model, Learning, Sprint, Game

## PENDAHULUAN

Di sekolah dasar pembelajaran pendidikan jasmani mempunyai peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa. Pembelajaran pendidikan jasmani sebagai salah satu alat pendidikan dapat membentuk sikap tubuh maupun gerak tubuh yang sempurna sesuai dengan fungsi dari alat-alat tubuh tersebut. Hal ini ditunjukkan dengan bentuk tubuh yang tidak bungkuk, tidak miring, dapat berlari, dan melompat dengan baik, serta melakukan kegiatan lainnya sebagaimana mestinya tanpa hambatan-hambatan yang mengganggu sehingga anak lebih berkonsentrasi dalam menerima pembelajaran dikelas dengan baik. Aspek tersebut dikembangkan dengan memberi rangsangan dari luar. Hal ini akan menyebabkan timbulnya aktivitas pada anak dalam bentuk belajar sebagai penyalur dari aktivitas yang telah dimiliki oleh anak sebelumnya, yaitu dalam bentuk pembelajaran. Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani yang semestinya disajikan kepada anak-anak berupa variasi bentuk latihan dan aktivitas anak yang disebut dengan belajar sambil latihan.

Kegiatan belajar mengajar dalam pendidikan jasmani amat berbeda dengan pelaksanaannya dengan mata pelajaran lain, untuk itu diperlukan strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang tepat, karena pendidikan jasmani mempunyai kekhasan tersendiri dibandingkan dengan pelajaran lain. Dalam hal ini pengembangannya meliputi wilayah psikomotor guna pencapaian gerakannya.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, guru olahraga harus mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan

dalam olahraga. Menerapkan nilai-nilai internalisasi ( sportifitas, jujur, kerjasama dan lainnya ) serta pembiasaan pola hidup sehat. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran . melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa mendapatkan berbagai macam pengalaman yang menyenangkan , inovatif, kreatif, terampil dan pemahaman gerak manusia

Olahraga merupakan kegiatan yang digemari oleh sebagian besar siswa. Salah satunya adalah olahraga permainan dengan menggunakan media *Kids Athletic*. *Kids Athletic* merupakan seperangkat alat yang ditujukan untuk aktivitas olahraga anak-anak, sebagaimana orang dewasa yang memerlukan fasilitas atau alat olahraga standar, anak-anak pun memerlukan peralatan olahraga yang sama, namun yang sesuai dengan kebutuhan mereka, atau disesuaikan dengan sifat dan kemampuan anak-anak. Tujuannya tentu untuk keperluan jasmani dan olahraga yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Karena ditujukan untuk anak-anak, maka peralatan olahraga yang digunakan dalam *Kids Athletic* bukan *barbell* berat atau tongkat lembing dan butiran butiran besi untuk aktivitas tolak peluru, melainkan alat-alat yang sifatnya lebih ringan, yang ditujukan untuk aktivitas gerak seperti lari, lompat, lempar, dan lain-lain. Tujuan dari media *Kids Athletic* ini adalah untuk memenuhi minat anak-anak usia dini dalam aktivitas gerak, mengenalkan dasar-dasar gerakan atletik dalam bentuk permainan, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta memelihara kesehatan, menghindari rasa bosan pada anak-anak, dan memberikan solusi bagi

anak-anak pecinta olahraga dalam mendapatkan peralatan yang tepat.

Prosedur penelitian pengembangan pada dasarnya terdiri dari dua tujuan utama, yaitu mengembangkan produk, dan menguji keefektifan produk dalam mencapai tujuan. Tujuan pertama disebut sebagai fungsi pengembang sedangkan tujuan kedua disebut sebagai validitas.

Secara konseptual, pendekatan penelitian dan pengembangan mencakup 10 langkah umum, sebagaimana diuraikan *Borg & Gall* sebagai berikut: (1) *Research and information collecting*, 2) *Planning*, 3) *Develop preliminary form of product*, 4) *Preliminary field testing*, 5) *Main product revision*, 6) *Main field testing*, 7) *Operational product revision*, 8) *Operational field testing*, 9) *Final product revision*, dan 10) *Dissemination and implementation*).

### **Keterampilan Lari Cepat**

Keterampilan manusia mengambil bentuk yang bermacam-macam. Dari yang menekankan pengendalian dan koordinasi dari kelompok otot besar dalam aktivitas yang memerlukan kekuatan seperti dalam sepak bola dan senam, hingga yang mengharuskan otot-otot halus digunakan secara tepat dan presisi seperti dalam bermain piano atau mereparasi jam tangan.

Keterampilan gerak dapat dipahami batasannya dengan dua cara. Yang pertama, keterampilan dapat dilihat sebagai tugas-tugas gerak, seperti panahan, biliar, atau memahat. Dilihat dari cara ini, keterampilan dapat diklasifikasikan dengan berbagai dimensi atau menurut karakteristiknya yang menonjol. Kedua, keterampilan dapat juga dilihat dalam kaitannya dengan keadaan yang membedakan antara yang terampil dan tidak terampil. Maksudnya,

keterampilan dari kategori kedua ini lebih berkaitan dengan tingkat kemahiran dalam penguasaan suatu tugas gerak.

Keterampilan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas gerak secara maksimal sesuai dengan kemampuannya. Sifat dasar dari sebuah keterampilan adalah memaksa seorang pelajar untuk lebih membuat pertimbangan ketika merencanakan belajar dari pengalaman.

William berpandangan bahwa "A motor skill is one in which the primary determinant of success is the quality of movement".

### **Konsep Perkembangan Anak Usia 10-12 tahun**

Pada masa anak umur 10-12 tahun disebut sebagai masa anak periode akhir. Pada masa ini pertumbuhan cenderung relatif lambat. Walaupun pertumbuhan itu lambat, tetapi mempunyai waktu belajar cepat dan keadaan ini dapat dipertimbangkan pula sebagai konsolidasi pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan kestabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan yang baru dipelajari.

*During the years from ages 10 through 12, children undergo many physical, emotional and mental changes. Together these changes can throw the lives of young teens and their parents off-balance. Major problems may arise, particularly among children who are already at risk of school failure.*

Menurut Santrock dimasa kanak-kanak akhir keterampilan motorik anak menjadi lebih halus dibandingkan pada masa kanak-kanak. Pada usia 10 atau 11 tahun, hampir semua anak dapat mempelajari olahraga seperti berlari, memanjat, melompat tali, berenang, mengendarai sepeda dan bermain sepatu es adalah

beberapa keterampilan yang dapat dikuasai oleh anak-anak usia sekolah dasar. Pada usia akhir ini juga tangan mereka dapat digunakan secara mandiri dengan lebih tenang dan tepat. Di usia 10-12 tahun anak-anak mulai memperlibatkan keterampilan manipulasi yang serupa dengan kemampuan orang dewasa. Kemudian menurut Slavin bahwa selama bagian terakhir kelas empat, banyak anak perempuan memulai dorongan pertumbuhan utama yang tidak akan terhenti hingga masa puber. Pada awal kelas lima, hampir semua anak perempuan telah memulai dorongan pertumbuhan mereka. Selain itu, pertumbuhan otot dan tulang rawan anggota tubuh mulai terjadi dalam diri wanita yang mengalami kedewasaan yang lebih dini dan mereka mendapatkan kekuatan dan koordinasi tubuh mereka. Pada akhir kelas lima, anak perempuan biasanya akan lebih tinggi, lebih berat, dan lebih kuat dibandingkan laki-laki. Pria berada 12 hingga 18 bulan di belakang wanita dalam pertumbuhan fisik, sehingga anak laki-laki yang mengalami kedewasaan sekalipun tidak memulai dorongan pertumbuhan mereka hingga usia 11 tahun. Karena itu, pada awal kelas enam, kebanyakan anak perempuan akan mendekati puncak dorongan pertumbuhan mereka dan semua anak laki-laki yang mengalami kedewasaan dini akan melanjutkan pertumbuhan yang lambat dan menetap masa anak-anak akhir.

### **Permainan**

Permainan sudah sejak lama dikenal dan dapat mempengaruhi dalam kepribadian manusia, dari anak-anak sampai dewasa. Permainan dilakukan, karena banyak disenangi oleh semua usia, dan merupakan kegiatan manusia yang dapat mengurangi beban kerja dan dapat menjadi salah satu kegiatan istirahat.

Bermain (*play*) merupakan istilah yang digunakan secara bebas sehingga arti utamanya mungkin hilang. Arti yang paling tepat adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Sedangkan menurut Freud dan Erikson, permainan adalah suatu bentuk penyesuaian diri manusia yang sangat berguna, menolong anak menguasai kecemasan dan konflik.

Permainan merupakan penyaluran bagi manusia untuk melepaskan sisa-sisa energy. Energi yang dimiliki anak-anak prasekolah lebih banyak karena mereka belum disibukkan dengan kegiatan dan pekerjaan-pekerjaan sekolah. Maka dari itu melalui permainan, akan timbul perasaan senang dan bahagia dalam diri anak. Sedangkan menurut Jahja Yudrik mengatakan bahwa permainan adalah salah satu bentuk aktivitas social yang dominan pada awal masa anak-anak. Jadi Melalui permainan, memungkinkan anak-anak mengembangkan kompetensi dan keterampilan yang diperlukannya dengan cara yang menyenangkan.

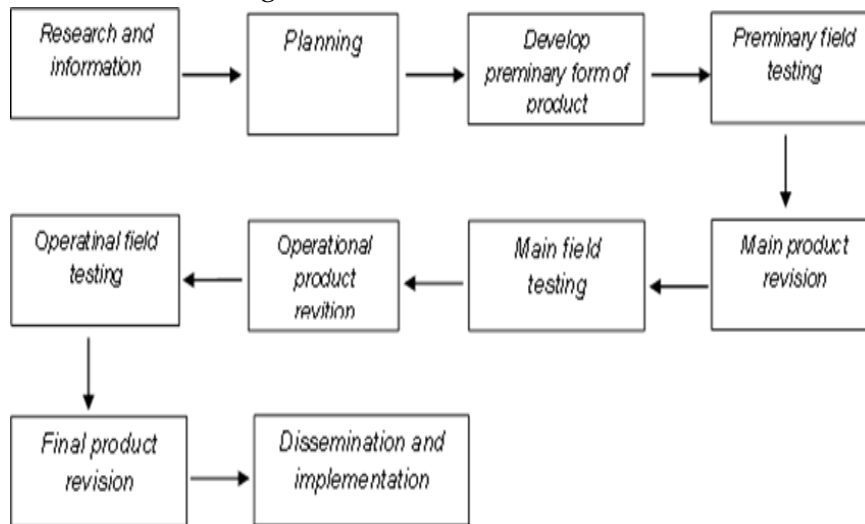
### **METODE PENELITIAN**

#### **Pendekatan dan Metode Penelitian**

Penelitian model pembelajaran lari cepat menggunakan model penelitian dan pengembangan dari Borg and Gall yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian antara lain: (1) *Research and information collecting* (2) *planning* (3) *Development of the preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field testing* (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final product* (10) *Dissemination and implementation*.

Penelitian dan pengembangan ini diharapkan dapat menghasilkan sebuah

produk yang dapat dipergunakan sebagai model pembelajaran lari cepat dengan desain model baru atau menyempurnakan yang telah ada secara lengkap sehingga dapat dijadikan salah satu sumber belajar. Untuk mempermudah sistematika penelitian maka akan digambarkan



Gambar 3.1 Chart Langkah-langkah Pengembangan Adaptasi dari Borg. W.R dan Gall. M.D, 1983, Educational Research An introduction. New York: Longman

Berdasarkan Chart di atas dapat diterangkan langkah-langkah penelitian sebagai berikut:

1. *Research and information collecting* yang berarti melakukan penelitian dan mengumpulkan informasi berupa kajian pustaka, pengalaman subjek, persiapan laporan pokok persoalan.
2. *Planning*, Melakukan perancangan produk (definisi keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan tes, uji ahli, uji coba skala kecil)
3. *Develop preliminary form of product*, Mengembangkan bentuk produk awal (penyiapan materi, penyusunan buku/modul/video dan perangkat evaluasi)
4. *Preliminary field testing*, Melakukan uji coba lapangan tahap awal dari 1-3 sekolah menggunakan 20 subjek
5. *Main product revision*, Melakukan revisi produk berdasarkan masukan dan saran-saran dari hasil uji coba lapangan tahap awal
6. *Main field testing*, Melakukan uji lapangan dengan beberapa subjek.
7. *Operational product revision* Melakukan revisi terhadap produk operasional,
8. berdasarkan masukan dan saran-saran hasil uji coba lapangan utama
9. *Operational field testing*, Melakukan uji produk utama dengan subjek sebanyak 62
10. *Final product revision*, Melakukan revisi terhadap produk akhir berdasarkan saran dan uji coba lapangan
11. *Dissemination and implementation*, Membuat laporan mengenai produk pada jurnal dan bekerja sama dengan

penerbit untuk melakukan distribusi secara komersial.

### **Teknik Analisis Data**

Ada dua teknik analisis data hasil penelitian yang digunakan yaitu: analisis kualitatif dan analisis kuantitatif. Apabila data yang diperoleh bersifat uraian yang tidak dapat diubah ke dalam bentuk angka-angka maka analisis datanya menggunakan analisis kualitatif. Sedangkan data yang dikumpulkan dapat diklasifikasikan dalam kategori-kategori atau diubah dalam bentuk angka-angka, maka analisis data kuantitatif cocok digunakan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan pembelajaran adalah teknik analisis kualitatif dan teknik analisis kuantitatif. Teknik analisis kualitatif digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari para ahli berupa saran dan masukan yang tidak dapat diubah ke dalam bentuk angka, sedangkan teknik analisis kuantitatif digunakan untuk mengelola data yang didapat dari hasil uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan kelompok besar serta uji efektivitas model.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Pengembangan Model**

Hasil pengembangan model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun ini ditulis dalam bentuk naskah yang dapat disajikan dalam bentuk-bentuk model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun.

### **Hasil Analisis Kebutuhan**

Secara keseluruhan terdapat dua tujuan umum yang hendak diungkapkan dalam studi pendahuluan, yaitu :

- a. Model pembelajaran lari cepat dapat dikembangkan dan diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani serta memperkaya keterampilan lari cepatsiswa sekolah dasar.
- b. Pentingnya pembelajaran lari cepat dengan model variasi pembelajaran yang efektif, efisien dan menarik .Tujuan umum diatas kemudian menjadi dasar peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menggunakan instrument wawancara yang mendalam (*in-depth interview*) kepada guru pendidikan jasmani serta melakukan survey karena tujuan utamanya adalah melakukan persiapan teknis dengan menjajaki lebih dahulu karakteristik subyek penelitian dan tempat yang akan dilakukan penelitian. Analisis dilakukan untuk mengetahui seberapa penting model pembelajaran yang akan dikembangkan.

### **Kelayakan Model**

Setelah tahap melakukan pengumpulan data dan pembuatan draf model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun, langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji ahli yang dimana tujuan yang dicapai yaitu mendapatkan kelayakan atau validitas model yang dibuat langsung penilaian dari ahli.

Peneliti menghadirkan 3 orang ahli dalam penilain kelayakan model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun yang dibuat, dimana 3 orang ahli tersebut berprofesi sebagai dosen olah raga yaitu 1 ahli dalam atletik serta bekerja sebagai pelatih fisik nasional, 1 orang dosen ahli pembelajaran dan 1 orang pelatih nasional *sprint*.

## Efektifitas Model

### 1. Hasil tahap pertama/ Ujicoba kelompok kecil

Model pembelajaran lari cepat berbasis permainan untuk anak usia 10-12 tahun yang peneliti buat setelah evaluasi ahli, kemudian mengalami revisi tahap I. Data yang diperoleh digunakan sebagai landasan dalam melakukan revisi pada tahap pertama selanjutnya yaitu uji coba tahap ke II Model Pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun. yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian mengalami revisi tahap 1, setelah draf produk direvisi kemudian diujicobakan pada kelompok kecil yang melibatkan 20 subyek penelitian.

Dari hasil uji coba kelompok kecil, dapat disimpulkan bahwa keseluruhan model Pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun layak dipakai karena semua subyek ujicoba pada skala kecil = N 20 orang siswa mampu melaksanakan dan menerapkan semua model pembelajaran yang peneliti susun. Hasil tersebut menunjukkan bahwa, produk pengembangan bisa diteruskan pada kelompok ujicoba selanjutnya yaitu ujicoba kelompok besar. Berdasarkan hasil evaluasi dan uji coba kelompok kecil yang dilakukan oleh peneliti bahwa seluruh 14 item model yang layak digunakan, berdasarkan uji ahli yang dilakukan akan di uji cobakan pada tahap selanjutnya dari model yang mengalami revisi perbaikan dan di uji cobakan ketahap selanjutnya.

Setelah revisi pengembangan produk pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun ini diujicobakan dalam skala kecil dan telah direvisi, maka tahap selanjutnya adalah melakukan ujicoba kelompok besar. Berdasarkan hasil ujicoba terbatas (ujicoba

kelompok kecil) yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian peneliti melakukan revisi produk awal dan memperoleh seluruh model lari cepat dalam olahraga atletik yang akan digunakan dalam ujicoba kelompok besar.

Langkah selanjutnya setelah model diuji cobakan di kelompok besar yaitu dengan subyek penelitian 36 siswa eksperimen dan 36 siswa kelompok kontrol hasilnya mengalami revisi dari ahli yaitu perbaikan model dengan peningkatan gerakan karna model disusun dari mudah ke yang sulit jadii diberikan penambahan tingkat gerakan, selanjutnya setelah revisi dari ahli di kelompok besar dilanjutkan dengan uji efektifitas produk.

### 2. Hasil Uji Efektifitas

Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 antara kelompok kontroll dan kelompok perlakuan didapatkan mean kontrol = 60.30 mean experiment = 71.61 t hitung = 6.128 F= 5.292

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun efektif dan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari cepat dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun yang telah dikembangkan memiliki efektivitas yang signifikan.

## Pembahasan

Berdasarkan perolehan angka pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa model lari cepat berbasis permainan untuk anak usia 10-12 tahun dapat dan layak untuk digunakan untuk anak usia 10-12 tahun serta aktif untuk meningkatkan

kemampuan pembelajaran lari cepat untuk anak usia 10-12 tahun.

Melihat kekurangan dan kelebihan yang dibuat terdapat masukan yang akan peneliti sampaikan demi tercapainya penyempurnaan produk ini, adapun masukannya sebagai berikut:

- a. Dalam model ini perlu adanya penyesuaian gerakan terhadap siswa yang belajar dengan model lari cepat ini karena model ini sangat cocok pada siswa yang gerak dasarnya sudah baik.
- b. Lebih banyak memperhatikan kenyamanan serta keamanan karena dapat membuat siswa lebih maksimal dalam melakukan model-model pembelajaran lari cepat.
- c. Karakteristik pemahaman siswa, mengharuskan guru memberikan praktik langsung kepada siswa untuk mempelajari gerak-gerak yang dirasakan baru untuk dilakukan.

### **Pembahasan Produk**

Model lari cepat berbasis permainan untuk anak usia 10-12 tahun yang dibuat oleh peneliti merupakan produk yang bertujuan untuk membantu pelatih dalam penyampaian materi lari, lari cepat dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan atlet dalam meningkatkan *speed* siswa dalam berlatih lari.

Produk ini setelah dikaji memiliki beberapa kelemahan yang sangat perlu pembenahan, namun sangat perlu kajian maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini antara lain:

- a. Meningkatkan keterampilan dalam lari cepat untuk siswa.
- b. Model ini dapat membantu guru lebih aktif dalam meramu program-program pembelajaran yang dibuat untuk siswa terutama dalam variasi pembelajaran lari cepat.

- c. siswa dapat merasakan kenyamanan dan keamanan dalam proses pembelajaran lari cepat.
- d. Model pembelajaran lari cepat berbasis permainan lebih efektif dan efisien tidak hanya gerak dasar tapi juga meningkatkan kecepatan dalam berlari.
- e. Dapat membantu pelatih dan guru dalam proses pembelajaran.
- f. Sumbangan ilmu pengetahuan khususnya pendidikan jasmani.
- g. siswa juga di tuntut untuk berfikir secara cepat dan tepat.

### **Keterbatasan produk**

Penelitian pengembangan ini telah diupayakan secara maksimal sesuai kemampuan dari peneliti, namun dalam penelitian ini masih banyak terdapat beberapa keterbatasan yang harus diakui dan dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam menggeneralisir hasil dari penelitian yang dicapai. Adapun keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain sebagai berikut:

- a. Uji coba lapangan penelitian ini akan lebih bagus lagi apa bila dilakukan pada lingkup yang lebih luas lagi.
- b. Produk yang digunakan masih jauh dari kata sempurna.
- c. Penjelasan serta gerakan dalam model lari cepat berbasis permainan yang masih jauh dari kata sempurna.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil penelitian yang terdiri dari validasi ahli, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar serta pembahasan dari hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa :

1. Model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun dapat dikembangkan dan diterapkan



dalam pembelajaran pendidikan jasmani serta meningkatkan keterampilan gerak dasar lari cepat.

2. Model pembelajaran lari cepat yang telah dikembangkan, diperoleh data

efektifitas dan hasil model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun.

## DAFTAR PUSTAKA

*Biomechanics of sprint running a methodological contribution*, Vol. 5, No, 3, 2011

Elizabeth Hurlock, *Perkembangan Anak*, Bandung: Pustaka, 2013

H. Martinis Yasmin, *Strategi Pembelajaran Berbasis Kompetensi*, Jakarta: Gaung Persada, 2005

Hamid Darmadi, *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2011

Harald Muller, *Run Jump Throw*, Level 1 IAAF. Knightsbridge, England: Development Programe, 2005

*Helping Your Child through Early Adolescence*, 2005, pp. 1

I Made Tegeh, I Nyoman Jampel, Ketut Pudjawan, *Model Penelitian Pengembangan*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014

Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara, 2016

James Tangkudung, *Macam-Macam Metodologi Penelitian Uraian dan Contohnya*. Jakarta: Lensa Media Pustaka Indonesia, 2016

John W. Santrock. *Perkembangan Anak*. Jakarta: PT. Erlangga, 2007

Mayke S. Tedjasaputra, *Bermain, Mainan, dan Permainan*. Jakarta: Pt grasindo, 2007

*Physical Education and Sport Vol. 4, No 2, 2006*

*Sports Science & Coaching Vol. 6, No. 3, 2011*

Sugiyono, *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Bandung: Alfabeta, 2015

*The Relationship Between Play And Physical Education Lesson*, Vol. 5, 2012

Walter R. Borg, and Meredith D. Gall, *Educational Research: An Introduction*, 4<sup>th</sup> Edition. New York: Longman Inc., 1983

Walter Dick, Lou Carey dan James O. Carey, *The Systematic Design of Instruction*. New York: Allyn & Bacon. Published by Allyn and Bacon. Boston, MA, 2009.