

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *PELVIS STABILIZATION* DALAM  
CABANG OLAHRAGA ATLETIK NOMOR JALAN CEPAT**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Persyaratan Pembuatan Skripsi



**Oleh:**  
**Indah Lupita Sari**  
**NIM. 14602241065**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *PELVIS STABILIZATION* DALAM  
CABANG OLAHRAGA ATLETIK NOMOR JALAN CEPAT**

Disusun oleh:  
Indah Lupita Sari  
NIM 14602241065

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta

Ditetapkan pada tanggal 23 Agustus 2019

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes Ketua Penguji/Pembimbing		17/9 2019
Danang Wicaksono, S.Pd.Kor, M.Or. Sekretaris		16/9 2019
Dr. Ria Lumintuarso, M.Si. Penguji		13/9 2019

Yogyakarta, 17 September 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



Dr. Yawan S. Suherman, M.Ed.

NIP. 196407071988121001

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *PELVIC STABILIZATION* DALAM  
CABANG OLAHRAGA ATLETIK NOMOR JALAN CEPAT**

Disusun oleh:

Indah Lupita Sari

NIM. 14602241065

telah memenuhi syarat dan disetujui Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian  
Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or.  
NIP. 197112292000032001

Yogyakarta, 13 Mei 2019

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes.  
NIP. 196208151987021001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Lupita Sari

NIM : 14602241065

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang  
Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 24 Juli 2019  
Yang menyatakan,



Indah Lupita Sari  
NIM. 14602241065

# **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *PELVIS STABILIZATION* DALAM CABANG OLAHRAGA ATLETIK NOMOR JALAN CEPAT**

Oleh:  
Indah Lupita Sari  
NIM 14602241065

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan buku panduan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat. Penelitian ini berawal dari pengamatan kondisi dilapangan oleh penulis yang masih sedikit sekali pelatih maupun atlet jalan cepat menerapkan latihan seperti *pelvis stabilization* dalam latihan penguatan otot panggul dan sekitarnya. Dalam nomor jalan cepat kekuatan dan kestabilan otot panggul dapat mempengaruhi perfoma atlet. Selain itu juga masih sedikitnya buku model latihan *pelvis stabilization* dengan bahasa Indonesia.

Penelitian ini merupakan penelitian *Research and Development* atau penelitian pengembangan. Prosedur penelitian dilakukan melalui tahapan 1) potensi dan masalah, 2) pengumpulan data, 3) desain produk, 4) validasi desain, 5) revisi desain, 6) uji coba produk, 7) produk akhir. Konsep yang digunakan dalam penelitian ini adalah upaya pengembangan yang disertai upaya validasi. Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu atlet jalan cepat di Daerah Istimewa Yogyakarta dan UKM atletik UNY. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan instrumen berupa angket. Teknik analisa data penelitian ini menggunakan analisa deskriptif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat adalah “Sangat Baik”. Hasil tersebut diperoleh dari hasil validasi dari a) ahli materi sebesar 86.15% atau “Sangat Baik”; b) ahli media sebesar 85.71% atau “Sangat Baik”. Uji coba kelompok kecil atlet sebesar 82.47% atau “Sangat Baik”. Uji Coba Kelompok besar atlet 85.47% atau “Sangat Baik”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat “Sangat Baik” digunakan sebagai referensi atlet dan pelatih dalam menjalankan program latihan kekuatan otot *pelvis*.

Kata kunci : buku, *pelvis stabilization*, atlet jalan cepat

# ***THE DEVELOPMENT OF PELVIS STABILIZATION EXERCISE MODEL IN ATHLETIC SPORT BRANCH OF RACEWALKING NUMBER***

By:  
Indah Lupita Sari  
NIM 14602241065

## ***ABSTRACT***

*This research aims to develop a model book of pelvis stabilization exercises in athletic sports branch of racewalking number. This research begins with observations of conditions in the field by researcher, where it founded that were only few trainers and athletes racewalking applying exercises such as pelvis stabilization in pelvis muscle strengthening exercises and their surroundings. On the racewalking number, the strength and stability of the pelvis muscles could affect the athletes' performance. In addition, there were few books about pelvis stabilization training model used Indonesian language.*

*This was a Research and Development Research which carried out through procedure stages 1) potential and problems, 2) data collection, 3) product design, 4) design validation, 5) design revisions, 6) product trials, 7) final products. The concept used in this research was development efforts accompanied by validation efforts. Racewalking athletes in the Special Region of Yogyakarta and the athletic UKM of YSU were used as the samples of this research. Data collection techniques used were questionnaires and used descriptive analysis to analyze the data.*

*The results of this study indicate that the model book of the development of pelvis stabilization exercises in athletic sports branch of racewalking number is Excellent. These results were obtained from validation results a) material experts is 86.15% or Excellent; b) media experts is 85.71% or Excellent. The trial of a small group of athletes is 82.47% or Excellent. Trial of large group of athletes is 85.47% or Excellent. Therefore, it can be concluded that the model book of the development of pelvis stabilization exercises in athletic sports branch of racewalking number is very good to use as a reference for athletes and trainers in carrying out pelvis muscle strength exercise programs.*

*Keywords: books, pelvis stabilization, racewalking athletes*

## **MOTTO**

1. Masa depan tidak akan berubah kecuali kita mau untuk berbenah.
2. Setiap kali kamu merasa beruntung, yakinlah itu berarti satu lagi doa ibumu dikabulkan oleh Allah S.W. T.
3. Teruslah melayakkan diri atas apa yang kamu pinta, karena Allah hanya memberikan sesuatu ketika kita telah siap.
4. Lebih baik mati dalam latihan daripada harus mati dalam medan pertandingan.
5. ATHLETICS IS MY LIFE.

## **PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur karya ini kupersembahkan kepada :

1. Keluargaku, ayah dan ibu tercinta (Sungkono dan Wasgiyanti) yang telah membimbing, menyanggiku serta selalu mengirimkan doanya untukku. Adik adikku tersayang Meyla, Kezya, Alynda yang senantiasa selalu memberikan semangat dan dukungan untukku.
2. Yudi Prasetyo yang senantiasa selalu menemani dan menyemangati segala kegiatanku selama beberapa tahun ini dan kedepan.
3. Almamaterku, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan banyak pengalaman hidup serta ilmu yang begitu berharga.
4. Teruntuk keluarga Singkill Track Project (STP) yang telah banyak memberikan pelajaran hidup yang sesungguhnya serta support dalam kondisi apapun.
5. Teruntuk teman-temanku PKO C 2014 untuk kebersamaan kita selama 4 tahun terakhir serta (minionku) yang selalu membantu dalam mengerjakan skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah S.W.T atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” dengan baik. Selesaiannya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, khususnya pembimbing. Untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Drs. Sutrisna Wibawa, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas segala arahan dan kebijakan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Prof. Dr Wawan S. Suherman, M.Ed, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta atas segala arahan dan kebijakan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. CH. Fajar Sri Wahyuti, S.Pd., M.Or, selaku ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) atas segala kebijakan sehingga terselesaikan studi ini.
4. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si, selaku pembimbing akademik yang memberikan dukungan dan saran-saran yang membangun kepada peneliti.
5. Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes, selaku pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, semangat dan masukan-masukan yang membangun kepada peneliti dengan sabar dan penuh semangat hingga terselesaikannya skripsi ini.

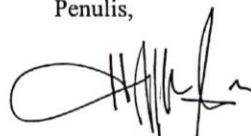
6. Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or, selaku Ahli Materi yang telah banyak membantu untuk menyempurnakan produk dari segi materi.
7. Nawan Primasoni, M.Or, selaku Ahli Media yang telah banyak membantu untuk menyempurnakan produk dari segi media.
8. Pelatih dan atlet PASI Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah memberikan motivasi dan dimudahkannya peneliti dalam proses pengambilan data.
9. Semua pihak yang telah memberikan saran dan kritik serta bantuan dalam penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah S. W. T.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis berharap kritik dan saran yang membangun demi tercapainya perbaikan pada tahap lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga dan pembaca secara umum.

Yogyakarta, 24 Juli 2019

Penulis,



Indah Lupita Sari  
NIM. 14602241065

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	II
LEMBAR PERSETUJUAN .....	III
SURAT PERNYATAAN .....	IV
ABSTRAK .....	V
MOTTO .....	VII
PERSEMBAHAN .....	VIII
KATA PENGANTAR .....	IX
DAFTAR ISI .....	XI
DAFTAR TABEL .....	XIV
DAFTAR GAMBAR .....	XVI
DAFTAR LAMPIRAN .....	XVII
BAB I .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II .....	6
A. Deskripsi Teori .....	6
1. Atletik .....	6
a. Sejarah Atletik .....	6
b. Event Atletik .....	7
c. Event Gabungan .....	8
2. Hakikat Jalan Cepat .....	9
a. Definisi Jalan Cepat .....	9
b. Analisis Gerak Jalan Cepat .....	11

c. Analisis Anatomi (otot) Pada Jalan Cepat .....	15
3. Hakikat Teknik .....	23
4. Hakikat Latihan Kekuatan .....	27
a. Pengelompokan Latihan Kekuatan .....	28
b. Pengelompokan Beban Latihan Kekuatan .....	29
5. <i>Pelvis Stabilization</i> .....	30
a. Manfaat Latihan <i>Pelvis Stabilization</i> .....	33
b. Model Latihan <i>Pelvis Stabilization</i> untuk Atlet Jalan Cepat .....	34
c. Program Latihan <i>Pelvis Stabilization</i> .....	37
6. Hakikat Buku.....	37
B. Penelitian Relevan .....	39
C. Kerangka Berfikir .....	40
BAB III .....	42
A. Model Penelitian.....	42
B. Metode Penelitian.....	43
1. Potensi dan Masalah .....	43
2. Pengumpulan Informasi.....	43
3. Desain Produk .....	43
a. Penyusunan Indikator Keberhasilan Desain .....	44
b. Pembuatan Kerangka Materi yang Akan Dibahas dan Pengumpulan Materi.....	44
4. Validasi Produk .....	44
a. Ahli Materi.....	44
b. Ahli Media .....	45
5. Revisi Produk .....	45
6. Uji Coba Produk .....	45
7. Produk Akhir .....	46
C. Definisi Operasional Variabel .....	46
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	47
a. Populasi Penelitian.....	47
b. Sampel Penelitian.....	47
E. Instrumen Penelitian.....	47
1. Pedoman Penilaian Ahli .....	47
a. Ahli Materi .....	47
b. Ahli Media .....	48

F. Teknik Analisis Data .....	48
BAB IV .....	50
A. Deskripsi Produk “Pengembangan Model Latihan <i>Pelvis Stabilization</i> Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” .....	50
B. Hasil Penelitian “Pengembangan Model Latihan <i>Pelvis Stabilization</i> Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” .....	51
1. Data Validasi Ahli .....	51
a. Validasi Ahli Materi Tahap I .....	51
b. Validasi Ahli Materi Tahap II .....	54
c. Validasi Ahli Media Tahap I .....	57
d. Validasi Ahli Media Tahap II .....	59
2. Revisi Produk .....	62
a. Revisi Ahli Materi .....	62
b. Revisi Ahli Media .....	64
3. Uji Coba Kelompok Kecil .....	64
4. Uji Coba Kelompok Besar .....	67
C. Analisis Data .....	70
1. Analisis Data Hasil Validasi Ahli Materi .....	70
2. Analisis Data Hasil Validasi Ahli Media .....	75
3. Analisis Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil .....	80
3. Analisis Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar .....	83
D. Pembahasan .....	85
BAB V .....	92
A. Kesimpulan .....	92
B. Implikasi .....	92
C. Keterbatasan Penelitian .....	93
D. Saran .....	93
DAFTAR PUSTAKA .....	95
LAMPIRAN .....	99

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Analisa Data.....	48
Tabel 2. Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase .....	49
Tabel 3. Penilaian Kualitas Materi “Model Latihan <i>Pelvis Stabilization</i> Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” Dari Ahli Materi (Tahap I) .....	52
Tabel 4. Saran Perbaikan Dan Masukan Dari Ahli Materi (Tahap I) .....	53
Tabel 5. Kategori Hasil Penilaian Ahli Materi Tahap I .....	53
Tabel 6. Penilaian Kualitas Materi “Model Latihan <i>Pelvis Stabilization</i> Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” Dari Ahli Materi (Tahap Ii) .....	55
Tabel 7. Saran Perbaikan Dan Masukan Dari Ahli Materi (Tahap Ii) .....	56
Tabel 8. Kategori Hasil Penilaian Ahli Materi Tahap Ii .....	56
Tabel 9. Penilaian Kualitas Media Dari Ahli Media (Tahap I).....	58
Tabel 10. Saran Perbaikan Dan Masukan Dari Ahli Media (Tahap I).....	58
Tabel 11. Kategori Hasil Penilaian Ahli Media Tahap I .....	59
Tabel 12. Penilaian Kualitas Media Dari Ahli Media (Tahap Ii).....	60
Tabel 13. Saran Perbaikan Dan Masukan Dari Ahli Materi (Tahap Ii) .....	61
Tabel 14. Kategori Hasil Penilaian Ahli Materi Tahap Ii .....	61
Tabel 15. Tampilan Produk Sebelum Revisi .....	62
Tabel 16. Tampilan Produk Sesudah Revisi .....	63
Tabel 17. Data Skor Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil .....	65
Tabel 18. Komentar Hasil Dari Uji Coba Kelompok Kecil.....	67
Tabel 19. Data Skor Penilaian Uji Coba Kelompok Besar .....	68
Tabel 20. Komentar Hasil Dari Uji Coba Kelompok Besar .....	70
Tabel 21. Analisis Data Penilaian Kualitas Materi “Pengembangan Model Latihan <i>Pelvis Stabilization</i> Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” Dari Ahli Materi (Tahap I) .....	71
Tabel 22. Analisis Saran Perbaikan Dan Masukan Dari Ahli Materi (Tahap I) .....	72
Tabel 23. Analisis Data Penilaian Kualitas Materi “Pengembangan Model Latihan <i>Pelvis Stabilization</i> Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” Dari Ahli Materi (Tahap Ii) .....	73
Tabel 24. Distribusi Frekuensi Penilaian Kualitas Dari Ahli Materi (Tahap Ii).....	75
Tabel 25. Analisis Data Penilaian Kualitas Media “Pengembangan Model Latihan <i>Pelvis Stabilization</i> Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” Dari Ahli Media (Tahap I).....	76
Tabel 26. Analisis Data Saran Perbaikan Dan Masukan Dari Ahli Media (Tahap I ..	77

Tabel 27. Analisis Data Penilaian Kualitas Media “Pengembangan Model Latihan <i>Pelvis Stabilization</i> Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” Dari Ahli Media (Tahap I) .....	78
Tabel 28. Distribusi Frekuensi Penilaian Kualitas Dari Ahli Materi (Tahap II).....	80
Tabel 29. Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil.....	81
Tabel 30. Distribusi Frekuensi Penilaian Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	82
Tabel 31. Penilaian Uji Coba Kelompok Besar .....	84
Tabel 32. Distribusi Frekuensi Penilaian Hasil Uji Coba Kelompok Besar .....	85

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Topang Belakang .....	11
Gambar 2. Topang Depan .....	12
Gambar 3. Topang Ganda .....	13
Gambar 4. Ayun Depan .....	13
Gambar 5. Ayun Belakang.....	14
Gambar 6. Otot <i>Vastus Lateralis</i> .....	15
Gambar 7. Otot <i>Rectus Femoris</i> .....	16
Gambar 8. Otot <i>Tibialis Anterior</i> .....	17
Gambar 9. Otot <i>Lateral Head Gastrocnemius</i> .....	18
Gambar 10. Otot <i>Peroneus Longus</i> .....	19
Gambar 11. Otot <i>Adductor Longus</i> .....	20
Gambar 12. Otot <i>Gluteus Medius</i> .....	21
Gambar 13. Otot <i>Semitendinosus</i> .....	22
Gambar 14. Otot-Otot Yang Termasuk Dalam <i>Pelvis</i> .....	32
Gambar 15. <i>Double Leg Bridge</i> .....	34
Gambar 16. <i>Single Leg Bridge</i> .....	34
Gambar 17. <i>Clam Level 1</i> .....	35
Gambar 18. <i>Clam Level 2</i> .....	36
Gambar 19. <i>Plank Series</i> .....	36

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Ukm Atletik Uny .....	100
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Pasi Diy.....	101
Lampiran 3. Instrumen Penilaian Ahli Materi (Tahap I) .....	105
Lampiran 4. Instrumen Penilaian Ahli Materi (Tahap Ii) .....	108
Lampiran 5. Surat Pernyataan Ahli Materi .....	111
Lampiran 6. Instrumen Penilaian Ahli Media (Tahap I).....	112
Lampiran 7. Instrumen Penilaian Ahli Media (Tahap Ii) .....	115
Lampiran 8. Surat Pernyataan Ahli Media.....	118
Lampiran 9. Angket Penilaian Kelompok Kecil.....	119
Lampiran 10. Angket Penilaian Kelompok Besar .....	123
Lampiran 11. Surat Pernyataan Pasi Diy .....	127
Lampiran 12. Dokumentasi.....	129

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan suatu proses yang dilakukan seseorang secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan sesuai kebutuhan fisik dan mental. Sebagian besar masyarakat menganggap olahraga sebagai sebuah kebutuhan yang harus dipenuhi, anggapan tersebut merupakan sesuatu yang dapat membangkitkan semangat olahraga yang diharapkan mampu mengembangkan kreatifitas seseorang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya baik itu dari segi kesehatan maupun prestasi, salah satunya adalah cabang olahraga atletik.

Cabang olahraga atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lompat, lari, dan lempar (Edy Purnomo, 2007:1). Setiap nomor cabang atletik memiliki karakteristik yang berbeda. Jalan cepat atau *race walking* merupakan cabang olahraga atletik berjalan gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Pada saat melakukan jalan cepat setiap kali melangkah, kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Pada nomor jalan cepat, saat melangkah satu kaki harus berada di tanah, maka kaki tersebut harus lurus/ lutut tidak bengkok dan tumpuan kaki dalam keadaan posisi tegak lurus. Tumit kaki mendarat terlebih dahulu. Saat melangkah panggul dalam keadaan stabil namun tetap

rileks. Pertandingan jalan cepat umumnya terbagi dalam beberapa jarak tempuh, mulai dari 3000 meter hingga 100 kilometer.

Pencapaian prestasi dalam pertandingan jalan cepat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal terdiri dari sarana dan prasarana, serta peralatan dalam kegiatan berlatih maupun pertandingan. Faktor internal terdiri keadaan psikologis atlet, pemahaman taktik atau strategi, keterampilan teknik, kemampuan fisik dan keadaan tubuh. Pada nomor jalan cepat keterampilan teknik menjadi salah satu hal yang dipertimbangkan pada saat penilaian jumlah pelanggaran yang dilakukan oleh atlet, misal lutut ditekuk, kaki melayang dll. Penguasaan teknik yang baik dapat mempengaruhi performa atlet pada saat bertanding yang akan menjadikan atlet bergerak dengan maksimal dengan energi yang efektif dan efisien. Beberapa pelatih maupun atlet masih ada yang menganggap keterampilan teknik tidaklah penting dalam suatu pencapaian prestasi. Namun, Bompas (1994) mengungkapkan bahwa teknik mencakup keseluruhan struktur teknik dan bagian-bagian yang tergabung dengan seksama dan gerakan-gerakan yang efisien seorang atlet dalam usahanya melakukan tugas berolahraga.

Keterampilan teknik dalam jalan cepat salah satunya dipengaruhi oleh faktor kestabilan panggul (*pelvis*) seorang atlet. Maka dari itu penulis berusaha untuk mengembangkan model latihan stabilisasi panggul (*pelvis stabilization*) yang diharapkan dapat meningkatkan fungsi dan kekuatan panggul yang akan mengatasi pola gerakan yang salah. Masalah punggung, panggul, lutut dan pergelangan kaki yang lebih rendah dapat dipengaruhi oleh stabilisasi panggul yang tidak efisien.

Tubuh bekerja secara keseluruhan dan ketika wilayah tubuh tertentu tidak efisien, dan kemudian tubuh akan menemukan cara untuk membuat gerakan dengan menggunakan otot atau sendi lain dengan cara yang tidak benar, sehingga menimbulkan gerak yang tidak efektif dan efisien.

Permasalahan yang banyak dialami atlet jalan cepat pada saat latihan maupun pertandingan disebabkan karena kurangnya stabilisasi untuk kekuatan panggul, sehingga dapat menghambat performa atlet. Menanggapi permasalahan tersebut ada beberapa identifikasi mengapa pelatih atletik pada umumnya belum menerapkan model latihan terkait dengan *pelvis stabilization*, yaitu : (1) faktor pengetahuan pelatih maupun atlet mengenai pentingnya model latihan terkait dengan *pelvis stabilization*, (2) kurang adanya buku mengenai *pelvis stabilization* dan bagaimana penerapan model latihan *pelvis stabilization* bagi pelatih maupun atlet dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat yang berbahasa Indonesia.

Demi menjawab permasalahan tersebut, maka dengan ini penulis berusaha mengembangkan buku model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat dengan menggunakan bahasa Indonesia, sebagai pedoman pelatih dan atlet dalam menerapkan program teknik. Penulis berharap semoga pelatih dan atlet semakin paham tentang *pelvis stabilization* yang menjadi bagian terpenting untuk dilatihkan dalam program latihan jalan cepat. Mengingat kemajuan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) semakin berkembang pesat di era ini yang ditandai dengan banyaknya inovasi-inovasi baru yang muncul diberbagai disiplin ilmu. Olahraga merupakan ilmu terapan yang terpengaruh oleh adanya teknologi serta

model-model pembelajaran untuk mendukung ketika melakukan suatu aktivitas olahraga. Inovasi model pembelajaran dalam olahraga prestasi digunakan oleh para pelatih dan atlet untuk menunjang proses latihan agar maksimal.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas terdapat permasalahan yang dapat diidentifikasi, diantaranya sebagai berikut :

1. Latihan terkendala oleh fasilitas dan peralatan yang kurang memadai.
2. Faktor pengetahuan pelatih dan atlet tentang model latihan mengenai *pelvis stabilization*.
3. Sedikitnya referensi buku mengenai *pelvis stabilization* yang menggunakan bahasa Indonesia untuk pegangan pelatih maupun atlet.

## **C. Batasan Masalah**

Agar permasalahan spesifik dan terfokus, penulis membatasi masalah ini pada sedikitnya referensi buku mengenai *pelvis stabilization* yang menggunakan bahasa Indonesia dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat.

## **D. Rumusan Masalah**

Agar permasalahan lebih terperinci maka penulis mengambil pokok-pokok permasalahan sebagai berikut : bagaimana cara membuat referensi buku mengenai *pelvis stabilization* yang menggunakan bahasa Indonesia dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat.

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk memberi pengetahuan kepada pelatih maupun atlet atletik khususnya nomor jalan cepat tentang model latihan mengenai *pelvis stabilization*.
2. Mengembangkan buku model latihan *pelvis stabilization* yang menggunakan bahasa Indonesia untuk jalan cepat.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi penulis

Sebagai sarana untuk mengembangkan ide dan kreativitas penulis dan juga untuk mengembangkan keterampilan dalam menulis.

2. Bagi pelatih

Sebagai buku pegangan untuk menerapkan model latihan *pelvis stabilization* dalam program latihan jalan cepat guna memperbaiki teknik dan memperkuat otot panggul.

3. Bagi atlet

Sebagai program yang wajib dilaksanakan oleh atlet dalam program latihan jalan cepat guna memperbaiki teknik dan memperkuat otot panggul.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Atletik**

Cabang olahraga atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lompat, lari, dan lempar (Edy Purnomo, 2007:1). Dari keempat nomor tersebut secara resmi ada 44 event yang dipertandingkan pada kegiatan *multievent* seperti PON, Sea Games dan Olimpiade. Setiap nomor cabang atletik memiliki karakteristik yang berbeda. Gerakan dalam atletik terdiri dari gerakan jalan, lari, lompat, dan lempar dimana gerakan tersebut menjadi dasar dari semua cabang olahraga. Sehingga cabang olahraga atletik disebut ibu dari semua cabang olahraga atau *mother of sport*.

##### **a. Sejarah Atletik**

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, jalan, lempar, dan lompat. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani "*athlon*" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM yang bertujuan untuk menunjukkan siapa yang terkuat, tercepat, dan tertinggi. Induk organisasi untuk cabang olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Dalam cabang olahraga atletik saat ini tidak hanya laki-laki saja yang dapat berpartisipasi, namun perempuan juga banyak berpartisipasi dalam atletik karena tujuan untuk berprestasi. IAAF (*International Asosiation of Athletic*

*Federation*) merupakan induk organisasi atletik dunia yang dibentuk pada tanggal 17 Juli 1912 di Swedia. IAAF menyelenggarakan beberapa kejuaraan dunia outdoor pada tahun 1983.

Atletik pertama kali masuk di Indonesia yaitu pada tahun 1930 an ketika pemerintahan Hindia Belanda, yang pada saat itu membuat kebijakan memberikan kesempatan untuk melakukan latihan-latihan atletik hanya dalam sekolah-sekolah dan kemiliteran saja guna melengkapi kebutuhan pendidikan jasmani saja. Organisasi atletik pertama kali didirikan di Indonesia pada Zaman Belanda adalah NIAU (*Nederlands Indisehe Atletiek Unie*) yang dalam bahasa Indonesia berarti sebuah Perserikatan Atletik Hindia Belanda. Didirikannya NIAU ini guna menangani penyelenggaraan perlombaan atletik. Lambat laun atletik mendapatkan tanggapan yang baik dari masyarakat Indonesia. Pada akhirnya tanggal 3 September 1950 terbentuklah PASI yaitu induk Persatuan Atletik Seluruh Indonesia.

## **b. Event Atletik**

Di Indonesia pertandingan atletik yang sering diperlombakan terdiri dari dua nomor yaitu nomor lintasan dan lapangan. Di nomor lintasan terdiri dari jalan dan lari pendek, menengah, jauh sedangkan nomor lapangan meliputi nomor lempar dan lompat vertikal, lompat horisontal.

### 1) Nomor Lintasan

- a) Lari jarak pendek (100, 200, dan 400 meter)
- b) Lari jarak menengah (800 dan 1500 meter)
- c) Lari jarak jauh (5000 meter)

- d) Lari gawang (100 dan 400 meter putri, 110 dan 400 meter putra)
- e) Lari halang rintang (3000 meter)
- f) Lari estafet (4x100 meter dan 4x400 meter)
- g) Jalan cepat (5000 meter)

2) Nomor Lapangan

a) Lompat Vertikal

(1) Lompat tinggi

(2) Lompat galah

b) Lompat Horisontal

(1) Lompat jauh

(2) Lompat jangkit

c) Lempar

(1) Lempar cakram

(2) Lempar lembing

(3) Tolak peluru

(4) Lontar martil

**c. Event Gabungan**

Pertandingan gabungan merupakan gabungan dari beberapa nomor perlombaan yang diperlombakan di atletik. Di Indonesia khususnya nomor yang diperlombakan dalam event gabungan di bagi menjadi kelompok usia junior dan senior. Di bawah ini adalah nomor perlombaan dalam event gabungan sebagai berikut:

- 1) Pancalomba putra junior dan senior
- 2) Dasalomba putra junior dan senior
- 3) Dasalomba putri junior dan senior
- 4) Saptalomba putri junior dan senior

Hari I : 100m gawang, lompat tinggi, tolak peluru, 200m;

Hari II : lompat jauh, lempar lembing, 800m.

- 5) Saptalomba remaja putri
- 6) Hastalomba remaja putra

Hari I : 100m, lompat jauh, tolak peluru, 400m;

Hari II : 110m gawang, lompat tinggi, lempar lembing, 1000m

## **2. Hakikat Jalan Cepat**

### **a. Definisi Jalan Cepat**

Jalan cepat adalah salah satu nomor yang ada pada cabang olahraga atletik, yaitu gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kali melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Saat melangkah satu kaki harus berada ditanah, maka kaki tersebut harus lurus/lutut tidak diperbolehkan bengkok dan tumpuan kaki dalam keadaan posisi tegak lurus, (IAAF : 2009).

Pertandingan jalan cepat pertama kali diadakan pada tahun 1912 dengan jarak 10 km yang diselenggarakan pada lintasan sebagai salah satu nomor olimpiade. Tahun 1976 tercantum nomor jalan cepat 20 km yang sejak tahun 1956 dipertandingkan dalam olimpiade. Pada olimpiade tahun 1980 di Moskwa, nomor

jalan cepat dengan jarak 50 km kembali dicantumkan dalam pertandingan. Pada tahun-tahun terakhir ini perlombaan jalan cepat mulai banyak peminatnya dan dibicarakan. Dalam olimpiade modern perlombaan jalan cepat 20 km dan 50 km telah lama menjadi nomor yang selalu diperlombakan. Di Indonesia perlombaan jalan cepat diperlombakan pada Kejuaraan Nasional (KEJURNAS) atletik mulai tahun 1978. Jarak yang dipertandingkan pada nomor jalan cepat, yaitu untuk wanita 5 km, 10 km dan untuk pria 10 km, 20 km.

Pada pertandingan jalan cepat ini tidak diperkenankan langkah melayang atau membuat lompatan maupun gerakan menekuk lutut, karena gerakan-gerakan tersebut akan mengakibatkan kesalahan teknik pada atlet yang selanjutnya atlet tersebut akan di diskualifikasi dari sebuah pertandingan jalan cepat. Selama pertandingan jalan cepat dilaksanakan terjadi penilaian diskualifikasi. Para juri atau wasit yang ditunjuk harus memilih salah seorang ketua wasit. Semua juri atau wasit harus mampu bertindak sebagai individu.

Apabila menurut pendapat :

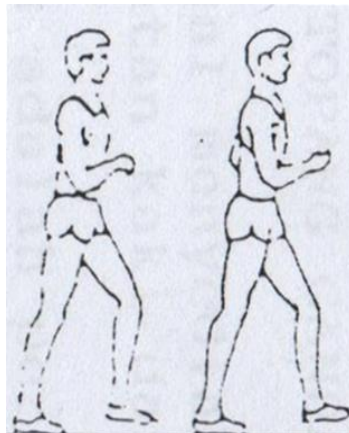
- a. Dua orang wasit atau juri, di mana salah seorang harus ketua wasit, atau
- b. Tiga orang juri atau wasit selain ketua wasit, berpendapat bahwa “bila cara berjalan seorang peserta tidak memenuhi persyaratan jalan cepat sesuai definisi diatas pada saat tertentu selama perlombaan, yang bersangkutan dinyatakan diskualifikasi”, yang diberitahukan kepadanya secara langsung oleh wasit dan diawasi langsung oleh IAAF atau diadakan atas izinnya, tidak diperbolehkan adanya dua juri/ wasit berasal dari satu kewarganegaraan yang sama.

Ketentuan diskulifikasi yaitu peserta melakukan kesalahan teknik pada saat pertandingan berlangsung, seperti menekuk lutut, membuat gerakan melayang serta mendorong, memotong dan menghalangi atlet peserta lain dan berakibat menghambat gerak laju peserta. Jika keadaan tidak memungkinkan untuk memberitahukan diskulifikasi pada peserta, maka dilakukan sesudah perlombaan berakhir.

Pada lomba jalan cepat di lintasan (dalam stadion) seorang peserta yang didiskualifikasi harus secepatnya meninggalkan lintasan, sedang pada lomba jalan cepat di jalan umum, peserta yang didiskualifikasi harus segera melepaskan nomor dada yang dipakainya. Disarankan untuk menggunakan bendera putih diancungkan sebagai tanda peringatan dan juga untuk memberitahukan kepada petugas (Juri), peserta dan penonton bahwa peserta tersebut didiskualifikasi.

## **b. Analisis Gerak Jalan Cepat**

### 1) Topang Belakang



Gambar 1. Topang Belakang  
(IAAF : 2009)

Analisis Gerak : Kaki topang dalam keadaan lurus.

Gerakan menggulir kaki topang berakhir pada telapak kaki.

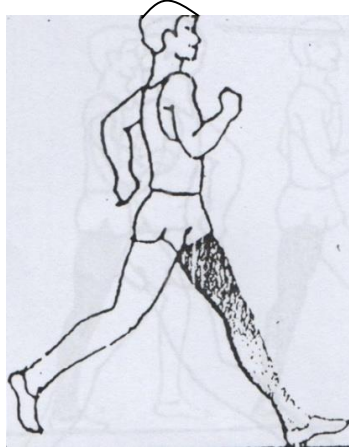
Gerakan lengan di selaraskan dengan gerakan kaki.

Sendi matakaki diluruskan.

Arah dorongan horisontal.

Lutut kaki dorong diluruskan.

## 2) Topang Depan



Gambar 2. Topang Depan  
(IAAF : 2009)

Analisis Gerak : Penempatan kaki depan dalam keadaan lurus.

Penempatan kaki depan pada tumit dan menggulir ke depan.

Lutut sedikit ditekuk pada saat tumit menyentuh tanah.

Kaki depan dan belakang serentak menyentuh tanah.

Badan bagian atas tegak (posisi vertikal).

Posisi kepala normal (teratur).

### 3) Topang Ganda



Gambar 3. Topang Ganda  
(IAAF : 2009)

Analisis Gerak : Serentak topang depan/belakang.

Kaki depan mendarat dengan lunak pada tumit, sedang kaki belakang dalam posisi tumit diangkat.

Kedua lutut diluruskan.

Kedua lengan berayun bergantian.

### 4) Ayun Depan



Gambar 4. Ayun Depan  
(IAAF : 2009)

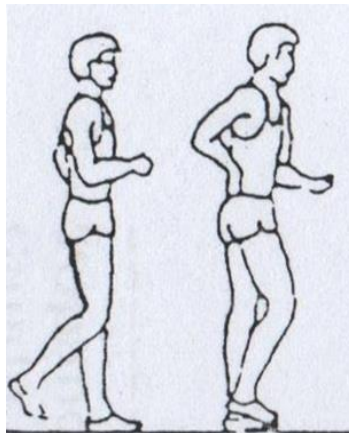
Analisis Gerak : Badan bagian atas harus tetap relaks.

Bahu turun guna memberi keseimbangan turunnya pinggul yang berlawanan.

Siku dibawa dengan sudut 90 derajat dan dipertahankan dekat dengan badan.

Kedua tangan harus tidak bergerak lebih rendah dari pinggang atau lebih tinggi daripada bahu.

#### 5) Ayun Belakang



Gambar 5. Ayun Belakang  
(IAAF : 2009)

Analisis Gerak : Badan bagian atas harus tetap relaks.

Bahu turun guna memberi keseimbangan turunnya pinggul yang berlawanan.

Siku dibawa dengan sudut 90 derajat dan dipertahankan dekat dengan badan.

Kedua tangan harus tidak bergerak lebih rendah dari pinggang atau lebih tinggi daripada bahu.

### c. Analisis Anatomi (otot) Pada Jalan Cepat

#### 1) *Vastus Lateralis*

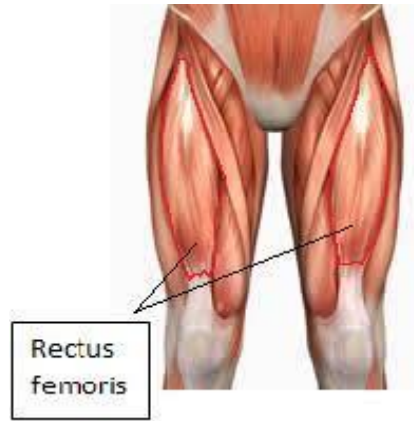


Gambar 6. Otot *Vastus Lateralis*  
(Wikipedia Ensiklopedia 2019)

Otot *vastus lateralis* muncul dari beberapa area tulang paha, termasuk bagian atas dari garis *intertrochanteric*, batas bawah *anterior* dari *trokanter* yang lebih besar, ke batas terluar dari *tuberositas gluteal*, dan bagian atas dari batas terluar dari *linea aspera*. Beberapa serat tambahan muncul dari *tendon* otot *gluteus maximus*, dan dari *septum* antara *vastus lateralis* dan kepala pendek *biceps femoris*.

Serat membentuk massa berdaging besar, melekat pada *aponeurosis* kuat kedua, ditempatkan pada permukaan bagian dalam otot bagian bawah. *Aponeurosis* yang lebih rendah ini menjadi berkontraksi dan menebal menjadi *tendon* datar yang menempel pada batas luar *patela*, dan kemudian bergabung dengan *tendon* paha depan *femoris*, memperluas kapsul sendi lutut, Wikipedia Ensiklopedia (2019).

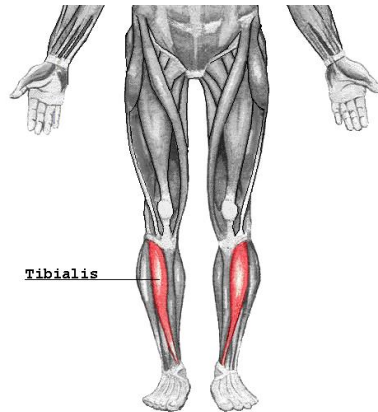
## 2) *Rectus Femoris*



Gambar 7. Otot *Rectus Femoris*  
(Wikipedia Ensiklopedia 2019)

Otot *rectus femoris* adalah salah satu dari empat otot paha depan tubuh manusia. Yang lainnya adalah *vastus medialis*, *vastus intermedius* (jauh ke *rectus femoris*), dan *vastus lateralis*. Keempat bagian otot paha depan menempel pada *patela* (penutup lutut) melalui *tendon* paha depan. Otot ini berfungsi untuk melenturkan paha di sendi pinggul dan memperpanjang kaki di sendi lutut. *Rectus femoris* adalah *antagonis* langsung ke paha belakang, di pinggul dan di lutut, Wikipedia Ensiklopedia (2019).

### 3) *Tibialis Anterior*

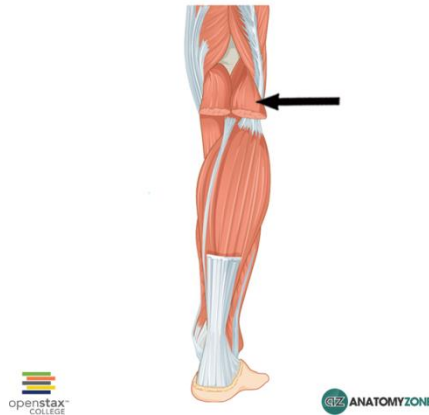


Gambar 8. Otot *Tibialis Anterior*  
(Wikipedia Ensiklopedia 2019)

*Tibialis anterior* adalah otot pada manusia yang berasal dari dua pertiga atas permukaan *lateral* (luar) *tibia* dan memasukkan ke dalam tulang runcing *medial* dan tulang *metatarsal* pertama kaki. Otot ini bekerja saat *dorsiflex* dan membalikkan kaki. Otot ini sebagian besar terletak di dekat tulang kering. Terletak di sisi *lateral tibia*, tebal dan berdaging di atas, lunak di bawah. *Anterior tibialis* tumpang tindih dengan pembuluh *tibialis anterior* dan saraf *peroneum* yang dalam di bagian atas kaki.

*Tibialis anterior* berfungsi untuk menstabilkan pergelangan kaki saat kaki menyentuh tanah selama fase kontak berjalan (kontraksi *eksentrik*) dan bertindak kemudian untuk menarik kaki menjauhi tanah selama fase ayunan (kontraksi *konsentris*). Ini juga berfungsi untuk 'mengunci' pergelangan kaki, seperti saat menendang bola, ketika ditahan dalam kontraksi *isometrik*. *Antagonis* adalah *plantar-fleksor* dari *kompartemen posterior* seperti *soleus* dan *gastrocnemius*, Wikipedia Ensiklopedia (2019).

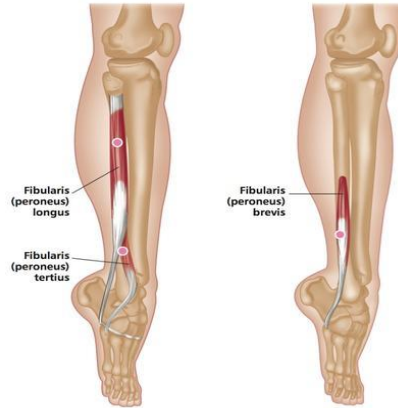
#### 4) *Lateral Head Gastrocnemius*



Gambar 9. Otot *Lateral Head Gastrocnemius*  
(Wikipedia Ensiklopedia 2019)

*Gastrocnemius* adalah salah satu otot terbesar di kaki dan memiliki dua kepala yang membentuk asalnya, kepala *medial* dan kepala *lateral*. Kepala *lateral gastrocnemius* berasal dari *kondilus femoralis lateral*. Kepala *lateral* adalah kepala luar dari dua kepala otot *gastrocnemius*. *Gastrocnemius* adalah otot yang terletak di belakang tungkai bawah dan terdiri dari bagian utama betis. Otot ini sangat aktif selama bagian *eksentrik* (menurunkan) dari betis, jadi penting untuk melakukan frasa *eksentrik* secara terkendali, Wikipedia Ensiklopedia (2019).

## 5) *Peroneus Longus*



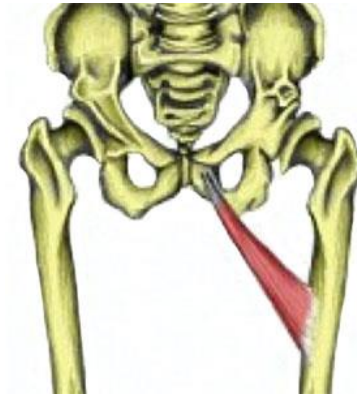
Gambar 10. Otot *Peroneus Longus*  
(Wikipedia Ensiklopedia 2019)

Dalam anatomi manusia, *peroneus longus* (juga dikenal sebagai *fibularis longus*) adalah otot *superfisial* di kompartemen *lateral tungkai*, dan bertindak untuk membalik dan *plantarflex* pergelangan kaki. Otot ini yang terpanjang dan paling dangkal dari tiga otot *peroneus*, melekat secara *proksimal* ke kepala *fibula* dan 'perutnya' mengalir ke sebagian besar tulang ini. Ini menjadi *tendon* yang berjalan di *posterior* di sekitar *malleolus lateral* pergelangan kaki, kemudian berlanjut di bawah kaki untuk menempel pada runcing *medial* dan *metatarsal* pertama. Saraf yang tedapat pada *peroneus longus* adalah *peroneum superfisial*.

*Peroneus longus* juga memiliki sol telapak kaki, dan dari arah miring *tendon* di telapak kaki adalah agen penting dalam pemeliharaan lengkung melintang. Otot-otot *peroneus* berfungsi untuk menstabilkan kaki di atas kaki. Hal ini khususnya terjadi pada berdiri di atas satu kaki, ketika kecenderungan dari beban yang sangat tinggi adalah untuk melemparkan kaki ke tengah, *peroneus longus* mengatasi

kecenderungan ini dengan menggambar di sisi *lateral* kaki, Wikipedia Ensiklopedia (2019).

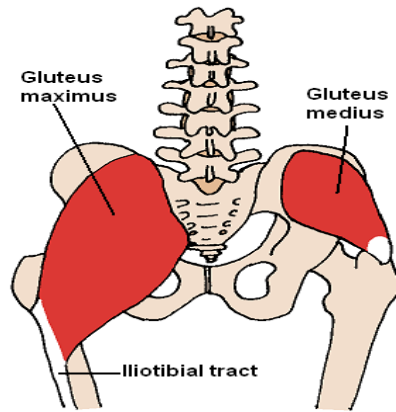
#### 6) *Adduktor Longus*



Gambar 11. Otot *Adduktor Longus*  
(Wikipedia Ensiklopedia 2019)

Pada tubuh manusia, *adduktor longus* adalah otot rangka yang terletak di paha. Salah satu otot *adduktor* pinggul, fungsi utamanya adalah untuk adduksi paha dan dipersarafi oleh saraf *obturator*. Ini membentuk dinding *medial* segitiga *femoralis*. *Adduktor longus* muncul dari *ramus superior pubis*. Itu terletak di bagian perut pada *adduktor magnus*, dan di dekat tulang paha, *adduktor brevis* disisipkan di antara kedua otot ini. Secara *distal*, serat *longus adduktor* memanjang ke *kanal adduktor*. Dimasukkan ke sepertiga tengah bibir *medial linea aspera*, Wikipedia Ensiklopedia (2019).

## 7) *Gluteus Medius*

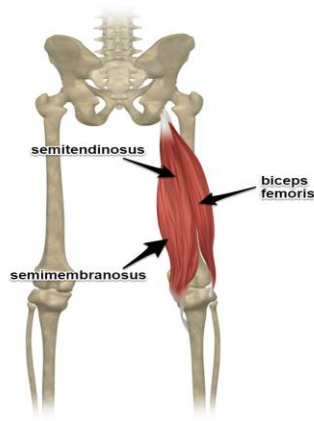


Gambar 12. Otot *Gluteus Medius*  
(Wikipedia Ensiklopedia 2019)

*Gluteus medius* salah satu dari tiga otot *gluteal*, adalah otot yang lebar, tebal, memancar, terletak di permukaan luar panggul. Sepertiga *posterior*nya ditutupi oleh *gluteus maximus*, dua pertiganya di *anterior* oleh *aponeurosis gluteal*, yang memisahkannya dari *fasia* dan *integumen superfisial*. Otot *gluteus medius* berasal pada permukaan luar *ilium* antara *krista iliaka* dan garis *gluteal posterior* di atas, dan garis *gluteal anterior* di bawah, *gluteus medius* juga berasal dari *aponeurosis gluteal* yang menutupi permukaannya. Serat-serat otot menyatu menjadi *tendon* pipih yang kuat yang menyisipkan pada permukaan *lateral trokanter* yang lebih besar.

Bagian *anterior* pada *gluteus medius* yang bekerja sendiri membantu melenturkan dan memutar pinggul secara internal. Bagian *posterior* yang bekerja sendiri membantu memperpanjang dan memutar pinggul secara eksternal. Bagian *anterior* dan *posterior* bekerja bersama menculik pinggul dan menstabilkan panggul pada bidang *koronal*, Wikipedia Ensiklopedia (2019).

## 8) *Semitendinosus*



Gambar 13. Otot *Semitendinosus*  
(Wikipedia Ensiklopedia 2019)

Otot *semitendinosus* adalah salah satu dari tiga otot *hamstring* yang terletak di bagian belakang paha. Dua lainnya adalah otot *semimembranosus* dan *biceps femoris*. Otot *semitendinosus* terletak di antara dua lainnya. Ketiga otot ini bekerja secara kolektif untuk melenturkan lutut dan memperpanjang pinggul. *Semitendinosus* lebih dangkal dari *semimembranosus* (yang memiliki titik penyisipan dan lampiran yang sangat dekat). Namun, karena *semimembranosus* lebih luas dan lebih rata daripada *semitendinosus*, masih dimungkinkan untuk meraba *semimembranosus* secara langsung. Otot *semitendinosus* juga membantu untuk memutar *tibia* pada *femur* secara *medial* ketika lutut dilenturkan dan *medial* memutar *femur* ketika pinggul memanjang. Ini menetralkan tekukan ke depan di pinggul, Wikipedia Ensiklopedia (2019).

### **3. Hakikat Teknik**

Latihan merupakan proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan atau atlet (Dwi Hatmisari Ambarukmi dkk, 2007 : 1). Dalam bukunya yang berjudul Fisiologi Latihan, Tjalik Soegiarto (2002 : 4) mengemukakan bahwa latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat dengan metode yang memiliki tujuan. Pada prinsipnya latihan merupakan proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Menurut (Bompa, 2009 : 355) latihan adalah program latihan yang terstruktur yang didesain khusus untuk meningkatkan kemampuan atlet guna mencapai prestasi puncak.

Berdasarkan uraian dari beberapa ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa pengertian latihan adalah sebuah proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis, dengan adanya peningkatan beban berupa stimulus (rangsangan) yang nantinya bisa diadaptasi oleh tubuh, melalui pendekatan ilmiah yang berdasar pada prinsip-prinsip latihan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh dan kualitas psikis anak latih atau atlet untuk pencapaian prestasi maksimal. Sistematis disini artinya bahwa latihan telah terprogram, terjadwal dan terencana yang dilakukan secara berkesinambungan dari yang mudah hingga yang rumit, dari yang ringan hingga yang berat. Pengulangan dimaksudkan bahwa setiap gerak harus dilatihkan berkali-kali agar gerakan yang semula sulit menjadi mudah

dilakukan. Peningkatan diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki atlet yang semula belum baik menjadi lebih baik. Pendekatan ilmiah artinya bahwa semua aktivitas latihan yang dilakukan dapat dipertanggungjawabkan berdasarkan ilmu dan teori kepelatihan.

Salah satu faktor latihan dalam mencapai prestasi adalah teknik. Teknik merupakan faktor latihan yang kedua setelah fisik. Walaupun faktor yang kedua, latihan teknik harus diberikan lebih awal dari pada latihan fisik. Penguasaan teknik yang baik akan memudahkan dalam menerapkan taktik bermain ataupun bertanding. Teknik secara harfiah diartikan sebagai cara yang dilakukan seseorang dalam mengaplikasikan dan mempraktikkan suatu metode. Jika dikaitkan dengan olahraga teknik berarti cara-cara yang dilakukan seseorang untuk mempraktekkan suatu metode sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni. Setiap cabang olahraga mempunyai perlakuan yang berbeda. Setiap teknik olahraga mempunyai tujuan yang berbeda. Secara sederhana teknik dapat diartikan sebagai cara. Teknik menendang bola adalah cara menendang bola, yaitu bagaimana cara seseorang menendang bola dengan benar terarah kepada sasaran yang diinginkan. Teknik berlari dalam pertandingan lari sprint adalah bagaimana cara seseorang atau atlet sprinter berlari secepat-cepatnya untuk mencapai garis finish dengan gerakan dan energi yang efektif efisien. Demikian pula halnya dengan teknik-teknik cabang olahraga yang lain yang dapat diartikan dengan cara seperti cara memukul, menendang, menggiring, mengelak, menarik, mendorong, melompat, mengayun, berlari, dan lain sebagainya.

Pengertian teknik sebagaimana dikemukakan di atas belum menggambarkan arti teknik yang sebenarnya dalam olahraga.

Weineck (1985: 237) mendefinisikan teknik sebagai cara yang dikembangkan dalam praktek olahraga untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu secara efektif dan seefisien mungkin. Menurut Suharno (1975), teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik (skill). Keterampilan teknik merupakan kemampuan melakukan gerakan-gerakan teknik yang diperlukan dalam cabang olahraga. Teknik mencakup keseluruhan struktur teknik dan bagian-bagian yang tergabung dengan seksama dan gerakan-gerakan yang efisien seorang atlet dalam usahanya melakukan tugas berolahraga. Keterampilan teknik merupakan bagian penting dalam pencapaian prestasi, Bompa (1994). Tanpa keterampilan teknik yang baik maka seorang atlet tidak mungkin akan mampu menampilkan permainan atau gaya yang baik dan benar dalam suatu cabang olahraga. Teknik dalam setiap cabang olahraga akan selalu berkembang sesuai dengan tujuan dan peraturan permainan yang semakin tinggiuntutannya, yaitu pencapaian keterampilan dan prestasi yang setinggi mungkin. Upaya untuk mencapai tujuan tersebut maka latihan keterampilan teknik secara proporsional harus mendapat prioritas utama dalam suatu susunan program latihan.

Dari definisi diatas dapat diuraikan bahwa yang dimaksud keterampilan teknik adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seorang atlet untuk

menyelesaikan / memecahkan suatu tugas gerakan dalam suatu cabang olahraga secara efektif dan efisien. Yang dimaksud tugas gerakan disini adalah bentuk-bentuk aksi / perbuatan / tindakan motorik yang dilakukan seseorang dalam olahraga untuk mencapai suatu tujuan gerakan. Sedangkan efektif berarti sesuai dengan tujuan yang diharapkan dan efisien berarti hemat dalam penggunaan tenaga. Penguasaan seorang atlet terhadap suatu teknik olahraga tertentu merupakan gambaran tingkat keterampilan yang dimilikinya terhadap teknik tersebut. Semakin baik teknik seseorang dalam suatu cabang olahraga maka semakin tinggi tingkat keterampilan yang dimilikinya. Oleh karena itu para ahli cenderung menyebutnya dengan keterampilan teknik. Bompa (2009) teknik dapat diartikan sebagai cara melakukan suatu keterampilan atau latihan fisik.

Di samping itu, penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat penggunaan, tenaga, karena kualitas teknik yang baik dapat lebih mengefisienkan pemakain gerakan. Ini berarti bahwa semakin baik teknik yang dimiliki oleh seseorang atau atlet, maka semakin efisien pula seorang atlet menggunakan tenaga yang dibutuhkan untuk melakukan suatu gerakan. Bompa (1999: 60) mengatakan bahwa teknik yang baik sama dengan efisiensi yang tinggi (*good technique = high efficiency*). Dapat diartikan bahwa terdapat kolerasi positif antara tingkat kualitas teknik dengan tingkat efisiensi gerakan, atau dengan kata lain semakin baik tingkat keterampilan teknik atlet, maka semakin efisien tenaga yang digunakan oleh atlet dalam pertandingan.

Tujuan latihan teknik adalah untuk mempertinggi keterampilan gerakan teknik dan memperoleh otomatisasi gerakan teknik dalam suatu cabang olahraga. Otomatisasi gerakan ditandai oleh hasil gerakan yang ajeg dan konsisten, sedikit sekali atau jarang melakukan kesalahan gerakan, dalam situasi dan kondisi yang berbeda-beda dan berubah-ubah selalu dapat melakukan gerakan dengan konsisten.

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat penguasaan keterampilan teknik sangat penting sekali. Oleh karena itu, penyusunan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu harus berdasar pada efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga. Pada cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang tinggi pula, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik) secara bersamaan dan saling mengisi dalam jangka waktu yang tersedia. Keterampilan teknik dalam konteks ini merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut.

#### **4. Hakikat Latihan Kekuatan**

Kekuatan merupakan salah satu komponen biomotor yang harus ada dalam diri setiap atlet. Atlet yang memiliki tingkat kekuatan yang baik akan terhindar dari cedera lebih besar. Selain itu kekuatan juga merupakan faktor utama dalam pencapaian prestasi yang optimal. Menurut Bompa (2009: 263), kekuatan adalah

kemampuan sistem neuromuscular untuk menghasilkan daya guna melawan hambatan dari luar. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan, (Djoko Pekik 2018:70). Menurut Harsono ( 2001:71) kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tegangan. Beberapa faktor yang mempengaruhi kekuatan adalah sebagai berikut:

- a. Jumlah unit penggerak
- b. Tingkat kecepatan unit penggerak
- c. Sinkronisasi unit penggerak
- d. Siklus pemendekan peregangan
- e. *Neuromuscular inhibition*
- f. Tipe serabut otot
- g. Hipertropi otot.

**a. Pengelompokan Latihan Kekuatan**

Menurut Djoko Pekik (2018:70) pengelompokan kekuatan menjadi beberapa jenis antara lain :

- 1) Kekuatan umum (*general strenght*) : kekuatan yang berhubungan dengan sistem otot secara keseluruhan.
- 2) Kekuatan khusus (*specifict strenght*) : kekuatan otot tertentu yang diperlukan pada gerakan utama suatu cabang olahraga.

- 3) Kekuatan eksplosif (*eksplosif strenght/power*) :kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan dengan gerakan yang cepat, misalnya melompat, melempar, dan memukul.
- 4) Kekuatan daya tahan (*strenght endurance*) : kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dalam jangka waktu yang lama.
- 5) Kekuatan maksimum (*maksimum strenght*) : kemampuan otot berkontraksi secara maksimal untuk melawan serta memindahkan beban maksimal atau dengan definisi lain tenaga besar yang dihasilkan otot untuk berkontraksi.
- 6) Kekuatan absolut (*absolut strenght*) : kemampuan seseorang untuk mengeluarkan kekuatan secara maksimum tanpa memperhatiakn berat badannya.
- 7) Kekuatan relatif (*relatif strenght*) : perbandingan beban yang mampu diangkat dengan berat badan.

#### **b. Pengelompokan Beban Latihan Kekuatan**

Menurut Bompa (2009: 269) beban latihan kekuatan dibagi menjadi 7 yaitu :

- 1) *Body weight* atau beban tubuh, merupakan hambatan dari beban tubuh yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan karena gerak gravitasi yang ditimbulkan oleh tubuh. Latihan menggunakan beban tubuh mempunyai banyak variasi.
- 2) *Elastic Bands* atau gelang karet, ketika ditarik, karet akan menimbulkan beban tambahan. Kekurangan dari alat ini adalah ketika beban digunakan pada tubuh menjadi besar seperti ketika karet ditarik lebih jauh.

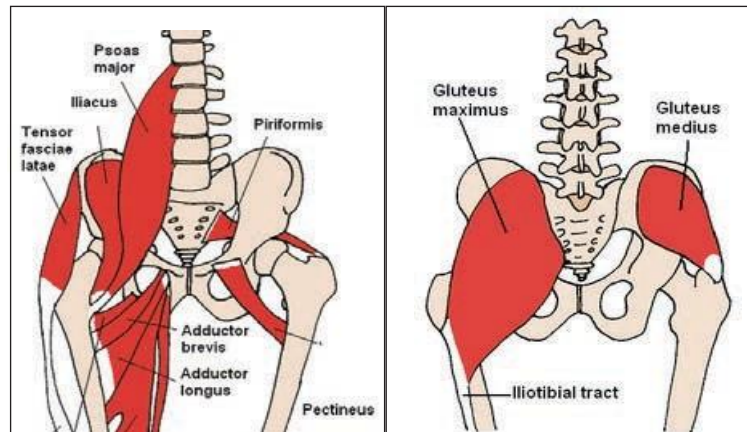
- 3) *Weighted object*, model latihan ini menggunakan bola medicine, kettle balls dan tas pasir. Beban yang ditimbulkan adalah sebagai akibat dari interaksi antara berat dan *weighted object*.
- 4) *Weight stack machine* atau mesin beban bertumpuk. Beban ditimbulkan dari berat beban itu sendiri. Beban secara langsung dikontrol menggunakan katrol, kawat kabel, roda pengontrol, dan gigi perseneling.
- 5) *Fluid resistance machine*. Menimbulkan beban tambahan dengan memindahkan badan atau peralatan setelah selesai digunakan.
- 6) *Free weight* atau beban bebas. Seperti *dumbell* dan *barbells*, kedua alat tersebut adalah standar utama yang harus dipertimbangkan dalam latihan beban.
- 7) *Isometric*. Metode ini menggubakan beban tambahan yang mana beban yang dikontraksikan sama dengan beban yang ditambahkan. Sebagai contoh dari kontraksi otot isometrik adalah menekan dengan kekuatan maksimal, dengan melawan benda tak bergerak.

## 5. *Pelvis Stabilization*

Menurut Wikipedia Ensiklopedia (2019), *pelvis* merupakan struktur mirip cincin yang terbentuk dari tiga tulang, yaitu *sacrum* dan dua tulang *innominata*, yang masing-masing terdiri dari *ilium*, *ischium* dan *pubis*. Tulang-tulang *innominata* menyatu dengan *sacrum* di bagian posterior pada dua persendian *sacroiliaca* di bagian anterior, tulang-tulang ini bersatu pada *simfisis pubis*. *Simfisis* bertindak sebagai penopang sepanjang memikul beban berat badan untuk mempertahankan struktur cincin *pelvis*. Kerangka *pelvis* terdiri dari dua *os coxae* yang masing-masing

dibentuk oleh tiga tulang, yaitu *os ilii*, *os ischii*, dan *os pubis*, *os sacrum*. *Os sacrum* terdiri dari lima *vertebrae rudimenter* yang bersatu membentuk tulang berbentuk baji yang cekung ke arah *anterior*. Pinggir atas atau basis *ossis sacri* bersendi dengan *vertebra lumbalis V*. Pinggir *interior* yang sempit bersendi dengan *os coceygis*. Di *lateral*, *os sacrum* bersendi dengan kedua *os coxae* membentuk *articulation sacroiliaca*. Pinggir *anterior* dan atas *vertebra sacralis* pertama menonjol ke depan sebagai batas *posterior apertura pelvis superior*, disebut *promontorium os sacrum*, yang merupakan bagian penting bagi ahli kandungan untuk menentukan ukuran *pelvis*. *Foramina vertebralia* bersama-sama membentuk *canalis sacralis*. *Canalis sacralis* berisi *radix anterior dan posterior nervi lumbales, sacrales*, dan *coccygeus filum terminale* dan *lemak fibrosa*.

Dalam terjemahan berbahasa Indonesia *pelvis* berarti panggul, sedangkan *stabilization* berarti stabilisasi. Dimana dalam proses Bergeraknya tubuh seorang atlet jalan cepat pada saat berlatih maupun bertanding dapat menjaga kestabilan panggul sehingga akan memunculkan suatu gerakan yang efektif dan efisien. Program stabilisasi panggul bertujuan untuk meningkatkan fungsi dan kekuatan panggul dan daerah pinggul yang akan mengatasi pola gerakan yang salah. Permasalahan-permasalahan yang sering terjadi dilapangan dalam pengamatan penulis diantaranya sebagai berikut; masalah punggung, panggul, lutut dan pergelangan kaki yang lebih rendah salah satunya dapat dipengaruhi oleh stabilisasi panggul yang tidak efisien.



Gambar 14. Otot-otot yang termasuk dalam *Pelvis*  
(Wikipedia Ensiklopedia 2019)

Pada saat menjalankan program *pelvis stabilization* tersebut atlet harus mengetahui bahwa latihan ini berfokus pada pemusatan atau mempertahankan tubuh dalam posisi netral dan stabil. Program latihan *pelvis stabilization* diharapkan dalam posisi apapun seorang atlet dapat menjaga pusat panggul dalam keadaan stabil dan tidak memunculkan gerakan-gerakan baru.

Pada saat menjalankan program latihan ini atlet diharapkan untuk memperhatikan posisi tubuh yang benar, jumlah pengulangan dan resistensi. Atlet diharapkan untuk tetap menjaga kefokusannya dalam menjalankan latihan *pelvis stabilization* ini dibawah pengawasan pelatih supaya dapat terkontrol pada gerakan yang kurang tepat untuk memperbaiki gerakan tersebut. Program latihan *pelvis stabilization* dimulai dengan jumlah pengulangan rendah dan peningkatan bertahap dengan namun tetap menjaga kualitas latihan.

Penerapan model latihan *pelvis stabilization* ini berkaitan dengan adanya perbaikan teknik pada atlet jalan cepat. Karena semakin kuat dan stabil otot panggul maka akan mengatasi pola gerakan teknik jalan cepat yang kurang tepat dan pada akhirnya mengakibatkan adanya peringatan diskualifikasi pada saat pertandingan. Apabila panggul seorang atlet jalan cepat dapat stabil pada saat pendaratan salah satu kaki pada tanah lutut dapat mendarat dengan lurus dan tidak terjadi pembengkokan, itu artinya atlet dapat memperbaiki teknik dan terhindar dari peringatan diskualifikasi. Seperti yang telah diketahui nomor jalan cepat, teknik merupakan salah satu faktor keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi maksimal dalam pertandingan. Didalam pertandingan jalan cepat, terdapat beberapa wasit dan juri lintasan untuk menilai gerak teknik jalan cepat untuk memberikan peringatan maupun diskualifikasi pada atlet jalan cepat apabila atlet tersebut melakukan kesalahan pada teknik jalan cepat, seperti melayang atau *flying*, lutut bengkok dll. Maka dengan adanya penerapan model latihan *pelvis stabilization* untuk nomor jalan cepat ini diharapkan mampu memperbaiki teknik jalan cepat.

#### **a. Manfaat Latihan *Pelvis Stabilization***

Model latihan *pelvis stabilization* dijalankan atlet sebagai program latihan, dan bisa di lakukan baik disemua periode. Adapun manfaat dari latihan *pelvis stabilization*, yaitu :

- 1) Memperbaiki postur tubuh atlet selama latihan maupun pertandingan.
- 2) Membantu mencegah terjadinya cedera dan rasa sakit selama latihan.
- 3) Meningkatkan keseimbangan dan menstabilkan tubuh.

- 4) Mengefesiensikan gerak sehingga atlet dapat bergerak secara maksimal.
- 5) Meningkatkan prestasi atlet.
- 6) Dapat dijadikan sebagai program rehabilitasi.

**b. Model Latihan *Pelvis Stabilization* untuk Atlet Jalan Cepat**

1). *Double Leg Bridge*



Gambar 15. *Double Leg Bridge*  
(Dokumentasi Pribadi)

Pada saat pelaksanaan gerakan *double leg bridge* seperti gambar di atas, perkenaan otot adalah pada otot *pelvis* (panggul), *gluteus* yang terletak dipermukaan luar panggul, *rectus femoris* yang terletak pada paha depan tubuh manusia.

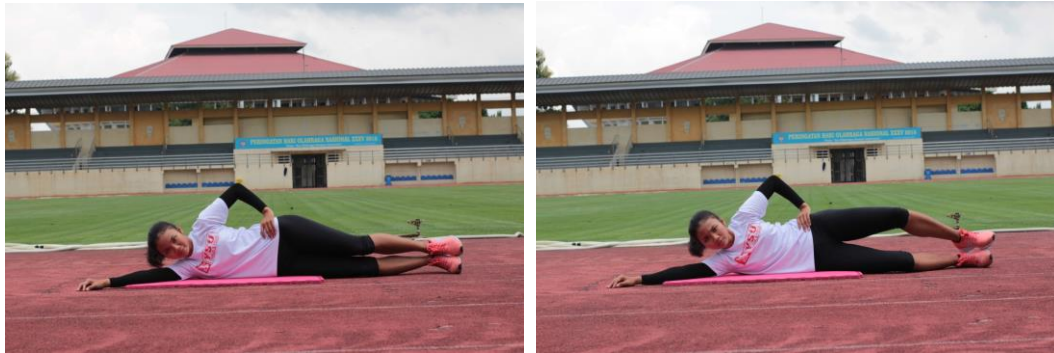
2). *Single Leg Bridge*



Gambar 16. *Single Leg Bridge*  
(Dokumentasi Pribadi)

Gerakan *single leg bridge* tidak jauh berbeda dengan gerakan *double leg bridge*, hanya saja dalam pelaksanaannya *single leg bridge* dilakukan dengan salah satu kaki diangkat keatas dan satu kaki menginjakkan ketanah atau matras seperti yang terlihat pada gambar diatas. Perkenaan otot pada gerakan *single leg bridge* ini sama dengan *double leg bridge*, yaitu otot *pelvis*, *gluteus*, dan *rectus femoris*.

### 3). *Clam* Level 1



Gambar 17. *Clam* Level 1  
(Dokumentasi Pribadi)

*Clam* merupakan salah satu gerakan yang ada dalam model latihan *pelvis stabilization*, dengan posisi seperti gambar di atas. Sasaran perkenaan otot dalam pelaksanaan gerakan *clam* level I yaitu otot panggul atau *pelvis* dan otot *gluteus*.

### 4). *Clam* Level 2



Gambar 18. *Clam Level 2*  
(Dokumentasi Pribadi)

Gerakan *clam* level II tidak jauh berbeda dengan *clam* level I, hanya saja gerakan ini pelaksanaannya kaki dalam keadaan terangkat. Perkenaan otot dalam gerakan *clam* level II ini adalah otot *pelvis* (panggul), *gluteus*, dan *rectus femoris*.

5). *Plank Series*



Gambar 19. *Plank Series*  
(Dokumentasi Pribadi)

Gerakan selanjutnya dalam model latihan pelvis stabilizatioin ini yaitu *plank series* seperti yang terlihat pada gambar di atas. Perkenaan otot dalam gerakan ini yaitu otot *pelvis* (panggul), *rectus femoris*, dan *lateral head gastrocnemius* yang terletak di belakang tungkai bawah.

### **c. Program Latihan *Pelvis Stabilization***

Pembagian kategori penerapan program latihan *pelvis stabilization* ditentukan berdasarkan usia biologis seorang atlet, yaitu kategori remaja, junior, dan senior. Pada kategori atlet remaja program latihan *pelvis stabilization* dilakukan selama 10-15 detik untuk gerakan statis, sedangkan untuk gerakan dinamis 8-10 repetisi. Kategori junior dilaksanakan selama 15-20 detik untuk gerakan statis dan 10-12 repetisi untuk gerakan dinamis. Untuk kategori senior sendiri program latihan *pelvis stabilization* dilaksanakan selama 25-40 detik untuk gerakan statis dan 12-15 repetisi untuk gerakan dinamis.

Masing-masing model latihan *pelvis stabilization* diulangi hingga 1-3 set untuk kategori remaja, 3-4 set untuk kategori junior, dan 4-6 set untuk kategori senior. Untuk istirahat antara set 1-2 menit, kemudian dilakukan pengulangan kembali.

## **6. Hakikat Buku**

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 11 Tahun 2005 mengungkapkan bahwa buku teks adalah buku acuan wajib untuk digunakan di sekolah yang memuat materi pembelajaran dalam rangka peningkatan keimanan dan ketakwaan, budi pekerti dan kepribadian, kemampuan penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi, kepekaan dan kemampuan estetis, serta potensi fisik dan kesehatan yang disusun berdasarkan standar nasional pendidikan. Buku disusun menggunakan bahasa sederhana, menarik, dan dilengkapi gambar serta daftar pustaka (Kurniasih, 2014:60). Beberapa ahli mengungkapkan bahwa “buku teks adalah buku yang

dirancang untuk penggunaan dikelas, dengan cermat disusun dan disiapkan oleh para pakar atau ahli dalam bidang tersebut dan dilengkapi dengan sarana-sarana pengajaran yang sesuai dan serasi” (Allyn Bacon : 1935). Ahli lain menyebutkan “buku teks adalah buku pelajaran dalam bidang studi tertentu yang merupakan buku standar yang disusun oleh pakar dalam bidangnya untuk maksud-maksud dan tujuan instruksional yang dilengkapi dengan sarana pengajaran yang serasi dan mudah dipahami oleh pemakainya disekolah maupun diperguruan tinggi sehingga dapat menunjang sesuatu program pengajaran” (Tarigan dan Tarigan, 1986 : 13).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa buku adalah sebuah coretan yang tertuang dalam lembaran-lembaran kertas yang berisikan pengetahuan-pengetahuan baik berupa tulisan maupun gambar dimana dalam buku tersebut mengandung suatu manfaat dalam meningkatkan wawasan. Seorang pelatih maupun atlet tentunya memerlukan buku sebagai media dalam pembelajaran mengenai ilmu kepelatihan serta bagaimana model-model latihan yang baik. Seorang pelatih maupun atlet mustahil apabila tidak mempunyai pegangan dalam cabang olahraga yang digelutinya berupa buku. Di zaman yang terus berkembang dan modern seperti saat ini seorang pelatih maupun atlet tidak hanya berpatokan pada buku saja, namun dapat menggali ilmu melalui media internet. Media buku ini juga mempunyai kelemahan yaitu :

- a. Bahasa sulit dipahami
- b. Kurang aplikatif
- c. Materi yang disampaikan loncat-loncat atau tidak urut

d. Banyak terjemahan dari buku asing yang tidak sesuai dengan kondisi lingkungan.

Berdasarkan uraian diatas mengenai pengertian dan kelemahan buku secara umum, maka pada kesempatan ini penulis akan mengemukakan beberapa kelebihan dan kekurangan dari buku model latihan *pelvis stabilization* yaitu :

a. Kelebihan buku model latihan *pelvis stabilization*:

- 1) Memberikan variasi model latihan dengan sasaran pada *pelvis* untuk atlet jalan cepat
- 2) Buku disertai gambar-gambar sehingga menarik dan mudah untuk dipahami
- 3) Penggunaan bahasa Indonesia yang mudah untuk dipahami
- 4) Desain sampul dan isi buku yang dibuat secara menarik
- 5) Diseratai sumber referensi

b. Kekurangan buku model latihan *pelvis stabilization*:

- 1) Jumlah variasi model latihan *pelvis stabilization* terbatas
- 2) Jumlah halaman buku yang terbatas

## **B. Penelitian Relevan**

Hasil penelitian relevan sebelumnya yang sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Eny Yuly Dimastuty (2017) yang berjudul “Pengembangan Buku Dan Video *Core Work Training* Untuk Pelatih Atletik”. Populasi dalam penelitian ini adalah Mandala Athletic Club (MAC) kota Yogyakarta dan UKM atletik UNY. Dengan sampel 2 pelatih, 8 atlet Mandala Athletic Club dan 1 pelatih, 15 atlet UKM Atletik UNY. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan mengembangkan buku dan video *core work training* untuk pelatih.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa buku dan video *core work training* untuk pelatih atletik adalah “Sangat Baik”. Hasil tersebut diperoleh dari hasil validasi dari a) ahli materi sebesar 93% atau “Sangat Baik”; b) ahli media sebesar 91% atau “Sangat Baik”. Uji coba kelompok kecil atlet sebesar 84% atau “Sangat Baik”, pelatih sebesar 86% atau “Sangat Baik”. Uji Coba Kelompok besar atlet 84% atau “Sangat Baik”, pelatih 83% atau “Sangat Baik”.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah pembuatan media buku untuk meningkatkan pengetahuan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini sama-sama menggunakan metode *Reset and Development* dengan teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi.

### **C. Kerangka Berfikir**

Berbagai prestasi tingkat dunia oleh banyak negara saat ini telah banyak terukir dalam sejarah dunia olahraga, hal tersebut terjadi karena dukungan perkembangan IPTEK dalam perannya memaksimalkan kinerja manusia. Berbagai penelitian IPTEK banyak dilakukan untuk mendukung olahraga prestasi. Penelitian yang dilakukan menyangkut aspek fisik, teknik, mental dan peralatan. Berinovasi tentang peralatan olahraga prestasi merupakan suatu tantangan bagi anak bangsa yang dapat membantu memajukan prestasi olahraga Indonesia.

Pada kenyataannya yang terjadi di atletik Indonesia belum banyak yang menggunakan model latihan *pelvis stabilization* sebagai memperbaiki teknik yang mampu menunjang prestasi atlet khususnya jalan cepat. Perlu adanya inovasi model-model latihan yang dapat memudahkan kinerja pelatih dan atlet dalam proses latihan

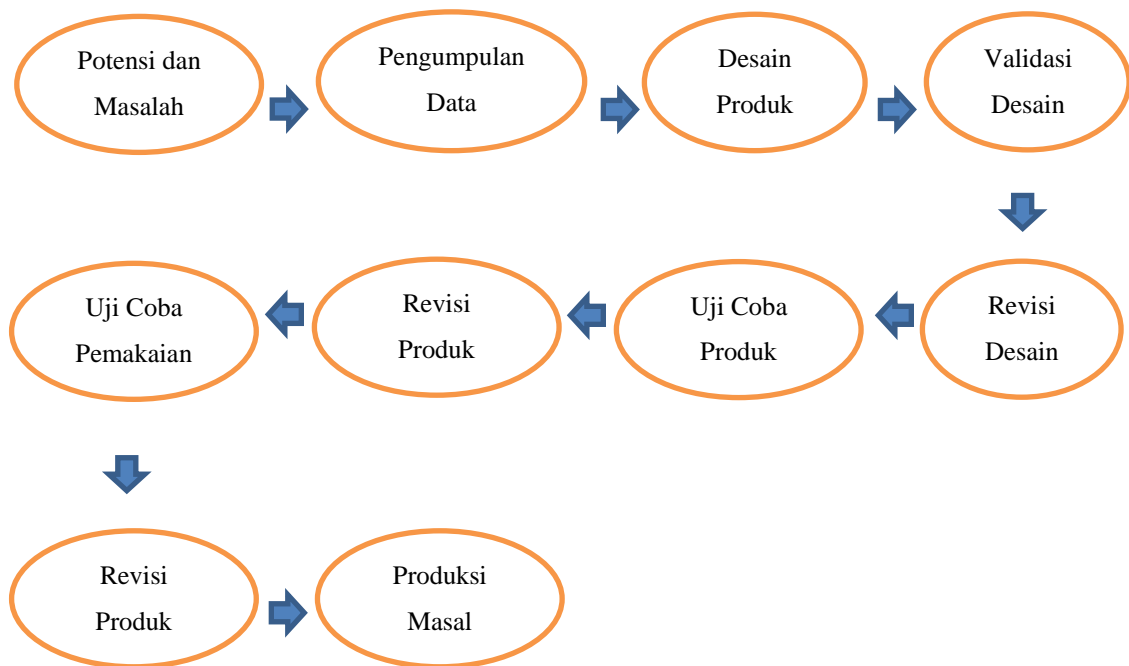
dan perlombaan yang dapat mencapai gerakan yang efektif dan efisien. Pengembangan model latihan *pelvis stabilization* ini dimaksudkan untuk mengatasi masalah yang terjadi.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Model Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian dengan metode *Research and Development*. *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2011: 297). Langkah-langkah penelitian dan pengembangan menurut (Sugiyono, 2011:298).



## **B. Metode Penelitian**

### **1. Potensi dan Masalah**

Dalam penelitian ini potensi masalah yang dapat diangkat adalah semakin berkembangnya ilmu pengetahuan di Indonesia, namun masih berkurangnya inovasi-inovasi baru dalam sebuah pencapaian prestasi maksimal dengan perbaikan teknik dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat. Maka peneliti berusaha memunculkan inovasi baru dalam bentuk buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization*.

### **2. Pengumpulan Informasi**

Dilihat dari potensi masalah diatas langkah berikutnya adalah mencari informasi yang ada di lapangan. Dalam tahap ini peneliti akan mengumpulkan data/informasi yang dapat digunakan sebagai bahan untuk pembuatan buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization*. Bahan-bahan diperoleh dari buku-buku yang relevan, browsing melalui media internet, serta menggali pengetahuan pelatih atletik.

### **3. Desain Produk**

Produk yang dihasilkan dalam penelitian *Research and Development* bermacam-macam. Produk yang akan dihasilkan peneliti dalam penelitian ini adalah buku. Sehingga peneliti akan membuat bagan atau skema desain produk guna mempermudah dalam penilaian dan pembuatan buku. Penyusunan desain produk terdiri dari beberapa tahap diantaranya :

#### **a. Penyusunan Indikator Keberhasilan Desain**

Penyusunan indikator keberhasilan desain dilakukan oleh peneliti sendiri dengan menetapkan standar penilaian yang harus dicapai, meliputi pemahaman model latihan *pelvis stabilization* untuk atlet jalan cepat, materi mengenai manfaat latihan *pelvis stabilization* untuk perbaikan teknik jalan cepat.

#### **b. Pembuatan Kerangka Materi yang Akan Dibahas dan Pengumpulan Materi**

Pada tahap pembuatan kerangka materi ini peneliti menentukan pokok-pokok materi berdasarkan kebutuhan pelatih serta atlet dilapangan. Kemudian mengumpulkan bahan materi yang dibutuhkan.

#### **b. Penentuan Desain Buku**

Pembuatan desain buku meliputi background buku, warna, motif, ukuran buku, jenis tulisan dan tampilan buku.

### **4. Validasi Produk**

Validasi desain merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk akan lebih efektif dari yang lama atau tidak (Sugiyono, 2011: 302). Produk dari penelitian akan di validasi oleh pakar atau tenaga ahli yang telah berpengalaman untuk menilai produk baru yang telah dirancang, guna mengetahui kelemahan dan kekuatannya. Penelitian pengembangan ini memperoleh validasi desain oleh dua ahli yaitu:

#### **a. Ahli Materi**

Ahli materi merupakan salah satu pihak yang bertindak sebagai validator atau penilai kelayakan materi dalam suatu produk. Aspek yang dinilai berupa kelayakan

dari isi buku untuk mengetahui kualitas materi yang ada dalam buku. Ahli materi dalam penelitian ini adalah Cukup Pahalawidi, M.Or. Beliau selaku dosen pengajar di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

#### **b. Ahli Media**

Ahli media merupakan validator yang akan menilai beberapa aspek dari kelayakan buku, yaitu mengenai desain background buku dan isi buku, warna buku, jenis tulisan, dan motif dalam buku. Ahli media dalam penelitian ini adalah Nawan Primasoni, M.Or yang merupakan salah satu dosen pengajar di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Peneliti memilih beliau sebagai ahli media karena kompetensinya di bidang media dan aplikasi yang memadai.

### **5. Revisi Produk**

Setelah desain produk divalidasi melalui diskusi dengan para ahli, maka akan diketahui kelemahan produk. Selanjutnya dilakukan perbaikan untuk meminimalisasi kelemahan produk.

### **6. Uji Coba Produk**

Setelah desain produk telah divalidasi tahap selanjutnya adalah melakukan pengujian terhadap produk yang telah dihasilkan. Tujuan dilakukan uji coba ini adalah untuk memperoleh data yang dapat digunakan sebagai dasar penetapan kualitas produk buku yang dihasilkan. Dengan dilakukan uji coba ini kualitas buku

yang dikembangkan benar-benar telah diuji secara empiris dan layak untuk dijadikan sebagai buku pedoman.

## **7. Produk Akhir**

Hasil akhir berupa buku model latihan *pelvis stabilization* untuk pegangan seorang pelatih maupun atlet jalan cepat. Buku hasil pengembangan berisi mengenai berbagai macam model latihan *pelvis stabilization* dalam sebuah cabang olahraga atletik dengan ilustrasi gambar dan tabel yang berkaitan dengan materi untuk memudahkan pembaca dalam memahami materi.

### **C. Definisi Operasional Variabel**

Variabel penelitian ini yaitu pengembangan model latihan *pelvis stabilization* untuk pelatih dan atlet jalan cepat dengan materi model latihan *pelvis stabilization* untuk memperbaiki posisi tubuh atlet guna memperoleh gerakan teknik yang efektif dan efisien. Buku divalidasi oleh ahli materi dan ahli media sehingga dapat diketahui kualitas dari produk ini. Penjabaran variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Pokok-pokok bahasan yang akan dimuat dalam pengembangan buku model latihan *pelvis stabilization* adalah sebagai berikut :

1. Pengertian *pelvis stabilization* secara umum
2. Penjabaran *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat
3. Manfaat penggunaan model latihan *pelvis stabilization*
4. Model-model latihan *pelvis stabilization*

## **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **a. Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet dan pelatih jalan cepat di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

### **b. Sampel Penelitian**

Sampel dari penelitian ini adalah atlet jalan cepat di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

## **E. Instrumen Penelitian**

Menurut Sugiyono (2010: 305) instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati. Untuk keperluan pengambilan dan penggalan data penelitian, maka diperlukan beberapa instrumen, antara lain sebagai berikut :

### **1. Pedoman Penilaian Ahli**

Lembar validasi diberikan kepada ahli materi, media dan bahasa. Lembar penilaian kelayakan ini bertujuan untuk mengetahui kelayakan buku melalui penilaian yang diberikan oleh ahli materi, media dan bahasa.

#### **a. Ahli Materi**

Penilaian dari ahli materi menggunakan lembar validasi yang terdiri dari aspek kelayakan materi isi buku.

## **b. Ahli Media**

Penilaian dari ahli media menggunakan lembar validasi yang terdiri dari aspek kelayakan buku, yaitu mengenai desain background buku dan isi buku, warna buku, jenis tulisan, dan motif dalam buku.

## **F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisa data merupakan cara untuk mengetahui hasil penelitian yang dilakukan. Teknik analisa data hasil penilaian kelayakan buku model latihan *pelvis stabilization* dilakukan dengan langkah-langkah seperti yang dipaparkan oleh Sugiyono (2013) yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Analisa Data

$\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh} \times 100\%}{\text{Jumlah skor maksimal}}$
--

Data yang didapatkan dalam bentuk persentase selanjutnya di konversikan ke dalam table konversi yang dipaparkan oleh Sugiyono (2013) sebagai berikut:

Tabel 2. Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase

<b>No.</b>	<b>Persentase (%)</b>	<b>Nilai</b>	<b>Kategori</b>
1.	81 – 100	A	Sangat baik
2.	61 – 80	B	Baik
3.	41 – 60	C	Cukup baik
4.	21 – 40	D	Kurang baik
5.	0 – 20	E	Sangat kurang baik

## BAB IV

### HASIL PENGEMBANGAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Produk “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat”

Pengembangan model latihan *pelvis stabilization* ini dikembangkan dalam bentuk buku. Produk awal yang dihasilkan berupa buku dengan judul “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” untuk memberikan wawasan seputar latihan *strenght training*. Produk media pembelajaran buku ini dikembangkan dengan konsep memberikan model latihan atau variasi latihan yang berfokus pada otot *pelvis* (panggul) dan sekitarnya. Dengan demikian buku ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan kepada atlet dan pelatih tentang variasi latihan untuk memperkuat otot tersebut. Diharapkan buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* ini mampu meminimalisir cedera pada atlet saat menjalankan program latihan yang disebabkan oleh kurang kuatnya otot panggul, serta menghindari kejenuhan saat menjalankan program latihan yang kurang bervariasi atau monoton.

Produk buku “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” ini adalah buku yang mencakup 11 macam latihan yang ditampilkan dalam bentuk gambar dan juga disertai penjelasan sederhana. Dalam buku ini juga terdapat beberapa penjelasan analisis gerak teknik pada jalan cepat dan analisis anatomi dalam jalan cepat, sehingga atlet dan pelatih

dapat mengetahui sasaran model latihan *pelvis stabilization* ini. Terdapat dua jenis latihan *pelvis stabilization*, yaitu statis dan dinamis.

## **B. Hasil Penelitian “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat”**

Pengembangan media latihan berupa buku “Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” divalidasi oleh para ahli dibidangnya yaitu seorang ahli materi dan ahli media. Tinjauan ahli ini menghasilkan kesimpulan sebagai berikut :

### **1. Data Validasi Ahli**

#### **a. Validasi Ahli Materi Tahap I**

Ahli materi yang menjadi validator dalam penelitian pengembangan ini adalah Cukup Pahalawidi, M.Or. Beliau adalah salah seorang dosen Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. Pengambilan data ahli materi tahap I dilakukan pada tanggal 9 April 2019, diperoleh dengan cara memberikan produk buku “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” beserta lembaran penilaian yang berupa angket atau kuesioner. Pada validasi tahap pertama ini ahli materi mengisi angket yang disediakan oleh peneliti dengan alternatif jawaban yang menggunakan skala 1 sampai dengan 5 dengan pilihan jawaban “ Sangat Baik”, “Baik”, “Kurang”, “Kurang Baik”, “Sangat Kurang Baik”.

Penilaian kualitas materi “Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” oleh ahli materi tahap I dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Penilaian Kualitas Materi “Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” dari Ahli Materi (Tahap I)

No	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Materi yang dipilih dan disajikan sesuai dengan kebutuhan pelatih dan atlet				√	
2	Materi yang disajikan jelas dan sederhana				√	
3	Bahasa yang digunakan mudah dipahami				√	
4	Ilustrasi gambar memperjelas materi			√		
5	Kesesuaian teknik penyajian materi dan teori				√	
6	Kesesuaian penulisan nama gerakan dalam materi					√
7	Kesesuaian judul dengan isi buku				√	
8	Kejelasan isi dan konsep materi buku				√	
9	Sistematika penyajian logis				√	
10	Kesesuaian isi buku dengan tujuan				√	
11	Model latihan yang disajikan bervariasi					√
12	Model latihan yang disajikan dapat menambah wawasan pelatih dan atlet					√
13	Sumber referensi terbaru				√	

Tabel 4. Saran Perbaikan dan Masukan dari Ahli Materi (Tahap I)

<p>Program latihan dibuat tabel</p> <p>Sumber dari IAAF</p> <p>Panah penunjuk arah gerakan</p> <p>Lengkapi dengan analisis anatomi</p>
--

Produk ini dinyatakan :

1. Layak diproduksi tanpa revisi
2. Layak diproduksi dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak untuk diproduksi

(mohon bapak/ibu memberikan tanda lingkaran pada nomor yang sesuai dengan kesimpulan yang telah diberikan).

Tabel 5. Kategori Hasil Penilaian Ahli Materi Tahap I

No	Aspek yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1.	Materi	54	65	83.05	Sangat Baik
Skor Total		54	65	83.05	Sangat Baik

Pada validasi tahap pertama persentase yang didapatkan 83.05% dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut ahli materi, pada tahap validasi pertama

buku “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” mendapat kategori “Sangat baik”.

#### **b. Validasi Ahli Materi Tahap II**

Pengambilan data ahli materi tahap II dilakukan pada tanggal 30 April 2019, diperoleh dengan cara memberikan produk buku “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” beserta lembaran penilaian yang berupa angket atau kuesioner. Pada validasi tahap kedua ini ahli materi mengisi angket yang disediakan oleh peneliti dengan alternatif jawaban yang menggunakan skala 1 sampai dengan 5 dengan pilihan jawaban “ Sangat Baik”, “Baik”, “Kurang”, “Kurang Baik”, “Sangat Kurang Baik”.

Penilaian kualitas materi “Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” oleh ahli materi tahap II dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Penilaian Kualitas Materi “Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” dari Ahli Materi (Tahap II)

No	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Materi yang dipilih dan disajikan sesuai dengan kebutuhan pelatih dan atlet					✓
2	Materi yang disajikan jelas dan sederhana				✓	
3	Bahasa yang digunakan mudah dipahami				✓	
4	Ilustrasi gambar memperjelas materi				✓	
5	Kesesuaian teknik penyajian materi dan teori				✓	
6	Kesesuaian penulisan nama gerakan dalam materi					✓
7	Kesesuaian judul dengan isi buku				✓	
8	Kejelasan isi dan konsep materi buku				✓	
9	Sistematika penyajian logis				✓	
10	Kesesuaian isi buku dengan tujuan				✓	
11	Model latihan yang disajikan bervariasi					✓
12	Model latihan yang disajikan dapat menambah wawasan pelatih dan atlet					✓
13	Sumber referensi terbaru				✓	

Tabel 7. Saran Perbaikan dan Masukan dari Ahli Materi (Tahap II)

--

Produk ini dinyatakan :

1. Layak diproduksi tanpa revisi
2. Layak diproduksi dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak untuk diproduksi

(mohon bapak/ibu memberikan tanda lingkaran pada nomor yang sesuai dengan kesimpulan yang telah diberikan).

Tabel 8. Kategori Hasil Penilaian Ahli Materi Tahap II

No	Aspek yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1.	Materi	56	65	86.15	Sangat Baik
Skor Total		56	65	86.15	Sangat Baik

Pada validasi tahap kedua persentase yang didapatkan 86.15% dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut ahli materi, pada tahap validasi kedua

buku “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” mendapat kategori “Sangat baik”.

### **c. Validasi Ahli Media Tahap I**

Ahli media yang menjadi validator dalam penelitian pengembangan ini adalah Nawan Primasoni, M.Or. Beliau adalah salah seorang dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. Pengambilan data ahli media tahap I dilakukan pada tanggal 10 Mei 2019, diperoleh dengan cara memberikan produk buku “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” beserta lembaran penilaian yang berupa angket atau kuesioner.

Pada validasi tahap pertama ini ahli media mengisi angket yang disediakan oleh peneliti dengan alternatif jawaban yang menggunakan skala 1 sampai dengan 5 dengan pilihan jawaban “ Sangat Baik”, “Baik”, “Kurang”, “Kurang Baik”, “Sangat Kurang Baik”.

Penilaian kualitas media oleh ahli media tahap I dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 9. Penilaian Kualitas Media dari Ahli Media (Tahap I)

No	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Ketepatan pemilihan warna <i>cover</i>		√			
2	Keserasian warna tulisan pada <i>cover</i>		√			
3	Kemenarikan pemilihan <i>cover</i>		√			
4	Jenis kertas <i>cover</i> ivory 210gr			√		
5	Pemilihan kertas buku ivory 120gr			√		
6	Jumlah halaman buku 36 halaman		√			
7	Ukuran buku 18 x 25 cm			√		
8	Ukuran gambar		√			
9	Kejelasan gambar			√		
10	Kesesuaian warna		√			
11	Jenis huruf yang digunakan			√		
12	Ukuran huruf yang digunakan			√		
13	Kepatan letak teks		√			
14	Jenis dan ukuran huruf mudah dibaca		√			

Tabel 10. Saran Perbaikan dan Masukan dari Ahli Media (Tahap I)

<p>Cover diganti bahan yang lebih baik</p> <p>Lengkapi daftar isi</p> <p>Depan gambar</p> <p>Lengkapi halaman buku</p>
--

Produk ini dinyatakan :

1. Layak diproduksi tanpa revisi
2. Layak diproduksi dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak untuk diproduksi

(mohon bapak/ibu memberikan tanda lingkaran pada nomor yang sesuai dengan kesimpulan yang telah diberikan).

Tabel 11. Kategori Hasil Penilaian Ahli Media Tahap I

No	Aspek yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1.	Media	34	70	48.57	Cukup Baik
Skor Total		34	70	48.57	Cukup Baik

Pada validasi tahap pertama persentase yang didapatkan 48.57% dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut ahli media, pada tahap validasi pertama buku “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” mendapatkan kategori “Cukup Baik”.

#### **d. Validasi Ahli Media Tahap II**

Pengambilan data ahli media tahap II dilakukan pada tanggal 10 Juli 2019, diperoleh dengan cara memberikan produk buku “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” beserta lembaran penilaian yang berupa angket atau kuesioner. Pada validasi tahap kedua ini ahli media mengisi angket yang disediakan oleh peneliti dengan alternatif jawaban

yang menggunakan skala 1 sampai dengan 5 dengan pilihan jawaban “ Sangat Baik”, “Baik”, “Kurang”, “Kurang Baik”, “Sangat Kurang Baik”.

Penilaian kualitas materi “Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” oleh ahli materi tahap II dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 12. Penilaian Kualitas Media dari Ahli Media (Tahap II)

No	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Ketepatan pemilihan warna <i>cover</i>				√	
2	Keserasian warna tulisan pada <i>cover</i>				√	
3	Kemenarikan pemilihan <i>cover</i>					√
4	Jenis kertas <i>cover</i> ivory 210gr				√	
5	Pemilihan kertas buku ivory 120gr				√	
6	Jumlah halaman buku 36 halaman					√
7	Ukuran buku 18 x 25 cm				√	
8	Ukuran gambar				√	
9	Kejelasan gambar					√
10	Kesesuaian warna				√	
11	Jenis huruf yang digunakan				√	
12	Ukuran huruf yang digunakan				√	
13	Kepatan letak teks					√
14	Jenis dan ukuran huruf mudah dibaca				√	

Tabel 13. Saran Perbaikan dan Masukan dari Ahli Materi (Tahap II)

--

Produk ini dinyatakan :

1. Layak diproduksi tanpa revisi
2. Layak diproduksi dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak untuk diproduksi

(mohon bapak/ibu memberikan tanda lingkaran pada nomor yang sesuai dengan kesimpulan yang telah diberikan).

Tabel 14. Kategori Hasil Penilaian Ahli Materi Tahap II

No	Aspek yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1.	Media	60	70	85.71	Sangat Baik
Skor Total		60	70	85.71	Sangat Baik

Pada validasi tahap kedua persentase yang didapatkan 85.71% dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut ahli media, pada tahap validasi kedua

buku “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” mendapatkan kategori “Sangat Baik”.

## 2. Revisi Produk

Dasar revisi produk media pembelajaran ini adalah hasil validasi ahli materi dan ahli media. Secara umum yang menjadi penilaian ataupun masukan dari ahli materi adalah mengenai analisis gerak teknik, serta tata bahasa dan susunan yang digunakan dalam media pembelajaran. Sedangkan penilaian dari ahli media meliputi aspek tampilan media pembelajaran.

### a. Revisi Ahli Materi

Pada bagian materi, aspek materi pembelajaran yang perlu direvisi antara lain:

1. Perlu diperbaiki penyusunan program latihan

Tabel 15. Tampilan Produk Sebelum Revisi

<b>Kategori</b>	<b>Beban Tubuh / <i>BodyWeight</i> (STATIS)</b>	<b>Beban Tubuh / <i>Body</i> <i>Weight</i> (DINAMIS)</b>	<b>Gelang Karet / <i>Elastic Bands</i> (DINAMIS)</b>
<b>Pemula</b>	10-15 detik 1-3 set	8-10 repetisi 1-3 set	8-10 repetisi 1-3 set
<b>Amatir</b>	15-20 detik 3-4 set	10-12 repetisi 3-4 set	10-12 repetisi 3-4 set
<b>Profesional</b>	> 25-40 detik > 4-6 set	> 12-15 repetisi > 4-6 set	> 12-15 repetisi > 4-6 set
<b>Istirahat / set</b>	1-2 menit	1-2 menit	1-2 menit

Tabel 16. Tampilan Produk Sesudah Revisi

<b>Kategori</b>	<b>Beban Tubuh / <i>BodyWeight</i> (STATIS)</b>	<b>Beban Tubuh / <i>Body</i> <i>Weight</i> (DINAMIS)</b>	<b>Gelang Karet / <i>Elastic Bands</i> (DINAMIS)</b>
<b>Remaja</b>	10-15 detik 1-3 set	8-10 repetisi 1-3 set	8-10 repetisi 1-3 set
<b>Junior</b>	15-20 detik 3-4 set	10-12 repetisi 3-4 set	10-12 repetisi 3-4 set
<b>Senior</b>	> 25-40 detik > 4-6 set	> 12-15 repetisi > 4-6 set	> 12-15 repetisi > 4-6 set
<b>Istirahat / set</b>	1-2 menit	1-2 menit	1-2 menit

2. Perlu dilengkapi dengan penunjuk arah gerakan



## b. Revisi Ahli Media

Pada bagian media, aspek media pembelajaran yang perlu direvisi antara lain:

### 1. Perlu diperbaiki cover buku



### 3. Uji Coba Kelompok Kecil

Uji coba kelompok kecil pada tanggal 10 Juni 2019 pada pukul 16.00 WIB pada saat latihan atletik di UKM FIK UNY. Responden uji coba berjumlah 8 atlet jalan cepat. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memperlihatkan buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* pada atlet. Setelah dijelaskan tentang materi yang ada pada buku tersebut, atlet dipersilahkan untuk mencoba melakukan beberapa gerakan sesuai pada materi tersebut. Kemudian pengujian membagikan angket kepada atlet. Alternatif jawaban dengan menggunakan skala 1

sampai dengan 4 dengan “SS” untuk “Sangat Setuju”, “S” untuk jawaban “Setuju”, “TS” untuk jawaban “Tidak Setuju” dan “STS” untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju”. Dalam angket tersebut terdapat kolom saran dan masukan untuk mengetahui tanggapan atlet mengenai produk buku “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat”. Berikut adalah hasil penilaian pada uji coba kelompok kecil :

Tabel 17. Data Skor Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil

No.	Indikator	Rerata Skor	Presentase (%)	Kriteria
1.	Model latihan <i>Pelvis Stabilization</i> ini sesuai tujuan untuk memperkuat <i>pelvis</i> (panggul) dan otot – otot sekitarnya.	3.6	90	Sangat baik
2.	Model latihan <i>Pelvis Stabilization</i> ini sesuai tujuan untuk meningkatkan kestabilan <i>pelvis</i> (panggul).	3.5	88	Sangat baik
3.	Gerakan model latihan <i>Pelvis Stabilization</i> ini sesuai dengan sasaran otot yang dilatihkan.	3.5	88	Sangat baik
4.	Gerakan yang dilatihkan simpel sehingga atlet mudah untuk melakukan.	3.5	88	Sangat baik
5.	Model latihan <i>Pelvis Stabilization</i> dapat dilatihkan disemua periodisasi latihan.	3.1	78	Baik
6.	Gerakan model latihan <i>Pelvis Stabilization</i> dalam gambar sudah tepat.	3	75	Baik
7.	Model latihan <i>Pelvis Stabilization</i> sesuai dengan kebutuhan atlet jalan	3.5	88	Sangat baik

	cepat.			
8.	Model latihan <i>Pelvis Stabilization</i> meningkatkan wawasan atlet jalan cepat.	3.4	84	Sangat baik
9	Model latihan <i>Pelvis Stabilization</i> meminimalisir kebosanan atlet jalan cepat.	3	75	Baik
10	Model latihan <i>Pelvis Stabilization</i> dapat digunakan sebagai referensi latihan.	3.4	84	Sangat baik
11	Bahasa mudah dipahami.	3	75	Baik
12	Ukuran buku sudah tepat.	3	75	Baik
13	Ketebalan buku sudah tepat.	2.9	72	Baik
14	Desain sampul buku menarik.	3.8	94	Sangat baik
15	Gambar gerakan dalam buku menarik.	3	75	Baik
16	Warna gambar menarik.	3.4	84	Sangat baik
17	Penulisan mudah dibaca dan dipahami.	3.1	78	Baik
18	Model latihan <i>Pelvis Stabilization</i> bermanfaat untuk atlet jalan cepat.	3.8	94	Sangat baik
<b>Jumlah Skor</b>		<b>59.4</b>		<b>Sangat baik</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>3.3</b>	<b>82.47</b>	

Penilaian “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” sebesar 3.3 atau 82.47% yang masuk dalam kriteria “Sangat Baik”.

Tabel 18. Komentar Hasil Dari Uji Coba Kelompok Kecil

Pengembangan model latihan tersebut menambah wawasan atlet
Desain buku dan gambar menarik
Produk buku terlalu tebal

Secara umum hal ini menunjukkan bahwa kualitas produk “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” termasuk dalam kategori “Sangat Baik”. Selanjutnya data yang diperoleh peneliti dari uji coba kelompok kecil akan dikaji untuk uji coba kelompok besar.

#### **4. Uji Coba Kelompok Besar**

Uji coba kelompok besar dilakukan pada tanggal 11 – 24 Juni 2019 pada pukul 16.00 WIB pada saat latihan cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta. Responden uji coba berjumlah 13 atlet jalan cepat di DIY. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memperlihatkan buku pengembangan model latihan *Pelvis Stabilization* pada atlet. Setelah dijelaskan tentang materi yang ada pada buku tersebut, atlet dipersilahkan untuk mencoba melakukan beberapa gerakan sesuai pada materi tersebut. Kemudian penguji membagikan angket kepada atlet. Alternatif jawaban dengan menggunakan skala 1 sampai dengan 4 dengan “SS” untuk “Sangat Setuju”, “S” untuk jawaban “Setuju”, “TS” untuk jawaban “Tidak Setuju” dan “STS” untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju”. Dalam angket tersebut terdapat kolom saran dan masukan untuk mengetahui tanggapan atlet mengenai produk buku

“Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat”. Berikut adalah hasil penilaian pada uji coba kelompok besar :

Tabel 19. Data Skor Penilaian Uji Coba Kelompok Besar

No.	Indikator	Rerata Skor	Presentase (%)	Kriteria
1.	Model latihan <i>Pelvis Stabilization</i> ini sesuai tujuan untuk memperkuat <i>pelvis</i> (panggul) dan otot – otot sekitarnya.	3.7	92	Sangat baik
2.	Model latihan <i>Pelvis Stabilization</i> ini sesuai tujuan untuk meningkatkan kestabilan <i>pelvis</i> (panggul).	3.6	90	Sangat baik
3.	Gerakan model latihan <i>Pelvis Stabilization</i> ini sesuai dengan sasaran otot yang dilatihkan.	3.4	85	Sangat baik
4.	Gerakan yang dilatihkan simpel sehingga atlet mudah untuk melakukan.	3.4	85	Sangat baik
5.	Model latihan <i>Pelvis Stabilization</i> dapat dilatihkan disemua periodisasi latihan.	3.3	83	Sangat baik
6.	Gerakan model latihan <i>Pelvis Stabilization</i> dalam gambar sudah tepat.	3.2	81	Sangat baik
7.	Model latihan <i>Pelvis Stabilization</i> sesuai dengan kebutuhan atlet jalan cepat.	3.5	88	Sangat baik
8.	Model latihan <i>Pelvis Stabilization</i> meningkatkan wawasan atlet jalan cepat.	3.5	87	Sangat baik
9	Model latihan <i>Pelvis Stabilization</i> meminimalisir kebosanan atlet jalan	3.3	83	Sangat baik

	cepat.			
10	Model latihan <i>Pelvis Stabilization</i> dapat digunakan sebagai referensi latihan.	3.3	83	Sangat baik
11	Bahasa mudah dipahami.	3.4	85	Sangat baik
12	Ukuran buku sudah tepat.	3.2	79	Baik
13	Ketebalan buku sudah tepat.	3.2	79	Baik
14	Desain sampul buku menarik.	3.8	94	Sangat baik
15	Gambar gerakan dalam buku menarik.	3.4	85	Sangat baik
16	Warna gambar menarik.	3.8	94	Sangat baik
17	Penulisan mudah dibaca dan dipahami.	3.2	79	Baik
18	Model latihan <i>Pelvis Stabilization</i> bermanfaat untuk atlet jalan cepat.	3.5	88	Sangat baik
<b>Jumlah Skor</b>		<b>61.5</b>		<b>Sangat baik</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>3.4</b>	<b>85.47</b>	

Data yang diperoleh dari uji coba kelompok besar pada tabel di atas mengenai kualitas produk media pembelajaran diperoleh skor rata-rata 3.4 dengan presentase 85.47% yang berarti produk media pembelajaran ini “Sangat Baik”. Secara umum hal ini menunjukkan bahwa kualitas produk “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” termasuk dalam kategori sangat baik.

Selanjutnya untuk menilai “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat”, responden juga

diminta komentar dan saran pada tahap uji coba kelompok besar. Beberapa data yang berupa komentar adalah sebagai berikut:

Tabel 20. Komentar Hasil Dari Uji Coba Kelompok Besar

Pengembangan model latihan tersebut menambah wawasan atlet
Model latihan <i>pelvis stabilization</i> sangat bagus dan mudah dipahami
Desain buku, gambar dan pemilihan warna sangat menarik

### C. Analisis Data

#### 1. Analisis Data Hasil Validasi Ahli Materi

Penilaian ahli materi terhadap materi dalam penelitian “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” ini meliputi isi, kesesuaian materi yang dibutuhkan untuk atlet jalan cepat, kata-kata/bahasa yang digunakan, langkah-langkah teknik gerak dan analisis anatomi jalan cepat, gambar yang ditampilkan dan tujuan media latihan.

Data diperoleh dengan menggunakan angket/kuesioner yang diberikan kepada ahli materi dengan alternatif jawaban menggunakan skala 1 sampai dengan 5 dengan pilihan jawaban “ Sangat Baik”, “Baik”, “Kurang”, “Kurang Baik”, “Sangat Kurang baik”. Berdasar jumlah pendapat atau jawaban tersebut peneliti mempersentasekan masing-masing jawaban. Setelah diperoleh persentase, selanjutnya kelayakan produk

digolongkan ke dalam kriteria penilaian kualitas. Berikut analisis data penilaian ahli materi tahap I.

Tabel 21. Analisis Data Penilaian Kualitas Materi “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” dari Ahli Materi (Tahap I)

No	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Materi yang dipilih dan disajikan sesuai dengan kebutuhan pelatih dan atlet				√	
2	Materi yang disajikan jelas dan sederhana				√	
3	Bahasa yang digunakan mudah dipahami				√	
4	Ilustrasi gambar memperjelas materi			√		
5	Kesesuaian teknik penyajian materi dan teori				√	
6	Kesesuaian penulisan nama gerakan dalam materi					√
7	Kesesuaian judul dengan isi buku				√	
8	Kejelasan isi dan konsep materi buku				√	
9	Sistematika penyajian logis				√	
10	Kesesuaian isi buku dengan tujuan				√	
11	Model latihan yang disajikan bervariasi					√
12	Model latihan yang disajikan dapat menambah wawasan pelatih dan atlet					√
13	Sumber referensi terbaru				√	

Berdasar data yang diperoleh pada penilaian ahli materi tahap I mengenai kualitas materi produk yang dikembangkan adalah “Sangat Baik” dengan persentase sebesar 83.08 % yang diperoleh dari

$$\text{Presentase tingkat penilaian} = \frac{54}{65} \times 100 \% = 83,08 \%$$

Selanjutnya untuk menilai “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat”, validator diminta memberikan komentar dan saran. Data yang berupa komentar adalah sebagai berikut:

Tabel 22. Analisis Saran Perbaikan dan Masukan dari Ahli Materi (Tahap I)

Program latihan dibuat tabel
Sumber dari IAAF
Panah penunjuk arah gerakan
Lengkapi dengan analisis anatomi

Data yang diperoleh dari validasi tahap I oleh ahli materi yang telah dikaji kemudian dijadikan dasar untuk revisi produk. Setelah produk awal direvisi, ahli materi melakukan validasi pada tahap II. Data yang diperoleh dari validasi ahli materi tahap II adalah sebagai berikut.

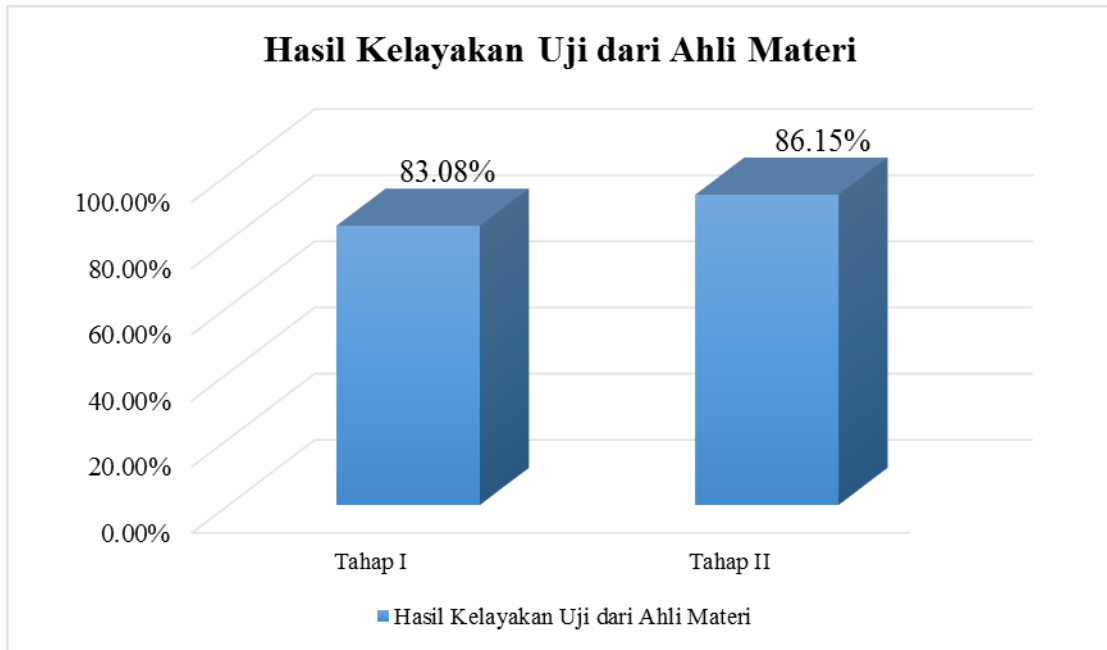
Tabel 23. Analisis Data Penilaian Kualitas Materi “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” dari Ahli Materi (Tahap II)

No	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Materi yang dipilih dan disajikan sesuai dengan kebutuhan pelatih dan atlet					√
2	Materi yang disajikan jelas dan sederhana				√	
3	Bahasa yang digunakan mudah dipahami				√	
4	Ilustrasi gambar memperjelas materi				√	
5	Kesesuaian teknik penyajian materi dan teori				√	
6	Kesesuaian penulisan nama gerakan dalam materi					√
7	Kesesuaian judul dengan isi buku				√	
8	Kejelasan isi dan konsep materi buku				√	
9	Sistematika penyajian logis				√	
10	Kesesuaian isi buku dengan tujuan				√	
11	Model latihan yang disajikan bervariasi					√
12	Model latihan yang disajikan dapat menambah wawasan pelatih dan atlet					√
13	Sumber referensi terbaru				√	

Berdasar data yang diperoleh pada penilaian ahli materi tahap II mengenai kualitas materi produk yang dikembangkan adalah “Sangat Baik” dengan persentase sebesar 86.15 % yang diperoleh dari

$$\text{Presentase tingkat penilaian} = \frac{56}{65} \times 100 \% = 86,15 \%$$

Dari hasil analisis kelayakan berdasarkan hasil uji ahli materi tahap I dan tahap II di atas, bila dibuat dalam bentuk diagram akan terlihat seperti gambar berikut ini:



Gambar 24. Diagram Batang Hasil Kelayakan Uji Ahli Materi tahap I dan II

Dari 13 butir pertanyaan tentang kualitas materi pada media pembelajaran yang dikembangkan pada tahap II diperoleh data bahwa 31% termasuk dalam kriteria “Sangat Baik”, 69% termasuk kriteria “Baik”, 0% dalam kriteria “Kurang”, 0% dalam kriteria “Kurang Baik” dan 0% dalam kriteria “Sangat Kurang Baik”. Penjelasan distribusi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 24. Distribusi Frekuensi Penilaian Kualitas dari Ahli Materi (Tahap II)

<b>Kriteria</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Sangat Baik	4	31
Baik	9	69
Kurang	0	0
Kurang Baik	0	0
Sangat Kurang Baik	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>100</b>

## 2. Analisis Data Hasil Validasi Ahli Media

Ahli media dalam penelitian pengembangan ini adalah Nawan Primasoni, M.Or yang merupakan salah satu dosen pengajar di Jurusan Pendidikan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Peneliti memilih beliau sebagai ahli media karena kompetensinya di bidang media dan aplikasi yang memadai.

Data dari validasi ahli media diperoleh melalui dua tahapan. Tahapan pertama dilakukan untuk mengetahui kelemahan dan rekomendasi perbaikan oleh ahli media. Tahapan kedua dilakukan setelah ada revisi berdasar validasi tahap pertama. Pada validasi ini ahli media mengisi angket yang telah disediakan oleh peneliti. Angket tersebut mencakup tiga aspek penilaian, yaitu aspek fisik produk, aspek desain produk dan aspek penggunaan.

Pada validasi tahap I, data ahli media diperoleh dengan menggunakan angket dengan skala alternatif jawaban menggunakan skala 1 sampai dengan 5 dengan

pilihan jawaban “ Sangat Baik”, “Baik”, “Kurang”, “Kurang Baik”, “Sangat Kurang baik”. Berdasarkan jumlah pendapat atau jawaban tersebut peneliti mempersentasekan masing-masing jawaban. Setelah diperoleh persentase, selanjutnya kelayakan produk digolongkan ke dalam kriteria penilaian kualitas. Berikut analisis data penilaian ahli media tahap I.

Tabel 25. Analisis Data Penilaian Kualitas Media “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” dari Ahli Media (Tahap I)

No	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Ketepatan pemilihan warna <i>cover</i>		√			
2	Keserasian warna tulisan pada <i>cover</i>		√			
3	Kemenarikan pemilihan <i>cover</i>		√			
4	Jenis kertas <i>cover</i> ivory 210gr			√		
5	Pemilihan kertas buku ivory 120gr			√		
6	Jumlah halaman buku 36 halaman		√			
7	Ukuran buku 18 x 25 cm			√		
8	Ukuran gambar		√			
9	Kejelasan gambar			√		
10	Kesesuaian warna		√			
11	Jenis huruf yang digunakan			√		
12	Ukuran huruf yang digunakan			√		
13	Kepatan letak teks		√			
14	Jenis dan ukuran huruf mudah dibaca		√			

Berdasar data yang diperoleh pada penilaian ahli media tahap I mengenai kualitas produk yang dikembangkan adalah “Cukup Baik” dengan persentase sebesar 48.57 % yang diperoleh dari

$$\text{Presentase tingkat penilaian} = \frac{34}{70} \times 100 \% = 48,57 \%$$

Selanjutnya untuk menilai “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat”, validator diminta memberikan komentar dan saran. Data yang berupa komentar adalah sebagai berikut:

Tabel 26. Analisis Data Saran Perbaikan dan Masukan dari Ahli Media (Tahap I)

Cover diganti bahan yang lebih baik

Lengkapi daftar isi

Depan gambar

Lengkapi halaman buku

Data yang diperoleh dari validasi tahap I oleh ahli media yang telah dikaji kemudian dijadikan dasar untuk revisi produk. Setelah produk awal direvisi, ahli media melakukan validasi pada tahap II. Data yang diperoleh dari validasi ahli media tahap II adalah sebagai berikut.

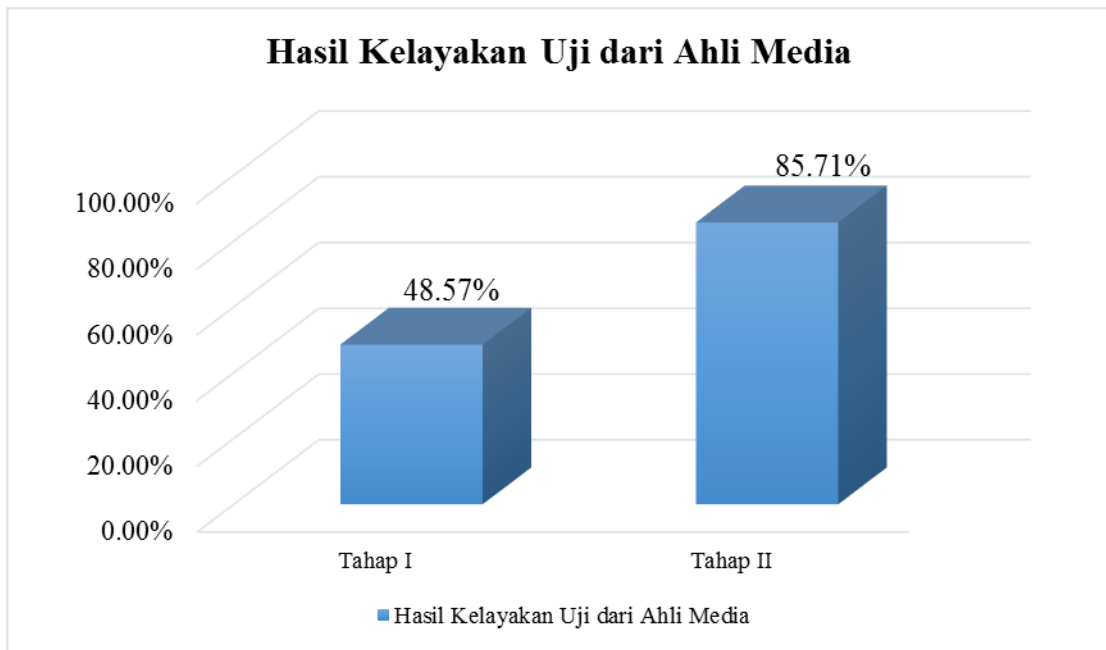
Tabel 27. Analisis Data Penilaian Kualitas Media “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” dari Ahli Media (Tahap I)

No	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Ketepatan pemilihan warna <i>cover</i>				√	
2	Keserasian warna tulisan pada <i>cover</i>				√	
3	Kemenarikan pemilihan <i>cover</i>					√
4	Jenis kertas <i>cover</i> ivory 210gr				√	
5	Pemilihan kertas buku ivory 120gr				√	
6	Jumlah halaman buku 36 halaman					√
7	Ukuran buku 18 x 25 cm				√	
8	Ukuran gambar				√	
9	Kejelasan gambar					√
10	Kesesuaian warna				√	
11	Jenis huruf yang digunakan				√	
12	Ukuran huruf yang digunakan				√	
13	Kepatan letak teks					√
14	Jenis dan ukuran huruf mudah dibaca				√	

Berdasar data yang diperoleh pada penilaian ahli media tahap II mengenai kualitas produk yang dikembangkan adalah “Sangat Baik” dengan persentase sebesar 85.71 % yang diperoleh dari

$$\text{Presentase tingkat penilaian} = \frac{60}{70} \times 100 \% = 85,71 \%$$

Dari hasil analisis kelayakan berdasarkan hasil uji ahli media tahap I dan tahap II di atas, bila dibuat dalam bentuk diagram akan terlihat seperti gambar berikut ini:



Gambar 25. Diagram Batang Hasil Kelayakan Uji Ahli Media tahap I dan II

Dari 14 butir pertanyaan tentang kualitas media pada media pembelajaran yang dikembangkan pada tahap II diperoleh data bahwa 33.33% termasuk dalam kriteria “Sangat Baik”, 66.67% termasuk kriteria “Baik”, 0% dalam kriteria “Kurang”, 0% dalam kriteria “Kurang Baik” dan 0% dalam kriteria “Sangat Kurang Baik”. Penjelasan distribusi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 28. Distribusi Frekuensi Penilaian Kualitas dari Ahli Materi (Tahap II)

<b>Kriteria</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Sangat Baik	4	33.33
Baik	10	66.67
Kurang	0	0
Kurang Baik	0	0
Sangat Kurang Baik	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>100</b>

### 3. Analisis Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Setelah divalidasi oleh ahli materi dan ahli media selanjutnya dilaksanakan uji coba kelompok kecil yang dilaksanakan dengan 8 atlet jalan cepat. Uji coba ini dilakukan pada tanggal 10 Juni 2019 pada pukul 16.00 WIB pada saat latihan atletik yang bertempat di UKM FIK UNY.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan produk yang sudah dikembangkan dan angket kepada anak yang telah dipilih. Alternatif jawaban dengan menggunakan skala 1 sampai dengan 4 dengan “SS” untuk “Sangat Setuju”, “S” untuk jawaban “Setuju”, “TS” untuk jawaban “Tidak Setuju” dan “STS” untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju”. Selain itu terdapat kolom saran dan masukan untuk mengetahui tanggapan anak mengenai produk yang sudah dikembangkan. Data hasil uji coba kelompok kecil dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 29. Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil

No	Responden								Jumlah	Rata-rata	Kriteria
	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	4	4	4	4	3	3	3	4	29	3.6	Sangat Baik
2	4	4	3	3	3	4	4	3	28	3.5	Sangat Baik
3	3	4	4	3	4	3	4	3	28	3.5	Sangat Baik
4	3	4	4	4	3	3	3	4	28	3.5	Sangat Baik
5	3	3	3	4	3	3	3	3	25	3.1	Baik
6	2	3	3	3	4	4	3	2	24	3.0	Baik
7	4	4	3	3	3	4	4	3	28	3.5	Sangat Baik
8	4	3	3	4	3	3	4	3	27	3.4	Sangat Baik
9	3	3	3	3	3	3	4	2	24	3.0	Baik
10	4	3	3	4	3	3	4	3	27	3.4	Sangat Baik
11	1	3	3	4	4	3	3	3	24	3.0	Baik
12	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3.0	Baik
13	3	3	2	3	3	3	4	2	23	2.9	Baik
14	4	4	3	4	4	4	4	3	30	3.8	Sangat Baik
15	3	3	3	4	3	3	3	2	24	3.0	Baik
16	3	4	3	4	4	3	3	3	27	3.4	Sangat Baik
17	3	4	3	3	3	3	3	3	25	3.1	Baik
18	4	4	3	4	4	4	4	3	30	3.8	Sangat Baik
<b>Jumlah</b>	58	63	56	64	60	59	63	52	475		

Dari 8 responden yang ada, hasil yang diperoleh dari uji coba kelompok kecil produk yang dikembangkan termasuk dalam kriteria “Sangat Baik”, sebanyak 82.47% dengan rata-rata skor 3.3. Presentase tersebut diperoleh dari penghitungan berikut.

$$\text{Presentase tingkat penilaian} = \frac{475}{576} \times 100 \% = 82,47 \%$$

Dalam data ini juga disajikan distribusi frekuensi penilaian produk pada uji coba kelompok kecil, yaitu:

Tabel 30. Distribusi Frekuensi Penilaian Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

<b>Kriteria</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Sangat Setuju	51	35.42
Setuju	86	59.72
Tidak Setuju	6	4.17
Sangat Tidak Setuju	1	0.69
<b>Jumlah</b>	<b>144</b>	<b>100</b>

Selain penilaian di atas, atlet jalan cepat pada uji coba kelompok kecil juga memberikan komentar terhadap pengembangan model latihan dan produk media pembelajaran. Data yang diperoleh peneliti dari uji coba kelompok kecil ini digunakan peneliti untuk dikaji kualitas produk media pembelajaran. Masukan ataupun saran pada uji coba kelompok kecil ini dijadikan sebagai bahan bagi peneliti untuk melakukan perbaikan selanjutnya.

### **3. Analisis Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar**

Pada tahap ini dilakukan uji coba kelompok besar yang melibatkan 13 atlet jalan cepat di Daerah Istimewa Yogyakarta. Uji coba dilakukan pada tanggal 11 – 24 Juni 2019 pada pukul 16.00 WIB pada saat latihan cabang olahraga atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan produk yang sudah dikembangkan dan angket kepada atlet yang telah dipilih. Alternatif jawaban dengan menggunakan skala 1 sampai dengan 4 dengan “SS” untuk “Sangat Setuju”, “S” untuk jawaban “Setuju”, “TS” untuk jawaban “Tidak Setuju” dan “STS” untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju”. Selain itu terdapat kolom saran dan masukan untuk mengetahui tanggapan siswa mengenai produk “Pengembangan Model Latihan *Pelvis Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat” yang sudah dikembangkan. Dalam uji coba kelompok besar ini terdapat dua aspek yang dinilai, yaitu aspek materi dan aspek desain sebagai berikut.

Tabel 31. Penilaian Uji Coba Kelompok Besar

No	Responden													Jumlah	Rata-rata	Kriteria
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	48	3.7	Sangat Baik
2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	47	3.6	Sangat Baik
3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	44	3.4	Sangat Baik
4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	44	3.4	Sangat Baik
5	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	43	3.3	Sangat Baik
6	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	42	3.2	Sangat Baik
7	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	46	3.5	Sangat Baik
8	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	45	3.5	Sangat Baik
9	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	43	3.3	Sangat Baik
10	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	43	3.3	Sangat Baik
11	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	44	3.4	Sangat Baik
12	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	41	3.2	Baik
13	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	41	3.2	Baik
14	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	49	3.8	Sangat Baik
15	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	44	3.4	Sangat Baik
16	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	49	3.8	Sangat Baik
17	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	41	3.2	Baik
18	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	46	3.5	Sangat Baik
<b>Jumlah</b>	58	66	63	64	64	63	65	62	58	56	62	61	58	800		

Hasil yang diperoleh dari uji coba kelompok besar terhadap pengembangan model latihan dan produk yang dikembangkan termasuk dalam kriteria “Sangat

Baik”, sebanyak 85.47% dengan rata-rata skor 3.4. Presentase tersebut diperoleh dari penghitungan berikut.

$$\text{Presentase tingkat penilaian} = \frac{800}{936} \times 100 \% = 85.47 \%$$

Tabel 32. Distribusi Frekuensi Penilaian Hasil Uji Coba Kelompok Besar

<b>Kriteria</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Sangat Setuju	104	44.4
Setuju	126	53.8
Tidak Setuju	4	1.71
Sangat Tidak Setuju	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>234</b>	<b>100</b>

Uji coba kelompok besar ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi dan mengetahui kekurangan dari produk pengembangan model latihan, serta mengetahui efektifitas dalam latihan.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini menggunakan penelitian dengan metode *Research and Development*. *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah sebuah buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat. Alasan peneliti mengembangkan produk berupa buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat ini adalah berawal dari

pengamatan dilapangan. Peneliti mengamati beberapa atlet jalan cepat dilapangan saat proses latihan, pengamatan peneliti tersebut pada kestabilan otot panggul atlet jalan cepat. Kebanyakan problematika yang terjadi adalah kurangnya kuat otot panggul. Penerapan teknik yang masih salah karena sering sekali terjadi *flying* atau melayang, lutut bengkok dan sebagainya. Penyebab terjadinya permasalahan-permasalahan tersebut salah satunya dikarenakan kurangnya atlet jalan cepat dalam menerapkan latihan penguatan untuk otot panggul.

Kurangnya wawasan atlet jalan cepat maupun pelatih terhadap pentingnya penerapan latihan penguatan otot panggul menjadi salah satu alasan tidak diterapkannya latihan tersebut. Maka dengan itu peneliti mengembangkan buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat dengan tujuan untuk penerapan latihan kekuatan otot panggul, meminimalisir terjadinya cedera otot panggul, serta dapat menambah wawasan untuk atlet maupun pelatih. Produk berupa buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat ini dikembangkan peneliti dalam bahasa Indonesia, supaya lebih mudah dipahami dan mudah dimengerti.

Setelah produk awal dihasilkan maka perlu dievaluasi kepada para ahli melalui validasi ahli dan perlu di uji cobakan kepada atlet jalan cepat UKM Atletik UNY pada uji coba kelompok kecil dan kepada atlet jalan cepat Daerah Istimewa Yogyakarta pada uji coba skala besar. Tahap evaluasi dilakukan pada ahli materi

dan ahli media. Sedangkan tahap penelitian dilakukan dengan uji coba kepada atlet jalan cepat.

Proses validasi ahli materi dilakukan menggunakan dua tahap. Tahap pertama buku pengembangan ini terdapat beberapa perbaikan dalam segi materi, seperti arah gerakan pada materi yang ada dalam buku, penulisan program latihan dan lain-lain hingga pada tahap kedua materi dalam buku siap untuk diuji cobakan tanpa revisi. Dari ahli media didapat saran dan masukan untuk memperbaiki produk buku pengembangan ini, seperti pemakaian kertas untuk isi buku, cover, dan sebagainya. Dalam proses validasi media peneliti melalui dua tahap yaitu tahap I dan II. Data validasi media tahap I dijadikan dasar untuk merevisi produk, setelah revisi yang pertama produk divalidasi lagi hingga siap digunakan untuk uji coba.

Kualitas buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat ini dalam kriteria “Sangat Baik” pernyataan tersebut dibuktikan dari hasil analisis penilaian dari kedua ahli baik itu ahli materi dan ahli media, serta dalam penilaian uji coba kepada atlet jalan cepat. Hal tersebut terlihat dari pemberian poin untuk pertanyaan-pertanyaan angket yang diberikan. Atlet jalan cepat UKM Atletik UNY merupakan atlet dari kalangan Mahasiswa. Atlet jalan cepat Daerah Istimewa Yogyakarta usia pendidikannya tersebar merata dari bangku sekolah menengah pertama hingga perguruan tinggi.

Pengembangan buku model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat mendapat sambutan yang baik. Para atlet menyarankan agar produk tersebut dicetak lebih banyak dan bisa diedarkan ke masyarakat luas.

Dalam produk pengembangan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat ini terdapat beberapa macam latihan *pelvis stabilization* yang telah dikembangkan. Dalam proses pelaksanaan latihan harus dilakukan dengan benar supaya tepat sasaran pada otot yang dilatihkan. Penerapan model latihan *pelvis stabilization* ini dapat dilakukan sendiri maupun bersama teman sesama atlet, pelatih. Namun, disarankan oleh peneliti untuk tetap dalam pengawasan pelatih supaya atlet bisa mendapatkan koreksi apabila pelaksanaan kurang tepat. Ketepatan gerakan model latihan *pelvis stabilization* sangat penting karena berpengaruh pada sasaran otot yang dilatihkan.

Dalam terjemahan berbahasa Indonesia *pelvis* berarti panggul, sedangkan *stabilization* berarti stabilisasi. Dimana dalam proses Bergeraknya tubuh seorang atlet jalan cepat pada saat berlatih maupun bertanding dapat menjaga kestabilan panggul sehingga akan memunculkan suatu gerakan yang efektif dan efisien. Program stabilisasi panggul bertujuan untuk meningkatkan fungsi dan kekuatan panggul dan sekitarnya yang akan mengatasi pola gerakan yang salah. Permasalahan-permasalahan yang sering terjadi dilapangan dalam pengamatan penulis diantaranya sebagai berikut; masalah punggung, panggul, lutut dan pergelangan kaki yang lebih rendah salah satunya dapat dipengaruhi oleh stabilisasi panggul yang tidak efisien. Otot-otot yang memainkan peran besar dalam *pelvis stabilization* termasuk *gluteus medius*, *gluteus maximus*, *piriformis* dan otot inti yang dalam. *Medius gluteus* mungkin yang paling penting untuk kelemahan menyebabkan masalah seperti sindrom *patella-femoralis*.

Produk pengembangan model latihan *pelvis stabilization* yang dikembangkan dapat digunakan sebagai langkah inovatif dalam menjalankan latihan. Keunggulan buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* yang dibuat oleh peneliti adalah penggunaan bahasa Indonesia yang mudah untuk dipahami serta disertai gambar-gambar ilustrasi pelaksanaan model latihan tersebut sehingga tampak menarik dan tidak membosankan. Model latihan *pelvis stabilization* ini untuk melatih kestabilan otot panggul serta memperkuat otot tersebut. Dengan begitu maka atlet dapat memperbaiki teknik yang mampu menunjang prestasi atlet khususnya jalan cepat. Perlu adanya inovasi model – model latihan yang dapat memudahkan kinerja pelatih dan atlet dalam proses latihan dan perlombaan yang dapat mencapai gerakan yang efektif dan efisien.

Dengan adanya kelebihan-kelebihan produk ini, adapun kelemahan produk ini diantaranya materi yang disajikan cukup sulit dimengerti bagi atlet tingkat pemula dikarenakan semua nama-nama otot menggunakan istilah anatomi. Beberapa kelemahan tersebut harapannya dapat menjadi perhatian dan upaya perbaikan pada pengembangan selanjutnya guna memperoleh produk yang lebih baik.

Hasil pengujian dapat dijabarkan dalam pembahasan berikut ini :

### **1. Pengujian Kepada Ahli Materi**

Ahli materi merupakan salah satu pihak yang bertindak sebagai validator atau penilai kelayakan materi dalam suatu produk. Ahli materi yang menjadi validator dalam penelitian pengembangan ini adalah Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or. Hasil uji angket kepada ahli materi tahap I menunjukkan nilai sebesar 83.08% yang berarti

bahwa materi yang ada dalam buku dan video ini “Sangat Baik”. Kemudian untuk hasil uji angket kepada ahli materi tahap II sebesar 86.15% yang berarti bahwa materi yang ada dalam buku dan video ini “Sangat Baik”.

## **2. Pengujian Kepada Ahli Media**

Ahli media merupakan validator yang akan menilai beberapa aspek dari kelayakan buku, yaitu mengenai desain background buku dan isi buku, warna buku, jenis tulisan, dan motif dalam buku. Ahli media dalam penelitian ini adalah Nawan Primasoni, M.Or yang merupakan salah satu dosen pengajar di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Peneliti memilih beliau sebagai ahli media karena kompetensinya di bidang media dan aplikasi yang memadai.

Hasil uji angket yang dilakukan kepada ahli media tahap I menunjukkan nilai sebesar 48.57% yang masuk dalam kategori “Cukup Baik”. Kemudian untuk uji angket ahli media tahap II menunjukkan tingkat kelayakan media sebesar 85.71% yang berarti bahwa media buku dan video ini “Sangat Baik”.

## **3. Uji Coba Kelompok Kecil**

Uji coba kelompok kecil dilaksanakan setelah pengujian dari ahli materi dan ahli media. Setelah divalidasi oleh ahli materi dan ahli media selanjutnya dilaksanakan uji coba kelompok kecil yang dilaksanakan dengan 8 atlet jalan cepat. Uji coba ini dilakukan saat latihan atletik yang bertempat di UKM FIK UNY. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan produk yang sudah di kembangkan dan angket kepada anak yang telah dipilih. Hasil uji angket dari atlet di

UKM FIK UNY mengenai buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* ini menunjukkan skor sebesar 82.47% yang dikategorikan “Sangat Baik”.

#### **4. Uji Coba Kelompok Besar**

Setelah pelaksanaan uji coba kelompok kecil maka dilaksanakan pula uji coba kelompok besar dengan tujuan untuk memperoleh data yang dapat digunakan sebagai dasar penetapan kualitas produk buku yang dihasilkan. Dengan dilakukan uji coba ini kualitas buku yang dikembangkan benar-benar telah diuji secara empiris dan layak untuk dijadikan sebagai buku pedoman. Pada tahap ini dilakukan uji coba kelompok besar yang melibatkan 13 atlet jalan cepat di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan produk yang sudah dikembangkan dan angket kepada atlet yang telah dipilih. Hasil uji angket dari atlet jalan cepat di Daerah Istimewa Yogyakarta mengenai buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* ini menunjukkan skor sebesar 85.47% yang dikategorikan “Sangat Baik”.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Penilaian kelayakan produk pengembangan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat dilihat dari hasil uji ahli. Menurut ahli materi produk ini memperoleh persentase sebesar 86.15% dalam kategori sangat baik. Menurut ahli media produk ini memperoleh persentase sebesar 85.71% dalam kategori sangat baik. Sementara penilaian atlet dalam uji coba kelompok besar mendapat nilai “sangat baik” dengan presentase sebesar 85.47%. Produk berupa buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat untuk mendukung latihan berupa penguatan otot panggul dan sekitarnya untuk atlet jalan cepat. Produk tersusun atas analisis anatomi jalan cepat, analisis gerak teknik jalan cepat serta model latihan *pelvis stabilization* yang dilengkapi keterangan.

#### B. Implikasi

Pada penelitian pengembangan ini mempunyai beberapa implikasi secara praktis diantaranya:

1. Pengembangan model latihan *pelvis stabilization* ini dapat menambah kestabilan otot panggul dan sekitarnya serta mengurangi resiko cedera yang dialami atlet jalan cepat karna kurangnya kuat otot panggul.
2. Semakin banyak variasi model latihan *pelvis stabilization* ini dapat menghindari rasa bosan dan kejenuhan atlet jalan cepat pada saat pelaksanaan latihan.

3. Meningkatkan kreatifitas dan pemberdayaan pelatih dalam mengembangkan model latihan penguatan otot panggul untuk atlet jalan cepat.
4. Meningkatkan pemahaman teknik dasar jalan cepat serta otot otot yang bekerja pada saat jalan cepat.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian pengembangan ini mempunyai beberapa keterbatasan penelitian diantaranya:

1. Sampel uji coba masih terbatas, dikarenakan keterbatasan SDM pelaku olahraga dan biaya penelitian.
2. Sampel uji coba kelompok besar dilaksanakan diseluruh kabupaten di Daerah Istimewa Yogyakarta yang memiliki atlet jalan, sehingga membutuhkan waktu lama dalam proses uji coba.
3. Penyusunan materi buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* membutuhkan waktu lama sehingga menghambat proses penelitian.

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah menyatakan bahwa penelitian pengembangan ini sudah sesuai dan tervalidasi oleh ahli media dan ahli materi atletik, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, agar dapat memanfaatkan buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* sebagai panduan melatih otot panggul dan sekitarnya untuk atlet jalan cepat.

2. Bagi atlet agar dapat digunakan berlatih secara mandiri dan bervariasi untuk memperkuat otot panggul.
3. Bagi mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga, jangan ragu untuk mengambil judul skripsi tentang pengembangan media. Suatu media layak atau tidak tergantung dari bagaimana mengemasnya atau mengembangkannya.
4. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga cabang atletik di harapkan dapat mengembangkan buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* yang lebih efektif dan praktis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akuthota V, Nadler SF. 2004. *Core strengthening*. Arch Phys Med Rehabil;85 (3 Suppl 1) :86-92
- Allyn, Bacon. (1935). *Curriculum Planning A New Approach*. Needham Heights: Massachusetts
- Ashton-Miller J A, Howard D, DeLancey J O L 2001 *The Functional Anatomy Of The Female Pelvis Floor And Stress Continence Control System*. Scand J. Urol Nephrol Suppl 207
- Bangga Setyanto.(2016). Pengembangan Media Latihan Buku Saku Pengenalan Teknik Dasar Tenis Lapangan Pada Usia Dini. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNY
- Bompa, Tudor (1994) *Theory and Methodology of Training*. Kendal. Lowa : Hunt Publishing Company
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009. *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics
- Bompa, T.O. (1999 : 60). *Periodization Training for Sport*. United States : Human Kinetics
- Bompa.O, Tudor. *Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training*. Surabaya : Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga Surabaya
- Congdon R, Bohannon R, Tiberio D. *Intrinsic and imposed hamstring length influence posterior pelvis rotation during hip flexion*. Clin Biomech (Bristol , Avon ) 2005;20(9):947-951
- Djoko Pekik Irianto. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara*. Yogyakarta : FIK UNY
- Dwi Hatmisari Ambarukmi. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik 1*. Jakarta : Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Dan Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga

- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik Yogyakarta*: Universitas Negeri Yogyakarta
- Eny Yuly Dimastuty. (2007). Pengembangan Buku dan Video *Core Work Training* Untuk Pelatih Atletik. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
- Guntur Tarigan, Henry. 1986. *Menyimak Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*. Angkasa Bandung
- Guthrie HC, Owens R, Bircher MD, 2010. *Focus On Pelvis Fractures*. The journal of bone and joint surgery
- Hak DJ, Smith WR, Suzuki T, 2009. *Management of Hemorrhage in Life-threatening Pelvis Fracture*. J Am Acad Orthop Surg, Vol 17, No 7, 447-457
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka
- International Association of Athletic Federations. (2009). *Run Jump Throw*. Harald Muller an Wolfgang Ritzdorf
- Kurniasih,Sani.2014”*Strategi – Strategi Pembelajaran*” Alfabeta:Bandung:64
- Permendiknas (2005). Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 11 Tahun 2005
- San Juan JG, Yaggie JA, Levy SS, Mooney V, Udermann BE, Mayer JM. *Effects of pelvis stabilization on lumbar muscle activity during dynamic exercise*. J Strength Cond Res 2005; 19(4):903-907
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- Sugiyono, 2013, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: ALFABETA)
- Suharno H.P, 1975; *Dasar-Dasar Permainan Volleyball*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.

Tarigan, Henry Guntur. 1986. *Menulis sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*. Bandung: Penerbit Angkasa.

Taylor, G. B. (2014). *Conditioning To The Core*. Australia: Human Kinetics

Tim Anatomi UNY. (2011). *Diktat Anatomi Manusia*. Yogyakarta : Laboratorium Anatomi FIK UNY

Tjaliek Sugiarto. (2002). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY

Van Wingerden JP, Vleeming A, Snijders CJ, Stoeckart R. *A functional-anatomical approach to the spine-pelvis mechanism: interaction between the biceps femoris muscle and the sacrotuberous ligament*. Eur Spine J 1993; 2:140-144

Weineck, Jurgen. (1985). *Optimals Training*. Erlangen: Perimed

Wikipedia Ensiklopedia. (2019). *Vastus Lateralis Muscle*. Diakses 24 April 2019 dari [https://en.wikipedia.org/wiki/Vastus\\_lateralis\\_muscle](https://en.wikipedia.org/wiki/Vastus_lateralis_muscle)

Wikipedia Ensiklopedia. (2019). *Rectus Femoris Muscle*. Diakses 24 April 2019 dari [https://en.wikipedia.org/wiki/Rectus\\_femoris\\_muscle](https://en.wikipedia.org/wiki/Rectus_femoris_muscle)

Wikipedia Ensiklopedia. (2019). *Tibialis Anterior Muscle*. Diakses 24 April 2019 dari [https://en.wikipedia.org/wiki/Tibialis\\_anterior\\_muscle](https://en.wikipedia.org/wiki/Tibialis_anterior_muscle)

Wikipedia Ensiklopedia. (2019). *Lateral Head Gastrocnemius Muscle*. Diakses 24 April 2019 dari <http://anatomyzone.com/anatomy-feed/lateral-head-gastrocnemius-muscle/>

Wikipedia Ensiklopedia. (2019). *Peroneus Longus Muscle*. Diakses 24 April 2019 dari [https://en.wikipedia.org/wiki/Peroneus\\_longus](https://en.wikipedia.org/wiki/Peroneus_longus)

Wikipedia Ensiklopedia. (2019). *Adduktor Longus Muscle*. Diakses 24 April 2019 dari [https://en.wikipedia.org/wiki/Adduktor\\_longus](https://en.wikipedia.org/wiki/Adduktor_longus)

Wikipedia Ensiklopedia. (2019). *Gluteus Medius Muscle*. Diakses 24 April 2019 dari [https://en.wikipedia.org/wiki/Gluteus\\_medius\\_longus](https://en.wikipedia.org/wiki/Gluteus_medius_longus)

Wikipedia Ensiklopedia. (2019). *Semitendinosus Muscle*. Diakses 24 April 2019 dari [https://en.wikipedia.org/wiki/Semitendinosus\\_longus](https://en.wikipedia.org/wiki/Semitendinosus_longus)

Wikipedia Ensiklopedia. (2019). *Pelvis Muscle*. Diakses 24 April 2019 dari <https://en.wikipedia.org/wiki/Pelvis>

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian UKM Atletik UNY



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 05.74/UN.34.16/PP/2019.

29 Mei 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.  
Ketua Pelatih UKM Atletik FIK UNY  
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Indah Iupita Sari  
NIM : 14602241065  
Program Studi : PKO  
Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Djiko Pekik Irianto, M.Kes.  
NIP : 196004071986012001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 10 s/d 24 Juni 2019  
Tempat : UKM Atletik UNY  
Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Pelvic Stabilization dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
0640707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian PASI DIY



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 05.77/UN.34.16/PP/2019.

29 Mei 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

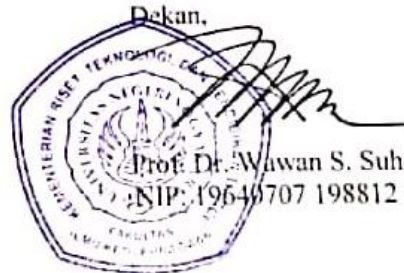
Kepada Yth.  
Ketua Pelatih Steman Atletik  
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Indah Lupita Sari  
NIM : 14602241065  
Program Studi : PKO  
Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes.  
NIP : 196004071986012001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 10 s/d 24 Juni 2019  
Tempat : PASI DIY  
Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Pelvic Stabilization dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 05.77/UN.34.16/PP/2019.

29 Mei 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.  
Ketua Pelatih *Sporty Atletik Club*  
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Indah Lupita Sari  
NIM : 14602241065  
Program Studi : PKO  
Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Diko Pekik Irianto, M.Kes.  
NIP : 196004071986012001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 10 s/d 24 Juni 2019  
Tempat : PASI DIY  
Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Pelvic Stabilization dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



*[Signature]*  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 05.77/UN.34.16/PP/2019.  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

29 Mei 2019

Kepada Yth. Mandala Atletik Club  
Ketua Pelatih .....  
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Indah Lupita Sari  
NIM : 14602241065  
Program Studi : PKO  
Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Diko Pekik Irianto, M.Kes.  
NIP : 196004071986012001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 10 s/d 24 Juni 2019  
Tempat : PASI DIY  
Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Pelvic Stabilization dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Prof. Dr. Vawan S. Suherman, M.Ed.  
196407071988121001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 05.77/UN.34.16/PP/2019.  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

29 Mei 2019

Kepada Yth. *Sporta Atletik Club*  
Ketua Pelatih .....  
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Indah Lupita Sari  
NIM : 14602241065  
Program Studi : PKO  
Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes.  
NIP : 196004071986012001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 10 s/d 24 Juni 2019  
Tempat : PASI DIY  
Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Pelvic Stabilization dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Yawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

### Lampiran 3. Instrumen Penilaian Ahli Materi (Tahap I)

#### INSTRUMEN PENILAIAN UNTUK AHLI MATERI

- Judul : Pengembangan Model Latihan *Pelvic Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat
- Materi : Variasi Model Latihan *Pelvic Stabilization* Untuk Jalan Cepat

#### Identitas Ahli Materi

- Nama : Cukup Pahalawidi, M.Or
- Jenis Kelamin : Laki-laki
- Pekerjaan : Dosen/ Staff Pengajar FIK UNY

Lembar penilaian ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai ahli materi pada "Pengembangan Model Latihan *Pelvic Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat". Pendapat, kritik, saran dan koreksi dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas materi pembelajaran yang saya kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut saya mengharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

#### Petunjuk Penilaian Instrumen

1. Lembar penilaian ini diisi oleh Ahli Materi
2. Berilah tanda *check list* (✓) pada kolom penilaian yang Anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan
3. Jika perlu berilah komentar, pendapat atau saran pada kolom yang tersedia
4. Keterangan penilaian :
  - 1 : Sangat Kurang Baik
  - 2 : Kurang Baik
  - 3 : Kurang
  - 4 : Baik
  - 5 : Sangat Baik

Berilah Tanda *Check List* (✓) dan Komentar atau Saran pada Kolom Penilaian dan Kolom Komentar yang Tersedia

A. Aspek Materi

No	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Materi yang dipilih dan disajikan sesuai dengan kebutuhan pelatih dan atlet				✓	
2	Materi yang disajikan jelas dan sederhana				✓	
3	Bahasa yang digunakan mudah dipahami				✓	
4	Ilustrasi gambar memperjelas materi			✓		
5	Kesesuaian teknik penyajian materi dan teori				✓	
6	Kesesuaian penulisan nama gerakan dalam materi					✓
7	Kesesuaian judul dengan isi buku				✓	
8	Kejelasan isi dan konsep materi buku				✓	
9	Sistematika penyajian logis				✓	
10	Kesesuaian isi buku dengan tujuan				✓	
11	Model latihan yang disajikan bervariasi					✓
12	Model latihan yang disajikan dapat menambah wawasan pelatih dan atlet					✓
13	Sumber referensi terbaru				✓	

## B. Komentar dan Saran

- program latihan dibarengi label
- Sumber dari IAAF
- Perintah petunjuk arah gerakan
- analisis anatomi

## C. Kesimpulan


Produk ini dinyatakan :

1. Layak diproduksi tanpa revisi
2. Layak diproduksi dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak untuk diproduksi

(mohon bapak/ibu memberikan tanda lingkaran pada nomor yang sesuai dengan kesimpulan yang telah diberikan).

Yogyakarta, 23 April 2019

Ahli Materi

  
Culey Pabeland

#### Lampiran 4. Instrumen Penilaian Ahli Materi (Tahap II)

##### **INSTRUMEN PENILAIAN UNTUK AHLI MATERI**

- Judul : Pengembangan Model Latihan *Pelvic Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat
- Materi : Variasi Model Latihan *Pelvic Stabilization* Untuk Jalan Cepat

##### **Identitas Ahli Materi**

- Nama : Cukup Pahalawidi, M.Or
- Jenis Kelamin : Laki-laki
- Pekerjaan : Dosen/ Staff Pengajar FIK UNY

Lembar penilaian ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai ahli materi pada “Pengembangan Model Latihan *Pelvic Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat”. Pendapat, kritik, saran dan koreksi dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas materi pembelajaran yang saya kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut saya mengharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

##### **Petunjuk Penilaian Instrumen**

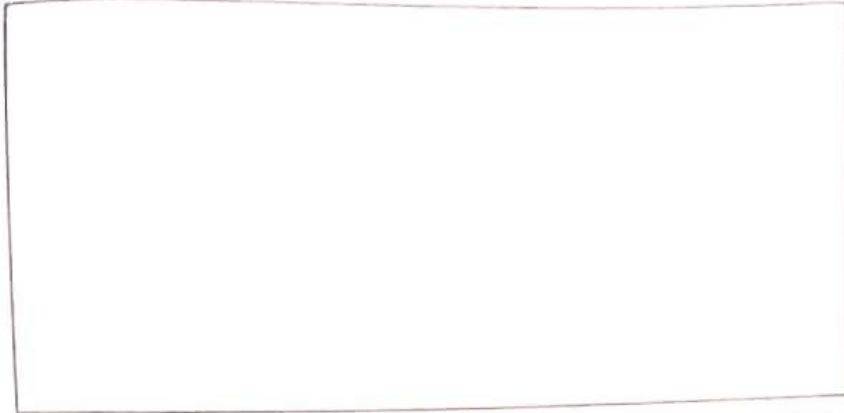
1. Lembar penilaian ini diisi oleh Ahli Materi
2. Berilah tanda *check list* (√) pada kolom penilaian yang Anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan
3. Jika perlu berilah komentar, pendapat atau saran pada kolom yang tersedia
4. Keterangan penilaian :
  - 1 : Sangat Kurang Baik
  - 2 : Kurang Baik
  - 3 : Kurang
  - 4 : Baik
  - 5 : Sangat Baik

Berilah Tanda *Check List* (✓) dan Komentar atau Saran pada Kolom Penilaian dan Kolom Komentar yang Tersedia

**A. Aspek Materi**

No	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Materi yang dipilih dan disajikan sesuai dengan kebutuhan pelatih dan atlet					✓
2	Materi yang disajikan jelas dan sederhana				✓	
3	Bahasa yang digunakan mudah dipahami				✓	
4	Ilustrasi gambar memperjelas materi				✓	
5	Kesesuaian teknik penyajian materi dan teori				✓	
6	Kesesuaian penulisan nama gerakan dalam materi					✓
7	Kesesuaian judul dengan isi buku				✓	
8	Kejelasan isi dan konsep materi buku				✓	
9	Sistematika penyajian logis				✓	
10	Kesesuaian isi buku dengan tujuan				✓	
11	Model latihan yang disajikan bervariasi					✓
12	Model latihan yang disajikan dapat menambah wawasan pelatih dan atlet					✓
13	Sumber referensi terbaru				✓	

## B. Komentar dan Saran



## C. Kesimpulan

Produk ini dinyatakan :

- ① Layak diproduksi tanpa revisi
  2. Layak diproduksi dengan revisi sesuai saran
  3. Tidak layak untuk diproduksi
- (mohon bapak/ibu memberikan tanda lingkaran pada nomor yang sesuai dengan kesimpulan yang telah diberikan).

Yogyakarta, 30 April 2019

Ahli Materi,

  
Cully paldeser

Lampiran 5. Surat Pernyataan Ahli Materi

SURAT PERNYATAAN AHLI MATERI

Proposal Penelitian :

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PELVIC STABILIZATION DALAM  
CABANG OLAHRAGA ATLETIK NOMOR JALAN CEPAT

Nama : Indah Lupita Sari

NIM : 14602241065

Prodi/Jurusan : PKO PKL

Pembimbing Skripsi : Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes

Telah divalidasi dan layak untuk diuji cobakan.

Yogyakarta, 30 April 2019

Ahli Materi,



Cukup Pahalawidi, M.Or

NIP 19770728 200604 1 001

## Lampiran 6. Instrumen Penilaian Ahli Media (Tahap I)

### INSTRUMEN PENILAIAN UNTUK AHLI MEDIA

Judul	: Pengembangan Model Latihan <i>Pelvic Stabilization</i> Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat
Materi	: Variasi Model Latihan <i>Pelvic Stabilization</i> Untuk Jalan Cepat

#### Identitas Ahli Media

Nama	: Nawan Primasoni, M.Or
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Pekerjaan	: Dosen/Staff Pengajar FIK UNY

Lembar penilaian ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai ahli media pada "Pengembangan Model Latihan *Pelvic Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat". Pendapat, kritik, saran dan koreksi dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas produk pembelajaran yang saya kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut saya berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

#### Petunjuk Penilaian Instrumen

1. Lembar penilaian ini diisi oleh Ahli Media
2. Berilah tanda *check list* (√) pada kolom penilaian yang Anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan
3. Jika perlu berilah komentar, pendapat atau saran pada kolom yang tersedia
4. Keterangan penilaian :
  - 1 : Sangat Kurang Baik
  - 2 : Kurang Baik
  - 3 : Kurang
  - 4 : Baik
  - 5 : Sangat Baik

Berilah Tanda *Check List* (✓) dan Komentar atau Saran pada Kolom Penilaian dan Kolom Komentar yang Tersedia

A. Aspek Media

No	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Ketepatan pemilihan warna <i>cover</i>		✓			
2	Keserasian warna tulisan pada <i>cover</i>		✓			
3	Kemenarikan pemilihan <i>cover</i>		✓			
4	Jenis kertas <i>cover</i> ivory 210gr			✓		
5	Pemilihan kertas buku ivory 120gr			✓		
6	Jumlah halaman buku 36 halaman		✓			
7	Ukuran buku 18 x 25 cm			✓		
8	Ukuran gambar		✓			
9	Kejelasan gambar			✓		
10	Kesesuaian warna		✓			
11	Jenis huruf yang digunakan			✓		
12	Ukuran huruf yang digunakan			✓		
13	Kepatan letak teks		✓			
14	Jenis dan ukuran huruf mudah dibaca		✓			

## B. Komentar dan Saran

1. cover seperti bahan yang lebih baik
2. adegan ini ?
3. adegan gambar ?
4. halam buku ?

## C. Kesimpulan

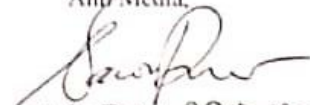
Produk ini dinyatakan :

1. Layak diproduksi tanpa revisi
2. Layak diproduksi dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak untuk diproduksi

(mohon bapak/ibu memberikan tanda lingkaran pada nomor yang sesuai dengan kesimpulan yang telah diberikan).

Yogyakarta, 10 Mei .....2019

Ahli Media,

  
NAWATI PRIMASTI

## Lampiran 7. Instrumen Penilaian Ahli Media (Tahap II)

### INSTRUMEN PENILAIAN UNTUK AHLI MEDIA

Judul	: Pengembangan Model Latihan <i>Pelvic Stabilization</i> Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat
Materi	: Variasi Model Latihan <i>Pelvic Stabilization</i> Untuk Jalan Cepat

#### Identitas Ahli Media

Nama	: Nawan Primasoni, M.Or
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Pekerjaan	: Dosen/Staff Pengajar FIK UNY

Lembar penilaian ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai ahli media pada "Pengembangan Model Latihan *Pelvic Stabilization* Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat". Pendapat, kritik, saran dan koreksi dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas produk pembelajaran yang saya kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut saya berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

#### Petunjuk Penilaian Instrumen

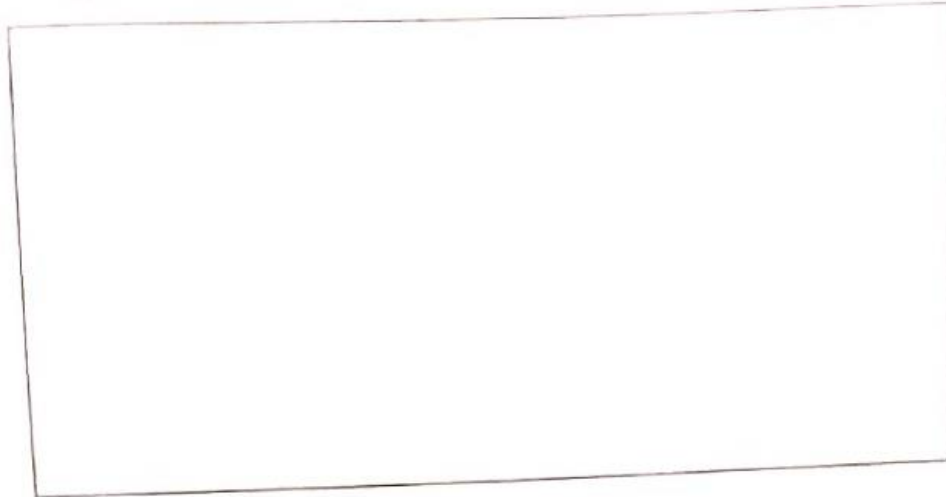
1. Lembar penilaian ini diisi oleh Ahli Media
2. Berilah tanda *check list* (√) pada kolom penilaian yang Anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan
3. Jika perlu berilah komentar, pendapat atau saran pada kolom yang tersedia
4. Keterangan penilaian :
  - 1 : Sangat Kurang Baik
  - 2 : Kurang Baik
  - 3 : Kurang
  - 4 : Baik
  - 5 : Sangat Baik

Berilah Tanda *Check List* (✓) dan Komentar atau Saran pada Kolom Penilaian dan Kolom Komentar yang Tersedia

A. Aspek Media

No	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Ketepatan pemilihan warna <i>cover</i>				✓	
2	Keserasian warna tulisan pada <i>cover</i>				✓	
3	Kemenarikan pemilihan <i>cover</i>					✓
4	Jenis kertas <i>cover</i> ivory 210gr				✓	
5	Pemilihan kertas buku ivory 120gr				✓	
6	Jumlah halaman buku 36 halaman					✓
7	Ukuran buku 18 x 25 cm				✓	
8	Ukuran gambar				✓	
9	Kejelasan gambar					✓
10	Kesesuaian warna				✓	
11	Jenis huruf yang digunakan				✓	
12	Ukuran huruf yang digunakan				✓	
13	Kepatan letak teks					✓
14	Jenis dan ukuran huruf mudah dibaca				✓	

## B. Komentor dan Saran



## C. Kesimpulan

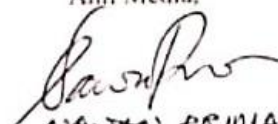
Produk ini dinyatakan :

1. Layak diproduksi tanpa revisi
2. Layak diproduksi dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak untuk diproduksi

(mohon bapak/ibu memberikan tanda lingkaran pada nomor yang sesuai dengan kesimpulan yang telah diberikan).

Yogyakarta, 10 Juli .....2019

Ahli Media,

  
NAURA PRIMASONI

## Lampiran 8. Surat Pernyataan Ahli Media

### SURAT PERNYATAAN AHLI MEDIA

Proposal Penelitian :

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PELVIC STABILIZATION DALAM  
CABANG OLAHRAGA ATLETIK NOMOR JALAN CEPAT

Nama : Indah Lupita Sari

NIM : 14602241065

Prodi/Jurusan : PKO/PKL

Pembimbing Skripsi : Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes

Telah divalidasi dan layak untuk diuji cobakan.

Yogyakarta, 10 Juli 2019

Ahli Media,



Nawan Primasoni, M.Or

NIP 19840521 200812 1 001

## Lampiran 9. Angket Penilaian Kelompok Kecil

### ANGKET PENILAIAN UNTUK ATLET JALAN CEPAT

#### A. Petunjuk Umum

1. Jawablah pertanyaan ini setelah anda melakukan beberapa model latihan *Pelvic Stabilization*
2. Tulislah terlebih dahulu identitas anda pada tempat yang telah disediakan
3. Bacalah dengan teliti setiap pertanyaan dalam angket ini sebelum anda memilih jawaban
4. Jawablah semua pertanyaan yang ada di angket ini
5. Jika ada yang tidak anda pahami, bertanyalah kepada pelatih, peneliti
6. Selamat mengerjakan

#### B. Identitas Responden

Nama : Irdwan Ismeri.....  
Jenis Kelamin : Laki-laki.....  
Usia : 23 tahun.....  
Klub/Sekolah : UKM Athletic UMY.....

#### C. Prosedur Penilaian Instrumen

1. Berilah tanda *check list* (√) pada kolom penilaian yang kamu anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan
2. Jika perlu berilah komentar, pendapat atau saran pada kolom yang tersedia
3. Keterangan penilaian :  
SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju

Berilah Tanda *Check List* (✓) dan Komentar atau Saran pada Kolom Penilaian dan Kolom Komentar yang Tersedia

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian				Komentar
		SS	S	TS	STS	
<b>Materi</b>						
1.	Model latihan <i>Pelvic Stabilization</i> ini sesuai tujuan untuk memperkuat <i>pelvis</i> (panggul) dan otot – otot sekitarnya.		✓			
2.	Model latihan <i>Pelvic Stabilization</i> ini sesuai tujuan untuk meningkatkan kestabilan <i>pelvis</i> (panggul)	✓				
3.	Gerakan model latihan <i>Pelvic Stabilization</i> ini sesuai dengan sasaran otot yang dilatihkan.		✓			
4.	Gerakan yang dilatihkan simpel sehingga atlet mudah untuk melakukan.		✓			
5.	Model latihan <i>Pelvic Stabilization</i> dapat dilatihkan disemua periodisasi latihan.		✓			
6.	Gerakan model latihan <i>Pelvic Stabilization</i> dalam gambar sudah tepat.	✓				
7.	Model latihan <i>Pelvic Stabilization</i> sesuai dengan kebutuhan atlet jalan cepat.	✓				
8.	Model latihan <i>Pelvic Stabilization</i> meningkatkan wawasan atlet jalan cepat.		✓			
9.	Model latihan <i>Pelvic Stabilization</i> meminimalisir kebosanan atlet jalan cepat.		✓			

10.	Model latihan <i>Pelvic Stabilization</i> dapat digunakan sebagai referensi latihan.		✓			
11.	Bahasa mudah dipahami.		✓			
<b>Desain</b>						
12.	Ukuran buku sudah tepat.		✓			
13.	Ketebalan buku sudah tepat.		✓			
14.	Desain sampul buku menarik.	✓				
15.	Gambar gerakan dalam buku menarik.		✓			
16.	Warna gambar menarik.		✓			
17.	Penulisan mudah dibaca dan dipahami.		✓			
18.	Model latihan <i>Pelvic Stabilization</i> bermanfaat untuk atlet jalan cepat.	✓				

**Komentar atau Saran**

Buku yang digunakan sangat menarik dan menambah referensi untuk latihan.

Yogyakarta, ...10 Juni...2019

Responden,



Idwan Ismar.

## Lampiran 10. Angket Penilaian Kelompok Besar

### ANGKET PENILAIAN UNTUK ATLET JALAN CEPAT

#### A. Petunjuk Umum

1. Jawablah pertanyaan ini setelah anda melakukan beberapa model latihan *Pelvic Stabilization*
2. Tuiislah terlebih dahulu identitas anda pada tempat yang telah disediakan
3. Bacalah dengan teliti setiap pertanyaan dalam angket ini sebelum anda memilih jawaban
4. Jawablah semua pertanyaan yang ada di angket ini
5. Jika ada yang tidak anda pahami, bertanyalah kepada pelatih, peneliti
6. Selamat mengerjakan

#### B. Identitas Responden

Nama : IMELDA PUTRI .H.  
Jenis Kelamin : PEREMPUAN  
Usia : 16 TAHUN  
Klub/Sekolah : MANDALA ATLETIK CLUB

#### C. Prosedur Penilaian Instrumen

1. Berilah tanda *check list* (✓) pada kolom penilaian yang kamu anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan
2. Jika perlu berilah komentar, pendapat atau saran pada kolom yang tersedia
3. Keterangan penilaian :  
SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju

Berilah Tanda *Check List* (✓) dan Komentar atau Saran pada Kolom Penilaian dan Kolom Komentar yang Tersedia

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian				Komentar
		SS	S	TS	STS	
<b>Materi</b>						
1.	Model latihan <i>Pelvic Stabilization</i> ini sesuai tujuan untuk memperkuat <i>pelvis</i> (panggul) dan otot – otot sekitarnya.		✓			
2.	Model latihan <i>Pelvic Stabilization</i> ini sesuai tujuan untuk meningkatkan kestabilan <i>pelvis</i> (panggul).		✓			
3.	Gerakan model latihan <i>Pelvic Stabilization</i> ini sesuai dengan sasaran otot yang dilatihkan.	✓				
4.	Gerakan yang dilatihkan simpel sehingga atlet mudah untuk melakukan.	✓				
5.	Model latihan <i>Pelvic Stabilization</i> dapat dilatihkan disemua periodisasi latihan.		✓			
6.	Gerakan model latihan <i>Pelvic Stabilization</i> dalam gambar sudah tepat.	✓				
7.	Model latihan <i>Pelvic Stabilization</i> sesuai dengan kebutuhan atlet jalan cepat.	✓				
8.	Model latihan <i>Pelvic Stabilization</i> meningkatkan wawasan atlet jalan cepat.		✓			
9.	Model latihan <i>Pelvic Stabilization</i> meminimalisir kebosanan atlet jalan cepat.	✓				

10.	Model latihan <i>Pelvic Stabilization</i> dapat digunakan sebagai referensi latihan.	✓				
11.	Bahasa mudah dipahami.	✓				
<b>Desain</b>						
12.	Ukuran buku sudah tepat.		✓			
13.	Ketebalan buku sudah tepat.		✓			
14.	Desain sampul buku menarik.	✓				
15.	Gambar gerakan dalam buku menarik.	✓				
16.	Warna gambar menarik.	✓				
17.	Penulisan mudah dibaca dan dipahami.	✓				
18.	Model latihan <i>Pelvic Stabilization</i> bermanfaat untuk atlet jalan cepat.	✓				

**Komentar atau Saran**

Model latihan tersebut menambah wawasan atlet dan pelatih.

Yogyakarta, 19 Juni .....2019

Responden,



IMELDA PUTRI H.

## Lampiran 11. Surat Pernyataan PASI DIY



PERKUMPULAN OLAHRAGA ATLETIK  
"SPORTIF ATLETIK KLUB GUNUNGKIDUL"

Alamat : Logandeng, Playen, Gunungkidul, D. I. Yogyakarta

Kode Pos : 55861. Telp 081328247216

---

---

SURAT KETERANGAN

Nomor : 1/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Klub Olahraga Sportif Atletik Club Gunungkidul menerangkan bahwa :

Nama : INDAH LUPITA SARI  
NIM : 14602241065  
Program Studi/Jurusan : S1 / PKO  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat Instansi : Jl. Colombo No.1 Sleman, Yogyakarta  
Alamat Rumah : Gedongkiwo Rt 040/Rw 009, Mantrijeron, D. I. Yogyakarta  
No HP : 087834182911

Telah melakukan Penelitian dengan judul :

**"PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *PELVIC STABILIZATION* DALAM CABANG OLAHRAGA ATLETIK NOMOR JALAN CEPAT"**

Yang dilaksanakan pada tanggal 10 sampai 24 Juni 2019.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gunungkidul, 17 Juni 2019

Ketua

Klub Olahraga Sportif Atletik



TUPAR, S.Sos



PERSATUAN ATLETIK SELURUH INDONESIA  
(P.A.S.I.)  
KABUPATEN SLEMAN  
SEKRETARIAT : KOMPLEK STADION TRIDADI SLEMAN  
TELP. 087739377965, 081578670930  
e-Mail : regisholihah@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**

**N0. 27/PASI-SLM/VI/2019**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. ARIS PRIYANTO, M.Or  
Jabatan : Ketua Umum PASI Kabupaten Sleman  
Alamat : Turgenen Rt. 02, Rw 38, Sumberagung, Moyudan, Sleman

**Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:**

Nama : INDAH LUPITA SARI  
NIM : 14602241065  
Program Studi/Jurusan : SI / PKO  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat Instansi : Jl. Colombo No.1 Sleman, Yogyakarta  
Alamat Rumah : Gedongkiwo Rt 040/Rw 009,Mantrijeron, D. I. Yogyakarta  
No HP : 087834182911

Telah melakukan Penelitian dengan judul: **"PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PELVIC STABILIZATION DALAM CABANG OLAHRAGA ATLETIK NOMOR JALAN CEPAT"**

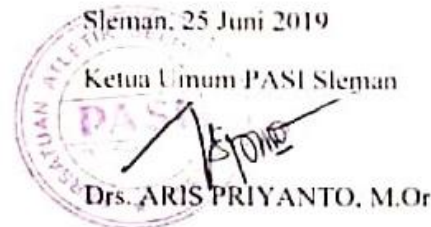
Yang dilaksanakan dari tanggal 10 sampai 24 Juni 2019, Di Stadion Tridadi Sleman.

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 25 Juni 2019

Ketua Umum PASI Sleman

Drs. ARIS PRIYANTO, M.Or



Lampiran 12. Dokumentasi



Atlet sedang melakukan salah satu model latihan *pelvis stabilization* dengan nama gerakan *backfront swing*.



Atlet sedang melakukan salah satu model latihan *pelvis stabilization* dengan nama gerakan *single leg bridge*.



Atlet sedang melakukan salah satu model latihan *pelvis stabilization* dengan nama gerakan *leg cut kick up* dengan menggunakan *elastic bands*.





Atlet sedang melakukan utilisasi atau pelepasan jalan cepat.



Atlet saat sedang melakukan pengisian angket penilaian model latihan *pelvis stabilization*.