

**PENGARUH LATIHAN MULTILATERAL TERHADAP KEMAMPUAN  
FORMULA ONE (KIDS ATHLETICS) PADA ANAK USIA DINI UMUR 6-12  
TAHUN DI MANDALA ATLETIK CLUB**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Oleh :**  
**ADAM TEGAR BUDIARGO**  
**NIM 20602244098**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NEGRI YOGYAKARTA**  
**2024**

**PENGARUH LATIHAN MULTILATERAL TERHADAP KEMAMPUAN  
*FORMULA ONE (KIDS ATHLETICS)* PADA ANAK USIA DINI UMUR 6-12  
TAHUN DI MANDALA ATLETIK CLUB**

Adam Tegar Budiargo  
20602244098

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Program Latihan gerak dasar Multilateral pada anak usia dini terhadap peningkatan kemampuan *Formula One (kids athletics)* di Mandala Atletik Club.

Metode penelitian menggunakan *experimen design* atau eksperimen semu untuk mengukur perubahan performa waktu lari peserta sebelum dan sesudah intervensi. Desain penelitian ini adalah dengan bentuk *One Grub Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok banding

Uji t menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara rata-rata nilai *pretest* (22.9960) dan *posttest* (21.8547) dengan nilai  $p < 0.001$ , mengindikasikan peningkatan kinerja waktu lari setelah penerapan program. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan bahwa program latihan tidak berpengaruh ditolak, dan hipotesis alternatif ( $H_A$ ) yang menyatakan adanya pengaruh diterima. Kesimpulannya, Program Latihan gerak dasar Multilateral terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan *Formula One* pada anak-anak di Mandala Atletik Club. Rekomendasi meliputi penerapan program ini secara luas, pengembangan lebih lanjut, pemantauan berkala, penggunaan teknologi untuk memaksimalkan hasil pelatihan.

**Kata Kunci:** Program Latihan Multilateral, *Kids Athletics*, Umur 6-12 Tahun

**THE EFFECT OF MULTILATERAL TRAINING ON THE ABILITY OF  
FORMULA ONE (KIDA ATHLETICS) IN EARLY CHILDREN AGE 6-12  
YEARS AT MANDALA ATHLETICS CLUB**

Adam Tegar Budiargo  
NIM 20602244098

***ABSTRACT***

*This study aims to evaluate the effectiveness of the Multilateral Basic Movement Training Program for early childhood in improving Formula One (kids athletics) abilities at the Mandala Athletic Club.*

*The research method used a pretest and posttest to measure changes in participants' running performance before and after the intervention.*

*The t test showed that there was a significant difference between the average pretest (22.9960) and posttest (21.8547) with a p value <0.001, indicating an increase in running time performance after implementing the program. Based on these results, the null hypothesis ( $H_0$ ) which states that the exercise program has no effect is rejected, and the alternative hypothesis ( $H_A$ ) which states that there is an effect is accepted. In conclusion, the Multilateral Basic Movement Training Program has proven to be effective in improving Formula One abilities in children at the Mandala Athletic Club. Recommendations include widespread implementation of this program, further development, regular monitoring, and use of technology to maximize training outcomes.*

**Keywords:** Multilateral Training Program, Kids Athletics, aged 6-12 years

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN MULTILATERAL TERHADAP KEMAMPUAN *FORMULA ONE (KIDS ATHLETICS)* PADA ANAK USIA DINI UMUR 6-12 TAHUN DI MANDALA ATLETIK CLUB

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Adam Tegar Budiargo  
NIM 20602244098

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal : 8 Agustus 2024.....

Koordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.  
NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing



Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or.  
NIP 197707282006041001

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adam Tegar Budiargo  
NIM : 20602244098  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul TAS : Pengaruh Latihan Multilateral Terhadap Kemampuan *Formula One(kids athletics)* Pada Anak Usia Dini Umur 6-12 Tahun di Mandala Atletik Club

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

Yogyakarta, 9 Juli 2024



Adam Tegar Budiargo  
NIM 2060224409

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH LATIHAN MULTILATERAL TERHADAP KEMAMPUAN  
FORMULA ONE (KIDS ATHLETICS) PADA ANAK USIA DINI UMUR 6-12  
TAHUN DI MANDALA ATLETIK CLUB**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**Adam Tegar Budiargo**

**NIM 20602244098**

Telah dipertahankan di depan tim penguji Tugas Akhir Skripsi Fakultas Ilmu  
Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal. 8 Agustus 2024

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or  
(Ketua Tim Penguji)

12/29  
12/6

Dr. Danang Wicaksono, S.Pd.Kor, M.Or  
(Sekertaris Tim Penguji)

12/29  
12/8

Dr. Rumpis Agus Sudarko, M.S  
(Penguji Utama)

12/29  
12/8

Yogyakarta .....  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Hedi Ardianto Hermawan, S.Pd., M.Or  
NIP. 197702182008011002

## **MOTTO**

“Otot, Otak, Uang, Doa.” (Penulis)

“Tidak ada istana di bangun dengan kemalasan.” (Penulis)

“Jangan takut gagal, tapi takutlah tidak pernah mencoba.” (Roy T Bennit)

“Kerja keras, Kerja cerdas, Kerja ikhlas, Kerja tuntas.”(Penulis)

“ Semangat mengerjakan skripsi ada dua jalan, yang pertama untuk orang yang sedang jatuh cinta, yang kedua untuk orang yang sedang patah hati.”

(Penulis)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan rasa syukur tiada terhingga penulis ucapkan Alhamdulillahirobbil'alamin kepada Allah SWT, karena dengan ridho-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan sebuah karya sederhana ini yang saya persembahkan untuk orang-orang yang saya sayangi:

1. Pertama penulis ucapkan rasa syukur Alhamdulillah yang penulis panjatkan kepada Allah SWT. yang selalu memberikan penulis nikmat sehat wal afiat sehingga dapat menyusun tugas akhir skripsi ini hingga selesai.
2. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua penulis. Bapak Budi Jono dan Ibu Yuni Ernawati serta adik tercinta Sinar ramadhan Budiargo yang selalu memberikan doa terbaik, dukungan terbaik, dan juga menjadi motivasi penulis untuk bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
3. Terimakasih kepada pihak Mandala Atletik Club yang sudah mempercayai saya sebagai pelatih sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
4. Terimakasih kepada teman pelatih di Mandala Atletik Club Mas Rizky, Mbak Rini, yang telah membantu penulis dalam mengambil data penenlitian di Mandala Atletik Club
5. Terimakasih kepada para pelatih Mandala Atletik Club yang selalu memberikan doa terbaiknya dan juga memberikan support kepada penulis.
6. Terimakasih kepada teman-teman PKO C 2020 yang selalu memberikan support kepada penulis, untuk bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi.
7. Terimakasih kepada teman-teman Resimen Mahasiswa UNY yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir.
8. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu tanpa menghilangkan rasa hormat penulis dan terimakasih penulis.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul Pengaruh Latihan Multilateral Terhadap Kemampuan *Formula One (kids athletics)* Pada Anak Usia Dini Umur 6-12 Tahun di Mandala Atletik Club. Tidak dapat disangka penulis bisa menyelesaikan secara maksimal dengan bimbingan dan arahan yang sangat baik yaitu oleh Bapak Cukup Pahalawidi, S.Pd.,M.Or. yang banyak membantu penulis dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini. Penulis berharap dengan diselesaiannya proposal tugas akhir skripsi ini bisa memberikan manfaat terutama bagi diri penulis sendiri dan juga orang yang ikut serta dalam membaca dan memahami isi dan maksud dalam proposal yang dibuat ini. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kemudahan sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Yogyakarta yang sudah membantu memberikan persetujuan pada Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Fauzi,M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiannya Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Cukup Pahalawidi, S.Pd.,M.Or. selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian tugas akhir skripsi ini.
5. Bapak Dr. Dennis Dwi Kurniawan, S.Pd.,M.Pd. selaku Validator Program Latihan yang telah memberikan izin, saran, dan validasi kepada penulis untuk bisa memberikan treatment kepada Atlet Mandala Atletik Club.

## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT.....</i>	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	v
MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMPAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Perumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Manfaat Penelitian .....	11
BAB II.....	12
KAJIAN PUSTAKA .....	12
A. Kajian Teori.....	12
1. Hakikat Multilateral .....	12
2. Hakikat Atletik .....	24
3. Hakikat Latihan.....	37
4. Latihan di Mandala Atletik Club.....	52
B. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	53
C. Kerangka Berfikir .....	56
D. Hipotesis Penelitian .....	57
BAB III .....	59
METODE PENELITIAN.....	59

A.	Desain Penelitian .....	59
B.	Definisi Operasional Variabel .....	60
C.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	61
D.	Waktu dan Tempat penelitian .....	63
E.	Instrumen dan Teknik Pengambilan Data .....	63
F.	Teknik Analisis Data .....	67
	BAB IV .....	75
	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	75
A.	Deskripsi Data.....	75
B.	Pembahasan.....	80
	BAB V .....	84
	KESIMPULAN DAN SARAN.....	84
A.	Kesimpulan .....	84
B.	Saran .....	84
	DAFTAR PUSTAKA.....	87
	LAMPIRAN.....	91

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Perbandingan spesialisasi dini dengan program multilateral .....	16
Tabel 2. Desain Penelitian.....	48
Tabel 3.Kisi-kisi Program Latihan .....	56
Tabel 4. Jadwal Program Latihan.....	57
Tabel 5. Data <i>Pretest Formula One</i> .....	63
Tabel 6. Data <i>Posttes Formula One</i> .....	63
Tabel 7 Uji Normalitas .....	65
Tabel 8 Uji Korelasi .....	65
Tabel 9 Uji T .....	66

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. <i>Traning stage</i> bagi atlet.....	12
Gambar 2. Event <i>Kanga's Escape</i> .....	25
Gambar 3. Event <i>Frog Jump / Loncat Katak</i> .....	27
Gambar 4. Event Lepmar <i>Turbo</i> .....	28
Gambar 5. Event <i>Formula One</i> .....	29

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	75
Lampiran 2. Surat Bimbingan Tugas Akhir Skripsi .....	76
Lampiran 3. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Penelitian TAS.....	77
Lampiran 4. Lembar Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	78
Lampiran 5. Program Latihan Multilateral .....	79
Lampiran 6. Daftar Hadir.....	90
Lampiran 7. Uji-T .....	92
Lampiran 8. Uji Normalitas .....	93
Lampiran 9. Dokumentasi.....	94

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistimatis untuk mendorong, membina, serta mengambangkan potensi jasmani, Rohani, dan sosial. Olahraga sangat memerlukan banyak energi untuk melakukan kegiatan olahraga maupun aktivitas lainnya. Aktifitas dalam dunia olahraga sangatlah penting, di karenakan dapat membuat tubuh bisa bergerak dan mengeluarkan keringat, sehingga badan menjadi sehat dan bugar. Menurut Syehma Bahtiar & Yovita Suryarini, (2019). Olahraga melambangkan bagian dari sebuah keaktifan yang berguna untuk menerangkan jasmani dan rohani yang sehat. Kemajuan ilmu dan teknologi menimbulkan perubahan yang cepat dalam berbagai tatanan kehidupan manusia, sehingga terjadinya globalisasi dan pasar bebas (Anisah et al., 2020)

Kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2) merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehar-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Olahraga bisa dilakukan oleh setiap individu dari usia dini hingga lansia, dengan berbagai macam aktivitas olahraga seperti berlari, berenang, bersepeda atau berjalan kaki (Dong et al., 2020). Pada anak usia dini usia 6-12 tahun diberikan aktifitas gerak untuk menunjang perkembangan motorik dan variasi gerak yang dimiliki anak agar dapat melakukan berbagai aktivitas fisik di masa mendatang. Dalam Jurnal Pendidikan Olahraga menurut Rubiyanto Jasmaris

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 sitimulasi seluruh aspek pengembangan berperan penting untuk tugas perkembangan selanjutnya, masa awal kehidupan anak merupakan masa yang terpenting dalam rentan kehidupan seorang anak”. Sehingga di butuhkan banyak pengenalan gerak agar kordinasi tubuhnya berjalan dan berkembangan sesuai usianya dengan lebih optimal(Rumini, 2014).

Anak usia dini usia 6-12 tahun merupakan masa peralihan dari pra-sekolah ke masa Sekolah Dasar (SD). Masa ini juga dikenal dengan masa peralihan dari kanak-kanak awal ke masa kanak-kanak akhir sampai menjelang masa pra-pubertas pada umumnya setelah mencapai usia 6 tahun perkembangan jasmani dan rohani anak telah semakin sempurna. Pertumbuhan fisik berkembang pesat dan kondisi kesehatannya semakin baik, artinya anak menjadi lebih tahan terhadap berbagai situasi yang dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mereka. Dengan kita mengetahui tugas perkembangan anak sesuai dengan usianya maka sebagai orangtua maupun pelatih dapat memenuhi kebutuhan apa yang diperlukan dalam setiap perkembangannya agar tidak terjadi penyimpangan perilaku. Anak usia 6-12 tahun berada dalam tahap Operasional Konkrit anak telah memiliki kecakapan berfikir logis, akan tetapi dengan menggunakan benda-benda yang bersifat konkret. Pada tahapan ini ditandai dengan tiga kemampuan baru yang akan anak kuasai yaitu kemampuan mengelompokan, menyusun dan mengabungkan/menghitung

angka atau bilangan. Kemampuan yang berkaitan dengan angka seperti menambah, mengurangi, mengalikan, dan membagi.

Kemampuan *Kognitif* pada masa ini merupakan dasar diberikannya ilmu seperti membaca, menulis, dan berhitung. Untuk mengambangkan daya nalaranya, anak dilatih untuk bisa mengungkapkan pendapatnya terhadap berbagai hal baik yang dialami maupun peristiwa lain yang terjadi di sekitar. Pada aspek fisik anak usia dini akan berjalan lebih lambat di banding masa bayi dan masa awal kanak-kanak. Pada awal periode (usia 6 tahun), anak terlihat masih seperti anak kecil, sedangkan pada (usia 12 tahun) anak sudah berubah dan mulai tampak seperti orang dewasa. Pada masa usia sekolah anak sudah siap menerima pelajaran ketrampilan yang berkaitan dengan motorik, seperti menulis, menggambar, melukis, mengetik komputer, melakukan aktifitas olahraga atau fisik seperti bereneng, bermain bola dan sebagainya. Dalam olahraga usia dini, target yang harus dicapai anak adalah menerapkan sebaik mungkin keterampilan dan kemampuan yang sudah dilatih ke dalam pertandingan. Usaha yang terbesar adalah meningkatkan kepribadian yang merasa dihargai dan bukan untuk mencapai kemenangan dalam pertandingan. Tujuan aktivitas olahraga untuk anak adalah sebagai pengenalan pengalaman berolahraga, meningkatkan keterampilan fisik, dan membangun kepercayaan diri. Dalam masa ini, yang diperlukan anak adalah kegembiraan dalam melakukan latihan olahraga.

Aktivitas gerak merupakan aktivitas penting bagi manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dan untuk mencapai tujuannya. Istilah- istilah gerak dan motorik merupakan suatu istilah yang sering kita dengarkan dan sebutkan dalam

kehidupan sehari-hari khususnya dalam kehidupan dunia olahraga. Sebagian besar beranggapan bahwa istilah gerak dan motorik merupakan satu bentuk kata dengan arti yang sama, dengan penggunaan saling bergantian. Untuk itu diperlukan penjelasan yang tepat mengenai pengertian gerak dan motorik tersebut. Gerak terjadi pada tingkat organel sel, organdan perpindahan individu manusia. Dalam kamus bahasa Indonesia gerak adalah peralihan tempat, kedudukan baik hanya sekali atau berkali-kali, gerak merupakan bentuk aktivitas yang biasa dilakukan manusia. Dari sudut ilmu fisika, gerak diartikan sebagai proses perpindahan benda dari satu posisi keposisi lainnya, yang dapat diamati menurut Yanuar (2019: 12). Gerak merupakan suatu proses yang melibatkan sebagian atau seluruh bagian tubuh membentuk satu kesatuan yang menghasilkan suatu gerak baik gerak *statis* tetap di tempat maupun gerak *dinamis* berpindah tempat. Suatu gerakan biasanya timbul sebagai hasil dari mekanisme kerja sistem otot, tulang dan saraf yang saling mendukung dengan baik. Gerak merupakan suatu penampilan yang dapat diamati. Gerak manusia adalah suatu proses yang melibatkan sebagian atau seluruh bagian tubuh dalam satu kesatuan yang menghasilkan suatu gerak seperti berjalan, melompat, terlentang, duduk dan yang lainnya.

Gerak dasar merupakan gerak yang bersifat umum yang biasa dilakukan oleh siswa SD. Gerak dasar yang dipelajari di sekolah dasar merupakan gerak fundamental. Menurut suherman (2019: 10) mengemukakan bahwa gerakan-gerakan dasar fundamental dibagi kedalam tiga rumpun gerak yaitu: gerakan *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*. Realisasi gerak dasar *fundamental* tersebut dalam kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dikemas

kedalam bentuk materi Atletik Permainan. Setiap melakukan aktivitas siswa pun tidak luput dari dari gerak baik sadar maupun tidak sadar. Gerak dasar manusia secara umum terdiri atas tiga macam gerak, yaitu *lokomotor*, *non lokomotor* dan *manipulatif*. Pada dasanya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar. Gerak dasar manusia merupakan pola gerakan yang melibatkan bagian tubuh yang berbeda seperti kaki, lengan, dan kepala. Menurut pendapat di atas gerak dasar adalah perubahan tempat atau kedudukan suatu benda pada titik keseimbangan awal seperti jalan, lari, lompat dan lempar yang melibatkan bagian tubuh seperti kepala, tangan, dan kaki yang dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani. Keterampilan gerak merupakan perwujudan kuwalitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulangulang. Keterampilan gerak setiap orang berbeda-beda. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan keterampilan gerak dasar adalah kemampuan untuk melakukan gerak *lokomotor*, *non lokomotor* dan *manipulatif* secara efektif dan efisien.

Menurut Hedi & Hermawan (2014: 17) Konsep dasar dari program latihan bagi anak usia dini adalah multilateral dan permainan. Oleh karena itu berbagai kegiatan olahraga harus diajarkan agar anak memiliki kemampuan fisik secara ringan seperti melempar, menangkap, melompat dan berlari, dimana dalam prosesnya dengan memberikan variasi permainan yang menyenangkan agar tidak membosankan bagi anak-anak. Adapun Aspek latihan yang perlu dikembangkan

pada anak usia dini adalah keterampilan (teknik) gerak dasar yang benar dengan kemampuan fisik dasar yang baik. Di dalam *Journal of Physical Education, Health and Sport*, Pembelajaran Permainan *Kids' Athletics* Sebagai Wujud Pengembangan Gerak Dasar Atletik pada Anak-anak, *Kids' Athletics* adalah suatu kegiatan olahraga untuk anak-anak yang diadaptasi dari olahraga atletik orang dewasa. Olahraga ini memiliki unsur gerak dasar lari, lompat, lempar. Sama seperti atletik orang dewasa, *Kids' Athletics* juga dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak usia dini, karena di dalam permainan ini terdapat unsur daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi. Gerak Multilateral merupakan gabungan dari beberapa gerak dasar dan gerak dasar motorik. Keterampilan gerak dasar yang sesuai dan sesuai usia dapat memberikan dampak positif bagi tumbuh kembang anak.

Ada bebagai model latihan gerakan dasar multilateral yang disesuaikan dengan usia dan tahap pertumbuhan anak IAAF tahun 2005, yang didalamnya mencakup peraturan, pedoman dan teknik untuk mengajarkan anak-anak tentang olahraga atletik. Menurut Suyono (2002: 5) *Kid's Athletics* merupakan cabang olahraga atletik khusus untuk anak-anak yang dilakukan 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 menurut Suharjana (2009: 13). Program Latihan yang di sampaikan kepada anak usia dini dilaksanakan secara tim atau berkelompok hal tersebut bertujuan untuk anak agar lebih saling berkerjasama dan berkompetisi dalam tim yang sudah ditentukan. *Repetisi* yang sering kali diulang akan meningkatkan adaptasi dalam Latihan dan menambah kapasitas memori otak pada anak untuk melaksanakan gerakan selanjutnya yang berkelanjutan.

*Event Kids Atletik* merupakan kegiatan perlombaan untuk anak usia dini pada tahapan Latihan multilateral. *Event Kids Atletik* sendiri meliputi: *Kanga's escape* (Sprint Gawang), lompat katak, lempar turbo dan *formula one*. *Formula One* merupakan bagian dari *kids atletik* dimana nomor ini berupa estafet dengan kombinasi sprint, gawang, dan *slalom*, Pada *Formula One* keliling lintasan sekitar 80 meter yang dibagi menjadi area lari/sprint, lari gawang, dan slalom. Gelang estafet digunakan sebagai alat perpindahan. Setiap peserta harus memulai rangkaian aktivitas dengan melakukan roll depan atau samping di atas matras. Setiap peserta harus melakukan aktivitas sepanjang lintasan secara lengkap dan memberikan gelang kepada peserta selanjutnya. Sekali star dapat dilakukan sampai enam tim bersama-sama.

Pembinaan olahraga prestasi tidak terlepas dari bagaimana pembinaan yang dilakukan, sehingga prestasi yang dicapai optimal. Prestasi yang dicapai pada saat *golden age* (usia emas) merupakan cerminan bagaimana pembinaan yang dilakukan saat usia dini. Latihan bagi anak-anak perlu mempertimbangkan tumbuh kembang dan pengembangan gerak secara menyeluruh. 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.

Mandala Atletik Club adalah club olahraga atletik yang berada di tengah kota jogja yang berlokasi di Satdion Mandala Krida jalan, Kenari No.6, Semaki, Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. Mandala Atletik Club atau yang biasa disebut dengan MAC di bentuk pada tahun 1998 oleh Coach Eka sebagai Pelatih utama dan pada tahun 2011 pelatih digantikan oleh Coach Nanda dan 2 asisten pelatih. MAC pada awalnya pernah berpindah basacamp di lapangan kenari pada saat Stadion Mandala Krida diperbaiki, dalam perjalanya Mandala Atletik Club telah melahirkan bibit atlet yang mempunyai bakat dan minat pada olahraga atletik yang mempunyai prestasi dan dapat bersaing dengan club-club yang ada di Kota Yogyakarta dan Indonesia. Pada saat ini Mandala Atletik Club telah melebarkan sayapnya bukan hanya di Club saja tetapi merambah pada privat fisik, privat home servis, privat TNI/POLRI, kebugaran untuk orang tua, gym, fitnes dengan program yang terukur. Madala Atletik Club mempunyai 50 atlet yang masih aktif latihan sampai dengan saat ini. Atlet yang berlatih di MAC mulai dari anak usia dini, junior, pra senior sampai senior dengan program latihan dan intensitas latihan yang berbeda beda menyesuikan usia dan kebutuhan atlet dengan kategori *Kids Athletics*, Atletik Pemula, Atletik (*Spesifik Event*: lari, lompat dan

lempar) Pada anak usia dini umur 6-12 tahun masih diberikan aktifitas gerak atau fisik agar motorik anak bisa berkembang dengan alami seperti aktifitas gerak berjalan maupun berlari dari titik A ke titik B

Pada anak usia dini umur 6-12 tahun yang berlatih di Mandala Atletik Club dan akan mengikuti perlombaan O2sn *Formula One* masih mempunyai kendala pada ketrampilan geraknya yang menyebabkan kordinasi dan *blancanya* masih kurang selaras, sehingga pada saat berlatih maupun bertading atlet kurang maksimal melakukan gerakan yang di ajarkan oleh pelatih, untuk mengoptimalkan gerakan yang dimiliki oleh anak akan diberikan latihan multilateral sesuai dengan tahapan yang sudah ditulis diatas untuk kemampuan gerakan *Formula One*. Atlet yang berada di Mandala Atletik Club berlatih selama 4 kali dalam seminggu Dalam penelitian ini telah dilaksanakan observasi selama 6 bulan dengan mengamati kemampuan dasar olahraga yang di miliki oleh anak. Setelah dilaksanakan observasi terlihat ada beberapa anak yang masih kurang dalam melakukan gerak kordinasi pada bagian tangan dan kaki dan ditambah kurangnya variasi atau keberagamaan program Latihan sehingga saat latihan anak terasa kurang optimal saat melakukan gerakan. Maka dari itu penulis ingin melakukan penelitian dengan *Kids Athletics* yaitu *Formula One* yang mencakup gerakan berlari, rol depan, zig-zag, melompat, mengayun, memutar dengan memberikan program Latihan multilateral pada anak usia dini untuk menunjang gerakan dasar dan ketrampilan dalam mengikuti perlombaan *Formula One*.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas penulis akan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Multilateral Terhadap

Kemampuan *Formula One (Kids Athletics)* Pada Anak Usia Dini Umur 6-12 Tahun di Mandala Atletik Club". Harapan dari penelitian ini dapat berpengaruh pada program Latihan multilateral terhadap ketrampilan *Kids Athletics* untuk menunjang kemampuan gerakan multilateral dan program pada saat Latihan guna meningkatkan keterampilan gerak dasar olahraga terkhusus cabang olahraga atletik.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, ada beberapa hal yang dapat diidentifikasi dari permasalahan tersebut yaitu:

1. Kurangnya kemampuan gerak dasar multilateral yang dimiliki atlet usia dini di Mandala Atletik Club.
2. Belum diketahui kemampuan *Formula One (Kids Athletics)* setelah diberikan Latihan multilateral pada anak usia dini di Mandala Atletik Club.
3. Program Latihan yang diberikan monoton dan kurang bervariasi.
4. Belum diketahui pengaruh Latihan multilateral terhadap kemampuan *Formula One (Kids Athletics)* pada anak usia dini umur 6-12 tahun di Mandala Atletik Club.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini lebih fokus pada bahasan yang diteliti, sesuai dengan kesangguapan penelitian maka penelitian ini hanya akan membahas tentang Pengaruh Latihan Multilateral Terhadap Kemampuan *Formula One (Kids Athletics)* Pada Anak Usia Dini Umur 6-12 Tahun di Mandala Atletik Club.

## **D. Perumusaan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu: “Adakah pengaruh Latihan multilateral terhadap kemampuan *Formula One (Kids Athletics)* pada anak usia dini umur 6-12 tahun di Club Mandala Atletik”

## **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui kemampuan gerak yang dihasilkan dengan Latihan multilateral yang bervariasi pada kemampuan *Formula One (Kids Athletisc)* anak usia dini umur 6-12 tahun di Mandala Atletik Club.

## **F. Manfaat Penelitian**

1. Untuk atlet atletik agar dapat menambah pengetahuan sehingga dapat dijadikan bahan perbandingan untuk kemajuan dan perkembangannya.
2. Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagaimana caranya membuat olahraga atletik yang monoton ini menjadi olahraga disukai dan digemari banyak orang dengan memvariasikan program Latihan
3. Anak usia dini lebih banyak memiliki banyak model latihan gerak dasar multilateral dan dapat digunakan untuk merangsang gerakan yang maksimal
4. Dapat dijadikan referensi untuk membuat program Latihan yang akan di berikan kepada anak usia dini yang berlatih olahraga atletik di Mandala Atletik Club.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Multilateral**

###### **a. Pengertian Multilateral**

Multilateral Atletik adalah kombinasi dari berbagai jenis latihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran, ketrampilan motorik dan daya tahan atlet secara menyeluruh. Hal ini dapat mencakup latihan seperti lari, melompat, melempar, dan berbagai jenis kekuatan ketahanan. Tujuannya adalah untuk mengembangkan kemampuan atlet secara *holistik*, sehingga mereka siap untuk berpartisipasi dalam berbagai jenis kegiatan olahraga atau kompetisi.

Tahap pengembangan multilateral atau *multi skill* yang diberikan pada anak usia 6-12 tahun bertujuan mengembangkan gerak dasar seperti (jalan, lari, lompat, loncat, menangkap, dan melempar). Apabila tahap ini dilakukan dengan baik maka akan memberikan keuntungan antara lain: atlet memiliki kekayaan gerak yang bermanfaat untuk mengembangkan ketrampilan dan penguasaan teknik tinggi dengan gerakan-gerakan yang variatif menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 37). Menurut Hindriani (2018: 19) “kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup”.

Pada dasarnya terdapat konsep yang digunakan dalam melatih pada anak usia dini dengan menggunakan tahapan 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. Menurut Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu:

1) Kemampuan Lokomotor

Kemampuan *lokomotor* digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari (*gallop*).

2) Kemampuan non lokomotor

Kemampuan *non lokomotor* dilakukan di tempat. Tanpa ada ruang gerak yang memadai kemampuan non lokomotor terdiri dari menekuk dan merenggang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, mekingkar, melambungkan dan lain-lain.

3) Kemampuan Manipulative

Kemampuan *manipulative* dikembangkan ketika anak usia dini tengah menguasai beberapa macam objek. Kemampuan manipulative lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, akan tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul dari pada kordinasi mata-kaki dan tanggan-mata, yang mana cukup penting untuk item: berjalan (gerakan Langkah) dalam ruang.

Dalam melakukan olahraga ketrampilan gerak dasar sangat penting dalam prakteknya. Fase belajar merupakan hal yang harus dilakukan oleh para atlet dalam mengembangkan ketrampilan gerak dasarnya agar pada saat tahapan selanjutnya atlet dapat mempunyai pondasi yang matang untuk mencapai prestasi dengan dasar yang memumpuni(Mariatul Qibtiyah et al., 2024).

Menurut Greg Wilson (2014: 12) mengatakan dari hasil temuanya 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. atlet di paksakan presatsinya belum masuk tada tahap *train to win* pengembangan atlet berbakat hanya bertahan 5 tahun yaitu 17 sampai 22 tahun. Padahal *goal age* atlet di mulai 20 – 30 tahun.

Bakat dan pengembangan program pelatihan yang tepat pada usia persiapan (12 sampai 16 tahun). Berikut adalah table tahapan Training Stage

Gambar 1. Traning stage bagi atlet

TRAINING STAGE		
Balyi' Training Stage	Females	Males
Fundamental	6-8	6-9
Learing to Train	8-11	9-12
Training to Train	11-15	12-16
Training to Compete	15-22+	16-23
Training to Win	18+/-	19+/-

- 1) Fundamental

Pada tahap fundamental bentuk Latihan yang harus diberikan kepada atlet adalah sebagai berikut:

- a) Pengembangan menyeluruh (multilateral).
  - b) Ketrampilan gerak dasar.
  - c) ABC dril.
  - d) Struktur latihan disusun menyenangkan.
  - e) Multi sport participation.
  - f) Memperhatikan gerak dasar.
  - g) Bentuk Latihan kekuatan.
  - h) Tanpa periodesasi, terstruktur & monitor.
  - i) Memperkenalkan regulasi yang benar, sederhana, penerapan games yang edukatif.
  - j) Frekuensi latihan 3-4 kali dalam seminggu.
  - k) Durasi Latihan tidak terlalu lama 30 sd 1 jam latihan.
- 2) *Learning to Train*

Tahapan Latihan berikutnya adalah belajar Latihan dimana bentuk latihannya lebih banyak pemberahan Teknik dasar seperti berikut:

- a) Melanjutkan pengembangan ketrampilan gerak dasar.
- b) Belajar ketrampilan seluruh nomor atletik.
- c) Melanjutkan pengembangan kekuatan dengan bola modis, *hoping bounc* edengan berat badan sendiri.
- d) Melanjutkan pengembangan daya tahan melalui *games* dan *estafet*.

- e) Pengantar Latihan dasar kelentukan.
- f) Melanjutkan pengembangan kecepatan seperti Latihan *speed*, *agility* dan *qucness*
- g) Memperkenalkan pentingnya pemanasan, pendidangan, peregangan, hidrasi, nutrisi, pemulihan, relaksasi dan konsentrasi
- h) Program Latihan disusun berdasarkan periodesasi Tunggal, rasio Latihan dan kompetisi (70-30%)

### 3) *Traning to Train*

Dalam tahapan Latihan untuk Latihan ini pola Latihan sudah mulai banyak pengembangan fisik, Teknik dan mental. Pada tahap ini porsi Latihan dan mengikuti perlombaan hampir seimbang, seperti berikut ini:

- a) Mengembangkan *speed* & ketrampilan atletik.
- b) Mengembangkan dasar *aerobic*.
- c) Belajar mengangkat beban dengan baik.
- d) Mengembangkan pengetahuan tentang bagaimana dan kapan peregangan, nutrisi, hidrasi, persiapan mental, *tapering* dan *peak performance*.
- e) Menentukan pra kompetisi, kompetisi dan setelah kompetisi
- f) Memulai Latihan kekuatan untuk perempuan setelah *mens* pertama dan untuk laki-laki setelah pubertas.

- g) Penekanan khusus Latihan kelentukan (*spurt growth*) tulang, tendon, ligament dan otot.
  - h) Rasio Latihan dan kompetisi 60-40%.
  - i) Program Latihan disusun berdasarkan periodesasi tunggal dan ganda.
- 2) *Traning to Competition*

Latihan dengan tujuan ikut kompetisi, pada tahap ini program Latihan sudah disusun dalam persiapan mengikuti *event*. Pada tahap ini pula biasanya awal karier atlet untuk menjadi Bintang lapangan. Berikut ini bentuk Latihan yang harus di berikan pada tahapan

*Traning Competition:*

- a) 50% dilaksanakan pada pengembangan ketrampilan, teknik, taktik dan fisik.
- b) 50% dilaksanakan pada kompetisi dan latihan khusus kompetisi. Selama Latihan belajar menampilkan khusus nomor yang dikompetisikan
- c) Penekanan khusus pada persiapan optimal melalui model latihan dan kompetisi.
- d) Program latihan fisik, pemulihan, pengembangan teknik, individu, persiapan fisikis menjadi bagian dalam kebutuhan atlet.
- e) Program Latihan disusun berdasarkan periodesasi ganda dan multi.

### 3) *Traning to Win*

Pada tahap Latihan untuk kemenangan pola Latihan dan materi Latihan sudah menerapkan periodesasi dengan beberapa *peak*, baik itu fisik, Teknik, dan prestasi puncak seperti berikut:

- a) Kapasitas fisik, Teknik, taktik, mental, kepribadian dan gaya hidup atlet telah siap sepenuhnya dan fokus latihan pada prestasi maksimal.
- b) Atlet berlatih untuk mencapai puncak kompetisi utama.
- c) Ciri Latihan, itensitas tinggi, volume relative tinggi, pemulihan yang cukup "*to avoid overtraining*".
- d) Rasio Latihan dan kompetisi 25%-75%.
- e) Program Latihan berdasarkan pad prinsip-prinsip Latihan kompetisi Latihan dan kompenen biomotor(Septiria et al., 2020).

## b. Hakikat Pembinaan Multilateral

Multilateral pada anak usia dini bertujuan untuk anak agar lebih mengembangkan gerakan-gerakan dan ketrampilan yang dimiliki sesuai dengan tahapan yang diprogramkan. Pada anak usia dini pondasi gerak multilateral sangatlah diperlukan untuk janga Panjang dengan mengedepankan tahapan dimana pada saat anak masih menginjak usia dini perlu menggunakan Latihan yang bersifat menyenangkan. Menurut Bompa & Haff (2010: 36) pembinaan multilateral yang juga disebut *multi-skill* adalah pengembangan berbagai keterampilan dan kemampuan motorik (*motor ability Improvement*) dengan adaptasi berbagai

kebutuhan beban latihan untuk mengembangkan adaptasi menyeluruh. Artinya seorang anak harus memiliki kemampuan gerak dasar yang baik dan harmonis.

Anak yang memiliki landasan multilateral yang kuat akan dapat mencapai kinerja olahraganya dengan lebih baik jika dibandingkan anak yang tidak memiliki fondasi ini. Pada tahapan multilateral ini anak juga sudah mulai disiapkan untuk sepesialisasi dan prestasinya dengan mengedepankan pembinaan prestasi dari mulai tahap awal yaitu ketrampilan dasar gerak multilateral sampai dengan prestasi puncak(Zaini et al., n.d.). Maka dari itu Untuk membandingkan prestasi yang dicapai oleh atlet yang dispealisasikan sejak dini dan atlet yang dipersiapkan dengan dasar multilateral yang cukup, Nagorni (Bompa, 2000), menunjukkan perbedaan sebagai berikut:

Tabel 1. Perbandingan spesialisasi dini dengan program multilateral

SEPESIALISASI DINI	PROGRAM MULTILATERAL
Prestasi cepat	Prestasi lambat
Prestasi pada anak usia 15-16 tahun	18 tahun atau lebuh tua
Usia 18 tahun prestasi menurun	Prestasi bertahan lebih lama
Sering cedera	Cedera lebih sedikit

### c. Ruang Lingkup Pembinaan Multilateral

Pembinaan multilateral adalah hal yang sangat luas dan menyeluruh untuk dikembangkan tidak hanya meliputi jasmani dan fisik melainkan pada sistem pembinaan multilateral kita akan membahas beberapa aspek yang lain seperti sosial dan mental, untuk itu dilihat dari berbagai unsur pada pembinaan multilateral sebagai berikut:

- 1) Pengembangan ketrampilan gerak

Pembinaan multilateral memiliki aspek untuk mengembangkan gerak dasar jasmani (*basic movement*) dan dasar gerak olahraga (*movement skil*). Gerak dasar jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki anak untuk melakukan gerakan dalam memenuhi kebutuhan kehidupanya sehari-hari. Semakin tinggi penguasaan berbagai gerak dasar jasmani maka semakin baik kemungkinan anak mempunyai gerakan khusus sesuai dengan pengembangan pada masa yang akan datang. Sedangkan dasar gerak olahraga merupakan kemampuan untuk melaksanakan berbagai ketrmpilan yang diperlukan untuk mendasari berbagai ketrampilan gerak olahraga, dalam demikian kedua aspek merupakan aspek yang harus dibina dalam pertumbuhan dan perkembangaan anak usia dini(Feby Atika Setiawati, 2021).

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

Pembinaan multilateral merupakan pengembangan berbagai kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan serta berbagai kombinasi jenis-jenis tersebut seperti kelincahan, keseimbangan, dayatahan kekuatan, dayatahan kecepatan dan kekuatan kecepatan (*power*) yang diperlukan pada anak fase pengembangan multilateral. Pengembangan fisik pada tahapan multilateral memiliki ciri-ciri khusus yang berbeda dengan pengembangan fisik pada atlet yang sudah berorientasi pada prestasi Tingkat tertentu. Pada fase multilateral tujuan pengembangan fisik adalah merangsang pertumbuhan jasmani dan mendasari dasar gerak pengembangan fisik yang baik pada anak usia dini (Hidayaty, 2012).

## 3) Mental dan sosial

Pembinaan multilateral berfokus pada perkembangan mental dan sosial untuk meningkatkan karakter dan kepribadian positif pada anak usia dini melalui kehidupan sosial. Menekankan kehidupan individu dan kelompok merupakan kolaborasi yang menantang bagi anak-anak untuk melihat kehidupan secara keseluruhan. “Belajar berbuat, belajar mengetahui, belajar menjadi, dan belajar hidup bersama untuk meningkatkan kualitas ibadah kepada Tuhan Yang Maha Esa.” Hal ini merupakan aspek yang perlu dikembangkan dalam konteks pembangunan global (Siswanto, 2007).

Anak mampu mencapai kematangan mental dan sosial secara perlahan. Oleh karena itu, agar pembangunan mental dan sosial menjadi baik, maka perlu diterapkan karakter yang baik, seperti kejujuran, sportivitas, kerjasama, daya juang dan sifat-sifat positif lainnya yang menjadi menu utama pembangunan multilateral (Ibn & Bogor, 2019).

#### **d. Latihan Multilateral**

Latihan merupakan proses yang terencana dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan menurut Lumintuарso (2020: 11.). Peningkatan fisik yang dimaksud di sini adalah peningkatan kondisi kemampuan individu dalam melakukan tugas fisik dan gerak/keterampilan sesuai dengan sasaran keterampilan atau gerak biologi yang dilatih. Misalnya, meningkatkan kemungkinan berlari, berenang, bermain basket atau sepak bola, dll. Dalam pelatihan multilateral, peningkatan kebugaran melibatkan peningkatan seluruh aspek kebugaran jasmani secara umum dalam berbagai keterampilan, gerakan olahraga dasar, dan kondisi biomekanik.

Atlet multilateral adalah anak-anak yang berusia 12 tahun ke bawah, termasuk anak-anak yang belum siap untuk melakukan olahraga khusus/*spesifik*. Pada usia ini, anak didorong untuk mengembangkan landasan luas gerak dan keterampilan serta mengembangkan keterampilan dasar biomotorik untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik. Maka latihan multilateral harus banyak memuat gerak dasar dan keterampilan dasar pada cabang olahraga Selanjutnya, fokus pada pembentukan kepribadian dan karakter dari nilai-nilai positif olahraga harus sudah dimulai sejak masa diberikannya Latihan multilateral. Menaiknya tahapan kemampuan gerak multilateral dan pembentukan karakter positif merupakan tujuan latihan pada atlet usia dini (Gandasari, 2019). Guna melaksanakan latihan multilateral yang optimal diperlukan unit-unit latihan sebagai bagian dari sesi Latihan, agar latihan dapat disebut sebagai Latihan multilateral yang baik, maka harus memenuhi kriteria sebagai berikut:

- 1) Sesi latihan memiliki lebih dari dua unit latihan.
- 2) Unit-unit latihan memiliki ciri khas berbagai kecabangan olahraga dan alat 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 dan unit Latihan biomotor.

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

**e. Program Latihan Multilateral**

Atlet multilateral sebagian besar adalah atlet yang masih sangat muda. Oleh karena itu, pemberian volume latihan pada tahap ini tidak memerlukan frekuensi yang tinggi selama seminggu. Tugas pelatih hanyalah menciptakan peluang bagi atlet untuk bergerak dengan gerakan dasar yang benar dan mencapai kebugaran jasmani yang baik. Frekuensi latihan atlet multilateral hanya sekitar 3 kali dalam seminggu. Berikut ini merupakan Parameter beban latihan mingguan menurut (Ria Lumintuарso: 2020)

- 1) Potensi bakat anak pada cabang olahraga tertentu (bila sudah dilakukan tes identifikasi bakat/sport search).
- 2) Tingkat kebugaran dan pertumbuhan fisik anak (umur biologis dan umur latihan).

Latihan mingguan pada dasarnya adalah gabungan dari sesi-sesi latihan. Untuk menyusun latihan mingguan perlu dikenal dulu bagian-bagian dan karakter sesi latihannya. Pada dasarnya ada empat tipe variasi sesi latihan pada atlet multilateral yaitu:

- 1) Sesi latihan dengan berbagai unit Dasar Gerak Multilateral (DGM) Sesi latihan ini terdiri dari beberapa unit keterampilan dasar gerak dan dasar keterampilan cabang olahraga.
- 2) Sesi latihan pada potensi bakat cabang olahraga tertentu. (POT) Sesi latihan ini berisi kecabangan khusus yang merupakan potensi bakatnya,

di mana atlet yang telah dites bakatnya (melalui sport search) akan diketahui potensinya. Untuk itu cabang potensi ini perlu dilatihkan dengan penekanan yang lebih besar pada atlet tersebut. Latihan ini untuk menjamin bahwa bakat yang dimiliki atlet juga dikembangkan lebih awal pada fase latihan multilateral.

- 3) Sesi latihan unit multilateral dan kemampuan biomotor (DGB) Sesi ini berisi unit keterampilan dasar gerak multilateral, dipadukan dengan unit peningkatan kemampuan biomotor
- 4) Sesi latihan Unit Dasar Gerak Multilateral dan Potensi (DGP) Sesi ini berisi sesi latihan unit potensi ditambah dasar gerak multilateral yang lain. Tipe latihan ini menjamin bahwa nomor potensi ditekankan tetapi tanpa meninggalkan dasar gerak yang lain.

Sesi latihan mingguan di atas merupakan sebuah tuntunan bagi pelatih untuk menyusun latihan mingguan bagi atlet multilateral. Pelatih dapat juga menyusun tipe latihan multilateral yang lain yang mengandung berbagai unit Latihan dengan catatan penekanan pada anak usia dini.

## **2. Hakikat Atletik**

### **a. Pengertian atletik**

Atletik adalah salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, yang merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, social, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Atletik yang juga meliputi

gerakan jalan, lari, lempar, dan lompat adalah cabang olahraga yang paling tua di dunia. Hal ini karena umur olahraga atletik ini sama tuanya dengan mulai adanya manusia-manusia yang pertama di dunia. Aktivitas jalan, lari, lempar dan lompat merupakan bentuk-bentuk keterampilan gerak dasar paling asli dan paling wajar dari manusia, serta merupakan gerakan-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi kehidupan manusia menurut Khomsin (2011: 1). Atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dan wajar sesuai dengan apa yang dilaksanakan pada kehidupan kita sehari-hari. Seperti jalan, lari, lompat, lempar dan loncat.

Atletik berasal dari kata Yunani yaitu Atlon, Atlun yang berarti pertandingan atau perjuangan. Jadi atletik menurut Ensoklopedi Indonesia 14 berarti pertandingan dan olah raga pada atletik. Atletik yaitu suatu cabang olahraga mempertandingkan lari, lompat, jalan dan lempar. Olahraga atletik mula-mula dipopulerkan oleh bangsa Yunani kira-kira pada abad ke-6 SM. Orang yang berjasa mempopulerkannya adalah Iccus dan Herodicus. Tetapi walaupun demikian dasarnya tetap sama yaitu berjalan, lari, lompat dan lempar. Istilah atletik ini juga bisa dijumpai dalam berbagai bahasa antara lain dalam bahasa Inggris Athletic, dalam bahasa Perancis Ateletique, dalam bahasa Belanda Atletik, dalam bahasa Jerman Athletik. Atletik merupakan olahraga yang sudah ada sejak zaman dahulu kala. Atletik merupakan aktivitas jasmani, fisik, dan olahraga paling dasar serta wajar yang dapat dikatakan sebagai induk dari segala macam olahraga yang ada, hal tersebut dikarenakan atletik memiliki unsur gerakan yang ada dalam olahraga

lain dan dalam kehidupan sehari-hari. Gerakan dasar tersebut antara lain adalah lari, lompat, lempar, dan jalan.

Olahraga atletik sendiri berasal dari kosa kata bahasa Yunani, yakni “Athlon” yang memiliki arti kontes. Atletik sendiri pertama kali diperlombakan pada sekitar tahun 776 SM (Sebelum Masehi). Di Indonesia sendiri, dibentuk sebuah organisasi yang bergerak khusus untuk menaungi atletik di Indonesia, organisasi tersebut dikenal dengan nama PASI atau singkatan dari Persatuan Atletik Seluruh Indonesia. Pada tanggal 17 Juli tahun 1912 bertepatan dengan olimpiade ke-5 di Negara Swedia, dibentuklah sebuah organisasi internasional yang menaungi olahraga atletik. Organisasi atletik itu dikenal dengan singkatan IAAF (*International Association of Athletics Federations*). Sekarang, organisasi tersebut telah berkembang pesat dan mulai masuk ke Negara Indonesia tepat pada tanggal 3 September tahun 1950.

### **b. Pengertian Kids Athletics**

*Kids Athletics* adalah miniatur dari program acara atletik sesungguhnya. *Kids Athletics* dikembangkan dengan tujuan menghadirkan keseruan bermain atletik. Menurut IAAF atau World Athletics, *Kid's Athletics* merupakan kegiatan yang dimaksudkan untuk menghadirkan keseruan bermain Atletik, bahkan acara baru dan inovatif ini akan memungkinkan anak-anak menemukan landasan dalam beraktivitas: lari cepat, lari ketahanan, lompat, lempar atau masuk, yang mana dapat dilakukan dimana saja, (stadion, taman bermain, gimnasium, area olah raga yang tersedia, dll). Dengan *Kids Athletics* akan memudahkan anak menemukan latihan dasar, seperti lari, lompat, dan lempar. Atletik Anak merupakan salah satu

permainan yang diciptakan oleh para ahli *Jasmanian Education* untuk menstimulasi anak atau memberikan motivasi untuk bergerak layaknya pembelajaran atletik sesungguhnya. Pada anak usia dini 15 antara usia 8-14 tahun, *Kids Athletics* merupakan alternatif pembelajaran atletik di usia dini, hal ini dimaksudkan agar anak-anak menyukai pembelajaran atletik yang selama ini mempunyai kesan yang berat, memerlukan tenaga ekstra, dan membosankan. Dengan pembelajaran yang menyenangkan bagi anakanak, maka anak akan merasakan bahwa permainan yang dimainkan tidak akan terasa membosankan dan melelahkan, yang dirasakan adalah rasa ingin bermain lebih lama lagi dan rasa ingin tahu lebih besar lagi. Selain itu, permainan *Kids Athletics* memiliki unsur tantangan, di mana ada unsur persaingan oleh lawan atau teman yang ikut bermain. Dengan demikian permainan *Kids Athletics* ini dapat di mainkan di lapangan terbuka, maupun bagi sekolah yang tidak memiliki halaman yang luas, maka permainan ini dapat di lakukan di mana saja. *Kids Athletics* adalah permainan yang memiliki unsur gerak dasar lari, lompat, lempar. Di samping itu, *Kids Athletics* juga dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak usia dini, karena di dalam permainan ini terdapat unsur daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi.

### c. Konsep Kids Atletik

Tahapan *Kids Athletics* memberikan kegembiraan pada anak-anak usia dini, latihan baru dan latihan yang bervariasi, serta olahraga ringan hingga sedang. dimainkan oleh sejumlah besar anak-anak yang cukup banyak. Oleh karena itu, area bermain serta waktu permainan harus diperhatikan. waktu permainan harus dipertimbangkan Melalui gerak dasar Atletik anak seperti (lari, lompat, lempar)

dalam pendidikan jasmani berbasis sekolah, anak dapat mengikuti aktivitas yang melibatkan bermain, tetap fokus, dan terlibat dalam situasi yang menyenangkan. Permainan *Kids Atletik* dapat berpartisipasi dalam aktivitas yang melibatkan bermain, tetap fokus, dan terlibat dalam situasi yang menyenangkan. Permainan Atletik Anak ini memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk berlatih memainkan permainan tersebut, baik dimainkan di sekolah, di rumah, di taman atau pada umumnya di tempat rekreasi.

Maksud dan tujuan dari permainan *Kids Athletics* menurut IAAF (2002: 6) berisikan tentang konsep sebagai berikut:

- 1) Anak-anak dapat melakukan permainan *Kids Athletics* ini secara bersamaan dalam jumlah yang besar atau banyak.
- 2) Bentuk gerakan dasar atletik yang beragam dapat dipraktekkan dalam permainan *Kids Athletics*.
- 3) Kemampuan anak-anak sangat bervariasi menurut usia dan syarat kemampuan berkoordinasi.
- 4) Suatu sifat petualangan anak menawarkan suatu pendekatan pembelajaran atletik cocok untuk anak-anak.
- 5) Susunan dan struktur sistem penilaian permainan *Kids Athletics* ini adalah mudah dengan sistem urutan rangking dari tim atau regu.
- 6) Permainan *Kids Athletics* dimainkan sebagai suatu event tim campuran yaitu dapat dimainkan anak putra maupun putri secara bersama-sama.

#### **d. Tujuan Kids Atletik**

Menurut IAAF dalam buku panduan *Kids Athletics – A Practical Guide* (2006: 15), permainan *Kids Athletics* ini memiliki tujuan yang ingin dicapai antara lain:

##### **1) Aktifitas Fisik**

Permainan ini disesuaikan menurut usia dan fisik anak, agar memberi motivasi kepada anak-anak dalam pembelajaran penjas di sekolah, maupun di club-club atletik yang terlibat aktivitas fisik sehingga akan mengetahui manfaat dari kegiatan yang dilakukan secara teratur.

##### **2) Pembentukan Interaksi Sosial Anak**

Pembentukan tim atau regu merupakan suatu pembentukan nilai-nilai afektif atau sosial anak. Permainan *Kids Athletics* ini ditekankan pada anak-anak untuk mendapatkan rangsangan agar dapat bekerjasama dengan teman, sehingga anak-anak menyadari akan pentingnya kerjaama. Selain itu, anak-anak juga diarahkan untuk memiliki jiwa sportif.

##### **3) Memiliki Sifat-Sifat Petualang**

Suatu kunci yang memiliki daya tarik dari permainan *Kids Athletics* ini adalah ketegangan yang ditimbulkan. Anak-anak akan mengalami suatu tantangan untuk mengalahkan lawan dengan berbagai rangsangan khusus untuk memenangkan perlombaan. Tentu saja permainan ini akan menegangkan karena masing-masing regu akan berusaha mengalahkan lawannya, sehingga akan merangsang anak agar tidak pantang menyerah.

##### **4) Sebagai Wadah untuk Berprestasi**

*Kids Athletics* tidak hanya sebagai cara untuk mengembangkan dasar gerak anak, namun *Kids Athletics* juga merupakan tempat mencari bakat-bakat atlet untuk berprestasi dimasa yang akan datang.

5) Meningkatkan Derajat Kesehatan

Salah satu tujuan olahraga harus mendorong anak-anak untuk bermain dalam rangka meningkatkan kesehatan jangka panjang. Kesehatan fisik yang mantap dilakukan melalui cara hidup yang aktif dan sehat, sehingga nantinya menjadi pijakan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga sepanjang hidupnya. Selain itu, *Kids Athletics* dirancang secara unit untuk memenuhi tantangan dengan menawarkan tugas-tugas koordinasi yang beragam dan berkaitan dengan usia anak.

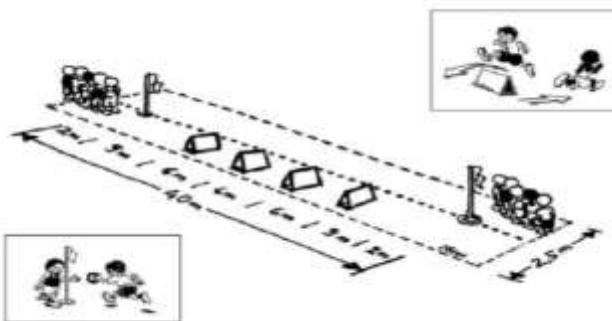
e. Event Kids Atletik

*Event Kids Atletik* merupakan kegiatan perlombaan untuk anak usia dini pada tahapan Latihan multilateral. *Event Kids Atletik* sendiri meliputi: *Kanga's escape* (Sprint Gawang), lompat katak, lempar turbo dan *formula one*.

1) Kanga Eescape

Kanga's Escape merupakan lari estafet bolak-baik dengan kombinasi sprint dan gawang.

Gambar 2. Event Kanga's Escape



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

Prosedur Pelaksanaan:

Dua lintasan setiap tim, satu dengan gawang dan satunya tidak. Dua orang didalam tim berdiri di satu sisi dan dua yang lain disisi seberangnya. Peserta pertama star dari star berdiri dan lari 40 meter tanpa gawang. Pada akhir lintasan memberikan gelang estafet (gelang diberikan dibelakang bendera) ke pelari nomor dua yang meneruskan lari melewati gawang. Pelari kedua juga star dengan posisi berdiri dan lari melewati gawang sampai ujung lintasan dan memberikan gelang estafet ke pelari ketiga. Pelari ketiga lari tanpa gawang dan memberikan ke pelari empat dan seterusnya sampai semua pelari melakukan lari tanpa gawang dan dengan gawang. Dengan demikian pelari ketiga adalah pelari terakhir melewati gawang dan diambil waktunya. Gelang estafet dengan dibawa 19 dengan tangan kanan dan diberikan kepada pelari selanjutnya yang menerima juga dengan tangan kanan.

Penilaian:

Penelitian dan Pemeringkatan dilakukan berdasarkan waktu. Tim pemenang adalah tim yang paling cepat menyelesaikan lari. Satu kali lari dapat dilakukan oleh sejumlah tim bersamaan tergantung dari jumlah tim.

Peralatan:

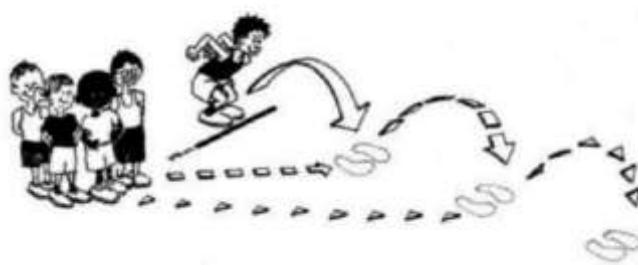
Setiap lintasan perlu disediakan peralatan sebagai berikut:

- a) 1 stopwatch
- b) 1 kartu even tiap pos
- c) 4 gawang (tinggi 50 cm, dan jarak 6meter antar gawang)
- d) 2 tanda/tongkat berbendera
- e) 1 gelang estafet

## 2) Loncat katak (Lompat jauh dari berdiri)

Loncat katak atau yang biasa disebut dengan Lompat jauh dari berdiri merupakan lompat dengan dua kaki kedepan dari posisi jongkok atau *squat*

Gambar 3. Event Frog Jump / Loncat Katak



(Sumber IAAF *Kids Athletics A Practical Guide* 19 : 2002)

Prosedur Pelaksanaan:

Dari garis star seorang peserta melakukan “loncat katak” tiga kali berturut-turut dengan bertumpu dan mendarat dua kaki. Petugas memberi tanda bagian tubuh yang terdekat dari garis star (tumit). Bila peserta jatuh ke belakang maka tandanya adalah pada tangan yang dekat dengan garis star. Titik pendaratan peserta pertama adalah titik awal lompat peserta kedua dan seterusnya. Lomba diselesaikan setelah anggota regu terakhir meloncat dan mendarat serta diberi tanda pada pendaratannya. Gerakan ini dilakukan dua kali, dan hasil yang terbaik yang digunakan.

Peneliaan:

Setiap anggota tim berlomba, dan jumlah jarak yang dicapai oleh 4 peserta anggota tim adalah hasilnya.

Pengukuran dilakukan sampai pada 1 cm. Peralatan: Setiap tim memerlukan peralatan sebagai berikut:

- a) 1 meteran
- b) 2 Alat penanda
- c) 1 kartu lomba
- 3) Lempar Turbo (lempar lembing anak)

Lempar turbo atau Lempar lembing anak adalah melempar dengan menggunakan satu tangan untuk mencapai jarak dengan lembing pada anak.

Gambar 4. *Event Lempar Turbo*



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

Prosedur pelaksanaan:

Lempar lembing atau Lempar lebing anak-anak diawali dengan awalan 5 meter. Setelah melakukan awalan pendek peserta melempar lembing anak ke area lemparan dengan dibatasi garis lempar. Setiap peserta melakukan dua lemparan.

Penilaian:

Pada setiap lemparan diukur dengan memberi tanda yang ditarik 90 derajat kearah garis batas lempar. Dan dicatat per interval 25 cm. Bila lembing jatuh diantara/tengah garis 25 cm maka dibulatkan ke atas. Jumlah jarak terbaik dari dua lemparan masing-masing anggota tim merupakan hasil dari Atlet.

Peralatan:

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

#### 4) Formula One (*Sprint, Gawang dan Slalom*)

*Formula One* dalam merupakan bagian dari *kids atletik* dimana nomor ini berupa estafet dengan kombinasi sprint, gawang, dan slalom.

Gambar 5. *Event Formula One*



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

Prosedur Pelaksanaan:

Pada *Formula One* keliling lintasan sekitar 80 meter yang dibagi menjadi area lari/sprint, lari gawang, dan *slalom*. Gelang estafet digunakan sebagai alat perpindahan. Setiap peserta harus memulai rangkaian aktivitas dengan melakukan roll depan atau samping di atas matras. Setiap peserta harus melakukan aktivitas sepanjang lintasan secara lengkap dan memberikan gelang kepada peserta selanjutnya. Sekali start dapat dilakukan sampai 1 sampai 2 tim bersama-sama.

Penilaian:

Perhitungan dilakukan dengan melihat catatan waktu yang dicapai oleh setiap tim/regu. Demikian juga dengan tim/ragu selanjutnya, sesuai dengan peringkat waktu.

Peralatan :

- a) 9 gawang
- b) 10 tongkat/tiang slalom (jarak 1 m tiap tiang)
- c) 3 busa/matras
- d) Sekitar 30 kerucut/tanda
- e) 1 *stopwatch*
- f) 1 kartu lomba

Penentuan Lintasan dan Nomor Lapangan :

Penentuan dan urutan giliran pelari dicantumkan dalam buku acara/program perlombaan yang ditentukan dengan undian oleh panitia pelaksana, sesuai dengan ketentuan peraturan *World Athletics* (WA) pasal 141.

Prosedur Pemanggilan Atlet (*Roll Call*)

Pemanggilan atlet dibawa ke area lomba dilaksanakan dengan prosedur sebagai berikut :

- 1) Pemanggilan atlet untuk memasuki area lomba akan dilakukan dari tempat *Roll Call* di dekat tempat pemanasan.
- 2) Setiap atlet yang dipanggil untuk dilakukan pemeriksaan kelengkapan harus menunjukkan *ID Card* lengkap dengan foto dan nomor peserta.

3) Setelah kelengkapan dianggap sudah cukup seluruh atlet dibawa kelapangan secara bersamaan untuk melakukan senam bersama yang akan dipandu oleh panitia.

4) Pada saat pelaksanaan pemanggilan terakhir, setiap atlet harus membawa dan menunjukkan :

- a) Nomor BIB (2 buah)
- b) Pakian lomba (yang sudah terpasang nomor BIB bagian dada dan punggung)
- c) *IDE Card*
- d) Sepatu perlombaan
- e) *Traning spack* dan tas lapangan

Prosedur Memperkenalkan Peserta di Lapangan :

- 1) Sebelum berlomba, semua peserta berdiri bersaf atau berdiri di lintasannya masing-masing untuk diperkenalkan kepada penonton oleh penyiar.
- 2) Jika namanya disebutkan, maka peserta diharuskan maju selangkah dan melambaikan tangannya kepada penonton.

### **3. Hakikat Latihan**

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

Latihan adalah penerapan rangsangan fungsional secara sistematis dalam ukuran semakin tinggi dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pada prinsipnya latihan menurut Sukadiyanto (2010: 1), menyatakan latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang

lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Jadi untuk pencapaian suatu prestasi dibutuhkan suatu program latihan yang sistematis, sehingga adanya adaptasi dalam tubuh.

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.

Menurut Hariono (2006: 1), menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

Pada anak usia dini latihan yang diberikan yaitu perminan multilateral yang menyenangkan untuk menjadikan anak senang dan tertarik dengan Latihan yang dilatihkan. Aspek Latihan yang perlu dilatihkan dan diperhatikan untuk anak usia dini adalah dengan mengembangkan kemampuan fleksibilitas, aerobiknya dan berbagai unsur lainnya seperti kordinasi, keseimbangan dan kecepatan. Dalam

Latihan saat memberikan program pelatih juga perlu memberikan intonasi dan penjelasan yang menarik mungkin agar anak tertarik dengan program yang di Latihan kepada anak usia dini.

### **b. Tujuan Latihan**

Latihan merupakan suatu proses kegiatan yang sistematis dalam waktu yang relatif lama makin meningkat dan meningkatkan potensi individu yang bertujuan membentuk fungsi psikologi atlet. Tujuan utama Latihan adalah menambah keterampilan berbagai gerak dasar dan dasar gerak serta dasar-dasar teknik yang benar. Sedangkan tujuan dan sasaran jangka pendek, waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik, di antaranya seperti kekuatan, kecepatan, ketahanan, power, kelincahan, kelentukan, dan keterampilan teknik cabang olahraga Menurut (Sukadiyanto, 2010: 8).

Adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, menurut Sukadiyanto (2010: 9), antara lain untuk:

- 1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh,
- 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus,
- 3) menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik,
- 4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain,

- 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding

### c. Prinsip Latihan

Prinsip Latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Pada dasarnya latihan olahraga adalah merusak, tetapi proses perusakan yang dilakukan agar berubah menjadi lebih baik, tetapi dengan syarat pelaksanaan latihan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan Menurut Sukadiyanto (2010: 13). Prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model

- 1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip latihan dengan beban lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya. Sebagai cara mudah untuk mengukur

intensitas latihan adalah menghitung denyut jantung saat latihan. Pada atlet muda, denyut nadi maksimal saat melakukan latihan dapat mencapai 180—190 kali permenit. Jika atlet tersebut diberi beban latihan yang lebih, maka denyut nadi maksimal akan mendekati batas tertinggi. Pada latihan kekuatan (*strength*), latihan dengan beban lebih adalah memberikan tambahan beban lebih berat atau memberikan tambahan ulangan lebih banyak saat mengangkat beban. Menurut Bompa (1994 : 12) dijelaskan bahwa pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi. Menurut Brooks dan Fahey (1984 :10) menjelaskan bahwa prinsip beban bertambah (*principle of overload*) adalah penambahan beban latihan secara teratur, suatu sistem yang akan menyebabkan terjadinya respons dan penyesuaian terhadap atlet. Beban latihan bertambah adalah suatu tekanan positif yang dapat diukur sesuai dengan beban latihan, ulangan, istirahat dan frekuensi.

## 2) Prinsip Spesialisasi

Spesialisasi atau kekhususan latihan adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki

spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan atau gerakan berolahraga, alat dan lapangan yang digunakan, sistem energi yang digunakan. Menurut Bompa (1994 :90), bahwa latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut. Prinsip spesialisasi harus disesuaikan pengertian dan penggunaannya untuk latihan anak usia dini, dimana perkembangan multilateral harus berdasarkan perkembangan khusus. Tetapi perbandingan antara multilateral dan latihan khusus harus direncanakan hati-hati, memperhatikan kenyataan bahwa peserta dalam olahraga kontemporer ada kecenderungan usia lebih muda daripada yang lebih tua, pada usia itu kemampuan yang tinggi dapat dicapai (senam, renang, dan skating). Bukan suatu kejutan banyak melihat anak-anak usia dua atau tiga tahun ada di kolam renang atau usia enam tahun ada di sanggar senam.

Kecenderungan yang sama muncul pada olahraga lain juga, pelompat tinggi dan pemain basket memulai latihan pada umur delapan tahun. Kegiatan olahraga secara teratur dalam beberapa kurun waktu, dengan intensitas yang memadai disesuaikan dengan potensi seseorang, akan berpengaruh pada penyesuaian khusus dalam organ-organ atlet muda sesuai dengan kekhususan dan

kebutuhan olahraga. Keadaan ini akan menjadi dasar-dasar fisiologis terhadap latihan khusus di usia selanjutnya. Dalam cabang olahraga yang memerlukan penguasaan keterampilan, koordinasi atau kecepatan, hasil yang tinggi cenderung dapat dicapai pada usia yang sangat muda. Pada latihan Sepesialiasi atau kekhususan dilakukan dengan menyesuaikan cabang olahraga atlet agar hal tersebut dapat diberikan treshold yang sesuai dengan sepesialisasinya sehingga anak memiliki ciri dan bentuk yang khusus sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti.

### 3) Prinsip individual (Perorangan)

Menurut Bompa (1994 :14) menjelaskan bahwa latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga. Seluruh konsep latihan akan diberikan sesuai dengan fisologis dan karakteristik psikologis atlet sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Individualisasi tidak dipikir hanya sebagai suatu metode yang digunakan dalam membetulkan teknik individu atau spesialisasi posisi seorang pemain dalam tim dalam suatu pertandingan. Kapasitas kerja atlet dan perkembangan kepribadian diperlukan untuk menentukan batas

tertinggi dari toleransi usaha yang dilakukan. Pelatih diwajibkan merencanakan beban latihan yang sesuai. Setiap kapasitas usaha individu tergantung pada faktor-faktor sebagai berikut. (a) Usia biologis dan kronologis, terutama untuk anak-anak dan atlet yunior yang tubuhnya masih belum dewasa. Latihannya jika dibandingkan dengan atlet dewasa, akan lebih luas alami, multilateral dan intensitas moderat.

Atlet junior dapat lebih memungkinkan siap terhadap volume latihan dengan intensitas tinggi atau beban lebih berat. Intensitas tinggi dan beban yang terlalu memberatkan struktur anatomisnya, terutama tulang-tulang masih belum keras, ligamentum, tendon dan otot-otot. (b) Pengalaman atau usia pertama kali ikut serta kegiatan olahraga. Tuntutan kerja pada sebagian atlet akan sebanding dengan pengalamannya. Meskipun kecepatan perkembangan beberapa atlet berbeda. (c) Kapasitas kerja dan kemampuan individu semua atlet yang mempunyai kemampuan sama akan mempunyai kapasitas kerja yang sama juga. Ada beberapa faktor biologis dan psikologis yang menentukan kemampuan kerja. (d) Status latihan dan kesehatan. Status latihan mencakup isi, beban dan nilai latihan. Atlet-atlet yang mempunyai tingkat kemampuan yang sama, mempunyai perbedaan tingkat perkembangan kekuatan, kecepatan dan daya tahan, dan keterampilan. Ketidak samaan tersebut memberikan alasan memerlukan individualisasi dalam latihan.

Selanjutnya, individualisasi secara jelas menyarankan kepada atlet tentang riwayat penyakit atau kecelakaan yang pernah dialami. Jadi, status kesehatan juga menentukan batas kapasitas latihan. (e) Beban latihan dan nilai waktu pulih asal atlet. Bilamana rencana dan nilai kerja dalam latihan, ada faktor pertimbangan lain di luar latihan yang sangat dibutuhkan atlet. Keterlibatan berkaitan dengan sekolah, pekerjaan atau keluarga, dan jarak perjalanan ke latihan di sekolah, dapat mempengaruhi nilai waktu pulih asal di antara latihan. (f) Konstruksi tubuh atlet dan jenis sistem syaraf. Ini akan berperanan penting dalam beban latihan dan kapasitas kemampuan. Karakteristik individu dapat ditentukan melalui tes pengukuran yang memadai.

Perilaku di sekolah atau tempat kerja atau di dalam lingkungan keluarga dan teman dapat juga memberikan informasi penting untuk pelatih. Tetapi, dalam hal ini seorang pelatih hendaknya berkonsultasi dan bekerjasama dengan ilmuwan ahli fisiologi atau ahli jiwa. Individualisasi dalam latihan menunjuk pada kenyataan bahwa pelatih harus membuat rencana latihan perorangan bagi masing-masing atlet dengan memperhatikan kemampuan masing-masing atlet. Hal yang perlu diperhatikan bahwa rencana latihan tersebut juga dibutuhkan untuk setiap waktu latihan. Meskipun selama persiapan dan waktu latihan dapat diatur dan dilaksanakan dalam suatu kelompok. Pada bagian latihan tertentu

yang penting, pelatih harus langsung memperhatikan secara perseorangan atau kelompok kecil, asal saja kelompok kecil mempunyai kemampuan fisik dan teknik yang sama.

#### 4) Prinsip Variasi

Latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Atlet harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin. Masa latihan adalah suatu aktivitas yang sangat memerlukan beberapa jam kerja atlet. Volume dan intensitas latihan secara terus menerus meningkat dan latihan diulang-ulang banyak kali. Dalam upaya mencapai kemampuan yang tinggi, volume latihan harus melampaui nilai ambang 1000 jam per tahun. Menurut Bompa (1994 :11). Dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan olahraga.

#### 5) Prinsip Menambah Beban

Latihan secara Progresif Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Prinsip latihan ini dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan. Contoh penerapan prinsip latihan secara progresif adalah jika seorang atlet telah terbiasa berlatih dengan beban latihan antara 60%–70% dari kemampuannya dengan waktu selama antara 25–30 menit, maka atlet tersebut harus menambah waktu latihannya antara 40–50 menit dengan beban latihan yang sama. Atau jika jenis latihan berupa latihan lari, disarankan menambah jarak lari lebih jauh dibanding jarak lari pada latihan sebelumnya.

Menurut Bompa (1994 :15) menjelaskan bahwa dalam melaksanakan latihan, pemberian beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap, teratur hingga mencapai beban maksimum. Menurut pendapat Hazeldine (1989 :11) program latihan harus direncanakan, beban ditingkatkan secara pelan bertahap, yang akan menjamin memperoleh adaptasi secara benar. Prinsip beban latihan bertambah secara pelan-pelan menjadi dasar dalam menyusun rencana latihan olahraga, mulai dari siklus mikro sampai ke siklus olimpiade, dan akan diikuti oleh semua atlet yang memperhatikan tingkat kemampuannya. Nilai perbaikan kemampuan tergantung secara langsung pada nilai dan kebiasaan dalam peningkatan beban dalam Latihan.

## 6) Prinsip Partisipasi Aktif

Latihan adalah keikutsertaan atlet dalam latihan yang sudah disampaikan sebelumnya oleh pelatih dengan intesitas yang berkelanjutan. Partisipasi aktif tidak terbatas hanya pada waktu latihan. Seorang atlet akan melakukan kegiatannya meskipun tidak di bawah pengawasan dan perhatian pelatih. Selama waktu bebas, atlet dapat melakukan pekerjaan, dalam aktifitas sosial yang memberikan kepuasan dan ketenangan, tetapi dia tentu harus istirahat yang cukup. Ini tentu akan memperbaharui fisik dan psikologis untuk latihan berikutnya. Jika atlet tidak seksama mengamati semua kebutuhan latihan yang tidak terawasi, dia jangan diharapkan dapat melakukan pada tingkat maksimumnya.

## 7) Prinsip Perkembangan Latihan Multilateral (multilateral development)

Menurut Bompa (1994 : 21) diungkapkan bahwa perkembangan multilateral berbagai unsur lambat laun saling bergantung antara seluruh organ dan sistem manusia, serta antara proses fisiologis dan psikologis. Kebutuhan perkembangan multilateral muncul untuk diterima sebagai kebutuhan dalam banyak kegiatan pendidikan dan usaha manusia. Suatu latihan, memperhatikan pembawaan dan kebutuhan gerak selalu memerlukan keselarasan beberapa sistem, semua macam kemampuan gerak, dan sifat psikologis. Prinsip multilateral akan digunakan pada latihan anak-anak dan junior.

Tetapi, perkembangan multilateral secara tidak langsung atlet akan menghabiskan semua waktu latihannya hanya untuk program tersebut. Pelatih terlibat dalam semua olahraga dapat memikirkan kelayakan dan pentingnya prinsip ini. Tetapi, harapan dari perkembangan multilateral dalam program latihan menjadikan banyak jenis olahraga dan kegembiraan melalui permainan, dan ini mengurangi kemungkinan rasa bosan Menrut Bompa 1994 :23).

8) Prinsip Pulih Asal (*recovery*)

Prinsip pulih asal atau *recovery* adalah pemulihan kelelahan pada saat Latihan yang harus diantisipasi dengan menggunakan cara *recovery* yang benar. Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Pendapat Rushall dan Pyke (1990 :32) dikemukakan bahwa faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan Latihan.

9) Prinsip Reversibilitas (*reversibilitas*)

Menurut Rushall dan Pyke (1990 :31) menjelaskan bahwa jika waktu pulih asal diperpanjang yaitu hasil yang telah diperoleh selama latihan akan kembali ke asal seperti sebelum latihan jika

tidak dipelihara. Oleh sebab itu latihan harus berkesinambungan untuk memelihara kondisi. Menurut Brooks dan Fahey (1984 :18) mengemukakan bahwa latihan dapat meningkatkan kemampuan, tidak aktif akan membuat kemampuan berkurang

#### 10) Menghindari Beban Latihan Berlebihan (Overtraning)

*Over traning* adalah keadaan dimana atlet merasa kelelahan dengan intensitas yang berlebih sehingga menyebabkan overtraning. Sebagai konsekuensi keadaan tersebut, kelelahan atlet yang tidak dapat kembali pulih asal, maka over-kompensasi tidak akan terjadi dan dapat mencapai keadaan kelelahan. Menurut Suharno (1985 :32) mengemukakan bahwa overtraining adalah latihan yang dilakukan berlebih-lebihan, sehingga mengakibatkan menurunnya penampilan dan prestasi atlet. Penyebab terjadinya overtraining antara lain sebagai berikut. 1) Atlet diberikan beban latihan overload secara terus menerus tanpa memperhatikan prinsip interval. 2) Atlet diberikan latihan intensif secara mendadak setelah lama tidak berlatih. 3) Pemberian proporsi latihan dari ekstensif ke intensif secara tidak tepat. 4) Atlet terlalu banyak mengikuti pertandingan-pertandingan berat dengan jadwal yang padat. 5) Beban latihan diberikan dengan cara beban melompat. Tanda-tanda terjadinya overtraining pada seorang atlet, dilihat dari segi somatis antara lain berat badan menurun, wajah pucat, nafsu makan berkurang, banyak minum dan sukar tidur. Dari segi kejiwaan antara lain mudah

tersinggung, pemarah, tidak ada rasa percaya diri, perasaan takut, nervus, selalu mencari kesalahan atas kegagalan prestasi. Tanda-tanda dilihat dari kemampuan gerak, prestasi menurun, sering berbuat kesalahan gerak, koordinasi gerak dan keseimbangan menurun, tendotendo dan otot-otot terasa sakit.

#### 11) Prinsip Proses Latihan menggunakan Model

Dalam menciptakan suatu model, mengatur hipotesis adalah sangat penting untuk perubahan dan menghasilkan analisis. Suatu model yang diperlukan adalah tunggal, tanpa mengurangi variabel-variabel penting lainnya, dan reliabel, mempunyai kemiripan dan ajeg dengan keadaan yang sebelumnya. Dalam upaya memenuhi kebutuhan tersebut, suatu model harus saling berhubungan, hanya dengan latihan yang bermakna dan identik dengan pertandingan yang sesungguhnyanya. Tujuan menggunakan suatu model adalah untuk memperoleh suatu yang ideal, dan meskipun keadaan abstrak ideal tersebut di atas adalah kenyataan konkret, tetapi juga menggambarkan sesuatu yang diusahakan untuk dicapai, suatu peristiwa yang akan dapat diwujudkan.

Suatu model mempunyai kekhususan untuk setiap perorangan atau tim. Pelatih atau atlet akan menghadapi tantangan umum meniru model latihan untuk keberhasilan atlet atau tim. Suatu model latihan akan memperhatikan beberapa faktor lain, potensi psikologis dan fisiologis atlet, fasilitas, dan lingkungan sosial. Setiap olahraga atau

pertandingan akan mempunyai model teknik yang sesuai yang dapat digunakan untuk semua atlet, tetapi perlu perubahan sedikit untuk menyesuaikan dengan anatomis, fisiologis dan psikologis atlet.

#### **4. Latihan di Mandala Atletik Club**

Club Olahraga juga biasa disebut dengan perkumpulan olahraga atau asosiasi olahraga, merupakan suatu Club dengan tujuan untuk bermain satu atau beberapa cabang olahraga. Anggota Club olahraga biasanya terdiri dari orang-orang yang senang bermain bersama. Club olahraga dikhkususkan untuk cabang olahraga Tunggal atau tim dengan para anggotanya yang bergabung dengan sukarela, biasanya paling banyak dihadiri oleh siswa atau mahasiswa yang mempunyai bakat dan minat yang sama. Pada saat Latihan di Mandala Atletik Club sendiri mempunyai kurang lebih atlet yang masih aktif Latihan dari rentan umur yang berbeda beda, latihanya sendiri dibagi menjadi 2 kategori anak usia dini yang masih belajar gerak dasar multilateral (*Kids Athletis*) dan atlet yang sudah menginjak remaja dengan menggunakan program yang sesuai dengan nomor yang di perlombakan, sehingga pada saat memberikan program latihan sudah terkondisikan sesuai dengan jobdesk pelatih di Mandala Atletik Club. Latihan di Mandala Atletik Club dilaksanakan 4 hari dalam seminggu pada hari senin, rabu, jumat sore dan minggu pagi. Jam Latihan biasanya dilaksanakan 1 setengah jam dengan intensitas menyesuikan program Latihan. Saat Latihan berlangsung peran pelatih sangatlah penting dalam memberikan program atau treatmen untuk

memberikan *volume*, *itensitas*, *densitas*, dan *kompleksitas*, *recovery Latihan*. Komponen latihan yang harus di pahami menurut Budiwanto (2012: 28) “adalah volume, intensitas, densitas, dan kompleksitas, recovery latihan”. menjelaskan bentuk latihan beban sebagai berikut: Volume adalah kualitas beban pelatihan yang dinyatakan dengan satuan jarak total waktu pelatihan, jumlah elemen pelatihan, jumlah set dan sebagainya. Intensitas adalah kualitas beban pelatihan yang menunjukkan kadar tingkat pengeluaran energi atlet dalam melakukan aktifitas fisiknya. Recovery adalah waktu yang digunakan untuk pemulihan tenaga kembali antara satu elemen beban pelatihan berikutnya. Repetisi adalah ulangan gerak beberapa kali atlet melakukan setiap kali giliran. Frekuensi adalah berapa kali program pelatihan dilakukan setiap harinya setiap minggu.

Dengan demikian, kelompok yang tepat dijadikan objek permasalan dan pembinaan adalah pelajar di Sekolah Dasar sampai dengan SLTP kelas 2, yang rata-rata masih berusia antara 6-14 tahun. Kelompok pelajar sekolah dasar merupakan usia emas (*golden age*) yang tepat untuk meletakan dasar-dasar keterampilan gerak. Usia emas anak sekolah dasar dikelompokan menjadi dua, yaitu: (1) usia bermain, adalah kelompok kelas bawah (kelas 1, 2 dan 3) dan (2) usia pengembangan keterampilan olahraga, adalah pada kelompok kelas atas (4, 5 dan 6).

## B. Kajian 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 Penelitian "Perbedaan Pengaruh Latihan Konvesional dan Kids Athletics Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Atlet Atletik Kota Kediri Usia 11-12 Tahun" Oleh Eka Cahaya Ningrum 2018. Hasil dari penelitian tersebut adalah: Penelitian ini menggunakan metode Experimental Designs yang digunakan Two Groupd Pretest-Possttest. Dengan membagi sample menjadi 2 kelompok sample, yaitu kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan penerapan model Kids Athletics dan Kelompok Latihan Konvesional diberikan Latihan seperti biasanya oleh pelatih. Populasi atau objek dalam penelitian ini diikuti seluruh Atletik Kota Kediri. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet anak usia dini klub Atletik Kota Kediri yang berjumlah 18 anak. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Purposive Sampling. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara Latihan Konvesional dan Kids Athletics terhadap kemampuan motorik kasar atlet atletik usia 11-12 tahun. Kids Athletics mempunyai peningkatan yang lebih baik dibandingkan Latihan Konvesional. Hal ini dilihat dari perbedaan persentase pengaruh dari kedua variabel. Kelompok Kids Athletics rata-rata persentase peningkatan 12,25 sedangkan kelompok Latihan Konvesional 6,86.

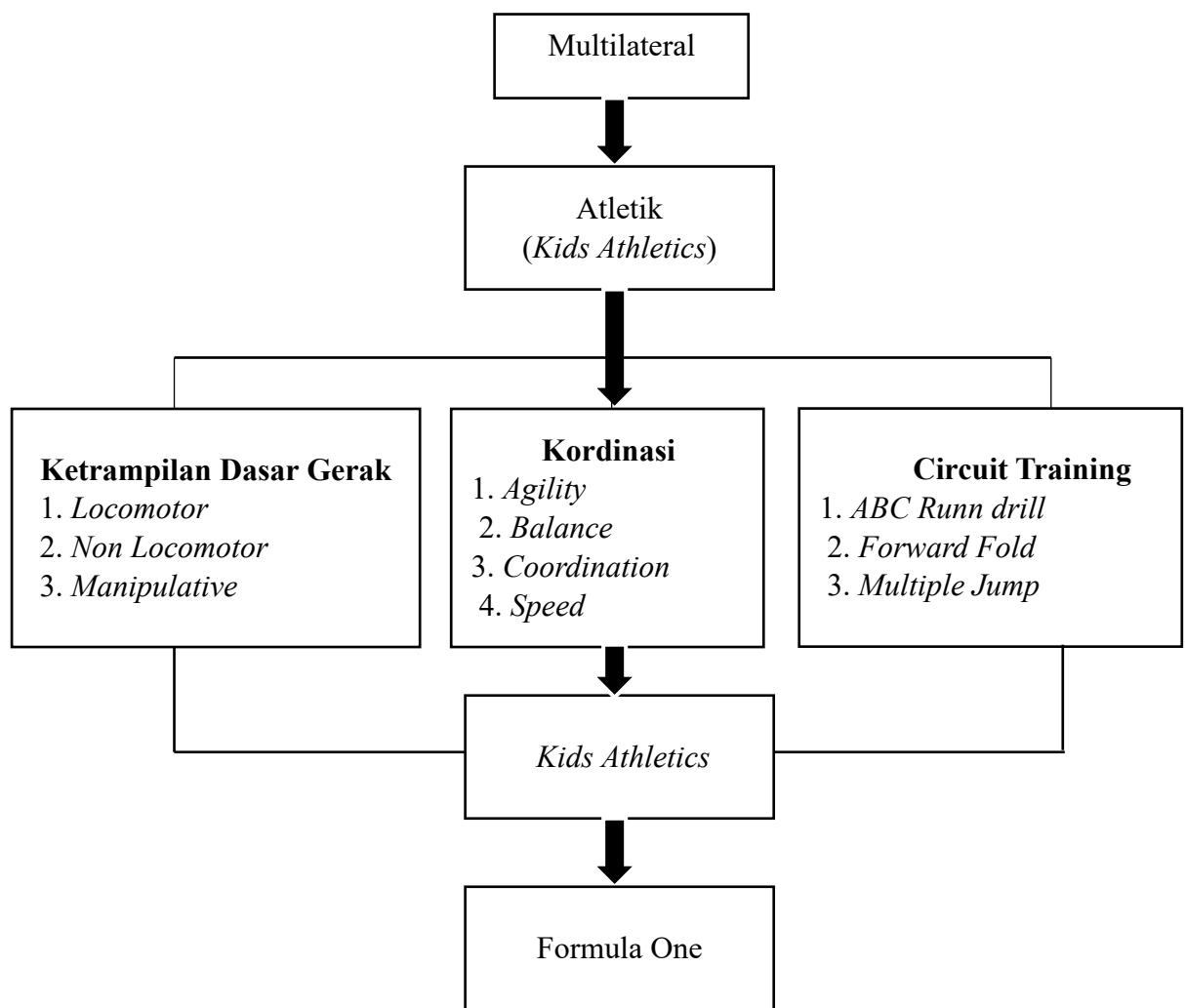
2. Judul Penelitian “Pengaruh Latihan Kids Athletics Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lari, Lompat dan Lempar Pada Anak Usia 10 Tahun Sleman Atletik Club Sembada” Oleh Aida Haris Mum Tazah tahun 2020. Adapun hasil dari penelitian tersebut adalah : setelah diberikannya treatment program Kids Athletics selama 16 kali pertemuan dan diperoleh hasil selisih peningkatan Lari 30 m Start Melayang .17876 sampai .40740 dari hasil Uji Paired Sample Test menunjukan hasil T hitung (5.586) > dari T tabel (2.178) pada taraf signifikasi 0.000 jadi nilai  $p < 0.05$ , Standing Broad Jump -.14396 sampai - .05758 dari hasil Uji Paired Sample Test menunjukan hasil T hitung (-5.084) > dari T tabel (2.178) pada taraf signifikasi 0.000 jadi nilai  $p < 0.05$ , Socken Depan -.52564 sampai -.15744, dari hasil Uji Paired Sample Test menunjukan hasil T hitung (-4.042) > dari T tabel (2.178) pada taraf signifikasi 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 33 Socken Depan pada Anak Usia 10 Tahun, dapat dilihat dari rata-rata presentase peningkatan sebesar 4.83%.
3. Judul Penelitian “Pengaruh Latihan Multilateral Terhadap Kemampuan Kanga Escape (*Kids Athletics*) Pada Anak Usia 7-8 Tahun di Club Atletik Pasi Sleman” Oleh Anisa Rahma tahun 2022. 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. Pemberian treatment yang dilakukan selama 12 kali pertemuan diperoleh hasil Paired Samples Test pada tabel 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.

### C. Kerangka Berfikir

Latihan adalah sebuah proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis, dengan adanya peningkatan beban berupa sitimulus (rangsangan) yang nantinya bisa di adaptasi oleh tubuh melalui pendekatan ilmiah yang berdasar pada prinsip-prinsip Latihan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional dan kualitas psikis. Konsep dasar dari program latihan bagi anak usia dini adalah multilateral dan permainan dengan menggunakan metode *Kids Athletics* dimana anak usia dini diajarkan gerak dasar seperti berlari, melempar dan melompat. Saat memberikan Latihan gerak dasar multilateral dengan melakukan tes *Formula One* yang mencangkup gerakan guling depan, berlari, melompat,

zig-zag dan yang menjadikan tolak ukur seberapa baik dan matang gerak dasar multilateral yang di miliki oleh anak. Dari hal tersebut untuk memperoleh gerakan yang maksimal saat melaksanakan Formula One anak dilatihkan berbagai tahapan latihan multilateral (*Kids Athletics*). Berikut merupakan kerangka berpikir pada penelitian ini:



#### D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritik dan kerangka berpikir di atas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H0: Program Latihan gerak dasar Multilateral pada anak usia dini tidak berpengaruh terhadap kemampuan *Formula One (Kids Athletics)* di Mandala Atletik Club.

HA: Program Latihan gerak dasar Multilateral pada anak usia dini berpengaruh terhadap kemampuan *Formula One (Kids Athletics)* di Mandala Atletik Club.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperiment design* atau eksperimen semu. Penelitian eksperimen semu bertujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol atau memanipulasikan semua variabel yang relevan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Menurut 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 (Windiani & Nurul, 2016), Menurut Sugiyono (2017: 114). Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui seberapa berpengaruhnya treatment yang diberikan kepada sample, berikut merupakan gambaran dari desain yang digunakan:

Tabel 2. Desain Penelitian



Keterangan:

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

X: Perlakuan (*Treatment*) Latihan Dasar Gerak Multilateral

Q<sub>2</sub>: Pengukuran Akhir (*Post-Test*) menggunakan tes *Formula One (Kids Athletics)*

## B. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2020 :12) “variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu *Pengaruh Latihan Multilateral pada Anak usia dini* dan variabel terkaitnya adalah *Kemampuan Gerak Ketrampilan Formula One (Kids Athletics)*. Definisi operasional masing-masing variable tersebut dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas bisa disebut juga dengan variable pengaruh, independent dan dalam penelitian ini disingkat dengan variable (X). Variabel

bebas juga disebut variable yang mempengaruhi, menjelaskan dan menerangkan. Pada variable bebas dalam penelitian ini adalah pengaruh Latihan multilateral pada anak usia dini akan diberikan Latihan berkala sebanyak 20 kali. Latihan multilateral yang juga disebut multi-skill adalah pengembangan berbagai keterampilan dan kemampuan motorik (*motor ability Improvement*) dengan adaptasi berbagai kebutuhan beban latihan untuk mengembangkan adaptasi menyeluruh, artinya seorang anak harus memiliki kemampuan gerak dasar yang baik dan harmonis. Anak yang memiliki landasan multilateral yang kuat akan dapat mencapai kinerja olahraganya dengan lebih baik jika dibandingkan anak yang tidak memiliki fondasi ini. Apabila anak sudah memiliki fondasi yang sudah di sampaikan diatas selanjutnya akan diberikan program fokus Latihan multilateral untuk meningkatkan ketrampilan pada saat melaksanakan gerakan *Formula One*.

## 2. Variabel terkait (Y)

Variabel terkait adalah variabel yang dapat berubah karena pengaruh dari variabel bebas (X). Variabel terkait juga sering disebut dengan variabel terpengaruh atau dependent, tergantung, efek, tak bebas dan variabel ini tidak bisa terpengaruh oleh variabel lainnya. Pada penelitian ini Variabel terkait yang digunakan adalah Kemampuan Gerak Ketrampilan *Formula One (Kids Athletics)*

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 117) populasi adalah wilayah *generalisasai* yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sejumlah kecil kelompok yang diambil dari lingkungan populasi tersebut dinamakan sampel. Menurut Sugiyono (2016: 118) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. 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 (Sugiyono, 2017).

Pada penelitian ini populasi yang akan di teliti yaitu atlet di Mandala Atletik Club yang berjumlah 50 Atlet sedangkan sampel yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu anak usia 6-12 tahun yang masih dijenjang sekolah dasar sebanyak 21 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Teknik ini digunakan untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu Menurut Sutrisno Hadi (2004:186), sedangkan menurut Sugiyono (2006:61) menyatakan bahwa *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dari pernyataan tersebut, Teknik *Purposive Sampling* berdasarkan sampel yang memenuhi kriteria penelitian. Kriteria sebagai berikut. (a). Bersedia mengikuti proses penelitian dari treamant awal penelitian sampai dengan selesai treamant. (b). Merupakan atlet usia dini yang tergabung dalam

Mandala Atletik Club. (c). Atlet putra maupun putri yang berusia 6-12 tahun.

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

Tempat pada penelitian ini akan dilaksanakan di Mandala Atletik Club yang berlokasi di Stadion Mandala Krida, Jalan Kenari, Semaki, Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta. Untuk waktu penelitian akan dilaksanakan pada tanggal 20 Mei sampai dengan 26 Juni 2024. Waktu penelitian akan dilaksanakan selama 1,5 bulan, pada sesi latihan sore hari pukul 15.30-17.30 WIB dan untuk pagi hari pukul 06.30- 8.30 WIB. Latihan di Mandala Atletik Club ini dilakukan dengan frekuensi 4 hari/minggu, sedangkan lamanya latihan 3 jam. Pelaksanaan *pre-test*, *treatment* dan *pos test* berlangsung selama 22 kali pertemuan, yang dibagi menjadi 3 tahapan yaitu, 1 kali pengambilan data *pre-test* dan 20 kali *treatment* dengan waktu latihan 4 kali dalam seminggu selanjutnya 1 kali untuk pengambilan data *pos test*.

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

Instrumen penelitian merupakan bagian yang sangat integral dan termasuk dalam komponen metodologi penelitian karena instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah yang sedang diteliti. Instrumen itu adalah alat, sehingga instrumen penelitian itu merupakan alat yang digunakan dalam penelusuran terhadap gejala-gejala yang ada dalam suatu

penelitian guna membuktikan kebenaran atau menyanggah suatu hipotesa-hipotesa tertentu. Suatu intrumen yang baik tentu harus memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Untuk memperoleh instrumen yang baik tentu selain harus diujicobakan, dihitung validitas dan realibilitasnya juga harus dibuat sesuai kaidah- kaidah penyusunan instrumen. Menyusun instrumen merupakan suatu proses dalam penyusunan alat evaluasi karena dengan mengevaluasi kita memperoleh data tentang objek yang diteliti. Oleh karena itu, menyusun instrumen merupakan langkah penting dalam prosedur penelitian yang tak dapat dipisahkan antara yang satu terhadap yang lainnya. Instrumen Penelitian, menurut Sugiyono (2017;102) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kecepatan *Formula One* dan ketrampilan biomotor anak yang mencakup sebagai dasar gerak cabang olahraga

Berdasarkan instrument yang digunakan adalah kecepatan *Formula One* dan ketrampilan bimotor anak usia dini perlu adanya komponen untuk menunjang penelitian ini yaitu:

1. Ketrampilan Gerak dasar

- a) Locomotor Skills

Gerakan Locomotor Skill merupakan gerakan tubuh yang dapat berpindah dari titik satu ke titik lainnya. Contohnya berjalan, berlari, melompat dan meloncat.

- b) Non Locomotor Skills

Gerakan Non Locomotor Skills merupakan keterampilan gerak yang dilakukan tanpa berpindah tempat. Contohnya membungkuk, memutar badan, mengayun dan mengelengkan kepala.

c) Manipulative

Gerakan Manipulative merupakan kemampuan mengerakan daan menggunakan sebuah alat. Contohnya melempar, menangkap, menendang dan mengiring

2. Gerakan ABCs

Gerakan ABCs dalam atletik memiliki arti penting yang mencerminkan konsep gerakan yang melibatkan tubuh secara keseluruhan. Istilah ini juga disebut dengan ABC *Ruuning*, yaitu gerakan dasar yang terkait dengan semua cabang olahraga, Berikut penjabaran dari gerakan ABCs:

a) A (*Agility*)

Gerakan *Agility* atau biasa disebut dengan kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

b) B (*Balance*)

Gerakan *Balance* atau yang bias akita sebut dengan keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan diberbagai posisi.

c) C (*Coordination*)

Gerakan *Coordination* atau yang disebut dengan kordinasi merupakan gerakan yang harmonis dan untuk merangkai beberapa gerakan kedalam suatu pola gerakan yang selaras.

d) S (*Speed*)

Gerakan *Speed* atau kecepatan merupakan gerakan yang berkesinambungan untuk melakukan gerakan yang secepat-cepatnya.

### 3. Gerak Fundamental Athletics

Gerakan Dasar Fundamental merupakan gerakan dasar yang dilakukan oleh anak untuk mengeksplor serta mencoba kemampuan dan membentuk dasar-dasar yang kompleks meliputi gerak *lokomotor*; gerak *non lokomotor*; gerak *manipulative*, tetapi pada Gerakan *Fundamental Athletics* ini lebih mengkerucut pada cabang olahraga atletik yang sesuai dengan penelitian ini contoh gerakan yang diajarkan seperti berlari, melompat, rol depan dan ketrampilan gerak dasar lainnya yang mencakup pada gerakan *Formula One*.

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 + Circuit Training**

Keterangan:

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

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

Circuit Training : *ABC Run drill, Forward fold, Multiple Jump*

## F. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Validitas

Suatu ukuran yang menunjukkan bahwa suatu variabel yang diukur memang benar-benar variabel yang hendak diteliti oleh peneliti Cooper dan Schindler, dalam Zulganef, (2006: 43). Menurut Ghozali (2009:11) menyatakan bahwa uji validitas digunakan untuk mengukur sah, atau valid tidaknya suatu kuisioner. Suatu kuisioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuisioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuisioner tersebut. Pada instrumen *Formula One* sudah terbukti valid karena sudah teruji oleh para ahli dan IAAF. Berikut ini uji validitas yang dilakukan Dita Hindriani dalam jurnal ilmiah Pendidikan Jasmani, 2018 yang memiliki angka sebesar 0,97. Tetapi, untuk mencari validitas instrumen dapat menggunakan *correlation* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistic 23 for Windows* atau versi *spss* lainnya.

### 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah serangkaian pengukuran atau serangkaian alat ukur yang memiliki konsistensi bila pengukuran yang dilakukan

dengan alat ukur dilakukan secara berulang. Menurut Sukadji (2000), uji reliabilitas adalah seberapa besar derajat tes mengukur secara konsisten sasaran yang diukur. Dalam penelitian kuantitatif, kualitas pengumpulan data di tentukan oleh kualitas instrumen yang digunakan. Suatu instrumen dapat dikatakan berkualitas dan dipertanggung jawabkan jika sudah terbukti validitas dan reliabilitasnya. Berikut ini uji reliabilitas yang dilakukan Dita Hindriani dalam jurnal ilmiah Pendidikan Jasmani, 2018 Untuk tes Formula One diperoleh data reliabilitas sebesar 0,88. 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 *Formula One (Kids athletics)* di Mandala Atletik Club. Berikut ini merupakan tahapan materi latihan yang dilakukan dalam penelitian :

Tabel 3.Kisi-kisi Program Latihan

NO	MATERI	SUB MATERI
----	--------	------------

1.	Pre Test	Tes awal atau yang biasa disebut dengan pre test dilakukan diawal pertemuan untuk mengetahui sejauh mana ketrampilan dasar dan basic yang dimiliki oleh setiap anak usia dini Tes awal ini menggunakan tes Formula One dan di ambil waktu dari setiap anak usia dini di Mandala Atletik Club, selanjutnya hasil waktu yang telah diperoleh setiap anak di tulis di selembar kertas yang sudah di sediakan oleh peneliti (blanko tes).
2.	Aktifitas Gerak	1.1 : Pengenalan Gerak dan belajar gerak 2.2 : Otomatis dan fungsi
3.	ABCS/ABC Running	1.1 : Agility 2.2 : Balance 3.3 : Coordination 4.4 : Speed
4.	Endurance (daya tahan)	1.1 : Aerobik 2.2 : Anaerobik 3.3 : Khusus
5.	Speed (kecepatan)	1.1 : LL (lompat dan lari) 2.2 : RL (roll dan lompat) 3.3 : ZL (zing-zang dan lari) 4.4 : SL (Squad dan lari)
6.	Circuit Traning	1.1 : ABC Drill

		2.2 : Forward Fold  3.3 : Multiple Jump  4.4 : Zing-zang  5.5 : Shuttle Run
7.	Post Test	Pada hari terakhir atlet akan melaksanakan Post tes. Tes yang akan digunakan sama dengan tes awal yaitu <i>Formula One</i> , setelah dilaksanakan Post tes dan di dapatkan hasil waktunya setiap atlet akan di bandingkan dengan Pre tes di awal apakah Tretment yang diberikan mengalami peningkatan atau tidak.

Tabel 4. Jadwal Program Latihan

Hari ke 1 Pre Test	Hari ke 2 1.1	Hari ke 3 2.2	Hari ke 4 1.2	Hari ke 5 1.1
Hari ke 6 3.4	Hari ke 7 1.4	Hari ke 8 2.3	Hari ke 9 1.1	Hari ke 10 3.3
Hari ke 11 2.2	Hari ke 12 4.4	Hari ke 13 3.3	Hari ke 14 4.4	Hari ke 15 2.2
Hari ke 16 3.3	Hari ke 17 2.2	Hari ke 18 1.1	Hari ke 19 1.2.3.4.5	Hari ke 20 1.2.3.4.5
Hari ke 21 1.2.3.4.5	Hari ke 22 Post Test			

No	Hari	Keterangan
1.	Hari ke 1	Pre Test
2.	Hari ke 2-3	Aktifitas Gerak (pengenalan gerak)
3.	Hari ke 4-8	ABCS dan pengenalan gerak
4.	Hari ke 9-13	Endurance dan ABCS
5.	Hari ke 14-18	Speed dan Endurance
6.	Hari ke 19-21	Circuit Training dan ABCS
7.	Hari ke 22	Post Test

a. Tes Awal (*pre test*)

Tes awal atau yang biasa disebut dengan *pre test* dilakukan diawal pertemuan untuk mengetahui sejauh mana ketrampilan dasar dan basic yang dimiliki oleh setiap anak usia dini. Tes awal ini menggunakan tes *Formula One* dan di ambil waktu dari setiap anak usia dini di Mandala Atletik Club, selanjutnya hasil waktu yang telah diperoleh setiap anak di tulis di selembar kertas yang sudah di sediakan oleh peneliti (blanko tes).

b. Perlakuan (*Treatment*)

Dalam prosess pemberian Treatment anak-anak akan diberikan program latihan gerak dasar multilateral yang dilaksanakan 20 kali pertemuan. Program latihan yang di berikan yaitu berbagi macam gerakan dasar multilateral yang menunjang kemampuan gerak

Formula One dengan menggunakan permainan *Circuit Training Kids Athletics* seperti latihan ABC Running drill untuk kemampuan saat berlari dan zing-zang, latihan *Forward fold* untuk kemampuan saat roll depan, latihan *Playometri* untuk kemampuan saat melompati gawang. Latihan ini dilakukan selama 4 kali dalam seminggu pada sore hari senin, rabu, jumat dan minggu pada pagi hari.

c. Tes akhir (*post test*)

Tes akhir *post test* dilakukan setelah anak-anak diberikan *treatment* pada saat latihan sesuai program selama 20 kali pertemuan. Tes akhir yang dilakukan ini sama dengan yang dilakukan di awal *pre test* yaitu tes *Formula One* yang bertujuan untuk mengetahui apakah adanya pengaruh dalam *treatment* yang diberikan pada anak usia dini di Mandala Atletik Club.

d. 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

3. Uji prasyarat

a. Uji normalitas

Uji Normalitas adalah sebuah upaya untuk mengetahui apakah data penelitian yang diambil memiliki distribusi data yang normal

atau tidak. Uji ini menjadi penting karena pemilihan penyajian data dan uji hipotesis yang dipakai tergantung dari normal atau tidaknya distribusi data. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan metode analitik yaitu Shapiro Wilk karena sampel kecil kurang dari atau sama dengan 50 dengan aplikasi IBM SPSS Statistic 23 for Windows. Dengan ketentuan, jika nilai  $Sig > 0,05$  maka data berdistribusi normal sebaliknya jika nilai  $sig < 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal menurut Muhammad Ikhwan Zein, (2018: 36-38)

b. Uji homogenitas

Uji Homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel X dan Y bersifat homogen atau tidak. 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  $p < 0,05$  menurut Muhammad Ikhwan Zein, (2018:45).

4. Uji hipotesis

Metode untuk mengetahui hubungan antara variabel yang bisa dilakukan dengan dua cara, yaitu secara komparatif dan korelatif menurut Muhammad Ikhwan Zein, (2018: 13). Teknik analisis data

untuk menganalisis data pra eksperimen dengan model pre-test dan post-test. Apabila perhitungan memperoleh nilai Sig.(2-tailed) atau p < 0,005, maka adanya pengaruh latihan multilateral terhadap kemampuan Formula One (*Kids Athletisc*) pada anak usia dini di Mandala Atletik Club. 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**

##### 1. Deskripsi lokasi penelitian

Penelitian mengenai pengaruh program latihan multilateral terhadap kemampuan *Formula One (Kids Athletics)* pada anak usia 6-12 tahun di Mandala Atletik Club. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Mei sampai tanggal 26 Juni 2024. Tempat penelitian ini dilakukan distadion Mandala Krida, Kota Yogyakarta, penelitian dilaksanakan sebanyak 22 kali pertemuan, 1 kali *pretest*, 1 kali *posttest*, dan 20 kali pemberian treatment.

##### b) Deskripsi subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan anak usia 6-12 tahun yang berlatih di Mandala Athletik Club . deskripsi subjek dalam penelitian ini mencangkup deskripsi awal sebelum pemberian program latihan multilateral dan setelah diberikan program latihan multilateral.

##### c) Deskripsi data penelitian

Dalam penelitian ini data didapatkan merupakan hasil dari tes ketrampilan *Formula One* menggunakan pendoman tes event pada *Formula One*.

Berikut ini merupakan hasil dari penelitian data *pretest* dan *posttes* pada ketrampilan *Formula One* pada anak usia 6-12 tahun di Mandala Atletik Club.

Hasil *Pretest* dan *Posttest* ketrampilan *Formula One* pada anak usia 6-12 tahun dapat dilihat pada tabel 5 dan tabel 6.

Tabel 5. Data Pretest *Formula One*

Pretest tes Formula One		
No	Nama	Pretest
1)	Asyifa Naufalyn Fikira Rabbani	24,29
2)	Az Zahra Zhafira	27,04
3)	Dzakira Talita Zahra	26,30
4)	Salsabila Nur Aini	22,30
5)	Fellycia Audina Susilo	22,24
6)	Lumenova Gendhis Anggraini	23,32
7)	Makiko Odelia Nur Awindrita	23,60
8)	Joceline Aruna Hidayat	24,26
9)	Alvino Anggara Syahputra	19,19
10)	Dastra	24,12
11)	Aimar	20,10
12)	Muhammad Fauzan akbar	18,01
13)	Fano	20,43
14)	Fani	24,60
15)	Al vino fahri ardian	25,14

Tabel 6. Data Posttes *Formula One*

Posttest tes Formula One		
No	Nama	Posttest
1)	Asyifa Naufalyn Fikira Rabbani	23,12
2)	Az Zahra Zhafira	25,31
3)	Dzakira Talita Zahra	24,90
4)	Salsabila Nur Aini	21,51
5)	Fellycia Audina Susilo	21,40
6)	Lumenova Gendhis Anggraini	22,31
7)	Makiko Odelia Nur Awindrita	22,45
8)	Joceline Aruna Hidayat	23,11
9)	Alvino Anggara Syahputra	18,50
10)	Dastra	22,76
11)	Aimar	19,03
12)	Muhammad fauzan akbar	17,17
13)	Fano	19,60
14)	Fani	23,67
15)	Alvino fahri ardian	22,98

## 1. Uji Normalitas

**Tests of Normality**

Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>				Shapiro-Wilk			
Kelas	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Waktu	Pretest	.150	15	.200*	.957	15	.643
	Posttest	.177	15	.200*	.941	15	.393

This is a lower bound of the true significance.

### a. Lilliefors Significance Correction

Uji Normalitas bertujuan untuk menguji apakah data variabel dependen dan independen mempunyai distribusi normal atau tidak. Data yang baik adalah memiliki distribusi data normal atau mendekati normal. Untuk menguji normalitas, dapat menganalisis dengan menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk Test*. Dasar keputusan adalah jika nilai *probabilitas statistic > Level of Significant = 0.05*, maka model regresi memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 7 Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
Pretest Formula One	0.643	Normal
Posttest Formula One	0.393	Normal

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa data *pre-test* dan *post-test* waktu berlari memiliki nilai *sig > 0,05*, maka dapat disimpulkan kelompok data tersebut berdistribusi normal.

## 2. Korelasi

**Tabel 8 Uji Korelasi**

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	Pretest & Posttest	15	.993	<.001	<.001

Pada tabel korelasi antara variabel *pretest* dan *posttest* di atas menunjukkan angka koefisien sebesar 0.993 yang artinya tingkat kekuatan hubungan atau korelasi antara variabel pretest dan variabel posttest sangat kuat. Berdasarkan nilai signifikansi di atas

## 3. Uji T *Pre-Test* dan *Post-Test Formula One*

Uji t *pre-test* dan *post-test* kelas eksperimen bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan skor. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan apabila t hitung  $<$  t tabel pada taraf signifikansi 5% dan nilai  $p < 0.05$ . Adapun ringkasan uji t *pre-test* dan *post-test* kelas eksperimen ditunjukan pada tabel berikut

**Tabel 9 Uji T**

Kelas	Rata-rata	Sig
Pretest Formula One	22.9960	0.001
Posttest Formula One	21.8547	

### Paired Samples Test

		Paired Differences						Significance		
				95% Confidence						
		Std. Deviation	Std. Error	Interval of the Difference				One-tailed	Two-tailed	
		Mean	Mean	Lower	Upper	T	df	Sided p	Sided p	
Pair 1	Pretest	1.14133	.39393	.10171	.92318	1.35949	11.22	14	<.001	<.001
	Posttest						1			

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan rata-rata nilai *pre-test Formula One* sebesar 22.9960 dan rata-rata nilai *posttest* sebesar 21.8547. Karena nilai rata-rata waktu lari pada *pretest* 22.9960 > *posttest* 21.8547, maka itu artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata waktu lari antara *pretest* dengan *posttest*. Didapatkan juga nilai sig < 0.05 yang berarti dapat disimpulkan terdapat peningkatan secara signifikan pada skor waktu lari.

## B. Pembahasan

Pada analisis data yang dilakukan, terdapat dua aspek utama yang diperhatikan: korelasi antara nilai *pretest* dan *posttest*, serta uji t yang dilakukan untuk melihat perbedaan rata-rata antara nilai *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dengan penerapan *Formula One*. Korelasi adalah teknik statistik yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel. Dalam hal ini, kita melihat hubungan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan tabel "Paired Samples Correlations," nilai korelasi antara variabel *pretest* dan *posttest* adalah 0.993. Nilai ini sangat dekat dengan 1, yang menunjukkan bahwa

hubungan antara pretest dan posttest sangat kuat dan positif. Artinya, jika seseorang mendapatkan nilai tinggi pada pretest, kemungkinan besar mereka juga akan mendapatkan nilai tinggi pada posttest. Selain itu, nilai signifikansi yang diperoleh adalah  $<0.001$  baik untuk one-sided p maupun two-sided p, yang berarti hasil ini sangat signifikan secara statistik. Nilai p yang sangat kecil ini menunjukkan bahwa peluang hubungan ini terjadi secara kebetulan sangat rendah, yaitu kurang dari 0.1%. Dengan demikian, saya bisa menyimpulkan dengan yakin bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara nilai pretest dan posttest.

Selanjutnya, dilakukan uji t pre-test dan post-test untuk mengevaluasi apakah terdapat perbedaan signifikan dalam skor rata-rata sebelum dan sesudah intervensi atau perlakuan tertentu. Dalam penelitian ini, uji t dilakukan pada kelas eksperimen dengan tujuan mengetahui apakah ada peningkatan skor setelah penerapan *Formula One*. Berdasarkan hasil analisis, rata-rata nilai pretest adalah 22.9960, sedangkan rata-rata nilai posttest adalah 21.8547. Secara deskriptif, terlihat bahwa ada penurunan rata-rata nilai dari pretest ke posttest, yang mengindikasikan peningkatan kinerja waktu lari, mengingat waktu yang lebih rendah menunjukkan performa yang lebih baik

Untuk memastikan apakah perbedaan ini signifikan secara statistik, hasil dari "*Paired Samples Test*" menunjukkan bahwa rata-rata perbedaan antara pretest dan posttest adalah 1.14133 dengan standar deviasi sebesar 0.39393. Nilai t yang dihitung adalah 11.221 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 14. Nilai p yang diperoleh untuk one-sided dan two-sided adalah  $<0.001$ , yang berarti hasilnya sangat signifikan secara statistik. Dengan nilai p yang jauh lebih kecil dari 0.05,

kita dapat menyimpulkan bahwa perbedaan rata-rata waktu lari antara pretest dan posttest adalah signifikan. Ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada skor waktu lari setelah penerapan *Formula One*. Kesimpulan ini mengindikasikan bahwa perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini efektif dalam meningkatkan kinerja waktu lari peserta.

Secara keseluruhan, analisis data menunjukkan bahwa ada korelasi yang sangat kuat dan signifikan antara nilai pretest dan posttest, serta terdapat perbedaan signifikan pada skor waktu lari setelah penerapan *Formula One*. Hasil ini menguatkan hipotesis bahwa intervensi yang diberikan memiliki dampak positif pada performa peserta, yang terlihat dari peningkatan signifikan dalam kinerja waktu lari. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan *Formula One* efektif dalam meningkatkan skor waktu lari peserta.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, kita dapat menentukan hipotesis mana yang diterima dan mana yang ditolak. Hipotesis nol ( $H_0$ ) menyatakan bahwa Program Latihan gerak dasar Multilateral pada anak usia dini tidak berpengaruh terhadap kemampuan *Formula One (Kids Athletics)* di Mandala Atletik Club. Sebaliknya, hipotesis alternatif ( $H_A$ ) menyatakan bahwa Program Latihan gerak dasar Multilateral pada anak usia dini berpengaruh terhadap kemampuan *Formula One (Kids Athletics)* di Mandala Atletik Club.

Dari analisis korelasi dan uji t yang telah dilakukan, ditemukan bahwa nilai korelasi antara pretest dan posttest sangat kuat dan signifikan ( $r = 0.993, p < 0.001$ ). Selain itu, hasil uji t menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata pretest dan posttest ( $p < 0.001$ ), yang menunjukkan peningkatan kinerja

waktu lari setelah penerapan program latihan. Dengan demikian, nilai signifikansi yang sangat kecil ini menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh tidak terjadi secara kebetulan.

Oleh karena itu, hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan bahwa Program Latihan gerak dasar Multilateral pada anak usia dini tidak berpengaruh terhadap kemampuan *Formula One (Kids Athletics)* di Mandala Atletik Club ditolak. Sebaliknya, hipotesis alternatif ( $H_A$ ) yang menyatakan bahwa Program Latihan gerak dasar Multilateral pada anak usia dini berpengaruh terhadap kemampuan *Formula One (Kids Athletics)* di Mandala Atletik Club diterima. Hal ini mengindikasikan bahwa program latihan yang diterapkan memiliki dampak positif dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Formula One* pada anak-anak di Mandala Atletik Club, dengan adanya data yang sudah diambil peningatkan waktu yang lebih cepat dikarenakan intervensi latihan multilateral yang di berikan selama 20 kali pertemuan dengan program yang bervariasi guna meningkatkan kemampuan ketrampilan gerak dasar untuk menunjang kemampuan *Formula One*.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara nilai pretest dan posttest dalam penelitian ini. Nilai korelasi sebesar 0.993 menunjukkan bahwa peserta yang memiliki nilai pretest tinggi cenderung juga memiliki nilai posttest tinggi. Selain itu, hasil uji t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai pretest dan posttest. Rata-rata nilai pretest sebesar 22.9960 menurun menjadi 21.8547 pada posttest, yang menunjukkan peningkatan kinerja waktu lari peserta setelah penerapan *Formula One*. Nilai signifikansi yang sangat kecil ( $<0.001$ ) menegaskan bahwa perbedaan ini tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan hasil dari intervensi yang diberikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan *Formula One* efektif dalam meningkatkan performa peserta dalam waktu lari.

#### **B. Saran**

Berikut saran penelitian ini adalah

Saran:

1. Implementasi Luas: Mengingat efektivitas *Formula One* dalam meningkatkan kinerja waktu lari, disarankan agar metode ini diterapkan secara lebih luas pada kelompok atau tim lain yang memiliki tujuan serupa. Hal ini bisa mencakup program latihan di sekolah, club olahraga, atau organisasi lainnya.

2. Pengembangan Lebih Lanjut: Untuk meningkatkan hasil yang telah dicapai, sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut yang menggabungkan *Formula One* dengan metode pelatihan lain yang mungkin juga memiliki efek positif terhadap peningkatan performa. Pendekatan ini dapat mencakup variasi dalam intensitas latihan, durasi, atau kombinasi dengan latihan kekuatan dan fleksibilitas.
3. Pemantauan dan Evaluasi: Disarankan untuk melakukan pemantauan berkala dan evaluasi terhadap efektivitas *Formula One* dalam jangka panjang. Pemantauan ini dapat membantu dalam mengidentifikasi faktor-faktor tambahan yang mungkin mempengaruhi hasil dan memungkinkan penyesuaian metode pelatihan untuk hasil yang lebih optimal.
4. Kustomisasi Program: Setiap individu memiliki kebutuhan dan kemampuan yang berbeda. Oleh karena itu, disarankan agar program *Formula One* disesuaikan dengan kondisi dan tingkat kemampuan masing-masing peserta. Personalization ini dapat membantu peserta mencapai hasil yang lebih baik sesuai dengan kapasitas mereka.
5. Pendidikan dan Pelatihan Pelatih: Untuk memastikan implementasi yang efektif, penting untuk memberikan pendidikan dan pelatihan kepada pelatih mengenai cara menerapkan *Formula One* dengan benar. Pelatih yang terlatih dengan baik dapat membantu memaksimalkan potensi setiap peserta melalui penerapan metode yang tepat.
6. Penggunaan Teknologi: Memanfaatkan teknologi, seperti aplikasi pelacakan kinerja atau perangkat lunak analisis data, dapat membantu dalam

memantau kemajuan peserta secara lebih efisien dan akurat. Teknologi ini dapat memberikan umpan balik real-time yang berguna untuk penyesuaian segera dalam program pelatihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anisah, D., Kamidi, A., & Rachman Syam Tuasikal, A. (2020). Permainan *Kids Athletics* sitimulasi kemampuan motorik kasar anak sekolah dasar kelas V dan VI. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1). <http://journal2.um.ac.id/index.php/jpi>
- Awan, Hariono, (2006). Metode Melatih Fisik Pencak Silat. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arkunto. (2010). *One Grub pretest and postest*. Tes awal *pretes*. Tes akhis *postes*. *Pendidikan jasmani Indonesia*, 2(9).
- Bompa Tudor O. & G. Gregory Haff. 2009. Periodization Theory and Methodology of Training. Australia: Human Kinetics.Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma
- Bompa & Haff. (2010). Pembinaan multilateral *multi skill motor ability improvrmrnt*. *Coaching and Aspek education*. Jakarta: Tambak Kusuma
- Bompa. (2000). Perbandingan sepecialisasi dini dengan program *multilateral*. Australia: Human Kinetics.Harsono
- Bompa. (1994). Fisiologi dan pisikologi pada anak usia dini dan latihan sebagai perwujudanya. *Coaching and Education*. Jakarta: Kusma 1
- Brooks G.A. dan Fahey T.D.; 1984.; *Exercise Physiology*; New York.: Macmillan Publishing Company.; hal: 32 1-325, 330-33
- Budiwanto, S. 2012, Metodologi Latihan Olahraga, FIK UNM, Malang
- Dong, C., Cao, S., & Li, H. (2020). Young children's online learning during COVID-19 pandemic: Chinese parents' beliefs and attitudes. *Children and Youth Services Review*, 118(June), 105440. <https://doi.org/10.1016/j.chillyouth.2020.105440>
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Bugar dan Sehat Dengan Olahraga. Yogyakarta : Andi Offset
- Feby Atika Setiawati. (2021). Pengertian strategi pembelajaran melalui permainan ular tangga tantangan dalam meningkatkan perkembangan kognitif pada anak usia dini. *Jurnal Buah Hati*, 8(2).
- Greg Wilson. (2014). Metode *Training Stage* pada atlet usia 6 sampai 19 tahun. Fundamental. FIK UNM, Malang

- Gandasari, M. F. (2019). Pengembangan model pembelajaran tematik pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 22–27. <https://doi.org/10.21831/jpj.v15i1.25489>
- Ghozali, Imam. (2009). “Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS “. Semarang : UNDIP.
- Hedi and Hermawan (2014). Konsep dasar model latihan bagi anak usia dini. Multilateral. Permainan. Semarang UNDIP.
- Hermawan.(2014).Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa. Jilid 4. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Hidayaty. (2012). Hubungan Aktivitas Fisik dan Aktivitas Kognitif Terhadap Kejadian Demensia pada Lansia di kelurahan Sukabumi selatan. Graha Ilmu.
- Hindriani, D. (2018). Analisis kemampua *kids athletics* pada siswa sekolah dasar kota bengkulu. In *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* (Vol. 1, Issue 3).
- Hariono. (2006). Latihan sistematis secara progresif pada anak usia dini umur 6-12 tahun: *Jurnal ilmiah Pendidikan Jasmani* (Vol.2,iss 3)
- Ibn, U., & Bogor, K. (2019). Dampak *bullying* terhadap kesehatan mental santri (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Darul Muttaqien Parung) Nurlelah, Syarifah Gustiawati Mukri. *Fikrah: Journal of Islamic Education*.
- IAAF. (2002). Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar level I. Jakarta: Development Programme
- IAAF. (2006). Permaian Kids *Athletics-Apractical Guide*. Aktifitas gerak. Run, Jump, Throw. Jakarta. Developotment Programme.
- Khomsin. (2011). Atletik 1. Semarang: Unnes press.
- Lumintuarno, R., Gejayan, J., & Alamanda, G. (n.d.). (2020). *PEMBINAAN MULTILATERAL BAGI ATLET PEMULA Edisi Pertama Cetakam 1. Agustus 2013 Edisi revisi*
- Mariatul Qibtiyah, A., Wardiyanto, Y., & Fajrin Kurniawan, F. (2024). Pengaruh *kids athletics* terhadap ketrampilan gerak dasar atletik pada anak usia 4-6 The Influence Of Kids' Athletics on Basic Athletics Movement Skills in Children 4-6 Years Old. *Plyomerti : Jurnal Sains Dan Pendidikan Keolahragaan*, 4(1), 51–63.
- Martini. (2002). Pemanfaatan Kulit Buah Coklat sebagai Pakan Alternatif dalam Ransum Broiler. Skripsi. Fakultas Peternakan Universitas Andalas, Padang

- Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000). perkembangan gerak dan Belajar gerak. jakarta. Departemen pendidikan dan Kebudayaan
- Muhammad Ikhwan Zein. (2018). Uji T Normalitas. IBM SPSS staticic 23 for windows. *Book and Jurnal*. 21.
- Repriansyah, M., Taufan Bayu, A., & Pudjiastuti, R. (n.d.). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II Pengaruh Permainan Kid's Athletic terhadap Tingkat Kebugaran Siswa.
- Rubyanto Jasmaris. (2002). Karakteristik Anak Usia Dini. Edisi Pertama. Surbaya
- Rushall, B. S., & Pyke, F. S. (1990). Training for sports and fitness. Melbourne, Australia: Macmillan Educational.
- Rumini. (2014). Pembelajaran permainan *kids athletics* sebagai wujud pengembangan gerak dasar atletik pada anak-anak. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 1(2).
- Septiria, R., Subandowo, M., & Rohman, U. (2020). Influence of With Pair Jump Rope Training and Ladder Drill Model on Kids Athletic Improvement. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 168–182. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1153>
- Siswanto. (2007). Kesehatan Mental : Konsep Cakupan dan Perkembangannya. Andi Offset.
- Sukadii. (2000). Uji *Realitas* besar derajat pengukuran sampel. Surakarta. CV Mega. 90.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Bandung : Alfabeta*.
- Suherman. (2019). Peningkatan kegembiraan dan keaktifan siswa TK dalam pembelajaran dengan ‘Majeda’ berbasis dolanan anak. *Jurnal Kependidikan*, Volume 1 No. 1 Suyono.2002. Pedoman Mengajar “Lari, Lompat, Lempar” Jakarta : IAAF RDC
- Suharjana. (2009). Latihan Beban. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik . Yogyakarta: Uni-versitas Negeri Yogyakarta
- Suharno. (1985). Overtraining pada atlet usia muda umur 6 sampai dengan 12 tahun. Surakarta: Universitas Negeri Surakarta.
- Syehma Bahtiar, R., & Yovita Suryarini, D. (2019). Metode Role Playing dalam Peningkatkan Keterampilan Bercerita Pengalaman Jual Beli pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(1), 71–78.

- Sugiyono, (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta
- Sugiyono. (2010). Metode penelitian Kuantitatif. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Sampel dan karakteristik populasi. Bandung: CV alfabet.
- Sugiyono. (2006). *Purposive Sampling* dan kriteria Sampel: Bandung. CV Alfabet. 10.
- Sutrisno Hadi (2004) Metodologi Research 2, Andi Offset, Yogyakarta
- Windiani, & Nurul, F. (2016). Menggunakan metode etnografi dalam penelitian sosial. *Dimensi Jurnal Sosiologi*, 9(2), 87–92.
- Zaini, A., Tarbiyah, J., & Kudus, S. (n.d.). bermain sebagai metode pembelajaran bagi anak usia dini.
- Zulganef. (2006) Pemodelan Persamaan Struktural & Aplikasinya Menggunakan Amos 5. Bandung: Pustaka.
- Yanuar. (2019). Gerak *statis dinamis* pada anak usia dini. Perkembangan pemanasan moderen. Surabaya: Pustaka

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/izink-penelitian>

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 510168, ext. 506, 537, 5274-55028, Fax 5274-513092  
Laman: [fik.uny.ac.id](http://fik.uny.ac.id) E-mail: [human\\_fik@uny.ac.id](mailto:human_fik@uny.ac.id)

Nomor : B/318/UN34.16/PT.01.04/2024 16 Mei 2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

Yth. Ednanda Brian Purnama S.Pd  
Mandala Athletics Club Jl. Kenari No.6, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55166

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

Nama	:	Adam Tegar Budiargo
NIM	:	20602244098
Program Studi	:	Pendidikan Kepelatihan Olahraga - SI
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	PENGARUH LATIHAN MULTILATERAL TERHADAP KEMAMPUAN FORMULA ONE (KIDS ATHLETICS) PADA ANAK USIA 6-12 TAHUN DI MANDALA ATLETIK CLUB
Waktu Penelitian	:	20 Mei - 26 Juni 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Tbu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.  
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002

1 dari 1 16/05/2024, 17:3

## Lampiran 2. Surat Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp.(0274) 550307,  
Fax. (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas\_fik@uny.ac.id**

---

Nomor : 088/PKO/IV/2024  
Lamp. : 1 Eksemplar proposal  
Hal. : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth  
Bapak : Cukup Pahalawidi, M.Or

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesedian Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Adam Tegar Budiargo  
NIM : 20602244098

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

**PENGARUH LATIHAN MULTILATERAL TERHADAP KEMAMPUAN FORMULA ONE (KIDS ATHLETICS) PADA ANAK USIA DINI DI MANDALA ATLETIK CLUB**

Demikian atas kesedian dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 3 April 2024  
Ketua Departemen PKO



\*) Blangko ini kalaus sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Departemen PKO  
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

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

### Lampiran 3. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Penelitian TAS

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI  
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Dr. Dennis Dwi Kurniawan, S.Pd.,M.Pd.  
NIP : 199112082019031009  
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Menyatakan bahwa instrument penelitian TA atas nama mahasiswa :

Nama : Adam Tegar Budiargo  
NIM : 20602244098  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul TA : Pengaruh Latihan Multilateral Terhadap Kemampuan *Formula One (kids athletics)* Pada Anak Usia Dini Umur 6-12 Tahun di Mandala Atletik Club

Setelah dilakukan kajian instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan :

Layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan  
 Layak digunakan dengan perbaikan  
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Saran :

Yogyakarta # Juli 2024

Validator

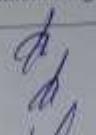
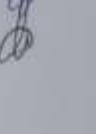


Catatan

Beri tanda

Dr. Dennis Dwi Kurniawan, S.Pd.,M.Pd.  
NIP. 199112082019031009

Lampiran 4. Lembar Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

 <p style="text-align: center;"> <b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN</b>  <small>Jln. Kolonel No 1 Yogyakarta Telp/(0274) 550307, Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id; email: humas_fik@uny.ac.id</small> </p>			
<b>LEMBAR KONSULTASI</b>			
No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	16 April	Bob I & II	
2	22 April	Bob III	
3	2 Mei	kisi-kisi	
4	9 Mei	Dapat jagawat	
5	8 Mei	ym perombiles data	
6	13 Juni	Bob IV	
7	18 July	Bob V	
8	21 Juli	Rengayon opas	

Ketua Departemen PKO

\*). Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan Departemen PKO

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

Lampiran 5. Program Latihan Multilateral

**Program Latihan Treatment Penelitian Tugas Akhir**

Segmen 1

Tempat : Stadion Mandala

Usia anak : 6-12 tahun

Waktu : 60 Menit

Sasaran/tujuan : Aktifitas Gerak

Alat : Cone ,peluit, stopwat

No	Materi	Waktu	Dosis	Penekanan
1.	Pembukaan :  a. Berdoa dan penjelasan program  b. Joging dan pemanasan dinamis	10 m		Mengawali latihan dengan berdoa,melalukan jogging 2 kali putaran dan pemanasan dinamis
2.	1. Pengenalan gerak dan belajar gerak  2. Otomatis dan fungsi	40 m	3 set x 10 m R : 3 menit	a. Melakukan lempar tangkap bola besar atau kecil  b. Berlari ke arah depan, belakang, samping, belok dan berputar

3.	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Cooling down</li> <li>b. Evaluasi</li> <li>c. Berdoa</li> </ul>	10m		Membentuk lingkaran melakukan pendinginan, evaluasi latihan yang telah di laksanakan dan berdoa bersama
----	--	-----	--	---

No	Program	Keterangan
1.	Aktifitas Gerak	<p>Latihan Aktifitas Gerak diberikan dengan Tujuan agar anak mempunyai ragam gerakan <i>Lokomotor, Non Lokomotor, Manipulativ</i> dengan meningkatkan kemampuan mengelola dan mengontrol gerakan tubuh serta meningkatkan ketrampilan gerak tubuh sebagai pondasi gerak lanjut dan gerak ketrampilan dengan melakukan lempar tangkap bola besar ataupun kecil yang berjarak 10 Meter dan di lanjutkan dengan berlari ke arah depan, belakang, samping, belok dan berputar dengan 3 set dan 5 kali pengulangan (<i>manipulativ</i>).</p>

## Segmen 2

Tempat : Stadion Mandala

Usia anak : 6-12 tahun

Waktu : 60 Menit

Sasaran/tujuan : Pengenalan gerak ABC Drill

Alat : cone,peluit,stopwatch

No	Program	Keterangan
1.	ABCS	Latihan ABCS yang akan dilatihankan mempunyai komponen gerakan didalamnya yaitu ( <i>agility, blance, cordination, speed</i> ) dengan tujuan meningkatkan kekukatan otot kaki, memberikan teknik dasar berlari dengan memberikan penenkanan pengenalan gerak dasar ABCS, melakukan angkat lutut, menggunakan bola kaki sebagai tumpuan saat melakukan gerakan, pandangan lurus kedepan dan fokus, kedua tangan mengayun kedepan dan belakang

### Segmen 3

Tempat : Stadion Mandala

Usia anak : 6-12 tahun

Waktu : 60 Menit

Sasaran/tujuan : Endurance (daya tahan)

Alat : peluit, bola, cone, stopwath

No	Materi	Waktu	Dosis	Penekanan
1.	Pembukaan : <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berdoa dan penjelasan program latihan</li> <li>b. Joging dan pemanasan dinamis</li> </ul>	10m		Mengawali latihan dengan berdoa, melalukan jogging 2 kali putaran dan pemanansan dinamis
2.	Inti (proses latihan) <ul style="list-style-type: none"> <li>ABC Drill</li> <li>1. angkling</li> <li>2. high knee</li> <li>3. butt kick</li> <li>4. kicking</li> </ul>	40m R : 3 menit		a. Adaptasi pengenalan gerak b. Mengangkat lutut c. Mengunkan bola-bola kaki d. Pandangan lurus kedepan

				e. Tangan mengayun kedepan dan belakang
3.	Penutup :	10m		Membentuk lingkaran lalu pendinginan. Evaluasi latihan dan berdoa bersama

No	Materi	Waktu	Dosis	Penekanan
1.	Pembukaan :  a. Berdoa dan penjelasan program latihan  b. Joging dan pemanasan dinamnis	10m		Mengawali latihan dengan berdoa,melakukan joging 2 kali putaran dan melakukan pemanasan
2.	Inti (proses latihan)  Endurance  1. Aerobik (joging)  2. Anaerobik (speed parasut)  3. Khusus (bermain kejar-kejaran)	40m	3 set x 3 x 30m R : 3 menit	a. Gerak terus menerus  b. Tidak berhenti

3.	Penutup : <ol style="list-style-type: none"> <li>Cooling down</li> <li>Evaluasi dan berdoa</li> </ol>	10m		Membentuk lingkaran dan melakukan pendinginaan. Evaluasi latihan yang telah dilaksanakan dan berdoa.

No	Program	keterangan
1.	Aerobik (joging)	Joging dilakukan dilintasan 1 Satadion Mandala Krida secara bersama-sama dengan waktu 20 menit dengan catatan <i>fun</i>
2.	Anaerobik (speed parasut)	Speed parasut dilakukan secara 1 tim dengan panjang lintasan 20 Meter dengan kekuatan speed maksimal dan 3 kali set 3 kali repitisi
3.	Khusus (bermain kejar-kejaran)	Permainan kejar-kejaran ini membutuhkan semua

		<p>anak dengan cara 10 anak membuat lingkaran dan bergandengan tangan dan 2 anak melakukan kejar kejaraan di dalam dan di luar lingkaran secara bergantian oleh tim lainnya</p>
--	--	---

#### Segmen 4

Tempat : Stadion Mandala

Usia anak : 6-12 tahun

Waktu : 60 Menit

Sasaran/tujuan : Speed (kecepatan)

Alat : cone, peluit, matras, Stpw

No	Materi	Waktu	Dosis	Penekanan
1.	Pembukaan :  a. Berdoa dan penjelasan program latihan  b. Joging 2 kali dan pemanasaaan dinamis	10m		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasaan program latihan, melakukan jogging 2 putaran dan pemanasan dinamis
2.	1. LL (2 x lompat + lari30m)  2. RL (1 x roll + lari 30 m)  3. ZL (zig-zag 5 m + lari)  4. SL (4 x Squad + lari30m)	40m	3 set x 4 x 30m R : 2 menit	a. Speed max  b. Speed lurus  c. Kombinasi gerakan dan lari cepat

3.	Penutupan :  a. Cooling down  b. Evaluasi dan berdoa	10m		Membentuk lingkaran dan melakukan pendinginan.  Evaluasi latihan dan berdoa
No	Program	Keterangan		
1.	Speed	Latihan speed dilakukan dengan awalan yang di variasikan seperti lompat, rol, <i>zig-zag</i> dan squad dan diakhiri dengan speed 30 meter secara maksimal dan lurus		

## Segmen 5

Tempat : Stadion Mandala

Usia anak : 6-12 tahun

Waktu : 60 Menit

Sasaran/tujuan : Circuit Traning

Alat : cone, matras, gawang

No	Materi	Wakt u	Dosis	Penekanan
1.	Pembukaan :  a. Berdoa dan penjelasan program latihan  b. Joging dan pemanasaan dinamis	10 m		Mengawali latihan dengan berdoa dan menjelaskan program latihan. Melakukan jogging 2 putaran dan pemanasaan dinamis
2.	1. Pos 1 ABC Drill 2. Pos 2 Forward Fold 3. Pos 3 Multiple Jump 4. Pos 4 Zig-zag 5. Pos 5 Shuttle Run	40 m	3 x 4 R : 2 menit	Circuit Traning

3.	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Cooling down</li> <li>b. Evaluasi dan berdoa</li> </ul>	10 m		<p>Membentuk lingkaran lalu melakukan pendinginan.</p> <p>Evaluasi latihan dan berdoa bersama.</p>
----	--	------	--	--

No	Program	Keterangan
1.	ABCS Drill	Pada pos pertama dilakukan angkling drill single dengan menggunakan cone mangkok yang berjumlah 8 buah dengan panjang 10 meter
2.	Forwad Fold	Pada pos kedua akan dilakukan <i>Forwad Fold</i> atau cium lutut dengan menggunakan tempat yang datar dan cara melakukanya anak berdiri lalu membungkukkan badan ke arah depan dengan tangan memegang ke arah lutut
3.	Multiple Jump	Pada pos ke tiga akan dilakukan gerakan <i>Multiple Jump</i> gerakan yang dilakukan dengan melompati gawang kecil sebanyak 8 buah dengan panjang antar gawang setengah meter/2 jangkah sepatu dan dilakukan dengan menggunakan 2 kaki dan tangan mengayun kedepan belakang secara bersamaan.

4.	Zig-zag	Pada pos ke empat akan dilakukan gerakan zing-zang dengan melakukan <i>zig-zag</i> melewati cone besar sebanyak 6 buah dengan panjang antar cone 1 meter
5.	Shuttle Run	Pada pos ke lima akan dilakukan gerakan <i>Shuttle Run</i> dengan panjang lintasan 10 meter, cara melakukannya dengan berlari speed bolak-balik dan menyentuh dua titik yang berseberangan

Lampiran 6. Daftar Hadir

pertemuan		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
No	Nama																						
1)	Asyifa	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	
	Naufalyn																						
	Fikira																						
	Rabbani																						
2)	Az Zahra	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	
	Zhafira																						
3)	Dzakira	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	
	Talita																						
	Zahra																						
4)	Salsabila	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	
	Nur Aini																						
5)	Fellycia	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	
	Audina																						
	Susilo																						
6)	Lumenova	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	
	Gendhis																						
	Anggraini																						



Lampiran 7. Uji-T

**Paired Samples Test**

	Paired Differences	95% Confidence						Significance		
		Std.	Std.	Interval of the				One-	Two-	
				Deviation	Error	Difference				
		Mean	on	Mean	Lower	Upper	T	df	Sided p	Sided p
Pair 1	Pretest - Posttest	1.14133	.39393	.10171	.92318	1.35949	11.22	14	<.001	<.001

Lampiran 8. Uji Normalitas

**Tests of Normality**

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Waktu	Pretest	.150	15	.200*	.957	15	.643
	Posttest	.177	15	.200*	.941	15	.393

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 9. Dokumentasi













