

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK BERBASIS
PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN LARI
JARAK PENDEK PADA SISWA DI SDN 38 KURANJI
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



**PEMAS R FADILLAH
NIM. 22089067/2022**

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Jarak Pendek Pada Siswa di SDN 38 Kuranji Kota Padang

Nama : Pemas R Fadillah

NIM : 22089067

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Universitas : Negeri Padang

Padang, Juni 2026

Disetujui Oleh
Pembimbing,



Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd
NIP. 198745022014041001

Mengetahui:
Ketua Departemen,



Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd., M.Or
NIP. 198904192015041001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Pemas R Fadillah

NIM : 22089067/2022

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Ilmu Keolahragaan
Departemen Kesehatan Rekreasi
Fakultas Ilmu keolahragaan
Universitas Negeri Padang

dengan judul:

**Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Permainan
Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Jarak Pendek
Pada Siswa di SDN 38 Kuranji Kota Padang**

Padang, Juni 2026

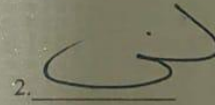
Tim Penguji

Tanda Tangan

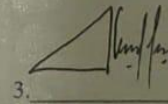
1. Ketua : Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd., M.Or



2. Anggota : Dr. Liza, S.Si., M.Pd



3. Anggota : Alimuddin, S.Or., M.Or



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi “Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Jarak Pendek Pada Siswa di SDN 38 Kuranji Kota Padang”, karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Pemas R Fadillah
NIM. 22089067/2022

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

فَاصْبِرْ ۖ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ

“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar.”

(QS. Ar-Rūm: 60)

“Rasa ragu itu manusiawi, menyerah itu pilihan. Gagal bukan akhir cerita, hanya revisi rencana.”

“Aku telah berkali-kali gagal dalam hidupku. Dan itulah sebabnya aku berhasil.”
(Michael Jordan)

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan penuh rasa syukur ke hadirat Allah SWT, karya ini penulis persembahkan kepada Ayahanda Ismael Mandala Putra dan Ibunda Redawati yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, pengorbanan, serta dukungan tanpa henti dalam setiap langkah kehidupan penulis. Kepada saudara-saudari tercinta, Yolanda, Winda, Fadil, Nadila, Nadela, Selvira, Alivah, dan Aris, terima kasih atas kebersamaan, semangat, dan dukungan yang selalu diberikan. Penulis juga mempersembahkan karya ini kepada seseorang yang istimewa, Tiara Aulia, terima kasih atas kehadiran, perhatian, dukungan, bantuan, dan motivasi yang telah diberikan sejak awal perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan dalam setiap langkah kehidupanmu. Karya ini juga penulis persembahkan kepada almamater kuning tercinta yang telah menjadi tempat menimba ilmu, pengalaman, dan membentuk karakter penulis selama menempuh pendidikan. Terakhir, untuk diri sendiri, terima kasih karena telah mampu bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap proses hingga mencapai titik ini. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari langkah-langkah baik berikutnya dan membawa manfaat bagi banyak orang. "Setiap perjuangan yang disertai doa, kesabaran, dan kerja keras akan menemukan hasil terbaik pada waktunya."

ABSTRAK

Pemas R Fadillah. 2026. Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Jarak Pendek pada Siswa di SDN 38 Kuranji Kota Padang

Pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek di sekolah dasar masih dilaksanakan secara konvensional dan monoton dengan pendekatan teacher-centered, sehingga partisipasi aktif siswa tergolong rendah dan belum sesuai karakteristik anak usia 9–12 tahun. Kondisi ini teridentifikasi di SDN 38 Kuranji Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui tingkat praktikalitas model pembelajaran atletik berbasis permainan nomor lari jarak pendek berdasarkan uji validasi ahli, dan (2) mengetahui tingkat efektifitas model pembelajaran atletik berbasis permainan nomor lari jarak pendek 60 meter.

Penelitian menggunakan metode *Research and Development* (R&D). Subjek penelitian adalah siswa kelas III SDN 38 Kuranji. Praktikalitas model diuji oleh validasi ahli yang terdiri dari tiga pakar, yaitu ahli materi atletik, ahli pendidikan jasmani anak, dan ahli permainan atletik anak, menggunakan angket validasi dengan skala Likert 1–5. Data untuk mengetahui efektifitas dikumpulkan menggunakan instrumen tes kecepatan lari jarak pendek 60 meter. Data dianalisis menggunakan formula Aiken's V untuk praktikalitas berdasarkan penilaian ahli, serta uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji t berpasangan untuk data efektifitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Praktikalitas model pembelajaran atletik berbasis permainan nomor lari jarak pendek berdasarkan uji validasi ahli memperoleh rata-rata indeks Aiken's V sebesar 0,889 dengan kategori valid, yang berarti model layak dan praktis digunakan dalam pembelajaran lari jarak pendek di sekolah dasar. 2) Efektifitas model pembelajaran atletik berbasis permainan nomor lari jarak pendek 60 meter menunjukkan bahwa 93,3% siswa mengalami peningkatan kecepatan lari dengan hasil uji t berpasangan yang signifikan ($t = 4,076$; $p = 0,001$; Cohen's $d = 1,052$), sehingga model terbukti efektif meningkatkan kecepatan lari jarak pendek siswa.

Kata kunci: model pembelajaran, lari jarak pendek, berbasis permainan, pengembangan, validitas

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, penulis mengucapkan puji dan terima kasih atas rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul *“Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Jarak Pendek pada Siswa di SDN 38 Kuranji Kota Padang”* dapat diselesaikan. Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari proses akademik penulis di Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini bertujuan mengembangkan model pembelajaran atletik yang lebih menarik dan sesuai dengan karakteristik anak untuk meningkatkan minat, motivasi, dan kemampuan lari jarak pendek siswa. Penulis berharap Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi guru, pelatih, dan peserta didik, baik secara teoritis maupun praktis.

Dalam proses penyusunan Skripsi ini, penulis memperoleh banyak bantuan, dukungan, bimbingan, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh ketulusan hati dan rasa hormat, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T., selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menyediakan lingkungan akademik yang kondusif bagi penulis untuk belajar dan berkembang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang senantiasa mendorong kemajuan dan inovasi dalam

bidang keilmuan sehingga penulis mendapatkan motivasi untuk menghasilkan karya ilmiah yang bermanfaat.

3. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd., selaku Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi, atas dukungan, arahan, serta fasilitas yang diberikan selama proses penyusunan proposal ini.
4. Bapak Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd., M.Or., selaku dosen pembimbing, yang dengan kesabaran dan ketulusan telah memberikan bimbingan, masukan berharga, serta motivasi yang menguatkan penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Ibu Dr. Liza, S.Si., M.Pd. dan Bapak Alimuddin, S.Or., M.Or., selaku dosen penguji, yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
6. Guru dan siswa SDN 38 Kota Padang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk melakukan observasi awal dan menggali informasi yang sangat berharga dalam proses penelitian ini.

Akhirnya, penulis menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga segala bantuan, doa, dan dukungan yang diberikan mendapat balasan kebaikan dari Allah SWT.

Padang, Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I_PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II_TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teori.....	6
B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Konseptual.....	27
D. Pertanyaan Penelitian	30
BAB III_METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Prosedur Penelitian	32
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
D. Subjek Penelitian	38
E. Instrumen Penelitian	38
F. Teknik Pengumpulan Data.....	39
G. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV_HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian.....	46
B. Uji Efektifitas Model	50
C. Pembahasan	52
D. Keterbatasan Penelitian	54
BAB V_KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kriteria Validitas Aiken's V	42
Tabel 2. Kriteria Praktikalitas (adaptasi dari Riduwan, 2019)	44
Tabel 3. Hasil Validasi Ahli Per Butir Instrumen	48
Tabel 4. Ringkasan Statistik Deskriptif Kecepatan Lari Jarak Pendek	51
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk	51
Tabel 6. Hasil Uji t Berpasangan Kecepatan Lari Jarak Pendek	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pilar Kids Athletics: Fun, Team-based, dan Inclusive	21
Gambar 2. Kerangka Konseptual	29
Gambar 3. Prosedur Penelitian Pengembangan.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	62
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian	63
Lampiran 3. Model Pembelajaran Teknik Ayunan Tangan	64
Lampiran 4. Model Pembelajaran Teknik Langkah Kaki.....	65
Lampiran 5. Model Pembelajaran Estafet Bola.....	66
Lampiran 6. Model Pembelajaran Reaksi Gerak.....	67
Lampiran 7. Model Pembelajaran Reaksi Warna.....	68
Lampiran 8. Model Pembelajaran Lari Melingkar	69
Lampiran 9. Model Pembelajaran Permainan Kejar Bola.....	70
Lampiran 10. Angket Validasi Ahli Materi Atletik.....	71
Lampiran 11. Validasi Ahli Pendidikan Jasmani Anak.....	73
Lampiran 12. Permainan Atletik Anak	75
Lampiran 13. Data Mentah Hasil Pre Test dan Post Test	77
Lampiran 14. Tabel Pengolahan Data Uji Normalitas Shapiro-Wilk	78
Lampiran 15. Tabel Pengolahan Data Perhitungan Uji t Berpasangan.....	79
Lampiran 16. Tabel Pengolahan Data Validasi Ahli (Indeks Aiken's V).....	80
Lampiran 17. Rekapitulasi Statistik Deskriptif Per Kelompok Jenis Kelamin	81
Lampiran 18. Lembar Observasi Lapangan	82
Lampiran 19. Lembar Observasi Keterlaksanaan Model	83
Lampiran 20. Dokumentasi Observasi Awal.....	84
Lampiran 21. Dokumentasi Penelitian	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian integral dari kehidupan manusia yang memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kepribadian, khususnya bagi anak yang sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Melalui aktivitas olahraga, anak tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai luhur seperti kedisiplinan, sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan semangat pantang menyerah.

Atletik, sebagai induk dari semua cabang olahraga, memiliki kedudukan strategis dalam pendidikan jasmani karena mengandung gerakan-gerakan fundamental manusia yaitu berlari, melompat, dan melempar (Carr, 2020). Ketiga gerakan dasar ini merupakan keterampilan motorik fundamental yang menjadi prasyarat bagi penguasaan keterampilan olahraga yang lebih kompleks di berbagai cabang olahraga lainnya. Oleh karena itu, penguasaan keterampilan atletik sejak usia dini sangat penting untuk membangun fondasi kemampuan gerak yang kuat bagi perkembangan anak di masa mendatang (Payne & Isaacs, 2020).

Dalam konteks perkembangan anak, masa usia 9-12 tahun merupakan periode emas untuk pengembangan keterampilan motorik fundamental. Balyi, Way, dan Higgs (2019) dalam konsep Long-Term Athlete Development (LTAD) menekankan bahwa pada fase ini anak berada pada tahap "Learning to Train" di mana mereka membutuhkan pengalaman gerak yang beragam, menyenangkan, dan sesuai dengan tahap perkembangannya.

Pentingnya pembinaan olahraga sejak usia dini telah mendapat pengakuan dan dukungan kuat dari pemerintah Indonesia melalui Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Pasal 18 ayat (3) menegaskan bahwa "Olahraga pendidikan dimulai dari usia dini dengan berpedoman pada taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik."

Dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dasar, atletik memiliki posisi strategis sebagaimana tertuang dalam Kurikulum Merdeka. Permendikbudristek Nomor 16 Tahun 2022 tentang Standar Isi menempatkan aktivitas gerak dasar atletik sebagai salah satu capaian pembelajaran wajib dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Secara internasional, World Athletics (2022) telah mengembangkan program Kids Athletics sebagai upaya global untuk memperkenalkan atletik kepada anak-anak melalui pendekatan yang menyenangkan, inklusif, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Kondisi ini secara nyata terjadi di SDN 38 Kuranji. Berdasarkan hasil observasi langsung, teridentifikasi tiga permasalahan utama. Pertama, pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek yang dilaksanakan masih mengadopsi pendekatan konvensional yang monoton dan kurang variatif. Kedua, metode pembelajaran yang digunakan guru masih bersifat teacher-centered dengan dominasi instruksi langsung. Ketiga, belum tersedianya model pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi pembelajaran PJOK di SDN 38 Kuranji.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan mendesak untuk mengisi kesenjangan model pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek untuk anak usia 9-12 tahun di Indonesia yang selama ini menjadi kendala bagi guru PJOK dalam

menyelenggarakan pembelajaran yang berkualitas dan bermakna. Oleh karena itu, penelitian dengan judul "Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Jarak Pendek pada Siswa di SDN 38 Kuranji Kota Padang" menjadi sangat penting untuk dilaksanakan. Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan model pembelajaran yang valid, praktis, dan layak digunakan dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah dasar, khususnya di SDN 38 Kuranji dan sekolah-sekolah lain dengan kondisi serupa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini yaitu:

1. Model pembelajaran atletik anak nomor lari jarak pendek yang telah ada belum sepenuhnya disesuaikan dengan karakteristik fisik, psikologis, dan minat anak usia sekolah dasar.
2. Implementasi model pembelajaran atletik yang digunakan guru masih cenderung konvensional, sehingga belum mampu menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna bagi anak.
3. Materi dan aktivitas pembelajaran lari jarak pendek yang digunakan belum adaptif terhadap tingkat perkembangan motorik dasar anak usia 9–12 tahun.
4. Belum tersedianya pengembangan model pembelajaran yang praktis dan kontekstual sebagai pedoman bagi guru PJOK dalam melaksanakan pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek.
5. Rendahnya tingkat partisipasi dan keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek di sekolah dasar.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan tersebut, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Penelitian ini dibatasi pada pengembangan model pembelajaran atletik berbasis permainan untuk nomor lari jarak pendek yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia 9–12 tahun. Penelitian dilaksanakan pada peserta didik kelas III di SDN 38 Kuranji, Kota Padang, dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Penelitian dibatasi sampai tahap validasi ahli dan uji coba skala kecil untuk menilai praktikalitas dan efektifitas model pembelajaran.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat praktikalitas model pembelajaran atletik berbasis permainan nomor lari jarak pendek berdasarkan uji validasi ahli?
2. Bagaimana tingkat efektifitas model pembelajaran atletik berbasis permainan nomor lari jarak pendek 60 meter?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat praktikalitas model pembelajaran atletik berbasis permainan nomor lari jarak pendek berdasarkan uji validasi ahli.
2. Mengetahui tingkat efektifitas model pembelajaran atletik berbasis permainan nomor lari jarak pendek 60 meter.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teori maupun praktik.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang pendidikan jasmani, khususnya tentang Pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek untuk anak. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi bahan rujukan bagi peneliti lain yang ingin mengkaji topik serupa di masa mendatang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru atau pendidik, penelitian ini dapat memberikan panduan dalam melaksanakan pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek yang lebih bervariasi, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan anak. Dan juga bisa menjadi acuan dalam penyusunan program Latihan untuk anak usia dini agar lebih menyenangkan dan sesuai dengan perkembangan mereka
- b. Bagi siswa atau anak, penelitian ini bermanfaat untuk menumbuhkan minat dan motivasi mereka dalam mengikuti Pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek, serta meningkatkan keterampilan gerak dasar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengembangan yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Praktikalitas model pembelajaran atletik berbasis permainan nomor lari jarak pendek berdasarkan uji validasi ahli memperoleh rata-rata indeks Aiken's V sebesar 0,889 dengan kategori valid. Hal ini menunjukkan bahwa model yang dikembangkan telah memenuhi kriteria kelayakan dari aspek materi atletik, kesesuaian perkembangan anak, dan keamanan pelaksanaan, sehingga model dinyatakan praktis dan layak digunakan dalam pembelajaran lari jarak pendek di sekolah dasar.
2. Efektifitas model pembelajaran atletik berbasis permainan nomor lari jarak pendek 60 meter menunjukkan hasil yang signifikan, dengan 93,3% siswa mengalami peningkatan kecepatan lari, didukung hasil uji t berpasangan ($t = 4,076$; $p = 0,001$; Cohen's $d = 1,052$ efek besar). Hal ini membuktikan bahwa model pembelajaran yang dikembangkan efektif meningkatkan kecepatan lari jarak pendek siswa kelas III SDN 38 Kuranji.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian, saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut.

1. Bagi guru PJOK, model pembelajaran atletik berbasis permainan yang telah dikembangkan dapat digunakan sebagai alternatif pendekatan pembelajaran lari jarak pendek di sekolah dasar. Model ini dirancang untuk dapat

dilaksanakan dalam alokasi waktu pembelajaran PJOK reguler (2×35 menit) dengan menggunakan peralatan sederhana.

2. Bagi kepala sekolah dan pengambil kebijakan, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan program pembelajaran PJOK yang lebih variatif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melanjutkan penelitian ini ke tahap uji coba skala besar dengan sampel yang lebih banyak dan tersebar di beberapa sekolah, serta menggunakan desain eksperimen yang lebih ketat untuk mengukur efektifitas model secara definitif. Durasi intervensi sebaiknya diperpanjang minimal 9 minggu sesuai rekomendasi penelitian terdahulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. (1980). Content validity and reliability of single items or questionnaires. *Educational and Psychological Measurement*, 40(4), 955–959.
- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142.
- Akker, J. van den., Gravemeijer, K., McKenney, S., & Nieveen, N. (2006). *Educational design research*. Routledge.
- Andriadi, A., & Saputra, H. D. (2021). Pengembangan model pembelajaran gerak dasar melompat berbasis permainan untuk anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 56–67.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Balyi, I. (2013). *Long-term athlete development*. Canadian Sport for Life.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2019). *Long-term athlete development* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Batez, M., Milošević, Ž., Mikulić, I., Sporiš, G., Mačak, D., & Trajković, N. (2021). Relationship between motor competence, physical fitness, and academic achievement in young school-aged children. *Journal of Healthcare Engineering*, 2021, 6631365.
- Battaglia, G., Alesi, M., Tabacchi, G., Palma, A., & Bellafore, M. (2019). The development of motor and pre-literacy skills by physical education programs in preschool children: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9, 2694.
- Bezodis, I. N., Kerwin, D. G., & Salo, A. I. T. (2019). Sprint running performance and technique changes in athletes during periodized training. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(3), 307–315.
- Blatsis, P., Saraslanidis, P., Barkoukis, V., Manou, V., Tzavidas, K., Hatzivasiliou, C., & Palla, S. (2015). The implementation of IAAF Kids Athletics in elementary schools: Can it enhance the student's motivation to participate in physical education and improve their physical performance? *Inquiries in Physical Education and Sport*, 13(3), 22–36.

- Blatsis, P., Saraslanidis, P., Barkoukis, V., & Manou, V. (2016). The effect of IAAF Kids Athletics on the physical fitness and motivation of elementary school students in track and field. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(5), 1–17.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2019). *Periodization training for sports* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2016). *Systematic approaches to a successful literature review* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Busching, R., & Krahé, B. (2020). Using social norms messaging to foster prosocial behavior. *Social Influence*, 15(1–2), 67–81.
- Carr, G. A. (2020). *Fundamentals of track and field* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research methods in education* (8th ed.). Routledge.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Darussalam, M., Sugiharto, & Adi, S. (2025). The effect of fun game-based learning on gross motor skills in early elementary school children. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(1), 45–54.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2020). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (8th ed.). McGraw-Hill Education.
- Graham, G., Holt-Hale, S. A., & Parker, M. (2020). *Children moving: A reflective approach to teaching physical education* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Hasmawaty, H., Natsir, M., & Baharman, B. (2020). Validity, practicality, and effectiveness. *Journal of Educational Science and Technology*, 6(3), 265–276.
- Haugen, T., Seiler, S., Sandbakk, Ø., & Tønnessen, E. (2018). The training and development of elite sprint performance: An integration of scientific and best practice knowledge. *Sports Medicine Open*, 4(1), 76.

- Haugen, T., Seiler, S., Sandbakk, Ø., & Tønnessen, E. (2019). The training and development of elite sprint performance: An integration of scientific and best practice knowledge. *Sports Medicine Open*, 5(1), 44.
- Howells, K., Harris, L., & Cale, L. (2024). A model for effective learning in competition. *Children*, 11(1), 106.
- Hussain, B., & Cheong, J. P. G. (2022). Improving gross motor skills of children through traditional games skills practiced along the contextual interference continuum. *Frontiers in Psychology*, 13, 986403.
- International Association of Athletics Federations. (2017). *IAAF kids athletics: A practical guide*. IAAF.
- Jager, J., Putnick, D. L., & Bornstein, M. H. (2024). Peer influence and social skill development. *Child Development*, 95(1), 45–58.
- Kabir, A. A. M. (2016). Methods of data collection in research: Concept. *Asian Journal of Management Sciences and Education*, 5(3), 56–65.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2022*. Kemendikbudristek.
- Khofifatul, N., & Widyaningrum, L. (2023). Validitas instrumen penelitian menggunakan formula Aiken's V. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 15(2), 112–120.
- Kristina, N. D., & Pratama, B. A. (2019). Pengembangan model pembelajaran atletik berbasis permainan. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 94–105.
- LaBella, C. R., Brooks, M. A., Colliver, D., Diamond, A., Dixit, S., & Peterson, A. R. (2019). Policy statement: Resistance training for children and adolescents. *Pediatrics*, 145(6), e20201013.
- Latifah, M., Hernawati, N., & Hastuti, D. (2018). Psychosocial development and academic achievement of elementary school children. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 11(2), 91–102.
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2020). *Strength and conditioning for young athletes* (2nd ed.). Routledge.
- Macadam, P., Cronin, J. B., & Contreras, B. (2018). The role of arm mechanics during sprint running: A review of the literature and practical applications. *Strength and Conditioning Journal*, 40(5), 34–43.

- McKenney, S., & Reeves, T. C. (2018). *Conducting educational design research* (2nd ed.). Routledge.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Morano, M., Colella, D., & Capranica, L. (2019). Self-efficacy and enjoyment of physical activity. *PLOS ONE*, 14(8), e0221556.
- Myers, A. M., Beam, N. W., & Fakhoury, J. D. (2017). Resistance training for children and adolescents. *Translational Pediatrics*, 6(3), 137–143.
- National Association for the Education of Young Children. (2020). *Developmentally appropriate practice in early childhood programs* (4th ed.). NAEYC.
- Nieveen, N., & Folmer, E. (2013). Formative evaluation in educational design research. In T. Plomp & N. Nieveen (Eds.), *Educational design research* (pp. 152–169). SLO.
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2020). *Human motor development: A lifespan approach* (10th ed.). Routledge.
- Pemerintah Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan*. Sekretariat Negara.
- Pérez-Rivas, F. J., Solano-Ruiz, C., & Siles-González, J. (2023). Development and validation of educational products: A systematic review. *Educational Research Review*, 38, 100498.
- Pichardo, A. W., Oliver, J. L., Harrison, C. B., Maulder, P. S., Lloyd, R. S., & Kandoi, R. (2018). Effects of combined resistance training and weightlifting on motor skill performance in children. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(5), 1197–1206.
- Retnawati, H. (2016). *Analisis kuantitatif instrumen penelitian*. Parama Publishing.
- Riduwan. (2019). *Skala pengukuran variabel-variabel penelitian*. Alfabeta.
- Sandamas, P., Gutierrez-Farewik, E. M., & Arndt, A. (2020). The influence of running speed on kinematics and kinetics and its relationship to sprinting. *Sports Biomechanics*, 20(7), 1–14.
- Siedentop, D., Hastie, P. A., & Van der Mars, H. (2019). *Complete guide to sport education* (3rd ed.). Human Kinetics.

Stricker, P. R., Faigenbaum, A. D., McCambridge, T. M., & Council on Sports Medicine and Fitness. (2020). Resistance training for children and adolescents. *Pediatrics*, *145*(6), e20201011.

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi revisi). Alfabeta.

Sukmadinata, N. S. (2013). *Metode penelitian pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya.

Tepordei, A.-M., Zancu, A. S., & Diaconu-Gherasim, L. R. (2023). Children's peer relationships, well-being, and academic achievement: The mediating role of academic competence. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1174127.

World Athletics. (2021). *Kids athletics: Team competition manual*. World Athletics.

World Athletics. (2022). *Kids athletics global program*. World Athletics.