

**PENGARUH LATIHAN MULTILATERAL TERHADAP KEMAMPUAN  
KANGA ESCAPE (KIDS ATHLETICS) PADA ANAK USIA 7-8 TAHUN DI  
CLUB ATLETIK PASI SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk

Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Olahraga



Oleh

RAHMA ANNISA

NIM 18602241086

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2022**

**PENGARUH LATIHAN MULTILATERAL TERHADAP KEMAMPUAN  
KANGA ESCAPE (*KIDS ATHLETICS*) PADA ANAK USIA 7-8 TAHUN DI  
CLUB ATLETIK PASI SLEMAN**

Oleh :  
Rahma Annisa  
18602241086

**ABSTRAK**

Latar belakang dari penelitian ini adalah kurangnya pengalaman gerak dasar olahraga atau kemampuan multilateral anak usia dini yang belum optimal sehingga saat melaksanakan latihan gerakannya belum terarah dan kurang maksimal. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari latihan multilateral terhadap kemampuan kanga escape (*kids athletics*) pada anak usia 7-8 tahun di Club Atletik PASI Sleman.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu, dengan *one group pretest-posttest design*. Populasi dan sampel penelitian ini berjumlah 10 anak yang merupakan anak usia 7-8 tahun yang berlatih di Club Atletik PASI Sleman. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Kanga Escape (*Kids Athletics*). teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji-t (*Paired Samples t-test*), digunakan untuk membandingkan nilai *pretest* dan *posttest*.

Hasil analisis data melalui uji-t (*Paired Samples t-test*) pada test kanga escape diperoleh nilai sebesar  $0,006 < 0,05$ , artinya bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan presentase peningkatan sebesar 17,13 %. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan program latihan multilateral yang diberikan terhadap kemampuan Kanga Escape (*kids athletics*) pada anak usia 7-8 tahun di Club Atletik PASI Sleman.

Kata Kunci : Multilateral, *Kanga Ecsape*, *kids athletics*

**EFFECT OF MULTILATERAL TRAINING TOWARDS KANGA ESCAPE  
SKILLS (KIDS ATHLETICS) OF THE CHILDREN AGED 7-8 YEARS  
OLD AT CLUB ATLETIK PASI SLEMAN**

**Abstract**

The background of this study is the lack of experience in basic sports moves or the inoptimal multilateral abilities of the children so that when they are doing the training the movements are not directed and not optimal. The objective of this research is to determine the effect of multilateral training on the ability of kanga escape (kids athletics) of the children aged 7-8 years old at Club Atletik PASI Sleman (PASI Sleman Athletic Club).

This research used a quasi-experimental method, with a one group pretest-posttest design. The population and sample of this research were 10 children aged 7-8 years old who trained at Club Atletik PASI Sleman. The research instrument was the Kanga Escape test (Kids Athletics). The data analysis technique used the hypothesis testing with t-test analysis (Paired Samples t-test), used to compare pretest and posttest values.

The results of data analysis through the t-test (Paired Samples t-test) on the kanga escape test gain a value of  $0.006 < 0.05$ , meaning that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, with an increase percentage of 17.13%. Hence, it can be concluded that there is a significant effect of the multilateral training program provided on the ability of Kanga Escape (kids athletics) of the children aged 7-8 years old at Club Atletik PASI Sleman.

**Keywords** : Multilateral, Kanga Excape, kids athletics

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rahma Annisa

NIM : 18602241086

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Tas : Pengaruh Latihan Multilateral Terhadap Kemampuan  
*Kanga Escape (Kids Athletics)* Pada Anak Usia 7-8 Tahun  
Di Club Atletik PASI Sleman.

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 atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 30 November 2022

Yang menyatakan



Rahma Annisa

NIM. 18602241086

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN MULTILATERAL TERHADAP KEMAMPUAN  
KANGA ESCAPE (*KIDS ATHLETICS*) PADA ANAK USIA 7-8 TAHUN DI  
CLUB ATLETIK PASI SLEMAN**

Disusun Oleh :

Rahma Annisa  
NIM 18602241086

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing  
untuk dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi  
bagi yang bersangkutan

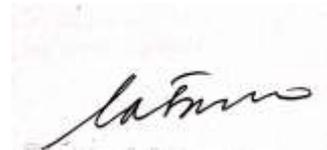
Yogyakarta, 30 November 2022

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si  
NIP. 19631228 199002 1 002

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Dr. Ria Lumintuarso, M.Si  
NIP. 19621026 198812 1 001

**LEMBAR PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN MULTILATERAL TERHADAP KEMAMPUAN  
KANGA ESCAPE (KIDS ATHLETICS) PADA ANAK USIA 7-8 TAHUN DI  
CLUB ATLETIK PASI SLEMAN**

Disusun oleh :

Rahma Annisa

NIM 18602241086

Dipertahankan di depan Tim Penguji atau Dewan Penguji Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

tanggal, 14 Desember 2022

**TIM PENGUJI**

**Nama/Jabatan**

**Tanda Tangan**

**Tanggal**

Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.  
Ketua Penguji Pembimbing



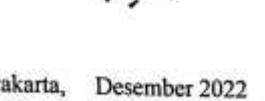
22/12/2022

Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.  
Sekretaris



26/12/2022

Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S. ....  
Penguji



26/12/2022

Yogyakarta, Desember 2022  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707198812 1 001

9

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Puji syukur Alhamdulillah saya panjatkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan lancar. Dengan ini saya persembahkan karya tulis untuk :

1. Kedua orang tua kandung Bapak Jiman dan Ibu Wartinem serta orang tua angkat saya Bapak Dadiono dan Ibu Wagiyem yang sangat saya cintai.

Terimakasih selalu menyayangi, mendukung dan mendoakan yang terbaik untuk saya sampai saat ini.

2. Kakakku tersayang Denny Adi Kusuma, Nurul hidayah, Muhammad Annas serta saudaraku yang lain terimakasih atas doa dan semangat yang telah diberikan.

3. Untuk dosen, teman-teman di Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama PKO 2018 serta sahabatku terimakasih telah membantuku, memberiku semangat dalam mengerjakan tugas akhir ini.

## HALAMAN MOTTO

“Yakinlah ada sesuatu yang menantimu setelah banyak kesabaran (yang kau jalani), yang akan membuatmu terpana hingga kau lupa betapa pedihnya rasa sakit”

(Ali Bin Abi Tholib)

Jadilah seperti pohon yang tumbuh dan berbuah lebat. Ketika dilempar batu, tapi membalasnya dengan buah.

(Abu Bakar R.A)

“Jadilah kuat dan hebat untuk dirimu sendiri, karena kamu adalah pemeran utama dalam ceritamu”

(Rahma Annisa)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan Multilateral Terhadap Kemampuan *Kanga Escape (Kids Athletics)* Pada Anak Usia 7-8 Tahun Di Club Atletik PASI Sleman” dapat disusun sesuai dengan lancar.

Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Ria Lumintuarso, M.Si., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Devi Tirtawirya, M.Or., selaku Sekretaris dan Ibu Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Dr.Drs. Fauzi, M.Si., Selaku Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan kelancaran dalam urusan akademik dan menyetujui serta mengizinkan pelaksanaan penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Bapak Drs. Aris Priyanto M.Or, Selaku Ketua Umum PASI Sleman

sekaligus Pembina yang telah memberikan izin dan membantu kegiatan penelitian.

6. Anak-anak usia dini yang berlatih di Club Atletik PASI Sleman yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 30 November 2022

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rahma Annisa', with a large, stylized initial 'R' at the beginning.

Rahma Annisa  
NIM 18602241086

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PEGESAHAN .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
HALAMAN MOTO .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR_GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	4
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. Kajian Teori.....	6
1. Hakikat Multilateral .....	6
2. Hakikat Atletik .....	16
3. Hakikat Latihan .....	25
4. Latihan di Atletik PASI Sleman.....	31
B. Penelitian yang Relevan .....	32
C. Kerangka Berpikir .....	33

D. Hipotesis Penelitian.....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Desain Penelitian.....	35
1. <i>Pre-Eksperimental Design (Nondesigns)</i> .....	35
2. <i>True Experimental Design</i> .....	35
3. <i>Faktorial Design</i> .....	36
4. <i>Quasi Experimental Design</i> .....	36
B. Definisi Penelitian .....	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	38
D. Waktu dan Tempat Penelitian .....	39
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	40
F. Teknik Analisis Data.....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
A. Deskripsi Data .....	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	48
C. Pengujian Hipotesis (uji-t) .....	50
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	51
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
A. Simpulan.....	54
B. Implikasi.....	54
C. Keterbatasan Penelitian .....	55
D. Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Training Stage</i> .....	8
Tabel 2. Desain Penelitian.....	37
Tabel 3. Data Pretest .....	46
Tabel 4. Data Posttest.....	46
Tabel 5. Hasil Deskriptif Data .....	47
Tabel 6. Uji Korelasi .....	48
Tabel 7. Uji Normalitas .....	49
Tabel 8. Hasil Hipotesis (Uji-T) .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rasio Pengembangan Multilateral dan Spesialisasi .....	11
Gambar 2. Pembagian Event Usia .....	18
Gambar 3. <i>Kanga's Escape</i> .....	20
Gambar 4. Blanko <i>Kanga's Escape</i> .....	22
Gambar 5. <i>Frog jump</i> .....	22
Gambar 6. <i>Formula 1</i> .....	23
Gambar 7. <i>Kid's Javelin Throw</i> .....	24

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS.....	59
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	60
Lampiran 3. Surat Keterangan Balasan Penelitian.....	61
Lampiran 4. Program Latihan Multilateral .....	62
Lampiran 5. Daftar Hadir .....	74
Lampiran 6. Uji-T .....	75
Lampiran 7. Uji Normalitas .....	76
Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan .....	77

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan aktivitas yang memberikan berbagai macam manfaat bagi tubuh, antara lain sebagai penunjang kebugaran jasmani bagi tubuh dan mengatur metabolisme tubuh agar dapat membentuk imun yang kuat. kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2) merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Olahraga bisa dilakukan oleh setiap individu dari usiadini hingga lansia, dengan berbagai macam aktivitas olahraga seperti berlari, berenang, bersepeda atau berjalan kaki. Pada anak usia dini olahraga diberikan untuk menunjang perkembangan motorik dan variasi gerak yang dimiliki anak agar dapat melakukan berbagai aktivitas fisik di masa mendatang. Dalam Jurnal Pendidikan Olahraga oleh Rubiyanto, Jamaris Martini (2002: 95) mengatakan “Anak usia dini merupakan individu yang berbeda, unik dan memiliki karakteristik tersendiri sesuai dengan tahapan usianya. Maka usia dini merupakan masa keemasan dimana stimulasi seluruh aspek pengembangan berperan penting untuk tugas perkembangan selanjutnya, masa awal kehidupan anak merupakan masa terpenting dalam rentang kehidupan seorang anak”. Sehingga dibutuhkan banyak pengenalan gerak agar koordinasi tubuhnya berjalan dan berkembang sesuai usianya dengan lebih optimal.

Pengenalan olahraga pada anak usia dini dimulai dari lingkungan keluarga dan di sekolah dasar. Anak-anak harus mulai diajarkan berbagai variasi gerak supaya dapat beradaptasi dan melakukan aktivitas sehari-hari dengan lancar. Di sekolah dasar olahraga yang diberikan kepada anak dimulai dari latihan gerak dasar atletik dan gerak dasar multilateral, aktivitas yang ringan seperti melempar, menangkap, melompat dan berlari, dimana dalam prosesnya dengan memberikan banyak variasi permainan yang menyenangkan agar tidak membosankan bagi anak. Gerak multilateral merupakan gabungan dari beberapa gerak dasar dan dasar gerak keterampilan olahraga. Keterampilan gerak dasar yang baik dan benar sesuai dengan usianya bisa memberikan dampak positif bagi perkembangan anak.

Ada berbagai macam model latihan gerak dasar multilateral yang disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan usia anak. IAAF sendiri memiliki program latihan khusus untuk anak usia dini disebut dengan *Kids Athletics*, dikenalkan secara internasional oleh IAAF tahun 2005 yang didalamnya terdapat peraturan, pedoman dan teknik dalam mengajarkan *kids athletics* kepada anak. Menurut Suyono (2002: 5) *Kid's athletics* merupakan cabang olahraga atletik khusus anak yang di lakukan secara individu maupun kelompok dalam bentuk perlombaan sehingga melatih anak untuk berkompetisi dalam permainan yang menyenangkan. Program kompetisi tambahan yang diadakan akan menjamin bahwa anak benar-benar mengalami berbagai macam gerakan atletik dan mereka bisa mendapatkan manfaat dari pendidikan jasmani yang komprehensif. Latihan yang diberikan menyebabkan anak mudah beradaptasi pada beberapa unsur fisik, latihan selain membangun kekuatan, juga dapat meningkatkan kemampuan unsur-

unsur kondisi fisik lain (Suharjana, 2009). Bentuk latihan yang diberikan kepada anak dilakukan secara beregu/berkelompok bertujuan agar anak mampu bekerja sama serta mampu berkompetisi dengan kelompok lainnya. Latihan yang diulang-ulang akan membuat tubuh semakin mudah beradaptasi dengan gerakan latihan menjadi lebih baik dan kompleks.

Pembinaan olahraga prestasi dimulai pada anak usia dini karena membutuhkan banyak waktu dan usaha. Dalam UU No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menjelaskan bahwa olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terstruktur, terencana dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi dalam mencapai prestasi didukung ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Latihan untuk anak usia dini yang mengikuti pembinaan olahraga prestasi biasanya berlatih di club yang menanungi satu cabang olahraga, di club Atletik PASI Sleman anak-anak berlatih selama 3 kali dalam seminggu . Dalam penelitian ini telah dilakukan observasi selama 3 bulan dengan mengamati kemampuan dasar olahraga yang dimiliki anak,. Setelah dilakukan observasi terlihat bahwa anak-anak masih memiliki kekurangan saat melakukan koordinasi gerak serta keberagaman geraknya masih terbatas sehingga saat latihan kurang maksimal. Maka dari itu penulis ingin melakukan penelitian dengan *Kids Athletics* yaitu *Kanga Escape* yang mencakup gerakan berlari, melompat, memutar dan mengayun, serta memberikan program latihan multilateral pada anak usia 7-8 tahun untuk menunjang dasar gerak dan keterampilan gerak yang dimiliki. Gerakan saat melakukan *Kanga Escape* dapat digunakan untuk latihan lari gawang pada atletik.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas penulis akan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Multilateral Terhadap Kemampuan *Kanga Escape (Kids Athletics)* Pada Anak Usia 7-8 Tahun di Club Atletik PASI Sleman”. Harapannya dapat mengetahui pengaruh latihan multilateral terhadap keterampilan *Kids Athletics* yang dimiliki anak usia dini dan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar olahraga.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, di dapatkan beberapa permasalahan antara lain :

1. Minimnya kemampuan gerak dasar multilateral yang dimiliki anak usia 7-8 tahun di Club Atletik PASI Sleman.
2. Pemberian variasi latihan multilateral yang diberikan kepada anak usia 7-8 di Club Atletik PASI Sleman masih kurang bervariasi.
3. Belum diketahui kemampuan *kanga escape (Kids athletics)* setelah diberikan latihan multilateral pada anak usia 7-8 tahun di klub atletik PASI Sleman.
4. Belum diketahui pengaruh dari latihan multilateral terhadap kemampuan *kanga escape (Kids athletics)* pada anak usia 7-8 di klub atletik PASI Sleman.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dari masalah yang didapatkan maka peneliti akan membahas mengenai pengaruh dari latihan multilateral terhadap kemampuan *Kanga Escape (Kids athletics)* pada anak usia 7-8 tahun di klub atletik PASI Sleman.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah peneliti uraikan diatas dapat disimpulkan permasalahan sebagai berikut : Adakah pengaruh Latihan multilateral terhadap keterampilan gerak multilateral dan kemampuan *Kanga escape* yang dimiliki anak usia 7-8 tahun di Club Atletik PASI Sleman?

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui keterampilan gerak multilateral anak usia 7-8 tahun di Club Atletik PASI Sleman.
2. Untuk mengetahui kemampuan Kanga Escape (*Kids athletics*) yang dimiliki anak usia 7-8 tahun selama berlatih di Club Atletik PASI Sleman
3. Untuk mengkaji program latihan yang akan diberikan kedepannya pada anak usia 7-8 tahun di klub atletik PASI Sleman.

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

1. Anak-anak memiliki lebih banyak lagi model latihan gerak dasar multilateral dan dapat digunakan untuk merangsang gerakan yang lebih baik lagi
2. Dapat dijadikan patokan untuk membuat program latihan yang akan diberikan kepada anak usia dini yang berlatih di Club PASI Sleman
3. Bagi penulis penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan dan pengalaman untuk mengetahui kemampuan multilateral anak terhadap *Kids athletics*.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. KAJIAN TEORI

##### 1. Hakikat Multilateral

###### a. Pengertian Multilateral

Multilateral yang disebut juga dengan multiskill atau dalam bahasa Jerman disebut "*vieleseitige*" adalah pengembangan berbagai keterampilan dan kemampuan motorik (*motor ability*) dengan adaptasi berbagai kebutuhan beban latihan untuk mengembangkan adaptasi keseluruhan (Tudor O Bompas, 1999). Di bangku sekolah dasar pendidikan jasmani dapat membentuk kemampuan fisik dan motorik, dan psikis yang dimiliki anak secara menyeluruh atau multilateral sehingga dapat dijadikan pondasi atau landasan untuk menopang kemampuan-kemampuan berikutnya. Carl Gabbard, dkk. (1987) mengungkapkan bahwa pengembangan multilateral dalam fase pengembangan skill sebagai *Movement Variability* (keberagaman gerak), dimana gerak ini didapatkan dari berbagai pengalaman gerak.

Kemampuan multilateral yang dimiliki anak perlu dikembangkan melalui berbagai macam pendidikan jasmani dan olahraga seperti kemampuan fisik atau motorik, kognitif serta afektif. Toho Cholik dan Rusli Lutan (1997: 5) menyatakan bahwa program pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dasar seharusnya diarahkan pada upaya pengembangan kemampuan anak secara menyeluruh (multilateral). Unsur-unsur kemampuan fisik identik dengan komponen-komponen kebugaran jasmani yang meliputi: kekuatan otot (*muscle*

*strength*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), tenaga ledak (*explosive power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), kecepatan reaksi (*reaction time*), serta daya tahan kardiorespirasi (*aerobic capacity*) (Suhantoro, 1986: 13).

Konsep dasar yang digunakan untuk melatih pada anak adalah multilateral dan variasi permainan. Perlu diberikan bermacam kegiatan olahraga yang dikenalkan kepada anak agar memiliki berbagai keterampilan fisik secara merata. Pentingnya pengenalan gerak dasar multilateral untuk anak usia dini adalah sebagai pondasi supaya setiap anak bisa melakukan gerakan dengan teknik yang baik dan benar di masa mendatang. Metode latihan perlu dikembangkan pada anak terutama pada keterampilan atau gerakan dasar dan kebugaran jasmani bagi anak. Gerak multilateral adalah gabungan berbagai gerak dasar dan dasar gerak keterampilan olahraga. Gerak dasar dibagi menjadi 3 jenis gerak utama yaitu :

a) Gerak lokomotor

Gerak dari seluruh tubuh melalui/berpindah ruangan atau jarak tertentu seperti gerak berjalan, berlari, melompat dan sebagainya.

b) Gerak non lokomotor

Gerak dimana hanya bagian dari tubuh yang bergerak seperti mendorong, menarik, mencondongkan badan, dan sebagainya

c) Gerak manipulatif

Gerak keterampilan yang menggunakan peralatan seperti lempar tangkap, pukul, tendang, memvoli dan lain-lain (Glee Johnson, 2006)

Saat melakukan aktivitas olahraga keterampilan gerak sangat dibutuhkan dalam prakteknya. Fase *learn to train* pada fase belajar latihan anak harus betul-betul dimatangkan keterampilan gerak dasar yang benar agar pada level selanjutnya anak akan memiliki pondasi gerak yang baik. Apabila dalam memberikan latihan yang berlebihan akan memberikan dampak negatif bagi anak usia dini, kemungkinan dapat menyebabkan resiko cedera parah karena beban yang diterimanya terlalu berat bagi usianya.

Greg Wilson, 2014 menyimpulkan dari hasil temuannya kita membutuhkan sistem yang lebih efektif, berdasarkan metode ilmiah, dan salah satu yang memfokuskan pada menggunakan metode *training stage* para atlet akan memperoleh manfaat dari program. Jika atlet di paksakan presasinya belum masuk pada tahap *train to win* pengembangan atlet berbakat hanya bertahan 5 tahun (yaitu 17 sampai 22 tahun). Padahal *goald age* atlet di mulai 20 – 30 tahun. Identifikasi bakat dan pengembangan program pelatihan yang tepat pada usia Tahap Persiapan (12 sampai 16 tahun). Berikut adalah tahapan latihan menurut Itvan Balyis, 2001.

<b>Training Stage</b>	<b>Females</b>	<b>Males</b>
<b>FUNDAMENTAL</b>	6 – 8	6 – 9
<b>LEARNING TO TRAIN</b>	8 – 11	9 – 12
<b>TRAINING TO TRAIN</b>	11 – 15	12 – 16
<b>LEARNING TO COMPETE</b>	15 – 17	16 - 18
<b>TRAINING TO COMPETITION</b>	15 – 22	16 – 23
<b>TRAINING TO WIN</b>	18 – 31	19 – 32

Tabel 1. Training stage bagi atlet  
(sumber : Thompson, 2009 dalam Ria Lumintuarso, 2020: 17)

### 1. *Fundamental*

Stage ini untuk anak usia 6-9 tahun, guru mulai mengambil peran untuk mengajarkan anak berbagai gerakan multilateral, seperti mulai mengajarkan kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan (*speed*) yang dikombinasikan dengan permainan.

### 2. *Learning to Train*

Pada tahap ini ditujukan kepada anak usia 8-12 tahun, untuk mengembangkan ABC's dan keterampilan olahraga secara keseluruhan, mengenalkan berbagai macam cabang olahraga sehingga anak-anak memiliki lebih banyak lagi keterampilan olahraga.

### 3. *Training To Train*

Tahap ini ditujukan kepada anak usia 11-16 tahun, mulai mengembangkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan, mulai mengajarkan teknik dalam melakukan gerakan olahraga dengan teknik yang benar agar dapat mengembangkan keterampilan serta kebugaran anak lebih spesifik. Saat tubuh mulai mengalami percepatan pertumbuhan, aktivitas fisik yang dikenalkan diarahkan menjadi aktivitas unggulan menuju kejuaraan dan aktivitas untuk membantu kelangsungan hidupnya yang menunjang dalam kegiatan sehari-hari.

### 4. *Learning To Compete*

Ditujukan untuk usia 17-21 yang mulai diarahkan pada kecabangan olahraga khusus, disiplin khusus dan fisik khusus. Mulai mengenalkan tingkatan event untuk mengetahui kekurangan dan kelemahannya. Menerapkan event

spesialisasinya dan melakukan pengembangan fisik secara terintegrasi antara mental, kognitif dan emosional.

#### *5. Training To Compete*

Tahap selanjutnya ini untuk usia 17-21 tahun, latihan pada tahap ini untuk mengoptimalkan persiapan secara khusus untuk kompetisi. Meneruskan pengembangan terintegrasi antara fisik, mental, kognitif serta pengembangan emosional atlet dan membangun event spesifik mencoba serta memonitor

#### *6. Training To Win*

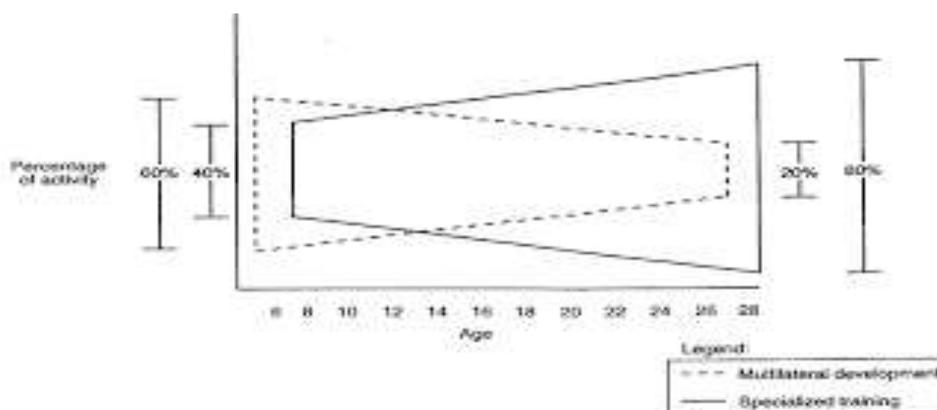
Tahap untuk usia 20-23 tahun, ini merupakan tahap untuk memaksimalkan persiapan supaya dapat mencapai tujuan yang maksimal sehingga dapat mencapai puncak prestasi dengan usia yang sesuai. Tahap dimana atlet sudah memaksimalkan latihan, kompetisi, dan istirahat dalam aktivitas olahraga sehingga memiliki performa yang maksimal saat melakukan pertandingan.

#### b. Hakikat Pembinaan Multilateral

Latihan multilateral diberikan kepada atlet pemula, dimana anak belum diberikan latihan yang digunakan untuk mendalami suatu cabang olahraga khusus. Kegiatan latihan multilateral akan membantu proses pertumbuhan anak dan dapat menjadikan potensi untuk menjadi atlet yang berprestasi di masa depan. Pemberian beban terhadap atlet usia muda tidak memerlukan banyak frekuensi dalam satu minggu, tujuannya hanyalah untuk memberikan kesempatan bergerak dengan dasar gerak yang benar. Pada usia muda ada beberapa hal yang perlu dicermati sebelum meletakkan pondasi sebelum atlet berlatih secara serius untuk mencapai prestasi, hal tersebut adalah tingkat kebugaran jasmani yang merupakan

kondisi dasar yang perlu ditingkatkan, keterampilan gerak dasar, dan bakat yang merupakan potensi atlet untuk berkembang.

Berkaitan dengan usia, pengembangan multilateral dapat dimulai dari usia 6 sampai 13 tahun untuk mendasari atlet masuk ke tahap spesialisasi, tahap ini disebut *Initiation stage* (Tudor O Bompa, 2000). Tahap ini kemudian dilanjutkan dengan tahap *Athletic Formation*, atau fondasi olahraga yang berisi peningkatan intensitas kegiatan untuk mempersiapkan anak pada kegiatan spesialisasi. Berikut gambar 2 rasio antara kegiatan multilateral dengan kegiatan spesialisasi berdasarkan perkembangan usia anak.



Gambar 1. Rasio antara pengembangan multilateral dan Spesialisasi.

(sumber : Tudor O. Bompa, 2000 dalam Ria Lumintuarso, 2013 : 7)

### c. Ruang Lingkup Multilateral

Pembinaan multilateral tidak hanya memiliki ruang lingkup yang mengacu pada fisik atau jasmani tetapi juga pada aspek mental dan sosial. Dilihat pada unsur yang menjadi bidang garapan menurut pembinaan multilateral adalah sebagai berikut :

## 1. Pengembangan keterampilan gerak

Pembinaan multilateral memiliki aspek untuk mengembangkan gerak dasar jasmani (*basic movement*) dan dasar gerak olahraga (*movement skills*). gerak dasar jasmani adalah kemampuan yang dimiliki anak untuk melakukan gerakan dalam kegiatan kehidupannya sehari-hari. Semakin banyak variasi gerak dasar jasmani tentunya akan semakin bagus kemampuan anak dalam melakukan gerakan khusus sesuai usia pertumbuhannya di masa depan. Pada gerak dasar olahraga adalah kemampuan dalam melakukan berbagai keterampilan yang digunakan sebagai landasan berbagai keterampilan gerak olahraga. Maka dari itu kedua hal tersebut merupakan tahap yang harus dibina pada proses tumbuh kembang anak.

## 2. Pengembangan kemampuan fisik (*fitness*)

Pembinaan multilateral merupakan pengembangan beberapa kemampuan fisik seperti kekuatan, Kecepatan, daya tahan, kelentukan serta kombinasi jenis-jenis fisik tersebut seperti kelincahan, keseimbangan, daya tahan kekuatan, daya tahan kecepatan dan kekuatan kecepatan (*power*) yang dibutuhkan anak pada fase pengembangan multilateral. Pengembangan kemampuan fisik pada fase multilateral memiliki ciri-ciri khusus yang berbeda dari pengembangan fisik pada atlet yang sudah berorientasi pada prestasi tingkat tertentu. Pada tahap multilateral tujuan pengembangan fisik digunakan untuk merangsang pertumbuhan jasmani serta mendasari dasar gerak pengembangan fisik yang benar. Kesalahan gerak dalam perkembangan fisik yang dilakukan secara berulang memberikan dampak negatif untuk anak

pada jangka waktu yang pendek atau jangka panjang. Penerapan gerak dan jenis serta porsi pengembangan fisik yang sesuai dapat mendukung pertumbuhan yang baik pada anak.

### 3. Mental dan sosial

Pembinaan multilateral menekankan pada perkembangan mental dan sosial untuk membangun kepribadian dan karakter positif anak dalam melalui kehidupan bersosial. Menekankan pada kehidupan individu dan berkelompok merupakan sebuah kerja sama yang menantang bagi anak agar dapat melihat kehidupan secara utuh. *“Learning to do, Learning to know, learning to be, leraning to live together for imrpoving the quality of worship to tuhan YME”* merupakan aspek yang harus dikembangkan pada pembinaan multilateral sehingga landasan kehidupan yang utuh dapat mengajarkan anak secara perlahan menuju kematangan mental dan sosialnya. Maka dari itu perlu diterapkan kepribadian yang baik seperti : kejujuran, sportivitas, kerjasama, daya juang, dan sifat positif lainnya merupakan sebuah menu utama dalam pembinaan multilateral agar terbentuk mental dan sosialnya dengan baik.

#### d. Latihan Multilateral

Latihan merupakan proses yang terencana dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan, (Lumintuarso, 2020:21). Meningkatkan kebugaran maksudnya adalah meningkatkan kondisi kemampuan individu untuk melakukan aktivitas jasmani serta gerak keterampilan sesuai dengan sasaran dan biomotor yang diajarkan. Misalnya : meningkatkan kebugaran dalam berlari, berenang, bermain bola basket

atau sepak bola dan sebagainya. Aspek latihan multilateral, meningkatkan kebugaran merupakan meningkatnya seluruh aspek jasmani secara merata di berbagai keterampilan gerak dasar kecabangan olahraga dan kondisi biomotor.

Atlet dalam tahap multilateral umumnya berada pada perkembangan masa pubertas. Pada fase ini terjadi pertumbuhan yang cepat pada anggota badan anak, sehingga kegiatan menyeluruh pada tubuh akan membantu penyesuaian anak terhadap perubahan ukuran tubuh dengan gerak keterampilan atau koordinatif yang sangat diperlukan agar anak tidak meninggalkan olahraga selamanya karena ada adanya perubahan yang tidak teradaptasi dengan baik. Di sisi lain, seperti yang telah dijelasebelumnya, anak pada usia pubertas memiliki ciri dan karakter psikologis tersendiri dimana mereka ingin menemukan jati dirinya.

Meningkatkan kemampuan multilateral dan pembentukan karakter positif merupakan tujuan latihan pada atlet usia muda. Agar dalam melakukan latihan dapat disebut latihan multilateral yang baik, maka latihan harus memiliki kriteria sebagai berikut :

1. Sesi latihan memiliki lebih dari dua unit latihan.
2. Unit-unit latihan memiliki ciri khas berbagai kecabangan olahraga atau penggunaan peralatan yang berbeda.
3. Susunan unit latihan dalam satu sesi latihan disusun sedemikian rupa sehingga tidak ada penumpukan kelompok otot yang sama yang bekerja secara berurutan.
4. Sesi latihan dapat berupa kumpulan unit latihan keterampilan atau unit latihan biomotor atau gabungan dari unit keterampilan unit latihan biomotor.

5. Penanaman nilai-nilai moral dan karakter yang positif harus selalu terdapat pada setiap kegiatan latihan multilateral.

e. Program Latihan Multilateral

Seperti yang telah dijelaskan diatas bahwa gerak multilateral adalah gabungan gerak dasar dan dasar gerak keterampilan olahraga. Terdapat 3 jenis gerak utama dalam gerak dasar yaitu : Gerak Lokomotor, gerak non-lokomotor dan gerak manipulatif. Pada latihan multilateral perlu mempersiapkan program maupun sarana-prasarana agar dapat berjalan dengan efektif dan berkualitas, beberapa hal juga perlu di perhatikan dalam menyusun program latihan multilateral adalah (1) pengelolaan materi, (2) pengelolaan latihan, (3) pengelolaan sosial, moral, dan karakter. Berikut ini merupakan beberapa macam gerak dasar untuk melatih kemampuan multilateral anak menurut (Ria Lumintuarso : 2020) :

- a. Jalan ke arah depan, belakang, samping dan berbelok.
- b. Berjalan dengan satu bagian tubuh menonjol (dagu, siku, perut atau lutut)
- c. Lari cepat kombinasi dengan lambat
- d. Lari dengan berpasangan atau beregu
- e. Lompat ke arah depan, belakang, samping dan berputar
- f. Tangan kaki ke udara dengan tungkai lurus
- g. Mengayun ke depan. Mengayun tangan dari atas kepala ke arah depan, Mengayun tungkai dari posisi diangkat ke belakang diayun ke arah depan.
- h. Melempar ke arah sasaran seperti bola kecil atau besar, roket ke sasaran statis dan sasaran bergerak

- i. Tangkap dengan berbagai posisi : duduk, berlutut, berdiri
- j. Tendang dengan posisi objek : tinggi, rendah dan sedang

## **2. Hakikat Atletik**

### **a. Pengertian atletik**

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang kompetatif dapat diadu, terdiri dari beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia misalnya berjalan, berlari, melompat dan melempar (Ballesteros“1993:1). Olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua didunia atau biasa disebut dengan “Mother of Sport”. Atletik dikenal sejak peradaban Mesir sekitar 3000 SM sampai 1829 SM dan digelar Tailteann Games di Festival Lugnasad. Termasuk berbentuk perlombaan trek dan lapangan. Hingga pada tahun 1896 olahraga atletik mulai diadakan perlombaan event Olimpiade yang diikuti oleh berbagai negara.

Pada abad ke-19, organisasi formal untuk olahraga atletik terbentuk, dan pelatihan olahraga reguler juga mulai diajarkan di beberapa sekolah di Eropa. Negara Indonesia mulai mengenal olahraga atletik pada awal tahun 1930-an, ketika pemerintah Hindia Belanda mulai mengenalkan pembelajaran atletik di sekolah. Tanggal 21 juli 1916 pertama kali atletik di indonesia didirikan dengan nama NIAU (*Nederlans Indische Athletiek Unie*), 13 september 1950 tokoh Atletik Indonesia membentuk organisasi yang menampung kegiatan atletik di seluruh Indonesia bernama PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Pada saat ini federasi yang menangani atau menaungi olahraga atletik di seluruh dunia secara

international disebut dengan *International Association of Athletics Federation* atau IAAF, dibentuk di Stockholm, Swedia, pada tahun 1912. Atletik juga merupakan induk dari seluruh cabang olahraga karena di dalam atletik tersebut terdapat unsur-unsur gerak dasar yang diperlukan oleh semua cabang olahraga, seperti gerak lari, lompat, dan lempar.

#### b. Hakikat Kids Athletics

Kids Atletik merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang digunakan untuk mengajar pendidikan jasmani pada sekolah dasar, program latihan khusus untuk anak usia dini. Olahraga atletik diperkenalkan pada global pertama kali pada tahun 2005 oleh IAAF untuk anak usia dini, yang didalamnya terdapat peraturan, pedoman dan teknik dalam mengajarkan kids athletics kepada anak-anak. Lantas dikenalkan ke sekolah dasar melewati pendidikan dan pelatihan oleh pusat pembinaan atletik pelajar (PPAP). Atletik merupakan cabang olahraga yang wajib diajarkan kepada pelajar di sekolah dasar, dianjurkan oleh PB PASI agar *Kids Athletics* dijadikan sebagai program pembinaan atletik untuk pelajar sekolah dasar sesuai kebijakan dari IAAF. Kategori usia anak dalam atletik menurut IAAF ada 3 yaitu dari usia 7-8, 9-10 dan 11-12. Alat-alat yang digunakan dalam mengajarkan *Kids Athletics* juga disesuaikan dengan karakteristik serta perkembangan anak, sehingga anak bisa melakukan gerakan kids athletics dengan mudah atau sesuai kemampuannya.

Untuk anak usia dini antara 8-14 tahun, *Kids' Athletics* dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran atletik, tujuannya agar anak menyukai pembelajaran atletik yang selama ini memiliki kesan yang berat, dibutuhkan

banyak tenaga, dan melelahkan. *Kids' Athletics* merupakan permainan yang didalamnya terdapat aspek gerak dasar lari, lompat, lempar. Selain itu, *Kids' Athletics* dapat digunakan untuk menunjang kebugaran jasmani anak, karena dalam pembelajarannya terdapat aspek daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi.

Nomor-nomor Perlombaan *Kid's Athletics* ada 4 nomor perlombaan yaitu : kanga's escape, lompat katak, lempar turbo, dan formula 1. Atletik anak dikelompokkan menjadi 3 (tiga) kelompok usia, berikut tabel pembagian event menurut IAAF sesuai usia anak :

Age Group (Years)	7-8	9-10	11-12
<b>Sprinting/Running Events</b>			
Sprint/Hurdles Shuttle Relay	X	X	
Bends Formula: Sprint/Hurdles Running			X
Bends Formula: Sprint Relay			X
Sprint/Slalom		X	X
Hurdles			X
Formula One (Sprint-, Hurdles- and Slalom Running)	X	X	
8' Endurance Race	X	X	
Progressive Endurance Race		X	X
1000m Endurance Race			X
<b>Jumping Events</b>			
Pole Long Jumping		X	X
Pole Long Jumping over a sand pit			X
Rope Skipping	X		
Short Run-up Triple Jumping			X
Forward Squat Jumping	X	X	
Cross Hopping	X	X	X
Short Run-up Long Jumping			X
Ladder Running	X	X	
Triple Jumping within a limited area	X	X	X
Exacting Long Jumping		X	X
<b>Throwing Events</b>			
Target Throwing	X	X	
Teens Javelin Throwing			X
Kids Javelin Throwing	X	X	X
Knee Throwing	X	X	X
Teens Discus Throwing			X
Overhead Backward Throwing		X	X
Rotational Throwing		X	X
<b>Total events recommended</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

Gambar 2. Pembagian Event Menurut Usia  
(Sumber IAAF *Kida Athletics- A Practical Guide 10 : 2002*)

### c. Tujuan Kids Athletics

Kids athletics merupakan aktivitas gerak dasar olahraga yang bertujuan mengenalkan gerak dasar untuk anak-anak (IAAF Kids Athletics, 2002). *Kids athletics* bertujuan untuk memenuhi minat anak-anak dalam aktivitas gerak, mengenalkan dasar gerak atletik dalam bentuk permainan, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, juga untuk menjaga kesehatan dan menghindari rasa bosan pada anak. *Kids athletics* merupakan cabang olahraga atletik khusus untuk anak yang latihannya bisa secara individu atau berkelompok dalam bentuk perlombaan agar melatih anak untuk berkompetisi dalam permainan yang menyenangkan. Perlengkapan yang dipakai dalam *kid's athletics* berbeda dengan atletik untuk dewasa karena disesuaikan dengan kemampuan dan pertumbuhan anak, sehingga anak lebih mudah melakukan setiap gerakan yang ada dalam gerak dasar atletik seperti gelang estafet, lembing anak (turbo), gawang, dan lompat.

### d. Karakteristik Anak Usia 7-8 tahun

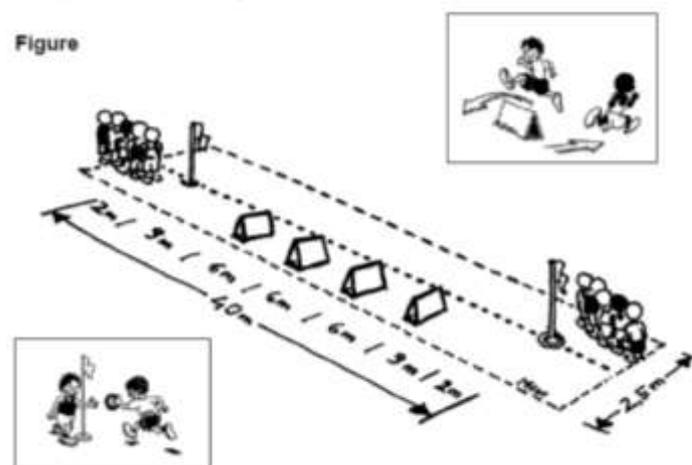
Pada proses pertumbuhan setiap anak memiliki karakteristik saat perkembangannya, adanya perbedaan kemampuan yang dimiliki dalam setiap pertumbuhannya. Berikut merupakan karakter yang dimiliki anak pada usia 7-8 tahun menurut Rahman (2005: 33-37) sebagai berikut :

1) Perkembangan kognitif anak masih berada pada masa yang cepat. Dari segi kemampuan, secara kognitif anak sudah mampu berpikir bagian per bagian. Artinya anak sudah mampu berpikir analisis dan sintesis, deduktif dan induktif.

- 2) Perkembangan sosial anak mulai ingin melepaskan diri dari otoritas orangtuanya. Hal ini ditunjukkan dengan kecenderungan anak untuk selalu bermain di luar rumah bergaul dengan teman sebaya.
- 3) Anak mulai menyukai permainan sosial. Bentuk permainan yang melibatkan banyak orang dengan saling berinteraksi.
- 4) Perkembangan emosi anak sudah mulai berbentuk dan tampak sebagai bagian dari kepribadian anak. Walaupun pada usia ini masih pada taraf pembentukan, namun pengalaman anak sebenarnya telah menampakkan hasil.

a. Model latihan Kids Athletics (Kanga Escape) Usia 7-8 Tahun

1) Kanga Escape



Gambar 3. Kanga Escape

(Sumber IAAF *Kida Athletics- A Practical Guide* 13 : 2002)

Prosedure Pelaksanaan :

Peralatan dipasang sesuai seperti pada gambar. Dua jalur dibutuhkan untuk setiap tim: satu jalur dengan rintangan dan jalur lainnya tanpa rintangan. Jarak pertama adalah jarak rintangan, selanjutnya anggota tim menjalankan jarak sprint sebagai

Relay biasa. Selesai melakukannya setiap anggota tim melakukan keduanya jarak sprint dan rintangan. Relay dilakukan sehingga pergantiannya adalah dibuat dengan tangan kiri. Dimulai dari garis start pelari pertama siap berlari di jalur rintangan dengan membawa gelang raja setelah aba-aba 'yak' pelari berlari sprint dan melompati gawang aman yang berjumlah 4 buah, selanjutnya memutar melewati tiang bendera lalu berlari sprint menuju garis finish dan menyerahkan gelang raja ke pelari berikutnya, diulang sampai pelari terakhir.

Penilaian :

Rangking penilaian diambil yang tercepat. Tim pemenang merupakan tim yang paling cepat menyelesaikan Iari kanga's escape. Satu kali lari dapat dilakukan oleh sejumlah tim bersamaan dari jumlah tim dan ketersediaan panitia.

Peralatan :

Setiap lintasan perlu tersedia peralatan sebagai berikut :

- a. Gawang Aman 4 buah
- b. Gelang Raja 1 buah
- c. Stopwatch 1 buah
- d. Bendera Even IAAF set 2 set
- e. Meteran Fiberglass 30 M 1 buah
- f. Kartu Lomba (Blangko 1) 1 lembar

CV. JAYA BERSAMA  
Our Specialty & Providing Sport Equipments

Kids Athletics®

**BLANGKO 1 - Sprint / Hurdles Shuttle Relay (Kanga's Escape)**

NAMA TIM	WAKTU

www.atletikkid.com

Gambar 4. Blanko penilaian Kanga Escape  
(Sumber [www.atletikkid.com](http://www.atletikkid.com))

2) Forward Squat Jump

**Brief description:** Two feet forward hops from a squat position

**Figure**



Gambar 5. Forward Squat Jump  
(Sumber IAAF *Kida Athletics- A Practical Guide* 19 : 2002)

Prosedure Pelaksanaan :

Dari garis start para peserta melakukan “lompat katak” satu demi satu (“frog-jump“: melompat jongkok dua kaki ke arah depan). Peserta pertama tim berdiri dengan ujung garis start. Dilanjutkan berjongkok dan melompat maju sejauh mungkin, mendarat dengan kedua kaki. Asisten menandai pendaratan titik yang paling dekat dengan garis start (tumit). Apabila peserta jatuh kembali titik

pendaratan tangannya itulah yang ditandai. Titik pendaratan, di giliran, menjadi garis start untuk pelompat kedua dari tim, yang melakukannya "katak-lompat" dari sana. Anggota setim ketiga melompat dari titik pendaratan dari yang kedua, dan seterusnya. Kegiatan selesai ketika anggota terakhir dari tim sudah melompat dan titik pendaratan ditandai. Semua prosedur diulang untuk kedua kalinya (percobaan kedua).

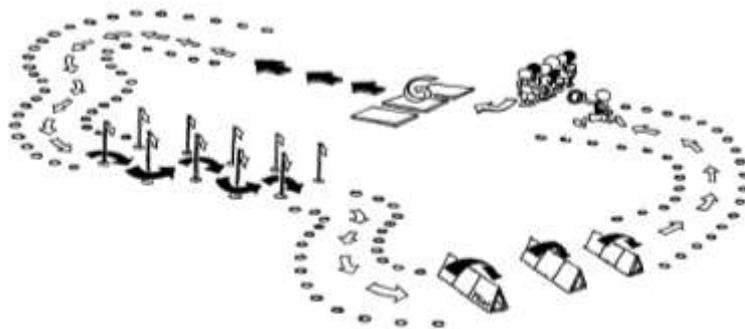
Penilaian :

Setiap anggota tim bertanding. Jarak total semua lompatan adalah hasil tim. Penilaian pertim didasarkan pada hasil terbaik dari dua percobaan. Pengukuran dicatat dalam interval 1 cm.

Peralatan :

- a. *Marker cones*
- b. *Measuring tape*

### 3) *Formula 1*



Gambar 6. Formula one

(Sumber IAAF *Kida Athletics- A Practical Guide 17 : 2002*)

Prosedur Pelaksanaan :

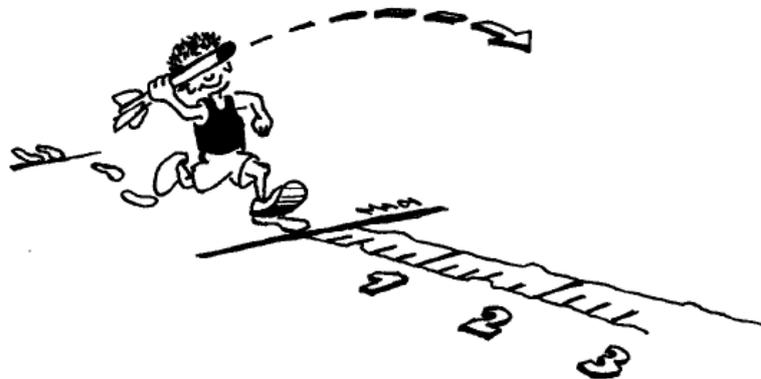
Jaraknya sekitar 60m atau 80m lalu dibagi menjadi satu area masing-masing untuk flat sprint, untuk sprint melewati rintangan dan untuk sprint di sekitar tiang

slalom (lihat angka). Cincin lunak digunakan sebagai tongkat estafet. Setiap peserta harus memulai dengan berguling ke depan di atas tikar jatuh."Formula-Satu" adalah kegiatan tim di mana setiap anggota tim harus menyelesaikannya kursus penuh. Hingga enam tim dapat berlomba, pada waktu yang sama di satu lapangan.

Penilaian :

Peringkat dievaluasi berdasarkan waktu: tim pemenang menjadi satu -satunya dengan waktu terbaik. Tim berikutnya diberi peringkat berdasarkan waktu penyelesaiannya.

#### 4) *Kid's Javelin Throw*



Gambar 7. Kid's Javelin Throw

( Sumber IAAF *Kida Athletics- A Practical Guide 29* : 2002)

Prosedur Pelaksanaan :

Lempar Lembing Anak dilakukan di area seluas 5 m. Setelah lari singkat, anak melempar turbo (lembing) ke area lemparan dari garis pelanggaran (Kelompok

Usia I dan II melempar turbo, sedangkan Kelompok Umur III melempar TURBO-JAV). Setiap anak mendapat 2 kali percobaan.

Catatan Keselamatan: Karena keselamatan sangat penting dalam kompetisi Lempar Lembing Anak-Anak, hanya asisten diperbolehkan berada di area lempar (pendaratan). Sangat dilarang melemparkan lembing kembali ke garis busuk.

Penilaian :

Setiap lemparan diukur pada 90 ° (sudut kanan) ke garis busuk dan dicatat dalam 20cm interval (mengambil angka yang lebih tinggi di mana pendaratan berada di antara garis). Itu lebih baik dari dua percobaan masing-masing anggota tim berkontribusi pada total tim

Peralatan :

- a. 2 turbo / lembing anak
- b. Garis ukur yang telah dikalibrasi dengan meteran
- c. Kartu lomba

### **3. Hakikat Latihan**

#### **a. Pengertian Latihan**

Latihan (Training) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya, Harsono (2015: 50). latihan dalam olahraga merupakan proses membiasakan tubuh untuk memperbaiki atau meningkatkan kemampuan fisik yang dimilikinya sehingga bisa berkembang lebih baik lagi dan dapat menunjang perkembangan fisik yang dimilikinya. Pada saat melakukan latihan

fisik setiap orang harus memperhatikan porsi dan ulangan dalam latihan untuk mengurangi terjadinya cedera.

Adapun menurut Bompa (1994 : 3) mengatakan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologinya untuk memenuhi tuntutan tugas. Maka latihan berperan penting bagi kesuksesan seseorang untuk mencapai tujuan yang akan di tempuh, dan juga peningkatan kualitas diri dan kesehatan akan semakin baik dan meningkat.

Untuk anak usia dini latihan diberikan agar anak dapat mengeksplor kemampuan yang dimilikinya dan dapat membantu proses pertumbuhan serta perkembangan anak dengan optimal. Pada anak usia multilateral (sekolah dasar) lebih cocok diberikan latihan untuk mengembangkan kemampuan aerobik, fleksibilitas dan beberapa unsur keterampilan motorik, seperti koordinasi, keseimbangan atau kecepatan. Dalam latihan saat memberikan materi atau program latihan untuk anak usia dini harus dibuat semenarik mungkin seperti permainan agar anak tidak mudah bosan saat melakukannya.

#### b. Tujuan Latihan

Dalam melakukan latihan setiap individu tentunya memiliki tujuannya masing-masing. Dalam aktivitas fisik latihan bertujuan untuk menunjang kebugaran tubuh agar tetap sehat dan dapat mencegah terserang penyakit. Seperti yang terdapat dalam sebuah kalimat "*Mens sana in sana*" yang artinya di dalam

tubuh yang sehat, terdapa jiwa yang kuat. Berikut ini merupakan bebrapa tujuan dari latihan menurut Suharjana :

1. Untuk memperbaiki perkembangan fisik, seperti kekuatan otot, waktu reaksi, kecepatan lari, daya tahan otot, fleksibilitas dan daya tahan paru-jantung.
2. Untuk mengenal gerak olahraga yang telah dipilih, sehingga bisa mengembangkan kapasitas penampilan lebih lanjut.
3. Untuk meningkatkan kedisiplinan, semangat kesungguhan dan percaya diri.
4. Untuk mempertahankan kesehatan/prevensi.
5. Untuk mencegah terjadinya cedera
6. Untuk memperkaya pengetahuan teori fisiologi, psikologi latihan dan perencanaan gizi.

#### c. Prinsip Latihan

Untuk mencapai program latihan yang terstruktur dan bisa mencapai tujuan kinerja fisik yang maksimal untuk atlet, program latihan harus memiliki prinsip-prinsip dasar latihan. (Suharjana 2013: 40) Berikut ini merupakan bebrapa prinsip latihan :

##### 1. Prinsip Beban Berlebih (*The Overload Principle*)

Bahwa pemberian beban latihan yang melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal ini bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan tinggi (Bompa, 1994, p. 29).

## 2. Prinsip Khusus (*The Principle Of Specificity*)

Latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomi dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut (Bompa, 1994, p. 32).

## 3. Prinsip Individual (*The Principle of Individuality*)

Latihan harus memperhatikan dan memperlakukan seseorang sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus dirancang sesuai dengan karakteristik fisiologi dan psikologi seseorang, sehingga tujuan latihan dapat di tingkatkan secara wajar (Bompa, 1994, p. 35).

## 4. Prinsip Beban Latihan Meningkat Bertahap (*The Principles of Progressive Increase load*)

Seseorang yang melakukan latihan, pemberian beban harus ditingkatkan secara bertahap. Teratur dan ajeg hingga mencapai beban maksimum (Bompa, 1994, p. 44).

## 5. Prinsip Kembali Asal (*The Principles of Reversibility*)

Menurut Djoko (2000, p. 11) mengatakan bahwa kebugaran yang telah dicapai seseorang akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan tekanan yang tepat.

## 6. Prinsip Pengenal Sumber Energi Utama (*The Principles of Predominant*)

Dalam hal ini asupan makanan dan nutrisi harus di perhatikan karena akan berpengaruh pada pemanfaatan energy dalam tubuh untuk bekerja secara baik dan efesien dan juga keseimbangan tubuh tetap terjaga antara pengeluaran energy dan asupan energy.

#### d. Intensitas Latihan

Menurut Fox et al (1993), mengatakan beban latihan dapat dikatakan sebagai takaran latihan fisik. Yang dimaksud dengan dosis latihan antara lain :

1. Intensitas latihan dapat diartikan sebagai kualitas beban (ringan, sedang, berat atau *low moderate, sub maximal, maximal, super maximal*).
2. Frekuensi latihan merupakan jumlah kejadian atau ulangan.
3. Durasi latihan diartikan sebagai lamanya latihan dilaksanakan. Durasi latihan juga akan memepengaruhi perubahan adaptasi tubuh.
4. Jenis latihan atau bentuk latihan, yang dimaksud jenis adalah karakteristik latihan dari intensitas, frekuensi, dan duarasi latihan.

Pada anak usia dini intensitas latihan yang diberikan tentunya harus disesuaikan dengan usia dan kemampuan yang dimiliki anak, agar dalam proses latihan beban yang diterima tidak berlebihan dan menyebabkan cedera pada anak. (Suharjana 2013: 47) frekuensi latihan yang baik untuk *endurance training* adalah 2-5 kali seminggu, dan untuk *anaerobik training* 3 kali perminggu, dengan durasi minimal yang harus dilakukan adalah 15-20 menit untuk idealnya 30-60 menit.

## e. Fase Latihan

### 1. Pemanasan

(Suharjan 2013 : 42) menjelaskan bahwa pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis untuk menghadapi latihan inti. Pemanasan dilakukan agar terhindar dari cedera, serta untuk mempersiapkan sirkulasi darah serta mengoptimalkan suhu agar reaksi enzimatik dapat berproses dengan baik. Pemanasan yang baik bisa mencapai suhu tubuh 38' C, detak jantung mencapai 50% - 60% dari denyut jantung maksimal. Lama pemanasan dilakukan antara 5-10 menit, bisa diawali dengan jogging ringan, jalan kaki, jalan ditempat/bersepeda, diteruskan dengan peregangan dinamis.

### 2. Latihan inti

Pada latihan inti ini berisi serangkaian latihan yang disiapkan sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai. Pada latihan inti ini biasanya memakan waktu 20-60 menit (Suharjana : 2013).

### 3. Pendinginan

Pendinginan merupakan tahap penting yang harus dilakukan setelah berolahraga, pendinginan setelah olahraga dengan bertujuan agar kondisi fisik dan psikis kembali ke keadaan normal. Pendinginan dilakukan dengan intensitas yang lebih ringan dari pemanasan, lama waktu pendinginan tergantung besarnya pengaruh kelelahan terhadap volume, intensitas latihan dan jenis beban latihan, waktu yang diperlukan antara 2-5 menit (Suharjana : 2013).

#### **4. LATIHAN DI KLUB ATLETIK PASI SLEMAN**

Klub olahraga menurut KBBI merupakan suatu wadah yang mengelola suatu kegiatan atau perkumpulan yang menyelenggarakan kegiatan di bidang olahraga bagi anggotanya. Menurut Soegijono 1997:16 tempat berkumpulnya para atlet yang berminat dan berbakat, tempat interaksi antara para pelatih atau pembina dengan para atlet Klub Atletik PASI Sleman memiliki atlet anak usia dini kurang lebih 30 orang. Anak-anak dibagi menjadi 2 kelompok menurut level kemampuannya, untuk anak yang kemampuan gerak dan fisiknya masih perlu dilatih agar lebih baik lagi mengikuti kelompok yang dilatih oleh mahasiswa UNY 2018 sedangkan untuk anak yang memiliki kemampuan gerak dan fisiknya sudah lebih bagus masuk ke dalam kelompok yang dilatih oleh pelatih anak usia dini yang ada di PASI Sleman. Latihan dilaksanakan selama 3x dalam seminggu pada hari Selasa, Jumat pada sore hari sedangkan untuk hari Minggu dilakukan pada pagi hari. Waktu latihan biasanya dilakukan kurang lebih 1/5 jam. Sharkey (2003) menyatakan bahwa peningkatan kekuatan tidak secara drastis, yaitu berkisar 1-5 % per-minggu dan tingkat peningkatan yang dicapai akan stabil jika telah mendekati kekuatan maksimal yang potensial. Karena itu disarankan untuk meningkatkan atau mengubah program yang bisa dilakukan setelah berlangsung latihan 4 minggu atau 8 minggu.

Anak-anak yang mengikuti latihan biasanya masih duduk di bangku sekolah dasar dimana rata-rata usia mereka 6-10 tahun. Mereka dilatih untuk lebih banyak lagi mengenal variasi gerak untuk mengembangkan kemampuan fisik mereka agar dapat menyalurkan minat dan bakat anak. Selama 3 bulan sekali

diadakan kompetisi untuk melecut semangat berlatih anak dan melihat perkembangan kemampuan yang dimiliki anak-anak.

## **B. PENELITIAN YANG RELEVAN**

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang memiliki tujuan yang sama sebagai acuan agar penelitian lebih jelas dan terarah, berikut ini merupakan penelitian yang dilakukan oleh :

1. Judul “Pengaruh Program Kids Athletics Terhadap Kemampuan Gerak dasar Lari, Lompat, dan Lempar Pada Anak Usia 10 Tahun Sleman Atletik Club Sembada” oleh Nur Aida Haris Mum Tazah tahun 2020. Adapun hasil dari penelitian tersebut adalah : setelah diberikannya *treatment* program *Kids Athletics* selama 16 kali pertemuan dan diperoleh hasil selisih peningkatan Lari 30 m *Start Melayang* .17876 sampai .40740 dari hasil Uji *Paired Sample Test* menunjukkan hasil T hitung (5.586) > dari T tabel (2.178) pada taraf signifikansi 0.000 jadi nilai  $p < 0.05$ , *Standing Broad Jump* -.14396 sampai -.05758 dari hasil Uji *Paired Sample Test* menunjukkan hasil T hitung (-5.084) > dari T tabel (2.178) pada taraf signifikansi 0.000 jadi nilai  $p < 0.05$ , *Socken Depan* -.52564 sampai -.15744, dari hasil Uji *Paired Sample Test* menunjukkan hasil T hitung (-4.042) > dari T tabel (2.178) pada taraf signifikansi 0.002 jadi nilai  $p < 0.05$ . Dilihat dari nilai rata-rata *pretest* 4.23, dan nilai rata-rata *posttest* 4.33, maka anak mengalami peningkatan prestasi 0.10. Hal tersebut menunjukkan bahwa program *Kids Athletics* dapat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi Lari 30m *Start Melayang*, *Standing Broad Jump*, dan

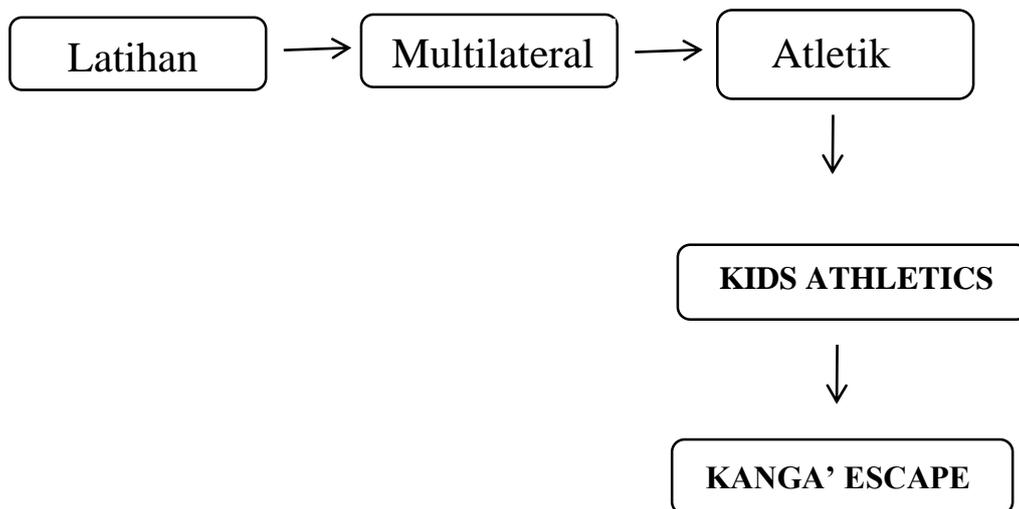
*Socken* Depan pada Anak Usia 10 Tahun, dapat dilihat dari rata-rata presentase peningkatan sebesar 4.83%.

2. Judul “Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Multilateral Berbasis *Role Playing Game* (RPG) Pada Siswa Sekolah Dasar” Oleh Dedy Putranto tahun 2020. Hasil dari penelitian ini berupa model gerak multilateral berbasis *role playing game* yang telah dievaluasi oleh para ahli, tahap uji coba dan revisi diperoleh nilai rata-rata sebesar 93,1% dalam kriteria sangat layak atau sangat baik, dari hasil ujicoba kelompok kecil diperoleh nilai rata-rata sebesar 87,5% dalam kriteria sangat layak atau sangat baik dan hasil ujicoba kelompok besar diperoleh nilai rata-rata sebesar 88,8% dalam kriteria sangat layak atau sangat baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran gerak multilateral berbasis *role playing game* sangat baik untuk diterapkan pada siswa sekolah dasar kelas bawah..

### **C. Kerangka Berfikir**

Latihan merupakan proses adaptasi bagi tubuh untuk meningkatkan kondisi fisik agar lebih optimal secara teratur dan terarah. Latihan multilateral dapat digunakan untuk menunjang kemampuan atletik untuk anak usia dini, metode mengajar pada anak di atletik menggunakan metode *Kids Athletics* metode ini mengajarkan berbagai gerak dasar atletik seperti lari lompat dan lempar. Dengan memberikan latihan multilateral dan melakukan tes kanga escape (*Kids Atletik*) yang mencakup gerakan berlari, melompat dan mengayun dapat dijadikan tolak ukur untuk mengetahui seberapa jauh keterampilan olahraga yang dimiliki oleh anak.

Berdasarkan hal tersebut untuk mendapatkan gerak *Kids Athletics* yang optimal anak dilatihkan berbagai latihan multilateral, berikut merupakan kerangka berfikir dalam penelitian ini :



#### **D. HIPOTESIS PENELITIAN**

Menurut kajian teori dan kerangka berfikir di atas maka dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

Program latihan multilateral berpengaruh terhadap kemampuan *Kanga Escape ( Kids Athletics)* pada anak usia 7-8 tahun di Club Atletik PASI Sleman.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Metode penelitian yang akan digunakan adalah metode penelitian yang termasuk dalam penelitian kuantitatif. Menurut Fraenkel dan Wallen (2009) mengatakan bahwa eksperimen berarti mencoba, mencari dan mengkonfirmasi. Penelitian ini digunakan untuk melihat pengaruh dari pemberian suatu treatment atau perlakuan terhadap subjek dalam penelitian. Creawll (2012) menyatakan bahwa pengertian metode penelitian eksperimen digunakan apabila peneliti ingin mengetahui pengaruh sebab akibat antara variabel independen dan dependen. Yang artinya peneliti harus dapat mengontrol variabel yang akan mempengaruhi *outcome* kecuali variabel independen (*treatment*) telah ditetapkan.

Metode penelitian eksperimen tersebut ada 4 faktor utama yang digunakan pada penelitian, yaitu hipotesis, variabel independen, variabel dependen dan subyek. Hipotesis merupakan keputusan awal yang dibuat oleh peneliti. Berdasarkan hipotesis yang dibuat dapat menentukan variabel independen dan variabel dependen serta subyek yang akan digunakan. Penelitian eksperimen juga memiliki macam-macam desain penelitian, yaitu :

#### *1. Pre-Experimental Design (Non designs)*

Desain yang belum termasuk eksperimen sungguh-sungguh, karena variabel luar juga mempengaruhi atas terbentuknya variabel dependen.

#### *2. True Experimental Design*

Peneliti dalam penelitian ini yang mengontrol semua variabel luar yang

mempengaruhi jalannya penelitian, kualitas rancangan dalam penelitian ini (validitas internal) bisa tinggi. Design penelitian ini ialah adanya kelompok kontrol dan sampel penelitian yang dipilih secara acak. Ada 2 bentuk true experimental design yakni *Posttest Only Control Design* dan *Pretest Group Design*.

### 3. *Faktorial Design*

Desain ini adalah bentuk modifikasi dari true experimental design. Modifikasi dilakukan dengan mengamati kemungkinan adanya variabel moderator yang mempengaruhi variabel independen (perlakuan) terhadap variabel independen (hasil).

### 4. *Quasi Experimental Design*

Desain ini pengembangan dari *true experimental design*, namun desain ini agak sulit dilakukan. Kelompok dalam desain ini memiliki kontrol, tetapi tidak dapat mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan penelitian.

Jenis yang digunakan ialah penelitian eksperimen design atau eksperimen semu. Penelitian ini diukur menggunakan pretest yang diberikan di awal sebelum memberikan perlakuan kepada sample dan posttest yang akan dilaksanakan setelah pemberian treatment. Arkunto (2010:124) mengatakan, bahwa *one group pretest-posttest design* adalah kegiatan memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*). Desain ini memiliki kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen, Sugiyono (2017 : 114). Tujuan dari tes ini adalah untuk

mengetahui seberapa berpengaruhnya treatment yang diberikan kepada sample, berikut ini merupakan gambaran dari desain yang digunakan :

<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
Q <sub>1</sub>	X	Q <sub>2</sub>

Tabel 2.  
Desain Penelitian

Keterangan :

Q<sub>1</sub> : Pengukuran Awal (*Pre-test*) menggunakan tes *Kids Athletics*

X : Perlakuan (*Treatment*) latihan Multilateral

Q<sub>2</sub> : Pengukuran Akhir (*Post-test*) dengan tes *Kids Athletics*

## **B. Definisi Penelitian**

Definisi operasional dalam penelitian eksperimental ada 2 jenis, yang pertama definisi operasional experimental (*Experimental operational definition*) yang menjelaskan secara rinci tentang variabel bebas dalam penelitian diukur, berapa banyak kondisi variabel bebas, dan definisi dari variabel bebas. Selanjutnya, definisi operasional terukur (*Measured operational definition*) yang menjelaskan prosedur-prosedur dalam melakukan penelitian untuk mengukur akibat dari berbagai kondisi yang diciptakan, termasuk respon spesifik yang ditampilkan oleh subjek penelitian, cara mengukur respon dan menjelaskan tentang pengukuran respon tersebut

### 1. Variabel bebas

Pada penelitian ini variabel bebas yang digunakan adalah program latihan

multilateral pada anak usia dini di klub atletik PASI Sleman dengan pemberian latihan 12 kali.

Multilateral merupakan dasar gerak dan keterampilan yang berisi berbagai cabang olahraga. Latihan yang menyeluruh pada tubuh untuk memberikan berbagai pengalaman gerak dan dapat dijadikan pondasi latihan menuju gerakan selanjutnya. Perlakuan membuat program latihan dan alat olahraga yang digunakan menggunakan peralatan khusus untuk anak. Tujuan terpentingnya agar anak dapat memiliki berbagai macam pengalaman gerak dan dapat melakukan gerakan dengan baik. Pada anak usia 7-8 tahun latihan yang diberikan adalah gerakan-gerakan yang dapat merangsang perkembangan motorik kasar dan halus anak.

## 2. Variabel terikat

Dalam penelitian ini variabel terikat yang digunakan adalah metode *Kids Athletics* yaitu test keterampilan Kanga escape.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi Menurut Furchan (2004), Populasi adalah objek, keseluruhan anggota sekelompok orang, organisasi, atau kumpulan yang telah dirumuskan oleh peneliti dengan jelas. Menurut Margono (2004), Populasi adalah keseluruhan data yang menjadi pusat perhatian seorang peneliti dalam ruang lingkup dan waktu yang telah ditentukan. Sedangkan sampel Menurut Sugiyono (2016 : 118) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Untuk sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representative (mewakili). sampel merupakan bagian kecil dari populasi itu

sendiri yang diambil sebagai objek dalam sebuah pengamatan atau penelitian lantaran dianggap mampu mewakili populasi.

Dalam penelitian ini populasi yang akan diteliti adalah atlet anak usia dini di klub atletik PASI Sleman sedangkan untuk sampel yang digunakan yaitu anak usia 7-8 tahun sebanyak 10 anak.

#### **D. Waktu dan Tempat penelitian**

Tempat penelitian akan dilakukan di Klub Atletik PASI Sleman yang berlokasi di Stadion Tridadi, Jaran, Tridadi, Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman. Untuk waktu penelitian akan dilakukan pada saat anak latihan dimulai pada tanggal 9 September 2022 sampai 4 Oktober 2022. Waktu penelitian akan dilakukan selama 1,5 bulan, pada sesi latihan sore hari pukul 15.30-17.00 WIB dan untuk pagi hari pukul 06.30-08.00 WIB. Pelaksanaan latihan dapat dilakukan dengan frekuensi 3 hari/minggu, sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu, menurut Juliantine, Yudiana & Subarjah (2007:3). Pelaksanaan *pre-test*, *treatment* dan *post-test* berlangsung selama 4 minggu atau selama 14 kali pertemuan, yang dibagi menjadi 3 tahapan yaitu, 1 kali pengambilan data *pre-test* dan 12 kali *treatment* dengan waktu latihan 3 kali dalam seminggu selanjutnya 1 kali pengambilan data *post test*.

## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang dipakai peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010: 203). Penelitian ini menggunakan instrumen yang tes kecepatan kanga escape dan keterampilan biomotor anak yang mencakup berbagai dasar gerak cabang olahraga.

### **Fundamental Movement**

Semua jenis gerak dasar jasmani perlu diajarkan sebagai pembentukan pondasi menuju pada kualitas keterampilan jasmani ke tahap selanjutnya. Komponen yang digunakan untuk instrumen penelitian terdapat dalam buku Pembinaan Multilateral bagi Atlet Pemula edisi revisi oleh Ria Lumintuarso (2020) sebagai berikut ini :

### **Multilateral : keterampilan gerak dasar + ABCs + Athletics ABCs**

Keterangan :

Ket. Gerak dasar : *Locomotor skills + Non Locomotor skills + Manipulative skills*

ABCs : *Agility, balance, coordination, and speed*

Athletics ABCs : Fundamental lari dan lompat

## **F. Teknik Analisis Data**

### **1. Uji Program Latihan**

#### **a. Uji validasi**

Merupakan suatu uji yang bertujuan untuk menunjukkan kevalidan dan keakuratan suatu instrumen dalam pengukuran. Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau tidaknya suatu kuisisioner. Kuisisioner dikatakan sudah valid

apabila pertanyaan yang terdapat dalam kuisioner dapat mengungkapkan hasil yang telah diukur oleh kuisioner itu (Sugiyono, 2019). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Kanga's Escape yang sudah valid dan teruji,. Berikut ini uji validasi yang dilakukan Dita Hindriani dalam jurnal ilmiah Pendidikan jasmani, 2018 yang memiliki angka validitas sebesar 0,98.

#### b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas ini merupakan konsistensi dari serangkaian pengukuran atau serangkaian alat ukur, dimana semakin tinggi tingkat reliabilitasnya maka hasil penelitian tersebut semakin baik. Sugiono (2017:130) menyatakan bahwa uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Berikut ini uji reliabilitas yang dilakukan Dita Hindriani dalam jurnal ilmiah Pendidikan jasmani, 2018 Untuk tes Kanga Escape diperoleh data reliabilitas sebesar 0,95. Metode penelitian eksperimen yang dilakukan dengan pendekatan saintifik menggunakan dua set variabel. Set pertama sebagai konstanta dan set yang kedua untuk melihat adanya perbedaan dengan set pertama setelah perlakuan.

Penelitian ini menggunakan instrumen yang sudah valid dan reliabel, sehingga peneliti dapat langsung menggunakan untuk melaksanakan pengukuran dalam mendapatkan data. Tes yang digunakan peneliti bertujuan untuk melihat seberapa berpengaruh program latihan multilateral terhadap kemampuan Kanga's Escape (*Kids athletics*) pada anak usia 7-8 tahun di klub atletik PASI Sleman. Berikut ini merupakan langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian :

1. Tes awal (*pre test*)

Tes Kanga Escape ini dilaksanakan di awal pertemuan latihan sebelum anak-anak diberikan perlakuan atau teratment pada saat latihan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan awal yang dimiliki anak-anak usia 7-8 tahun dan data yang telah ada di tulis ke dalam blanko tes.

2. Perlakuan (*Treatment*)

Proses pemberian perlakuan (*Treatment*) anak-anak diberikan program latihan multilateral yang dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan. Program latihan yang diberikan yaitu berbagai macam gerakan multilateral yang menekankan latihan pada lengan, tungkai dan seluruh tubuh, latihan ini dilakukan selama 3 kali dalam seminggu, pada hari minggu, selasa dan jumat.

3. Tes akhir (*post test*)

Tes akhir dilakukan setelah anak-anak diberikan perlakuan pada saat latihan sesuai program sezlama 14 kali pertemuan. Tes yang dilakukan ini sama dengan tes awal yaitu Kanga escape yang bertujuan untuk mengetahui apakah adanya pengaruh dari program latihan multilateral yang telah diberikan untuk anak usia 7-8 tahun di klub atletik PASI Sleman.

4. Pengumpulan data

Proses pengumpulan data ini dilakukan setelah dilaksanakannya tes awal pada saat latihan sebelum pemberian perlakuan (*Treatment*) dan tes akhir setelah diberikannya perlakuan, selanjutnya setelah data terkumpul peneliti dapat melakukan proses pengolahan data sesuai dengan metodenya.

## 2. Uji prasyarat

### a. Uji normalitas

Perhitungan ini dilakukan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini perhitungan data dengan metode Shapiro Wilk menggunakan bantuan program aplikasi IBM SPSS *Statistics 26 for Windows*. Kriterianya adalah apabila nilai sig > 0,05 maka data berdistribusi normal, namun jika nilai sig < 0,05 maka data berdistribusi normal (Muhammad Ikhwan Zein, 2018:36).

### b. Uji homogenitas

Perhitungan ini dilakukan untuk melihat apakah dua kelompok data sampel yang telah diambil oleh peneliti berasal dari populasi yang memiliki variasi yang sama. Uji dalam penelitian ini dengan metode uji-t berpasangan menggunakan rumus *Shapiro Wilk* dalam kotak *paired Samples T-Test* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS *Statistics 26 for Windows*. Kriterianya jika nilai p = 0.00 atau disimpulkan nilai p < 0,05 (Muhammad Ikhwan Zein, 2018:45).

## 3. Uji hipotesis

Perhitungan ini merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang menanyakan hubungan antara dua variabel, Rancangan pengujian hipotesis digunakan untuk mengetahui korelasi dari kedua variabel yang diteliti (Sugiyono 2018 : 223). Teknik yang digunakan dalam menganalisis data pra eksperimen dengan prettest dan posttest design, menggunakan uji-t menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 26 for Windows*. Apabila perhitungan memperoleh nilai Sig.

(2-tailed) atau  $p < 0,005$ , maka adanya pengaruh latihan multilateral terhadap kemampuan *Kanga Escape (Kids Athletics)* pada anak usia 7-8 tahun di Club Atletik PASI Sleman. Berikut ini merupakan cara untuk mengetahui peningkatan presentase setelah diberikannya latihan/treatment menggunakan rumus menurut (Sutrisno Hadi, 2004 : 31) :

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

Keterangan :

*Mean Different* : Perbedaan rata-rata

*Mean Pretest* : Hasil rata-rata *pretest*

*Mean Posttest* : Hasil rata-rata *posttest*

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data

##### a) Deskripsi lokasi penelitian

Penelitian mengenai pengaruh program latihan multilateral terhadap kemampuan Kanga Escape (*Kids Athletics*) pada anak usia 7-8 tahun di club atletik PASI Sleman. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan pada tanggal 9 September 2022 sampai tanggal 4 Oktober 2022. Tempat penelitian ini dilakukan di stadion Tridadi, Sleman, Yogyakarta, penelitian dilaksanakan sebanyak 14 kali pertemuan, 1 kali *pretest*, 1 kali *posttest*, dan 12 kali pemberian treatment.

##### b) Deskripsi subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan anak usia 7- 8 tahun yang berlatih di club atletik PASI Sleman. Deskripsi subjek dalam penelitian ini mencakup deskripsi awal sebelum memberikan program latihan multilateral dan setelah diberikan program latihan multilateral.

##### c) Deskripsi data penelitian

Dalam penelitian ini data didapatkan merupakan hasil dari tes keterampilan kanga escape menggunakan pedoman tes *event* pada kanga escape.

Berikut ini merupakan hasil dari penelitian data pretest dan posttest pada keterampilan kanga escape pada anak usia 7-8 tahun di club atletik PASI Sleman.

Hasil Pretest dan Posttest keterampilan kanga escape anak usia 7-8 tahun dapat dilihat pada tabel 3 dan table 4.

Tabel 3. Data Pretest Keterampilan *Kanga escape*

<b>Pretest tes Kanga Escape</b>		
<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Pretest</b>
1)	<b>Muhammad Tian Ramadhani</b>	<b>15,02</b>
2)	<b>Adly Haidar Baihaqi</b>	<b>20,06</b>
3)	<b>Farisco Bintang Rusdiandra</b>	<b>17,11</b>
4)	<b>Alkhalifi Arkan Maheza</b>	<b>18,50</b>
5)	<b>Muhammad Naufal Ibrahim</b>	<b>17,69</b>
6)	<b>Ganim Dhamar</b>	<b>18,14</b>
7)	<b>Satria Fandi Cristian</b>	<b>15,17</b>
8)	<b>Roro Mayang Larasati</b>	<b>18,45</b>
9)	<b>Adzkia Adifa Hanum</b>	<b>22,02</b>
10)	<b>Abi</b>	<b>18,50</b>

Tabel 4. Data Posttest Keterampilan *Kanga escape*

<b>Posttest Kanga Escape</b>		
<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Posttest</b>
1)	<b>Muhammad Tian Ramadhani</b>	<b>14,99</b>
2)	<b>Adly Haidar Baihaqi</b>	<b>17,66</b>
3)	<b>Farisco Bintang Rusdiandra</b>	<b>15,72</b>
4)	<b>Alkhalifi Arkan Maheza</b>	<b>16,17</b>
5)	<b>Muhammad Naufal Ibrahim</b>	<b>16,38</b>
6)	<b>Ganim Dhamar</b>	<b>17,30</b>
7)	<b>Satria Fandi Cristian</b>	<b>15,14</b>
8)	<b>Roro Mayang Larasati</b>	<b>17,60</b>
9)	<b>Adzkia Adifa Hanum</b>	<b>18,60</b>
10)	<b>Abi</b>	<b>18,25</b>

**a. Deskripsi Hasil Penelitian Data *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *Kanga Escape* pada anak usia 7-8 tahun.**

Berikut ini merupakan hasil *statistic* data *Pretest* dan *Posttest Kanga Escape* pada anak usia 7-8 tahun.

Tabel 5.

Hasil Deskriptif Data

Descriptive Statistics				
	N	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
PreTest Eksperimen	10	18.06	.657	2.077
PostTest Eksperimen	10	16.78	.404	1.279
Valid N (listwise)	10			

Dari data diatas menunjukkan hasil statistik deskriptif dari kedua sampel yang diteliti yaitu *pre-test* dan *post-test*. Pada nilai pre test didapatkan *mean* atau rata-rata = 18,06, sedangkan pada post test didapatkan hasil *mean* atau rata-rata = 16,78. Dengan jumlah anak yang digunakan dalam sampel penelitian sebanyak 10 orang anak. Standar deviasi pada pre test = 2,077 dan pada post test = 1,279. Selanjutnya nilai rata-rata standar error pada pre test hasilnya = 0,657 dan untuk hasil post test = 0,404. Data deskriptif diatas menunjukkan bahwa adanya perbedaan hasil dari pre test sebelum perlakuan dan post test setelah perlakuan. Untuk melihat sejauh mana perbedaan yang ditimbulkan dari pre test dan post test yang telah dilakukan maka dapat dilihat dengan melakukan uji *paired sample t-test* yang terdapat pada tabel dibawah ini :

Tabel 6.

Hasil uji korelasi

**Correlations**

		PreTest Eksperimen	PostTest Eksperimen
PreTest Eksperimen	Pearson Correlation	1	.879**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	10	10
PostTest Eksperimen	Pearson Correlation	.879**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	10	10

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada tabel korelasi antara *variabel* pre test dan *variabel* post test diatas hasil menunjukkan angka koefisien sebesar 0,879 yang artinya tingkat kekuatan hubungan atau korelasi antara *variabel* pre test dan *variabel* post test sangat kuat. Berdasarkan nilai di atas nilai signifikansi sebesar 0,001 yang mana lebih kecil dari 0,05 diartikan bahwa adanya perubahan yang signifikan antara pre test dan post test, yang artinya adanya pengaruh program latihan multilateral terhadap kemampuan kanga escape (*kids athletics*) pada anak usia 7-8 tahun di Klub Atletik PASI Sleman.

**b. Pengujian Persyaratan Analisis**

Pada pengujian persyaratan analisis ini dilakukan untuk melihat apakah hipotesis yang sudah dibuat pada bab sebelumnya dapat dibuktikan kebenarannya yaitu adanya pengaruh dari latihan multilateral terhadap kemampuan Kanga Escape (*kids athletics*) pada anak usia 7-8 tahun di klub Atletik PASI Sleman. Uji

normalitas data digunakan untuk membandingkan serangkaian data pada sampel terhadap distribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini digunakan sebagai syarat uji selanjutnya yaitu uji paired sample t-test, tabel berikut ini menunjukkan hasil dari uji normalitas.

### 1. Uji Normalitas

Pada uji normalitas ini dasar pengambilang keputusan menggunakan rumus Shapiro-Wilk dimana nilai sig < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal sedangkan apabila nilai sig > 0,05 maka data berdistribusi normal. Tabel berikut iki menunjukkan hasil dari uji normalitas :

Tabel 7.  
Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.217	10	.199	.937	10	.521
POSTTEST	.157	10	.200*	.940	10	.554

\*. This is a lower bound of the true significance.

#### a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel diatas pada uji normalitas diketahui nilai sig pada *pretest* sebesar 0,521 dan nilai sig *posttest* sebesar 0,554 yang artinya bahwa data tersebut berdistribusi normal karena hasil nilai signifikansi data lebih besar dari 0,05. kesimpulan dari data diatas adalah bahwa hasil latihan program latihan multilateral berdistribusi normal.

**c. Pengujian Hipotesis (uji-t)**

Pengujian Hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata dua sampel berpasangan, dimana sampel berpasangan tersebut diperoleh dari sampel yang sama namun mempunyai dua data. Uji hipotesis ini bagian dari uji statistik parametrik dimana data penelitian harus berdistribusi normal. Tabel dibawah ini menunjukkan hasil dari uji-t :

Tabel 8.  
Hasil Hipotesis (Uji-T)

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	1.285	1.131	.357	.475	2.094	3.593	9	.006

Rumusan hipotesis dalam penelitian dijelaskan bahwa dimana  $H_0$  = Tidak ada perbedaan antara rata-rata hasil pre test dan pos tes artinya tidak adanya pengaruh latihan multilateral terhadap kemampuan kanga escape (*kids athletics*) pada anak usia 7-8 tahun di klub Atletik PASI Sleman, Sedangkan  $H_a$  = Adanya perbedaan rata-rata hasil pre test dan post test yang artinya adanya pengaruh dari program latihan multilateral terhadap kemampuan kanga escape (*kids athletics*) pada anak usia 7-8 tahun di klub Atletik PASI Sleman.

Tabel diatas merupakan hasil *Uji Paired Sample Test*, dimana pedoman dalam mengambil keputusan pada uji ini berdasarkan nilai signifikansi apabila nilai  $\text{sig} > 0,05$  menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap data pretest dan posttest sedangkan, apabila nilai  $\text{sig} < 0,05$  terdapat perbedaan yang signifikan terhadap data pretest dan posttest. Berdasarkan tabel diatas nilai diketahui signifikansi (2-tailed) adalah sebesar  $0,006 < 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, disimpulkan bahwa adanya perbedaan rata-rata hasil sebelum diberikannya latihan multilateral (pretest) dan sesudah diberikan latihan multilateral (posttest) dengan rata-rata hasil  $18,06 - 16,78 = 1,285$  dan selisih perbedaan antara  $0,475$  sampai dengan  $2,094$  (95% *Confidence Interval of the Difference Lower dan Upper*).

#### **d. Pembahasan Hasil Penelitian**

Multilateral merupakan pengembangan berbagai macam gerak keterampilan dan kemampuan motorik (*motor ability*) dengan adaptasi berbagai kebutuhan beban latihan untuk mengembangkan adaptasi berbagai kebutuhan beban latihan untuk mengembangkan adaptasi keseluruhan (Tudor O Bompas, 1999). Pengembangan multilateral dimulai dari usia 6-13 tahun agar anak mempunyai landasan gerak yang kuat agar bisa mencapai prestasi olahraganya dengan lebih optimal lagi. Pembinaan multilateral memberi kesempatan pada anak agar mereka dapat mengenal dan mempelajari lebih banyak lagi keterampilan gerak yang dapat mereka gunakan untuk menunjang kegiatan sehari-hari di masa mendatang.

Program latihan multilateral yang diberikan kepada anak mengandung tiga jenis dasar gerak dalam olahraga , yaitu : gerak lokomotor, gerak nonlokomotor dan gerak manipulatif. Setiap pertemuan sesi latihan dasar gerak dikombinasikan dengan berbagai permainan olahraga agar anak tidak merasa jenuh dalam melaksanakan latihan karena dasar latihan olahraga pada anak usia dini adalah *fun*. Pemberian perlakuan atau *treatment* program latihan multilateral dilakukan selama 12 kali pertemuan, 3 kali latihan dalam seminggu dengan berbagai macam variasi gerak yang diajarkan seperti berlari, melompat, melempar tangkap dan sebagainya.

Tujuan dari pemberian latihan multilateral ini sendiri adalah untuk mengetahui apakah adanya pengaruh terhadap kemampuan keterampilan kanga escape pada anak usia 7-8 tahun di klub atletik PASI Sleman. Dilihat dari hasil rata-rata *pre test* sebesar 18,06 dan diperoleh *pos test* sebesar 16,78 maka presentase peningkatan dapat dihitung sebagai berikut :

$$\begin{aligned}\text{Presentase Peningkatan} &= \frac{18,06-16,78}{18,06} \times 100\% \\ &= 17,13\%\end{aligned}$$

Hasil dari perhitungan tersebut diperoleh presentase peningkatan sebesar 17,13 %, yang artinya bahwa program latihan multilateral berpengaruh terhadap kemampuan kanga escape (*kids athletics*) pada anak usia 7-8 tahun di klub atletik PASI Sleman.

Berdasarkan tabel hasil analisis hipotesis (uji-T) *Paired Samples Test* di atas diketahui bahwa nilai Sig.(2- *tailed*) sebesar  $0,006 < 0,05$ , yang artinya  $H_0$

ditolak dan  $H_a$  diterima. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan rata-rata hasil keterampilan kanga escape pada *pre test* dan *post test* sebelum dan sesudah pemberian latihan multilateral terhadap peningkatan kemampuan keterampilan kanga escape (*kids atletik*) pada anak usia 7-8 tahun di klub Atletik PASI Sleman.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilaksanakan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan setelah pemberian program latihan multilateral terhadap kemampuan keterampilan kanga escape pada anak usia 7-8 tahun di klub Atletik PASI Sleman. Pemberian *tratment* yang dilakukan selama 12 kali pertemuan diperoleh hasil *Paired Samples Test* pada tabel diatas dengan nilai Sig. (2- tailed) sebesar  $0,006 < 0,05$  yang artinya bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya bahwa program latihan multilateral dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan kanga escape pada anak usia 7-8 tahun.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian diatas, terdapat beberapa implikasi yang dapat di kemukakan yaitu sebagai berikut :

1. Adanya pengaruh yang positif dan signifikan dari program latihan multilateral terhadap kemampuan kanga escape pada anak usia 7-8 tahun, maka dari itu latihan multilateral dapat dijadikan acuan dan bahan evaluasi bagi pelatih agar dapat membuat program latihan yang lebih bervariasi supaya anak memiliki keberagaman gerak dalam olahraga.
2. Dapat dijadikan catatan yang bermanfaat bagi pelatih anak usia dini mengenai program latihan untuk anak usia dini yang lebih mencakup berbagai macam dasar gerak olahraga.

3. Dapat dijadikan bahan kajian ilmiah bagi para pembaca dan menambah ilmu keolahragaan.

### **C. Keterbatasan**

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan semaksimal dan sebaik mungkin, tetapi terdapat beberapa keterbatasan yang dialami oleh peneliti dalam penelitian ini, antara lain :

1. Lapangan latihan digunakan bersama-sama dengan atlet nomor lainnya sehingga harus lebih memperhatikan batas jarak latihan untuk anak agar tidak mengganggu latihan yang lain.
2. Butuh penjelasan materi yang dijabarkan secara jelas kepada anak-anak karena belum mengetahui cara melakukannya
3. Cuaca yang berubah-ubah setiap hari sehingga pada saat proses latihan atau pelaksanaan tes dalam melakukannya kurang maksimal

### **D. Saran**

Berikut ini beberapa saran dari penulis, yaitu :

1. Bagi peneliti dalam melatih anak-anak agar dapat lebih mengontrol proses latihan supaya anak saat melakukan latihan melakukan dengan kondusif dan benar tidak banyak bercanda.
2. Pada saat menjelaskan program latihan, sebaiknya dijelaskan dengan lebih rinci dan dipraktikkan dengan agar anak juga dapat mengikutinya dengan benar.
3. Bagi pelatih anak usia dini di PASI Sleman hendaknya memberikan lebih banyak lagi program latihan multilateral yang menyeluruh dan bervariasi agar anak memiliki berbagai macam dasar gerak olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anisah, Dakhwatul. (2020). Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia. Permainan Kids' Athletics Sebagai Stimulasi Kemampuan Motorik Kasar Anak Sekolah Dasar Kelas V dan VI. <http://journal2.um.ac.id/index.php/gpji/article/download/12815/6245>, Diakses pada 17 Oktober 2022 pada pukul 11.00
- Gozzoli, Charles. dkk. (2006). *IAAF Kids Athletics - A Practical Guide* : IAAF.
- Harald. Ritzdorf. (2000). *Level I Run! Jump! Throw!*. Monaco:IAAF
- Hindriani, Dita, Sugiyanto, dan Syafrial, (2018). Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani. Analisis Kemampuan *Athletics* Pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Bengkulu. <https://ejournal.unib.ac.id/kinestetik/article/download/9183/4507>, Diakses pada tanggal 25 oktober 2022 pada pukul 22.20
- IAAF. (2001). *Level I/II Sprint & Hurdles Textbook*. Monaco: IAAF
- Lumintuarso, Ria. (2020). *Edisi Revisi Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Yogyakarta. UNY Press.
- Lumintuarso, Ria. (2011). *Peralatan Olahraga Anak (POA) untuk Pengembangan Multilateral*. Yogyakarta : UNY Press.
- Nugraha, Bayu.(2015). Jurnal Pendidikan Anak. Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpa/article/view/12344>, Diakses pada tanggal 27 Oktober 2022 pada pukul 15.30
- Purnomo, Edi, Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia
- Rumini. 2014. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. Pembelajaran Permainan Kids' Athletics Sebagai Wujud Pengembangan Gerak Dasar Atletik Pada Anak-anak. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>, Diakses pada tanggal 27 Oktober pada pukul 19.35
- Rubiyanto. (2014). Jurnal Pendidikan Olahraga. Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : Jogja Global Media
- Sukamti, Endang Rini. (2018). *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta : UNY Press

Tangse, U dan Dimiyati. (2021). Journal Pendidikan Anak Usia Dini . Permainan Estafet Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun, <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/1166>, Diakses pada tanggal 30 Oktober 2022 pada pukul 09.00

Vanagosi, Kadek. D. (2016) Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi. Konsep Gerak Dasar Untuk Anak Usia Dini. <https://media.neliti.com/media/publications/296906-konsep-gerak-dasar-untuk-anak-usia-dini-0d5ca1a3.pdf> , Diakses Pada tanggal 30 Oktober 2022 pada pukul 20.25

Zein, Muhammad Ikhwan. (2018). *Ilmu Statistik Keolahragaan.*:UNY.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092  
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas\_fik@uny.ac.id

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Rahma Annisa  
NIM : 18602241086  
Pembimbing : Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	29/8/2022	proposisi	lt
2.	3/9/2022	Bab I - II	lt
3.	20/9/2022	Revisi Bab I - II	lt
4.	3/10/2022	Instrument	lt
5.	13/10/2022	Revisi Instrument	lt
6.	26/10/2022	Bab IV	lt
7.	9/11/2022	Bab V	lt
8.	21/11/2022	Revisi Bab IV - V	lt
9.	30/11/2022	Finalisasi	lt

Kajur PKL

Dr. Fauzi, M.Si  
NIP. 196312281990021002

\*). Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: [fik.uny.ac.id](http://fik.uny.ac.id) E-mail: [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id)

Nomor : B/867/UN34.16/PT.01.04/2022

27 September 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . **Drs. Aris Priyanto, M. Or** selaku pengurus PASI Sleman sekaligus Ketua umum Pengkap PASI Sleman

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Rahma Annisa  
NIM : 18602241086  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : PENGARUH LATIHAN MULTILATERAL TERHADAP KEMAMPUAN KANGA ESCAPE (KIDS ATHLETICS) PADA ANAK USIA 7-8 TAHUN DI CLUB ATLETIK PASI SLEMAN  
Waktu Penelitian : 6 September - 11 Oktober 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

### Lampiran 3. Surat Keterangan Balasan Penelitian



**PERSATUAN ATLETIK SELURUH INDONESIA**

**( P.A.S.I.)**

**KABUPATEN SLEMAN**

SEKRETARIAT : KOMPLEK LAPANGAN SEPAK BOLA TRIDADI, SLEMAN, TELP. WA. 087739377865

SURAT KETERANGAN

Nomor : 104/PASI-SLM/X/2022

Yang bertandatangan di bawah ini:

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

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama / NIM : RAHMA ANNISA / 18602241086  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1

Telah mengadakan penelitian dengan judul "PENGARUH LATIHAN MULTILATERAL TERHADAP KEMAMPUAN KANGA ESCAPE (KIDS ATHLETICS) PADA ANAK USIA 7-8 TAHUN DI CLUB PASI SLEMAN ", dari Tanggal 06 September sd 11 Oktober 2022.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya dengan penuh tanggung jawab.

Sleman, 15 Oktober 2022

Ketua Umum,

Pengkab PASI Sleman



*[Handwritten Signature]*  
Drs. Aris Priyanto, M.Or.

#### Lampiran 4. Program Latihan Multilateral

##### Program Latihan Treatment Penelitian Tugas Akhir

Sesi 1

Cabang : Atletik

Hari/Tanggal : 9 September 2022

Jumlah Anak : 10 Anak

Sasaran : ABC Running

Waktu : 60 menit

Alat : Bola sepak, Cones, Peluit

No	Materi	waktu	Dosis	Penekanan latihan
1.	Pembukaan : a. Berdoa b. Penjelasan program latihan c. Jogging dan pemanasan dinamis	10 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan menjelaskan program latihan. Melakukan jogging dan pemanasan dinamis
2.	Inti (proses latihan) ABC running	40 Menit	3 x 5 x 20m  R : 3 menit  I : 5 menit	a. Lengan : Melakukan lempar tangkap bola besar atau kecil individu b. Tungkai : lari mengagkat lutut, lari dengan menyentuhkan tumit kebelakang (Heelkick), lari menggunakan sendi pergelangan kaki (Angkling), dan lari angkat lutut c. Seluruh tubuh : Merangkak seperti bayi ke arah depan, belakang, samping, belok dan berputar
3.	Penutup : a. Colling down b. Evaluasi c. Berdoa	10 Menit		Membentuk lingkaran lalu melakukan pendinginan. Evaluasi latihan yang telah dilaksanakan dan berdoa

Sesi 2

Cabang : Atletik

Hari/Tanggal : Minggu, 11 September 2022

Jumlah anak : 10 anak

Sasaran : Kecepatan lari

Waktu : 60 menit

Alat : *Cones*, bola kasti

No	Materi	waktu	Dosis	Penekanan latihan
1.	Pembukaan : a. Berdoa b. Penjelasan program latihan c. Jogging dan pemanasan dinamis	10 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan menjelaskan program latihan. Melakukan jogging dan pemanasan dinamis
2.	Inti (proses latihan) Lari sprint	40 Menit	3 x 2 x 40m R : 3 menit I : 5 menit	a. Lengan : Melempar bola ke sasaran yang dituju b. Tungkai : Lari cepat kombinasi dengan lambat dan lari dengan langkah panjang c. Seluruh tubuh : Lompat dengan tangan kaki ke udara dengan tungkai lurus
3.	Penutup : a. Colling down b. Evaluasi c. Berdoa	10 Menit		Membentuk lingkaran lalu melakukan pendinginan. Evaluasi latihan yang telah dilaksanakan dan berdoa

Sesi 3

Cabang : Atletik

Hari/Tanggal : Selasa , 13 September 2022

Jumlah anak : 10 anak

Sasaran : Kelincahan Lompat

Waktu : 60 menit

Alat : *Cones*, Peluit

No	Materi	waktu	Dosis	Penekanan latihan
1.	Pembukaan : a. Berdoa b. Penjelasan program latihan c. Jogging dan pemanasan dinamis	10 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan menjelaskan program latihan. Melakukan jogging dan pemanasan dinamis
2.	Inti (proses latihan) Cross hop	40 Menit	3 x 3 x 30 R : 3 menit I : 5 menit	a. Lengan : Ayun tangan kedepan, ayun dari atas kepala ke depan b. Tungkai : Lompat ke arah depan, belakang, samping dan berputar c. Seluruh tubuh : Ayun ke depan, ayun tangan dari atas kepala ke depan, ayun tungkai dari posisi diangkat di belakang di ayun ke depan
3.	Penutup : a. Colling down b. Evaluasi & doa	10 Menit		Membentuk lingkaran lalu melakukan pendinginan. Evaluasi latihan yang telah dilaksanakan dan berdoa

Sesi 4

Cabang : Atletik

Hari/Tanggal : Jumat, 16 September 2022

Jumlah anak : 10 anak

Sasaran : Lempar

Waktu : 60 menit  
peluit

Alat : Cones, Bola kasti/roket,

No	Materi	waktu	Dosis	Penekanan latihan
1.	Pembukaan : a. Berdoa b. Penjelasan program latihan c. Jogging dan Pemanasan dinamis	10 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan menjelaskan program latihan. Melakukan jogging dan pemanasan dinamis
2.	Inti (proses latihan) Lempar	40 Menit	3 x 5 x 30m R : 3 menit I : 5 menit	a. Lengan : Melempar bola/ roket dengan jarak sejauh-jauhnya dengan berbagai posisi b. Tungkai : Lari berpasangan atau beregu dan lari adu cepat (Sprint) c. Seluruh tubuh : Memantul seluruh tubuh, seperti gerakan meloncat di tempat
3.	Penutup : a. Colling down b. Evaluasi & doa	10 Menit		Membentuk lingkaran lalu melakukan pendinginan. Evaluasi latihan yang telah dilaksanakan dan berdoa

Sesi 5

Cabang : Atletik

Hari/Tanggal : Minggu, 18 September 2022

Jumlah anak : 10 anak

Sasaran : Kekuatan

Waktu : 90 menit

Alat : *Cones*, Bola kasti, Peluit

No	Materi	waktu	Dosis	Penekanan latihan
1.	Pembukaan : a. Berdoa b. Penjelasan program latihan c. Jogging dan Pemanasan dinamis	10 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan menjelaskan program latihan. Melakukan jogging dan pemanasan dinamis
2.	Inti (proses latihan) Permainan gerobak dorong berpasangan	40 Menit	3 x 3 x 20m R : 3 menit I : 5 menit	a. Lengan : Tangkap dari variasi datangnya objek : lambungan, datar, menyusur tanah b. Tungkai : jalan ke berbagai arah ke depan, belakang, samping dan berbelok c. Seluruh tubuh : mengguncang seluruh tubuh dengan posisi berdiri, berlutut, duduk, telentang dan tengkurap
3.	Penutup : a. Colling down b. Evaluasi & doa	10 Menit		Membentuk lingkaran lalu melakukan pendinginan. Evaluasi latihan yang telah dilaksanakan dan berdoa

Sesi 6

Cabang : Atletik

Hari/Tanggal : Selasa, 20 September 2022

Jumlah anak : 10 anak

Sasaran : Kelincahan

Waktu : 60 menit

Alat : Cones, Bola kasti, Peluit

No	Materi	waktu	Dosis	Penekanan latihan
1.	Pembukaan : a. Berdoa b. Penjelasan program latihan c. Jogging dan Pemanasan dinamis	10 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan menjelaskan program latihan. Melakukan jogging dan pemanasan dinamis
2.	Inti (proses latihan) Lari zig-zag	40 Menit	3 x 3 x 30m  R : 3 menit  I : 5 menit	a. Lengan : Memukul dengan posisi duduk, berlutut, berdiri dan berjalan b. Tungkai : Jingkat dengan mendarat satu kaki dan jingkat dengan berganti kaki setiap 4 lompatan c. Seluruh tubuh : Tekuk dan lurus, bagian tubuh lengan, tungkai, togok dan seluruh tubuh (tekuk dengan kedua sisi dipertemukan)
3.	Penutup : a. Colling down b. Evaluasi & doa	10 Menit		Membentuk lingkaran lalu melakukan pendinginan. Evaluasi latihan yang telah dilaksanakan dan berdoa

Sesi 7

Cabang : Atletik

Hari/Tanggal : Jumat, 23 September 2022

Jumlah anak : 10 anak

Sasaran : Daya tahan

Waktu : 60 menit

Alat : Cones, Bola kasti, Peluit

No	Materi	waktu	Dosis	Penekanan latihan
1.	Pembukaan : a. Berdoa b. Penjelasan program latihan c. Jogging dan Pemanasan dinamis	10 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan menjelaskan program latihan. Melakukan jogging dan pemanasan dinamis
2.	Inti (proses latihan) Daya tahan : Endurance race 3 x 40 m	40 Menit	3 x 3 x 40m  R : 3 menit  I : 5 menit	a. Lengan : Tangkap dengan satu tangan dan dua tangan, tangkap dengan berbagai posisi b. Tungkai : Skip ke arah depan, belakang, samping dan berputar c. Seluruh tubuh : melakukan jumping jack
3.	Penutup : c. Colling down d. Evaluasi & doa	10 Menit		Membentuk lingkaran lalu melakukan pendinginan. Evaluasi latihan yang telah dilaksanakan dan berdoa

Sesi 8

Cabang : Atletik

Hari/Tanggal : Minggu, 25 September 2022

Jumlah anak : 10 anak

Sasaran : Lempar

Waktu : 60 menit

Alat : *Cones*, Bola kasti, Peluit

No	Materi	waktu	Dosis	Penekanan latihan
1.	Pembukaan : a. Berdoa b. Penjelasan program latihan c. Jogging dan Pemanasan dinamis	10 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan menjelaskan program latihan. Melakukan jogging dan pemanasan dinamis
2.	Inti (proses latihan) Lempar dengan berbagai teknik	40 Menit	3 x 5  R : 3 menit  I : 5 menit	a. Lengan : Lempar dengan jarak sejauh-jauhnya, dan dengan berbagai alat (bola kasti, bola sepak, conre dll) dan berbagai posisi. b. Tungkai : Tepuk tumit, dengan awalan lari secukupnya, melompat dan tepukkan tumit dengan yang satunya di udara c. Seluruh tubuh : jalan duduk berpasangan (berhadapan, berdampingan, atau berpunggungan)
3.	Penutup : a. Colling down b. Evaluasi & doa	10 Menit		Membentuk lingkaran lalu melakukan pendinginan. Evaluasi latihan yang telah dilaksanakan dan berdoa

Sesi 9

Cabang : Atletik

Hari/Tanggal : Selasa, 27 September 2022

Jumlah anak : 10 anak

Sasaran : Kecepatan reaksi

Waktu : 60 menit

Alat : Cones, Bola kasti, Peluit

No	Materi	waktu	Dosis	Penekanan latihan
1.	Pembukaan : a. Berdoa b. Penjelasan program latihan c. Jogging dan Pemanasan dinamis	10 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan menjelaskan program latihan. Melakukan jogging dan pemanasan dinamis
2.	Inti (proses latihan) Lari dengan reaksi dan berbagai posisi awalan (jongkok, duduk, tiduran dll)	40 Menit	3 x 4 x 40m  R : 3 menit  I : 5 menit	a. Lengan : Tangkap dengan berbagai gerakan (dari diam ditempat, berebut, berlari dan melompat) b. Tungkai : jalan dengan berbagai tumpuan (jinjit, jalan dengan tumit, berselang-seling dan dengan bagian dalam/luar kaki c. Seluruh tubuh : Berjalan dengan posisi kayang kearah depan, belakang, samping kanan dan kiri.
3.	Penutup : a. Colling down b. Evaluasi & doa	10 Menit		Membentuk lingkaran lalu melakukan pendinginan. Evaluasi latihan yang telah dilaksanakan dan berdoa

Sesi 10

Cabang : Atletik

Hari/Tanggal : Jumat, 30 September 2022

Jumlah anak : 10 anak

Sasaran : *Circuit training*

Waktu : 60 menit

Alat : *Cones, Bola kasti, Peluit*

No	Materi	waktu	Dosis	Penekanan latihan
1.	Pembukaan : a. Berdoa b. Penjelasan program latihan c. Jogging dan Pemanasan dinamis	10 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan menjelaskan program latihan. Melakukan jogging dan pemanasan dinamis
2.	Inti (proses latihan) Circuit training	40 Menit	3 x 5 R : 3 menit I : 5 menit	a. Lengan : Tangkap satu tangan, dua tangan dan dengan berbagai posisi (duduk, berdiri, berlutut) b. Tungkai : lompat besar dan tinggi c. Seluruh tubuh : jumping jack
3.	Penutup : a. Colling down b. Evaluasi & doa	10 Menit		Membentuk lingkaran lalu melakukan pendinginan. Evaluasi latihan yang telah dilaksanakan dan berdoa

Sesi 11

Cabang : Atletik

Hari/Tanggal : Minggu, 2 Oktober 2022

Jumlah anak : 10 anak

Sasaran : Kecepatan

Waktu : 60 menit

Alat : *Cones*, Bola kasti, Peluit

No	Materi	waktu	Dosis	Penekanan latihan
1.	Pembukaan : a. Berdoa b. Penjelasan program latihan c. Jogging dan Pemanasan dinamis	10 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan menjelaskan program latihan. Melakukan jogging dan pemanasan dinamis
2.	Inti (proses latihan) Lari melompati cone yang sudah disusun	40 Menit	3 x 3 x 30m  R : 3 menit  I : 5 menit	a. Lengan : Lempar sasaran kearah sasaran seperi kardus, tiang gawang/gawang, cone dll b. Tungkai : Lompat dengan tumpuan kaki berbeda dan dengan dua kaki c. Seluruh tubuh : melompat ditempat kaki dibuka tutup, tangan tepuk keatas
3.	Penutup : a. Colling down b. Evaluasi & doa	10 Menit		Membentuk lingkaran lalu melakukan pendinginan. Evaluasi latihan yang telah dilaksanakan dan berdoa

Sesi 12

Cabang : Atletik

Hari/Tanggal : Selasa, 4 Oktober 2022

Jumlah anak : 10 anak

Sasaran : Kanga Escape

Waktu : 60 menit

Alat : *Cones*, Bola kasti, Peluit

No	Materi	waktu	Dosis	Penekanan latihan
1.	Pembukaan : a. Berdoa b. Penjelasan program latihan c. Jogging dan Pemanasan dinamis	10 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan menjelaskan program latihan. Melakukan jogging dan pemanasan dinamis
2.	Inti (proses latihan) Kanga escape	40 Menit	3 x 3 x 60m R : 3 menit  I : 5 menit	a. Lengan : ayun kedepan, ayun tangan dari atas kepala ke depan, ayun tungkai dari posisi diangkat ke belakan ayun ke depan b. Tungkai : Lari angkat lutut, lari dengan langkah panjang c. Seluruh tubuh : merangkak telentang dengan dua tangan dan dua kaki di tanah (kepiting)
3.	Penutup : a. Colling down b. Evaluasi & doa	10 Menit		Membentuk lingkaran lalu melakukan pendinginan. Evaluasi latihan yang telah dilaksanakan dan berdoa

**Lampiran 5. Daftar Hadir**

No	Nama	Pertemuan													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Muhammad Tian Ramadhani	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
2	Adly Haidar Baihaqi	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
3	Farisco Bintang Rusdiandra	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
4	Alkhalifi Arkan Maheza	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
5	Muhammad Naufal Ibrahim	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
6	Ganim Dhamar	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
7	Satria Fandi Cristian	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
8	Roro Mayang Larasati	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
9	Adzkia	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
10	Abi	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

**Lampiran 6. Uji-T**

**Tabel 1. 1**  
**Uji-T**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	18.0660	10	2.07793	.65710
	POSTTEST	16.7810	10	1.27975	.40469

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTTEST	10	.879	.001

**Paired Samples Test**

		Mean	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
			Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	1.28500	1.13106	.35767	.47589	2.09411	3.593	9	.006

## Lampiran 7. Uji Normalitas

**Tabel 1. 2**  
**Uji Normalitas**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.217	10	.199	.937	10	.521
POSTTEST	.157	10	.200*	.940	10	.554

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 8. Dokumentasi



