

**PENGEMBANGAN *RUNNING ABC'S* BERBASIS PERMAINAN ANAK
UNTUK ATLET SPRINT 60 METER USIA 9-12 TAHUN**

TESIS



Ditulis untuk memenuhi persyaratan guna mendapatkan gelar

Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**BAYU PRASETYO
NIM 20632251001**

**PROGRAM MAGISTER PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2025

ABSTRAK

BAYU PRASETYO: Pengembangan *Running ABC'S* Berbasis Permainan Anak Untuk Atlet Sprint 60 Meter Usia 9-12 Tahun. **Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2025.**

Penelitian ini bertujuan 1) mengembangkan model *Running ABC'S* Berbasis Permainan Anak Untuk Atlet Sprint 60 Meter Usia 9-12 Tahun, 2) untuk menganalisis model *Running ABC'S* Berbasis Permainan Anak Untuk Atlet Sprint 60 Meter Usia 9-12 Tahun, 3) untuk menganalisis Tingkat kelayakan model *Running ABC'S* Berbasis Permainan Anak Untuk Atlet Sprint 60 Meter Usia 9-12 Tahun, 4) menghasilkan model *Running ABC'S* Berbasis Permainan Anak Untuk Atlet Sprint 60 Meter Usia 9-12 Tahun dalam berbentuk buku.

Penelitian ini metode penelitian dan pengembangan yang megadopsi beberapa tahap milik Borg & Gall, yaitu: (1) studi pendahuluan, (2) perencanaan produk, (3) pengembangan produk awal, (4) validasi dan revisi produk, (5) uji coba skala kecil dan revisi, (6) uji coba skala besar dan revisi, (7) hasil produk akhir (8) uji efektifitas. Uji skala kecil dilakukan pada 10 atlet sprint 60 meter usia 9-12 tahun, sedangkan uji kelompok besar dilakukan pada 20 atlet sprint 60 meter usia 9-12 tahun. Instrumen pengumpulan data menggunakan catatan observasi, kuesioner validasi, kuesioner untuk pelatih dan pemain. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian campuran, kualitatif dan kuantitatif.

Berdasarkan hasil penelitian ini, memperoleh hasil valid melalui ahli materi dengan rata-rata nilai Aiken V sebesar 0.9 dan ahli media dengan rata-rata nilai Aiken V sebesar 0,9. Uji coba skala kecil oleh 10 atlet menunjukkan aspek pemahaman 'cukup layak', aspek keterlaksanaan 'layak', aspek kemenarikan 'cukup layak', aspek kemanfaatan 'cukup layak', aspek tampilan 'cukup layak'. Kemudian setelah revisi sesuai saran, maka dilakukan uji coba skala besar oleh 20 atlet menunjukkan aspek pemahaman 'layak', aspek keterlaksanaan 'layak', aspek kemenarikan 'layak', aspek kemanfaatan 'layak', aspek tampilan 'layak'. Hasil uji efektivitas yaitu pemberian perlakuan selama 16 pertemuan menggunakan uji Wilcoxon, berdasarkan Asymp. Sig. (2-tailed) pretest dan posttest menunjukkan $0,000 < 0,05$, artinya model latihan running ABC'S berbasis permainan dapat meningkatkan waktu sprint 60 meter untuk atlet sprint usia 9 – 12 tahun. Maka dapat di simpulkan bahwa model *Running ABC'S* Berbasis Permainan Anak Untuk Atlet Sprint 60 Meter Usia 9-12 Tahun layak untuk dihasilkan buku dan efektif meningkatkan hasil sprint 60 meter usia 9 – 12 tahun.

Kata Kunci: ABC'S running, permainan anak, sprint 60 meter, atlet 9-12 tahun

ABSTRACT

BAYU PRASETYO: Development of ABC's Running ABC'S Based on the Children's Games for the 60 Meters Sprint Athletes Aged 9-12 Years Old. **Thesis. Yogyakarta: Master Program, Faculty of Sport and Health Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, 2025.**

This research aims to 1) develop a ABC's Running model utilizing children's games for 60-meter sprint athletes aged 9-12 years old, 2) analyze the ABC's Running model based on children's games for this demographic, 3) assess the feasibility of the ABC's Running model for 60-meter sprint athletes aged 9-12 years old, and 4) produce a comprehensive book detailing the ABC's Running model based on children's games for 60-meter sprint athletes aged 9-12 years old.

This research employed a research and development methodology based on the stages outlined by Borg & Gall, specifically: 1) preliminary study and data collecting, 2) planning, 3) development of an initial product (creating a preliminary product draft), 4) initial trial, 5) Revision to consolidate the primary product, 6) first field testing, 7) revision to consolidate an operational product, 8) operational product trial (efficacy assessment), 9) final product revision, and 10) dissemination and execution of the product development outcomes. Small-scale testing was performed on 10 athletes aged 9-12 years old specializing in the 60-meter sprint, whereas large-group tests involved 20 athletes of the same age and event. The data gathering instruments included observational notes, validation questionnaires, and surveys directed at national coaches with master's degrees and athletes. This research employed a mixed-methods approach, incorporating both qualitative and quantitative data analysis techniques.

This research yields valid results from material experts, achieving an average Aiken V value at 0.9, and from media experts, also with an average Aiken V value at 0.9. Small-scale trials involving 10 athletes indicate that the aspects of comprehension are 'quite feasible', implementation is 'feasible', attractiveness is 'quite feasible', usefulness is 'feasible', and appearance is 'feasible'. After getting the adjustments based on recommendations, a comprehensive trial is conducted with 20 athletes, demonstrating feasibility in comprehension, implementation, attractiveness, utility, and appearance. The efficacy test results, specifically the treatment administered over 16 sessions utilizing the Wilcoxon test, indicate an Asymp. Sig. (2-tailed) pretest and posttest value of $0.000 < 0.05$, signifying that the ABC's game-based running training model enhances the 60-meter sprint time for athletes aged 9-12 years old. It may be determined that the ABC's running model based on children's games for 60 meter sprint athletes aged 9-12 Years old is suitable for publication as a book and it is successful in enhancing the performance of 60 meter sprints for this age group.

Keywords: ABC'S running, children's games, 60 meter sprint, athletes aged 9-12 years

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bayu Prasetyo, S.Pd

Nim : 20632251001

Program Studi : S2 Pendidikan Keperawatan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul : "Pengembangan *Running ABC'S* Berbasis Permainan Anak Untuk Atlet Sprint 60 Meter Usia 9-12 Tahun" merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar Pustaka.

Yogyakarta, 20 Desember 2024

Saya Menyatakan



Bayu Prasetyo
NIM : 20632251001

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGEMBANGAN ABC RUNNING BEBRASIS PERMAINAN ANAK UNTUK ATLET SPRINT 60 METER USIA 9-12 TAHUN

TESIS

BAYU PRASETYO
NIM 20632251001

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar
Magister Pendidikan Program Studi Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Menyetujui untuk di ajukan pada ujian tesus
Yogyakarta, 27 Desember 2024

Koordinator Program Studi



Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S
NIP 19600407198601200

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S
NIP 19600407198601200




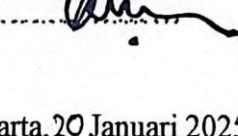
LEMBAR PENGESAHAN

PENGEMBANGAN ABC RUNNING BERBASIS PERMAINAN ANAK UNTUK ATLET SPRINT 60 METER USIA 9-12 TAHUN

TESIS

BAYU PRASETYO
NIM 20632251001

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal, 3 Januari 2025

Nama/Jabatan	TIM PENGUJI Tanda Tangan	Tanggal
Dr. CH. Fajar Sriwahyuni, M.Or (Ketua Tim Penguji)		7-01-2025
Dr. Nawan Primasoni, M.Or (Sekretaris Tim Penguji)		9-01-2025
Prof. Dr. Tomoliyus, M.S (Penguji Utama)		13-01-2025
Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S (Pembimbing)		14-01-2025

Yogyakarta, 20 Januari 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Dr. Hedi Ardhyanto Hermawan, M.Or
NIP. 19770218 200801 1 002

MOTO

“Bangkit dari rasa sakit jauh lebih mengerikan daripada tumbuh
karena motivasi”

Bayu Prasetyo

“Rasa Sakit adalah Vitamin”

Bayu Prasetyo

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap masyaAllah alhamdulillah puji syukur Allah telah memudahkan segala urusan hamba sehingga saya bisa mempersembahkan hasil perjuangan saya selama perkuliahan, karya saya ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT mencipta alam semesta yang telah memberikan jalan kemudahan, kenikmatan berproses sehingga tugas akhir ini selesai dengan cukup waktu yang tepat, dimana tugas akhir ini adalah tanggung yang harus saya selesaikan sebagaimana mestinya.
2. Kedua orang tua saya, Alm Bapak yang selalu mengingatkan saya untuk terus berjuang dan berproses dalam hal apapun, untuk ibu yang selalu suport memberikan kebutuhan, baik berupa materi, nasehat, maupun motivasi selama menjalani proses kehidupan.
3. Kepada saudara kandung saya yang selalu memberikan banyak dukungan dari segimanapun dalam proses pembuatan tesis ini.
4. Sahabat-sahabat saya yang sering memberikan banyak bantuan, motivasi maupun semangat menemani berproses sampai detik ini.
5. Para pelatih rekan-rekan atlet dan pelatih yang telah banyak direpotkan selama penelitian.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkah, kemudahan, rahmat, dan juga hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Pengembangan *Running ABC’S* Berbasis Permainan Anak Untuk Atlet Sprint 60 Meter Usia 9-12 Tahun”. Tesis ini disusun sebagai sarat untuk memperoleh gelar Magister. Penyelesaian penyusunan tesis ini dapat terlaksana dengan baik atas bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh jenjang kuliah di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dengan memberikan ijin penelitian.
3. Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S. sebagai pembimbing dan sekaligus ketua Program Studi Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga serta staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal hingga sampai tesisselesai.
4. Para penguji tesis ini yang telah memberikan masukan dan sarannya agar tesis ini terselesaikan dengan baik.

Semoga bantuan dan dukungan yang diberikan kepada semua pihak menjadi bermanfaat dan menjadi amalan untuk semua. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat dan menjadikan banyak refrensi bagi kebutuhan setiap orang.

DAFTAR ISI

Abstrak.....	ii
Pernyataan Keaslian Karya	iii
Lembar Persetujuan	iv
Lembar Pengesahan.....	v
Moto.....	vi
Halaman Persembahan.....	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii
BAB I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang Masalah.....	9
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Masalah.....	10
F. Spesifikasi Produk.....	11
G. Manfaat Penelitian	12
H. Asumsi dan Pembatasan Pengembangan	12
BAB II Kajian Pustaka.....	14
A. Kajian Teori	14
1. Konsep Pengembangan Model.....	14
2. Konsep Model Yang Dikembangkan	34
3. Keterampilan Lari Cepat	37
4. Latihan Dasar Running ABC	39
5. Definisi Latihan.....	42
6. Konsep Pengembangan Anak (9-12 Tahun)	45
7. Definisi Permainan.....	50
B. Penelitian Yang Relevan	54
C. Kerangka Berpikir.....	55
D. Pertanyaan Penelitian	59
BAB III Metode Penelitian.....	60
A. Model Pengembangan.....	60
B. Prosedur Pengembangan	61
C. Desain Uji Coba Produk	69
D. Uji Efektivitas	76
BAB IV	77
A. Hasil Pengembangan Produk Awal.....	77
1. Studi Pendahuluan.....	77
2. Perencanaan Desain Model Latihan	77
3. Desain Produk Awal Model Latihan.....	78
4. Validasi Produk	80

5. Revisi Produk Awal Sebelum Uji Coba Skala Kecil	82
6. Hasil Uji Coba Produk Skala Kecil.....	83
7. Revisi Produk Setelah Uji Coba Skala Kecil	85
8. Hasil Uji Coba Produk Skala Besar	85
9. Revisi Produk Setelah Uji Coba Skala Besar.....	87
10. Uji Efektifitas	88
B. Kajian Produk Akhir	89
C. Keterbatasan Penelitian	92
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	93
A. Simpulan Produk Pengembangan	93
B. Saran Pemanfaatan Produk	94
C. Pengembangan Lebih Lanjut	94
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN.....	99

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Ahli Materi	73
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Ahli Media	74
Table 3. Daftar Presentase Kelayakan	76
Tabel 4. Hasil Validiasi Ahli Materi	81
Tabel 5. Hasil Validiasi Ahli Media	82
Tabel 6. Hasil Uji Coba Skala Kecil Model Latihan ABC Running Basic	83
Tabel 7. Hasil Uji Coba Skala Kecil Model Latihan ABC Running Intermediate	84
Tabel 8. Hasil Uji Coba Skala Kecil Model Latihan ABC Running Advanced	84
Tabel 9. Hasil Uji Coba Produk Kecil Model Latihan ABC Running Combo	85
Tabel 10. Hasil Uji Coba Produk Besar Model Latihan ABC Running Basic	86
Tabel 11. Hasil Uji Coba Produk Besar Model Latihan ABC Running Intermediate	86
Tabel 12. Hasil Uji Coba Produk Besar Model Latihan ABC Running Advanced	86
Tabel 13. Hasil Uji Coba Produk Skala Besar Model Latihan ABC Running Combo	87
Tabel 14. Hasil Pretest dan Posttest	88
Tabel 15. Hasil Uji Efektivitas	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tahapan MPI.....	18
Gambar 2. Model ADDIE.....	20
Gambar 3. <i>Instructional Design R & D</i> Dick & Carey	23
Gambar 4. Model Kemp.....	25
Gambar 5. <i>Instructional Design R and D</i> (Borg & Gal)	28
Gambar 6. Teknik Gerakan Angkling.....	40
Gambar 7. Teknik Gerakan High Knees	41
Gambar 8. Teknik Gerakan Kick-up.....	41
Gambar 9. Teknik Gerakan High Knee with Extension	41
Gambar 10. Enam Tahap Pertumbuhan	46
Gambar 11. Bagan Kerangka berpikir	58
Gambar 12. Modifikasi Langkah-Langkah Penelitian dan Pengembangan.....	69
Gambar 13. Rumus Kelayakan	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Model Pengembangan.....	98
Lampiran 2. Hasil Model Pengembangan.....	126
Lampiran 3. Dokumentasi.....	127

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang tidak bisa lepas dari aktivitas gerak. Setiap hari dimanapun seorang individu pasti melakukan aktivitas gerak baik yang disengaja untuk mendapatkan suatu tujuan ataupun tidak. Salah satunya yaitu olahraga yang mana kita kenal sebagai aktivitas fisik yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, seperti kesehatan, kebugaran, kesenangan, rekreasi, pendidikan atau prestasi. Sejalan dengan pepatah Romawi Kuno “*Mens Sana In Corpore Sano*” yang memiliki arti bahwa di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Olahraga secara tidak langsung memiliki peran yang sangat penting untuk peningkatan taraf kesehatan dari segi jasmani maupun rohani.

Olahraga mencakup semua bentuk aktivitas fisik atau permainan kompetitif yang biasa atau terorganisir dengan tujuan untuk menggunakan atau meningkatkan kemampuan fisik, dan keterampilan dengan memberikan kesenangan kepada para peserta. Olahraga didefinisikan sebagai segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani dan rohani dan sosial (UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Menurut Rusli Lutan, olahraga pada hakikatnya bersifat netral namun masyarakatlah yang membentuk kegiatannya dan memberi arti (Candra & Rumini, 2015).

Di Indonesia, sesuai fungsi dan tujuannya dikenal beberapa kegiatan olahraga seperti (1) olahraga pendidikan yang mempunyai tujuan yang bersifat

mendidik, (2) olahraga rekreasi yang memiliki tujuan yang bersifat rekreatif, (3) olahraga kesehatan bertujuan untuk pembinaan kesehatan, (4) olahraga rehabilitasi bertujuan untuk rehabilitasi, (5) olahraga kompetitif (prestasi) bertujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya (Candra & Rumini, 2015). Pentingnya olahraga bagi perkembangan kehidupan manusia sejak usia dini sampai lansia. Aktivitas olahraga adalah suatu hal yang sangat mudah serta dapat dilakukan dimanapun, seharusnya olahraga merupakan kegiatan rutin yang dapat dilakukan oleh masyarakat sesuai dengan tujuannya masing-masing.

“Physical activity improves physiological, metabolic and psychological parameters, reduces many chronic diseases and premature mortality and helps maintain bone, muscle and joint health (Heyward, 2006). Regular physical activity is known to have effects on mental health such as reducing depression and anxiety, regulating sleep, providing relief and increasing self-esteem” (Tanır & Özmaden, 2018, h.93).

Artinya, olahraga atau aktifitas fisik dapat memperbaiki fisiologis, metabolis dan mengurangi terjangkitnya penyakit, selain itu olahraga juga memberikan efek terhadap kesehatan mental seperti mengurangi depresi, membuat tidur lebih lelap, memberikan efek kesenangan, dan meningkatkan percaya diri. Olahraga dapat diibaratkan sebagai suatu aktifitas yang sangat penting dilakukan bagi seluruh elemen masyarakat sejak usia dini sampai usia lansia baik ditujukan untuk kebugaran, rekreasi, pendidikan, atau prestasi.

Puluhan olahraga telah dikembangkan sejak zaman kuno sampai modern.

Seperti yang kita ketahui, begitu banyak macam olahraga yang dikenal masyarakat, mulai dari olahraga yang bisa dilakukan secara individu, hingga yang harus membutuhkan belasan peserta, baik dalam tim atau bersaing secara individu. Salah satu olahraga yang telah dikembangkan sejak zaman sebelum Masehi yaitu atletik. Olahraga atletik merupakan event yang diperlombakan pada kejuaraan Olimpiade pertama pada tahun 776 sebelum Masehi. Terdiri dari beberapa nomor perlombaan antara lain lari, lempar, lompat, dan jalan. Olahraga atletik sering disebut sebagai *mother of all sport* atau ibu dari semua olahraga karena cabang olahraga tertua serta mencakup semua aspek gerak untuk dikembangkan di cabang olahraga lain.

Perkembangan olahraga pada abad 21 begitu pesat, begitupun dengan olahraga atletik. Setiap negara berlomba-lomba mengembangkan dan meneliti terobosan baru baik berupa metode ataupun produk latihan dan pembelajaran. Berbicara olahraga rasanya kita tidak bisa terlepas dari tujuannya yaitu prestasi, pendidikan, atau sekedar rekreasi hiburan. Seperti yang sudah disampaikan, bahwa cakupan olahraga begitu kompleks tergantung tujuan yang dipilih oleh suatu masyarakat tersebut. Erat kaitanya dengan bidang olahraga kompetitif (prestasi), olahraga prestasi baik jika dikembangkan dan diterapkan pada kalangan anak muda baik dari usia dini hingga remaja usia produktif sekolah (Candra & Rumini, 2015). Melihat begitu pesatnya perkembangan olahraga kompetitif di tingkat dunia memberikan semangat peneliti untuk melakukan penelitian pada olahraga prestasi yang mana bertujuan meningkatkan keterampilan ataupun kemampuan fisik seseorang melalui latihan yang tersusun dengan mempertimbangkan dimensi efisien, efektif, aman dan menyenangkan.

Atletik memiliki *number of event* yang cukup banyak sekitar kurang lebih 50 nomor perlombaan termasuk estafet. Setiap nomor perlombaan memiliki karakteristik aktivitas gerak yang berbeda-beda. Banyaknya jenis karakter gerak tersebut, harus diterapkan juga jenis latihan yang sesuai dengan karakter gerak masing-masing event. Salah satu jenis aktivitas gerak tersebut yaitu *Run* (lari). Seperti yang mungkin tersebar di masyarakat bahwa kegiatan aktivitas lari adalah yang paling mudah dilakukan, namun jika ditinjau dari kajian ilmu olahraga atletik yang benar bahwa ada teknik-teknik yang harus dikuasai ketika melakukan aktivitas tersebut dengan tujuan menghindari cedera, mendapatkan efisien gerak yang optimal, dan manfaat yang maksimal. Dijelaskan pada buku *IAAF (International Association of Athletics Federations)* yang berjudul *RUN! JUMP! THROW! The Official IAAF Guide to Teaching Athletics* bahwa fundamental dari lari bisa dilakukan dengan *basics exercise running* (Ritdorf, Harald Muller; Wolfgang, 2009). Latihan tersebut dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *acceleration, balance, coordination* dan *speed* yang mana akan memberikan sumbang sih dalam peningkatan teknik berlari jika dilakukan dengan gerakan yang benar sekaligus berfungsi untuk melatih kecepatan. Menurut, Jonath / Krempel yang dijelaskan oleh Syafruddin (2011:133-135) *the ability of speed is limited by factors such as muscle strength, muscle viscosity, reaction speed, contraction velocity, coordination and anthropometric characteristics* (Adil, Tangkudung, & Sofyan Hanif, 2018). Kemampuan biomotor kecepatan ditentukan oleh kekuatan otot, kepadatan otot, reaksi, kecepatan kontraksi, koordinasi dan karakter antropometri.

Lari merupakan nomor yang diperlombakan dalam olahraga atletik, nomor

lari sering disebut sebagai nonteknik, karena lari merupakan aktivitas alami yang relatif sederhana dan mudah dilakukan. Tidaklah sederhana itu pada nomor lari, penekanan pada kecepatan dan dayatahan ditentukan oleh jarak lomba, start jongkok dalam lomba lari cepat (*sprint*) pergantian tongkat pada lari estafet dan adanya rintangan dalam nomor lari gawang semuanya membuat tuntutan teknik untuk para atlet harus dipersiapkan. Menurut Ballesteros, komponen fisik yang relatif dibutuhkan untuk lari cepat (*sprint*) adalah kecepatan (*speed*), sesuai dengan pengertian bahwa “*sprint*” yang berarti lari secepat-cepatnya (Priyono, 2019).

Dalam penelitian/ Ali Priyono (2019) menyampaikan latihan *acceleration, balance and coordination running (abc running)* dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat (Priyono, 2019). Latihan gerak dasar mengembangkan kemampuan fundamental atlet secara menyeluruh untuk mempersiapkan pelatihan yang lebih berat pada usia-usia yang lebih matang. Peningkatan kecepatan lari dapat dicapai melalui latihan *abc running* yang benar. Pentingnya gerakan yang benar dalam lari jarak pendek (*sprint*) menjadikan gerakan lari lebih efisien melalui larihan *ABC Running* dalam pembelajaran atletik (Agari, Simanjuntak, & Haetami, 2019). Gerak lari yang efektif, efisien akan memberikan peningkatan kecepatan lari serta mengurangi adanya resiko cedera yang biasanya pada lari bersifat akumulatif. Peningkatan prestasi kecepatan lari jarak pendek memang sangat erat kaitannya dengan latihan gerak dasar *ABC Running*, seperti disampaikan pada penelitian Giartama yaitu adanya pengaruh latihan *ABC Running* terhadap lari 100 meter pada siswa sekolah (Giartama, 2018) sehingga dapat diartikan bahwa akselerasi, keseimbangan dan koordinasi memberikan kontribusi dalam peningkatan

kecepatan.

Gerakan *ABC Running* merupakan gerakan yang seharusnya umum dilakukan dengan teknik yang benar oleh semua cabang olahraga pada pembinaan atlet usia 6-12 tahun (*Fundamental Movement Skill*). Karena, menurut *LTAD (Long Term Athlete Development)* menjelaskan bahwa pengembangan keterampilan untuk anak-anak atau atlet usia 6-12 tahun harusnya membangun kesenangan dan berkonsentrasi mengembangkan *ABC's* (kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan) serta ritme (Balyi, Way, & Higgs, 2013). Faktanya yang kita ketahui pada pembinaan olahraga prestasi cabang olahraga tidak melakukan hal tersebut dengan sempurna. Pelatih lebih fokus pada pembinaan skill gerakan cabang olahraga tanpa memperhatikan fundamental utama yang harus dibangun sebelum menuju latihan utama.

Pembinaan atlet usia dini tidak seharusnya dilakukan dengan metode seperti orang dewasa, karena harus disadari bahwa fisiologi anak usia dini berbeda dengan atlet dewasa.

Enhancing the physical abilities of children throughout childhood and adolescence to maximize athletic success at an adult age is not a novel concept, as evidenced by earlier youth-based training programs (20). Researchers have previously documented the importance of not treating children like “miniature adults” owing to clear differences in physical growth and stature (39). Therefore, the content and delivery of youth strength and conditioning provision should be markedly different from that of fully matured adults (Lloyd & Oliver, 2012).

Meningkatkan kemampuan fisik anak-anak jangan diasumsikan seperti miniatur orang dewasa, artinya perbedaan yang sangat jelas dalam pertumbuhan fisik dan perawakannya. Karena itu, latihan dan pelatihan harus dilakukan dengan berbeda yang sesuai dengan perkembangan fisik anak usia dini.

Pada dasarnya latihan untuk atlet usia 9-12 tahun atau anak-anak lebih fokus *train to fun* (berlatih untuk senang) namun juga membangun kemampuan fisik secara implisit. Dalam buku *LTAD (Long Term Athlete Development)* bahwa *The LTAD model is a seven-stage framework to guide the participation, training, competition, and recovery pathways in sport and physical activity, from infancy through all phases of adulthood. The seven stages are as follows: (1) Active Start, (2) FUNdamentals, (3) Learn to Train, (4) Train to Train, (5) Train to Compete, (6) Train to Win, (7) Active for Life* (Balyi et al., 2013). Jadi pada anak usia 9-12 tahun pada program latihan lebih diarahkan pada *FUNdamentals* dan *Learn to Train Stage*, sehingga latihan dapat memiliki karakteristik melatih kecepatan, keterampilan, dan kelenturan. Ketika atlet sudah memiliki fundamental skill yang baik dan benar maka secara langsung atlet akan siap menuju masa *train to compete* dan *train to win*, sehingga akan tercipta ekosistem pembinaan prestasi yang berkesinambungan. Selain itu, membangun fundamental kemampuan atlet 6-12 tahun sama halnya dengan upaya regenerasi atlet yang mana hal ini harus dilakukan di setiap cabang olahraga untuk mendapatkan atlet-atlet yang nantinya akan berjuang pada kejuaraan baik di tingkat regional maupun internasional. Untuk menciptakan tujuan tersebut dibutuhkan identifikasi karakter anak usia 6-12 tahun yang mana

lebih suka melakukan suatu aktifitas fisik yang bersifat permainan menyenangkan.

Berbicara mengenai permainan berarti tujuan kita salah satunya adalah memberikan kesenangan saat melakukan kegiatan tersebut. Sehingga dalam pelaksanaannya pelaku dalam hal ini adalah anak usia 6-12 tahun merasa *fun* dalam melakukan aktifitas latihan fisik. Seperti dijelaskan oleh Rhodri S Lyord dkk, bahwa *At this stage of childhood, fundamental movement skill development may need to be masked within funbased activities (e.g., exposing children to games/activities that require them to dynamically manage body weight within space). From a psychosocial perspective, it is suggested that the main emphasis of any program at this stage of development should be on promoting fun and social interaction to help young children enjoy the learning of new skills and to encourage the interaction process with their peers* (Physical et al., 2015). Kemudian, menurut (Dyson, 1995, hal.399) aktivitas fisik yang menyenangkan ketika semua orang berteriak dan tertawa bersenang-senang dalam melakukannya, aktivitas fisik seperti *gym* salah satunya karena dirasa cukup menyenangkan dan tidak membosankan (Beni, Fletcher, & Ní Chróinín, 2017). Sehingga dalam tahap anak pengembangan *fundamental* sebaiknya diarahkan pada *funbased* atau kegiatan berbasis permainan. Dari sudut pandang psikososial, disarankan bahwa penekanan utama dari setiap program pada tahap perkembangan ini harus pada mempromosikan interaksi sosial dan bersenang-senang untuk membantu anak-anak menikmati pembelajaran keterampilan baru dan mendorong proses interaksi dengan rekan-rekan mereka.

Dengan demikian kita sadari begitu penting membangun fundamental skill atlet pada pembinaan prestasi jangka panjang dengan menggunakan metode

funbased atau berbasis permainan. Namun, pada kenyataannya masih sedikit yang menerapkan konsep tersebut. Banyak atlet yang malas dan tidak fokus dalam melakukan gerakan ABC running, mungkin disebabkan karena gerakan yang diajarkan membosankan dan tidak variatif. Kemudian, kurangnya kreatifitas pelatih dalam memberikan latihan ABC running juga menjadi kendala. Padahal yang harus dikembangkan pelatih pada latihan atlet usia 6-12 tahun harus bersifat menyenangkan tanpa menghilangkan prinsip pengembangan *Agility, Balance, Coordination and Speed (ABC)*. Oleh karena itu, melalui penelitian pengembangan ini kami bermaksud membuat suatu model permainan berbasis *ABC Running* yang mana nanti akan bisa digunakan untuk atlet usia 9-12 tahun.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang timbul adalah sebagai berikut:

1. Sedikitnya variasi latihan tentang *Running ABC berbasis permainan. untuk usia 9-12 Tahun*
2. Sedikitnya referensi buku untuk melatih fundamental gerak dengan *Running ABC berbasis permainan. Untuk usia 9-12 Tahun*
3. Ilmu tentang kepelatihan yang semakin berkembang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, penelitian ini dibatasi pada pengembangan model latihan yang menjadi fokus utama pada penelitian ini

adalah kurang optimalnya *ABC Running* untuk meningkatkan kemampuan lari sprint pada anak usia 9-12 tahun. Sehingga masalah tersebut dapat diatasi dengan model latihan kombinasi *ABC Running* berbasis permainan untuk anak usia 9-12 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pengembangan model latihan lari cepat berbasis permainan *ABC Running* untuk anak usia 9-12 tahun?
2. Apakah pengembangan model latihan lari cepat berbasis permainan *ABC Running* untuk anak usia 9-12 tahun efektif untuk meningkatkan kecepatan lari 60 meter?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan akhir penelitian ini menghasilkan pengembangan model latihan lari cepat berbasis permainan *ABC Running* untuk anak usia 9-12 tahun pada atlet usia 9-12 tahun yang teruji. Adapun 2 kegunaan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. mengembangkan model *Running ABC'S* Berbasis Permainan Anak Untuk Atlet Sprint 60 Meter Usia 9-12 Tahun.
2. untuk menganalisis model *Running ABC'S* Berbasis Permainan Anak Untuk Atlet Sprint 60 Meter Usia 9-12 Tahun.

3. untuk menganalisis Tingkat kelayakan model *Running ABC'S* Berbasis Permainan Anak Untuk Atlet Sprint 60 Meter Usia 9-12 Tahun.
4. menghasilkan model *Running ABC'S* Berbasis Permainan Anak Untuk Atlet Sprint 60 Meter Usia 9-12 Tahun dalam berbentuk buku.

F. Spesifik Produk

Produk yang akan dihasilkan melalui penelitian pengembangan ini mempunyai spesifikasi sebagai berikut:

1. Hasil produk penelitian berupa buku mengenai model Latihan kombinasi Permainan *RUNNING ABC*. Buku ini di khususkan untuk pelatih
2. Buku berukuran 21 cm x 29,7 cm / A5.
3. *Cover* dan isi buku berwarna terang.
4. Kertas *cover* yang digunakan pada sampul merupakan kertas ivory 230, dan pada bagian isi menggunakan kertas art paper 150.
5. Font yang digunakan adalah Times New Roman ukuran 12.

G. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang olahraga khususnya mengenai latihan *RUNNING ABC* untuk anak usia 9-12 Tahun. Penulis berharap semoga pelatih dan atlet semakin terbuka tentang latihan *RUNNING ABC* menjadi bagian penting untuk dilatihkan dalam

program latihan mengembangkan pengayaan gerak anak usia dini. Sesuai dengan piramida 4 faktor latihan menurut Bompa(2009).

2. Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan referensi guna pelaksanaan latihan teknik dasar lari serta latihan meningkatkan kecepatan lari atlet usia (9-12 tahun)
2. Hasil penelitian ini mampu digunakan sebagai rujukan pelaksanaan latihan *ABC Runnings* yang telah dimodifikasi serta diuji efektivitasnya.

H. Asumsi dan Pembatasan Pengembangan

Asumsi pengembangan yang digunakan dalam penelitian dan Pengembangan model latihan *ABC Runnings* dalam cabang olahraga atletik adalah suatu media melatih yang dapat membantu suatu organisasi atau instansi dalam melatih yang dilakukan oleh pelatih atau guru. Permasalahan pada peneliti ini perlu dibatasi agar masalah yang dikaji lebih fokus dan tidak terlalu luas. Adapun batasan-batasannya sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilaksanakan di Provinsi D.I.Yogyakarta.
2. Pengembangan dilakukan menyesuaikan kondisi waktu dan biaya yang ada, karena pengembangan yang sempurna membutuhkan waktu dan biaya yang tidak sedikit.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Konsep Pengembangan Model

Penelitian secara umum merupakan suatu kegiatan atau proses sistematis yang digunakan untuk memecahkan masalah, dilakukan dalam penerapan metode ilmiah. Penelitian adalah suatu proses kegiatan yang dilakukan untuk mencari jawaban suatu pertanyaan atau masalah yang dilakukan dalam penerapan model ilmiah. Salah satu penelitian yang sudah sering digunakan untuk tujuan mengembangkan penelitian yang telah ada adalah penelitian pengembangan. Pengembangan model dapat diartikan sebagai proses desain yang ditujukan untuk meningkatkan fungsi dari model yang sudah ada sebelumnya. Berbeda dengan pengembangan model yang baru dapat disusun berdasarkan pengalaman terhadap model lama yang telah digunakan, kemudian dikembangkan ulang sesuai dengan kebutuhan individu, kebutuhan kelompok, dan disesuaikan dengan keadaan lingkungan. Secara umum, penelitian pengembangan model memiliki tujuan memperbaiki suatu model yang sudah lama atau membuat model yang belum ada dengan tujuan utama untuk meningkatkan fungsi agak lebih efektif, efisien, dan aman.

Suatu model dapat di sebagai suatu konsep yang disusun dan digunakan untuk mempresentasikan suatu hal. Pada hakikatnya model di setiap bidang ilmu atau pengetahuan bisa memiliki definisi yang berbeda-beda. Model permainan digunakan sebagai pendekatan latihan atau belajar agar tujuan pada setiap latihan

dapat tercapai dengan suasana yang menyenangkan sesuai dengan kompetensi yang ingin dicapai. Penelitian dapat dikategorikan menjadi beberapa bentuk yaitu penelitian dasar, terapan, evaluasi, pengembangan yang mendesak. Penerapan penelitian didasarkan fungsi dalam pendidikan yang relevan, salah satu penelitian yang digunakan yaitu pengembangan atau biasa disebut pengembangan berbasis penelitian (*research-based development*). Penelitian pengembangan merupakan jenis penelitian yang sedang meningkat penggunaannya pada pemecahan masalah di dunia penelitian, terutama pada penelitian pendidikan dan pembelajaran.

Menurut Brog dan Gall seperti yang dikutip Wasis D (2004 : 4) penelitian dan pengembangan adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan pembelajaran (Erika, 2015). Pengembangan merupakan suatu objek yang dijadikan untuk dikembangkan dengan diikuti kreativitas dan inovasi manusia yang bertujuan untuk membuat sempurna suatu objek atau alat yang dikembangkan. Penelitian dan pengembangan didefinisikan sebagai metode penelitian yang dilakukan secara sengaja, sistematis, bertujuan untuk menemukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji keefektifan produk, model, metode/cara, jasa, prosedur tertentu yang lebih baik, baru, efektif, efisien produktif, dan bermakna.

Penelitian dan pengembangan pendidikan itu sendiri dilakukan berdasarkan suatu model pengembangan berbasis industri, yang temuan-temuannya dipakai untuk mendesain produk dan prosedur, yang kemudian secara sistematis dilakukan uji lapangan, dievaluasi, disempurnakan untuk memenuhi kriteria keefektifan,

kualitas, dan standar tertentu (Fatah, Rahayu, & Raharjo, 2013). Temuan masalah yang didapat dari survei lapangan merupakan landasan utama ide pengembangan suatu model, sehingga akan memperoleh suatu terobosan yang akan memberikan solusi terkait dengan masalah yang ingin diatasi.

Penelitian pengembangan memang diarahkan untuk menemukan pembaruan dan keunggulan dalam rangka efektifitas, efisiensi, dan produktivitas. Menurut Sugiyono mengenai penelitian pengembangan yaitu “penelitian yang dilakukan secara bertahap dan menghasilkan produk tertentu” (Riyadi & Yuwono, 2015). Ada beberapa prosedur tahapan dalam penelitian pengembangan yang harus dilewati secara sistematis sehingga pada akhirnya akan menciptakan suatu pembaharuan produk yang bermanfaat. Menurut Punaji penelitian pengembangan menggunakan model pengembangan procedural. Artinya, model procedural adalah model deskriptif yang menggambarkan alur atau langkah-langkah procedural yang harus diikuti untuk menghasilkan suatu produk tertentu (Dharmawan & Priyono, 2016).

Penelitian pengembangan model mengikuti suatu langkah-langkah secara siklus. Langkah-langkah penelitian atau proses pengembangan ini terdiri atas kajian tentang temuan penelitian produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk berdasarkan temuan-temuan tersebut, melakukan uji coba lapangan sesuai dengan latar di mana produk tersebut akan dipakai, dan melakukan revisi terhadap hasil uji lapangan (Fatah et al., 2013). Langkah-langkah untuk mengembangkan produk atau penyempurnaan produk yang sudah ada dapat dilakukan dengan menganalisis kebutuhan yang terlihat di lapangan. Peneliti dapat mendesain konsep

yang akan dikembangkan dengan menganalisa kebutuhan. Prosedur tersebut dilakukan agar hasil penelitian pengembangan dapat mencapai hasil yang diinginkan dan menyempurnakan hasil produk sebelumnya.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian pengembangan model ini adalah pengujian model. Menurut Wayan Ardhana, untuk pengembangan produk, prosedur yang dilakukan dalam riset pengembangan ini mencakup (1) Mengembangkan produk dan (2) Menguji keefektifan produk dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai (Purnomo, 2010). Prosedur di atas merupakan sebuah proses riset yang lengkap dengan upaya pengembangan dan validasi produk agar dapat digunakan secara luas. Hasil penelitian yang diperoleh pada akhirnya akan dapat bermanfaat secara luas dan relevan sesuai dengan masalah yang ditemui.

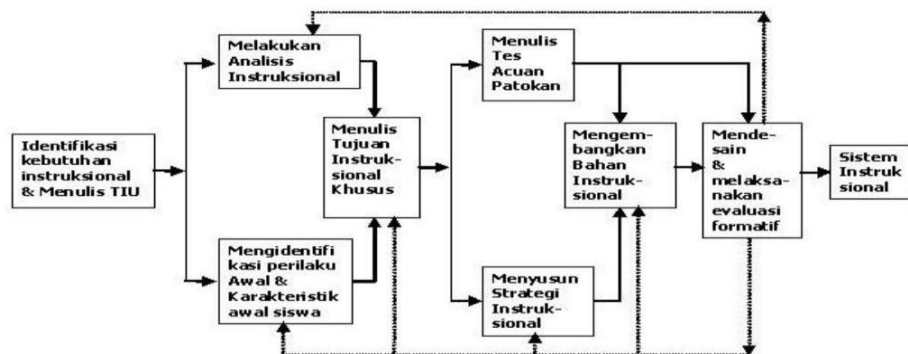
Penelitian pengembangan merupakan suatu siklus yang diawali dari adanya suatu kebutuhan yang membutuhkan pemecahan masalah dengan menggunakan suatu produk tertentu untuk di uji tingkat ke efektifitasnya, dilanjutkan membuat produk pengembangan dan diuji produk pengembangan tersebut. Produk dievaluasi dan direvisi berdasarkan dari hasil uji coba yang dilakukan. Dengan kata lain penelitian dan pengembangan (*research and development*) menitik beratkan pada pengembangan produk yang telah ada untuk di revisi agar menjadi lebih menarik sehingga nilai kebermanfaatannya bertambah. Apabila produk baru telah teruji, maka produk tersebut apabila digunakan akan lebih mudah, lebih cepat dan kuantitas serta kualitas produk yang dihasilkan akan sesuai seperti yang diharapkan. Berdasarkan pengertian tersebut dalam penelitian ini berusaha untuk mengembangkan model permainan berbasis *Running ABC (Agility, Balance, and Coordination)* yang

diterapkan untuk anak usia 6-12 tahun.

Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa penelitian pengembangan adalah penelitian yang intinya membuat atau mengembangkan suatu produk yang efektif melalui prosedur sistematis mulai dari menganalisis kebutuhan, pengembangan produk, dan uji coba produk. berikut beberapa model yang sering digunakan dalam penelitian dan pengembangan diantaranya :

a. Model Pengembangan Instruksional (MPI)

Model pengembangan instruksional adalah cara yang sistematis dalam mengidentifikasi, mengembangkan dan mengevaluasi seperangkat materi dan strategi yang diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Hasil akhir pengembangan instruksional terhadap materi dan strategi belajar mengajar yang dikembangkan secara empiris secara konsisten untuk mencapai tujuan instruksional tertentu. Pengembangan instruksional adalah teknik pengelolaan dalam mencari pemecahan masalah-masalah instruksional atau setidaknya dapat mengoptimalkan pemanfaatan dari sumber belajar yang ada untuk dapat digunakan dalam memperbaiki pendidikan. Ada beberapa model pengembangan instruksional, antara lain pengembangan instruksional model Banathy, PPSI, model Kemp, model Briggs, model Gerlach & Ely, model IDI (Instruksional Development Institute), dan lain-lainnya.



Gambar 1. Tahapan MPI

Sumber: M. Atwi Suparman, Desain Instruksional Modern 2012, h.116.

Tahapan mengembangkan terdiri dari empat langkah sebagai berikut;

- a. Menulis tujuan intruksional khusus
- b. Menyusun alat penilaian hasil belajar
- c. Menyusun strategi intruksional
- d. Mengembangkan bahan intruksional. (Suparman, 2012, 116)

Tahapan evaluasi dan revisi yaitu menyusun dan melaksanakan evaluasi formatif, yang termasuk didalamnya merupakan hasil akhir. Hasil akhir yang kedelapan merupakan hasil akhir dari pengembangan intruksional yang siap dipakai.

Ada beberapa hal kelebihan dari model pengembangan ini diantaranya (1) analisis tersusun secara terperinci, (2) uji coba yang berulang kali menyebabkan hasilnya dapat diandalkan, (3) uji coba diuraikan secara jelas kapan dilakukan, (4) untuk merevisinya kegiatan dilaksanakan setelah tes formatif, (5) penilaian ahli untuk validitas sudah jelas. Kekurangan dari model pengembangan ini adalah belum sampai ketahapan penilaian sumatif. Kesimpulan dari model ini bahwa harus disusun dan melaksanakan evaluasi formatif yang termasuk didalamnya yaitu

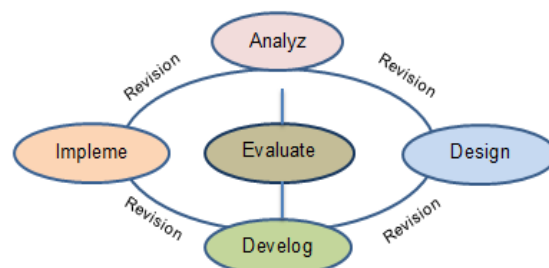
berupa hasil akhir.

b. Model Pengembangan ADDIE

Model ini merupakan salah satu model yang digunakan dalam pengembangan model yang memperhatikan tahapan-tahapan dasar desain yang sederhana. Menurut Robert Maribe Branch ADDIE adalah :

ADDIE is an acronym for analyze, design, develop, implement, and evaluate. ADDIE is a product development concept. The ADDIE concept is being applied here for constructing performance-based learning. The educational philosophy for this application of Addie is that intentional learning should be student centered, innovative, authentic, and inspirational.

Berdasarkan pengertian di atas Model pengembangan ADDIE merupakan model yang terdiri dari lima fase yaitu: analisa, desain/perencanaan, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Konsep ADDIE yang diterapkan bertujuan untuk membangun pembelajaran berbasis kinerja. filosofi pendidikan pada model ADDIE ini bahwa proses pembelajaran mengharuskan siswa untuk berfikir secara inovatif, otentik dan inspiratif.



Gambar 2. Model ADDIE

Sumber : Robert Maribe Branch, *Intructional Design: The ADDIE Approach*, 2009, h. 2

Tahapan-tahapan Model ADDIE yaitu:

- a. *Analysis* (analisa) yaitu melakukan analisis kebutuhan, mengidentifikasi masalah (kebutuhan), dan melakukan analisis tugas. Tahap analisis merupakan suatu proses mendefinisikan apa yang akan dipelajari oleh peserta didik berdasarkan masalah atau kendala yang terjadi.
- b. *Design* (desain/perencanaan) dalam tahapan perencanaan merumuskan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan selanjutnya menyusun tes, dalam penyusunan tes harus didasarkan pada tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan, Kemudian menentukan strategi pembelajaran dengan media yang tepat yang akan digunakan untuk mencapai tujuan tersebut dan juga harus dipertimbangkan sumber-sumber pendukung lain, misalnya sumber belajar yang relevan, lingkungan belajar, dan lain-lain.
- c. *Development* (pengembangan) yaitu proses mewujudkan desain menjadi kenyataan. Artinya jika dalam desain diperlukan suatu *software* berupa multimedia pembelajaran, maka multimedia tersebut harus dikembangkan. Tahapan ini merupakan bagian dari pengembangan model ADDIE.
- d. *Implementation* (implementasi/eksekusi) yaitu pada tahapan implementasi langkah nyata untuk menerapkan sistem pembelajaran yang sedang dibuat. Artinya, pada tahap ini semua yang telah dikembangkan dan di buat sedemikian rupa sesuai dengan peran atau fungsinya agar bisa diimplementasikan.
- e. *Evaluation* (evaluasi/umpan balik) merupakan proses untuk melihat apakah model yang sedang dibangun berhasil sesuai dengan yang diharapkan. Dalam

tahap evaluasi bisa dilaksanakan pada empat tahapan diatas namun evaluasi yang terjadi pada setiap empat tahap tersebut.(Robert Maribe Branch, 2009)

Jadi, kesimpulan dari model ini adalah model ini memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihannya adalah, sifatnya yang *generic* (umum) dan langkah-langkah yang lengkap dan detail, serta kekurangannya belum melibatkan peneliti ahli, sehingga ada kemungkinan model yang dilaksanakan dan dihasilkan masih memiliki kekurangan atau kesalahan.

c. Model Pengembangan Dick and Carey

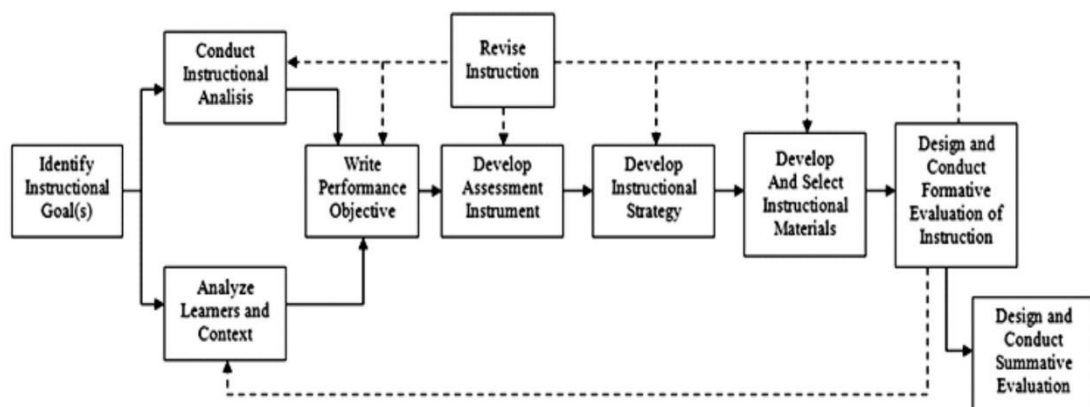
Model ini merupakan salah satu model pendekatan sistem yang menjadi standar digunakan secara luas dan lebih fleksibel dibandingkan dengan model *Instructional Design (ID)* lainnya. Model yang dikembangkan oleh Dick & Carey dikembangkan berdasarkan pada penggunaan pendekatan sistem terhadap komponen dasar dari desain sistem pembelajaran yang meliputi analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Berikut adalah urutan tahap model *Dick and Carey* terdiri dari 10 tahap, sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi tujuan umum pembelajaran (*assess needs to identify goal*).
2. Melaksanakan analisis pembelajaran (*conduct instructional analysis*).
3. Mengidentifikasi karakter siswa (*analyze learners and contexts*).
4. Merumuskan tujuan media (*write performance objectives*).
5. Mengembangkan referensi kriteria tes (*develop assessment instruments*).

6. Mengembangkan strategi pembelajaran (*develop instructional strategy*).
7. Memilih dan mengembangkan materi pembelajaran (*develop and select instructional materials*).
8. Mendesain dan melaksanakan evaluasi formatif (*design and conduct the formative evaluation of instruction*).
9. Merevisi media pembelajaran (*revise instruction*).
10. Melaksanakan evaluasi sumatif (*design and conduct summative evaluation*)

(Dick, Carey, & James O Carey, 2015).

Dapat juga digambarkan dalam bentuk skema tahapan prosedur pengembangan seperti pada gambar berikut.



Gambar 3. *Instructional Design R & D* Dick & Carey

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

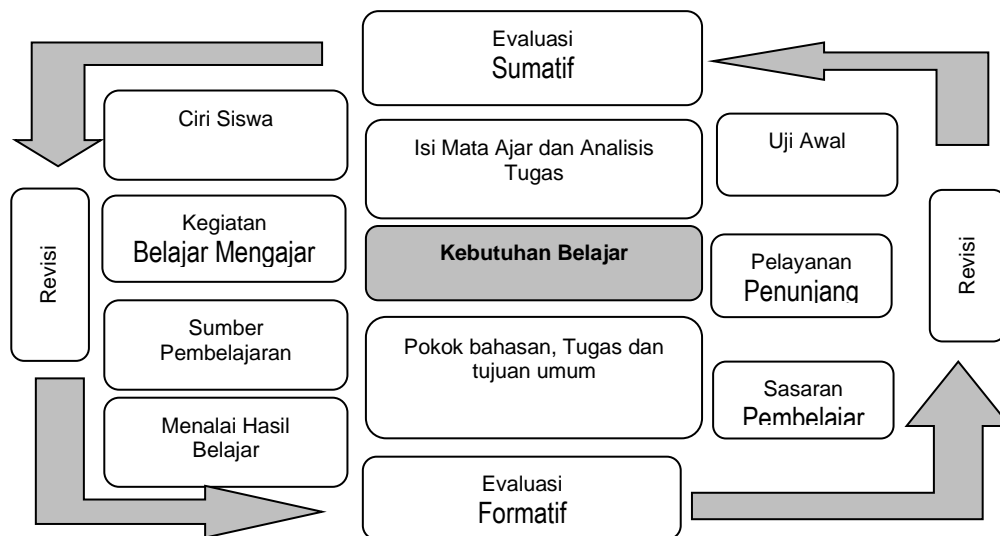
Model pendekatan sistem pada gambar tersebut menunjukkan adanya sembilan tahapan/prosedur yang harus dilakukan secara linier. Garis putus-putus menunjukkan dilakukannya revisi terhadap setiap komponen seperti memvalidasi analisis instructional dan analisis karakter pembelajar dan seterusnya.

Model Pengembangan ini menggunakan model pendekatan sistem (*system approach models*) yaitu sebuah sistem prosedural yang bekerja dengan prinsip, suatu tahapan akan menerima masukan dari tahapan sebelumnya dan memberikan hasil yang digunakan untuk tahap berikutnya, sehingga semua komponen tersebut dapat bekerja secara bersama-sama untuk dapat memenuhi dan menghasilkan suatu proses pembelajaran yang efektif. Jadi dapat disimpulkan bahwa dari model ini memiliki beberapa tahap evaluasi yang dapat membantu dalam menentukan kesalahan yang terjadi dan dapat mengetahui bagaimana cara yang digunakan untuk memperbaiki dan meningkatkannya.

d. Model Pengembangan Perangkat Menurut KEMP

Menurut Kemp pengembangan perangkat merupakan “suatu lingkaran yang kontinum. Tiap-tiap langkah pengembangan berhubungan langsung dengan aktivitas revisi. Pengembangan perangkat ini dimulai dari titik manapun sesuai di dalam siklus tersebut”.

Pengembangan perangkat model Kemp memberikan kesempatan kepada para pengembang untuk dapat memulai dari komponen manapun, namun harus berdasarkan dari kurikulum yang berlaku secara nasional di Indonesia dan harus berorientasi pada tujuan, maka proses pengembangan itu dimulai dari tujuan yang akan dicapai.



Gambar 4. Model Kemp

Sumber: Trianto, *Model Pembelajaran Terpadu dalam Teori dan Praktek*

(Surabaya: Pustaka Ilmu, 2007, h.62).

Model pengembangan pada sistem pembelajaran ini memuat pengembangan perangkat pembelajaran. Terdapat sepuluh unsur rencana perancangan pembelajaran, sepuluh unsur tersebut adalah:

1. Identifikasi masalah pembelajaran, tujuan dari tahapan ini adalah mengidentifikasi antara tujuan menurut kurikulum yang berlaku dengan fakta yang terjadi di lapangan baik menyangkut model, pendekatan, metode, teknik maupun strategi yang digunakan guru.
2. Analisis siswa, analisis ini dilakukan untuk mengetahui tingkah laku awal dan karakteristik siswa yang meliputi ciri, kemampuan dan pengalaman baik individu maupun kelompok.
3. Analisis tugas, analisis ini adalah kumpulan prosedur yang digunakan untuk menentukan isi suatu pembelajaran, analisis konsep, analisis

pemrosesan informasi, dan analisis prosedural yang digunakan untuk memudahkan pemahaman dan penguasaan tentang tugas-tugas belajar dan tujuan pembelajaran.

4. Merumuskan indikator, analisis ini berfungsi sebagai alat untuk mendesain kegiatan pembelajaran, kerangka kerja dalam merencanakan mengevaluasi hasil belajar siswa, dan panduan siswa dalam belajar.
5. Instrumen evaluasi, bertujuan untuk menilai hasil belajar, kriteria penilaian yang digunakan adalah penilaian acuan patokan, hal ini dimaksudkan untuk mengukur ketuntasan pencapaian kompetensi dasar yang telah dirumuskan.
6. Strategi pembelajaran, pada tahap ini pemilihan strategi belajar/model mengajar yang sesuai dengan tujuan yang dipandang mampu memberikan pengalaman yang berguna untuk mencapai tujuan pembelajaran.
7. Pemilihan media atau sumber belajar. Keberhasilan pembelajaran sangat tergantung pada penggunaan sumber pembelajaran atau media yang dipilih.
8. Melakukan rincian pelayanan penunjang yang diperlukan untuk mengembangkan dan melaksanakan semua kegiatan dan untuk memperoleh atau pembuatan bahan.
9. Menyiapkan evaluasi hasil belajar dan hasil program.
10. Melakukan kegiatan revisi perangkat pembelajaran, setiap langkah rancangan pembelajaran selalu dihubungkan dengan revisi. Kegiatan ini

dimaksudkan untuk mengevaluasi dan memperbaiki rancangan yang dibuat.

Kesimpulan dari model ini bahwa Pengembangan perangkat model Kemp memberikan kesempatan kepada para pengembang untuk dapat memulai dari komponen manapun, namun harus berdasarkan dari kurikulum yang berlaku secara nasional.

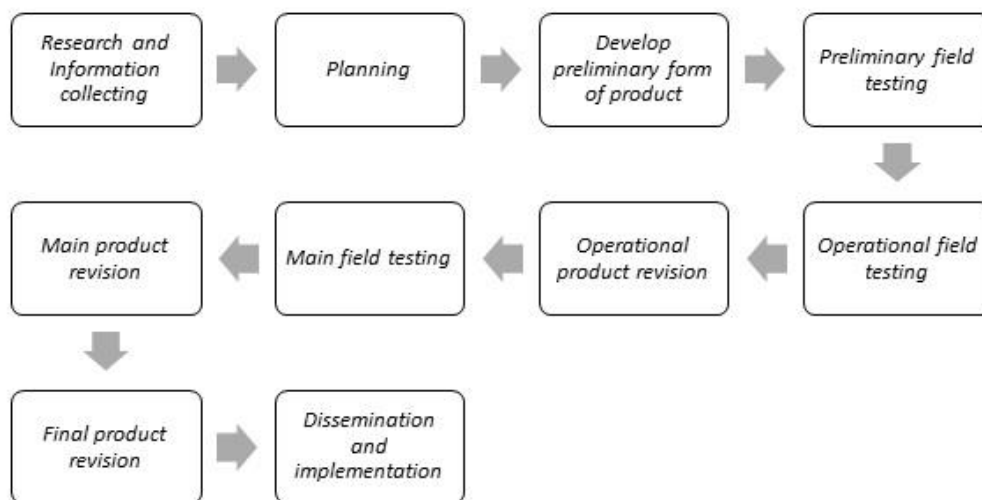
e. Model Pengembangan Borg and Gall

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

Secara konseptual, pendekatan penelitian dan pengembangan mencakup 10 langkah umum, sebagaimana diuraikan Borg & Gall sebagai berikut:

1) Research and information collecting, 2) Planning, 3) Develop preliminary form of product, 4) Preliminary field testing, 5) Main product revision, 6) Main field testing, 7) Operational product revision, 8) Operational field testing, 9) Final product revision, dan 10) Dissemination and implementation (D.Gall, P.Gall, & R.Borg, 2003).

Dapat juga digambarkan dalam bentuk skema tahapan pengembangan seperti pada gambar dibawah ini:



Gambar 5. *Instructional Design R and D* (Borg & Gal)

Sumber: Walter R. Borg and Meredith D. Gall, *Educational Research: An Introduction*, 7th Edition. (New York: Longman Inc., 2009)

Adaptasi model diwujudkan dalam bentuk perencanaan teknis sasaran dan jenis kegiatan yang akan dilakukan dalam tiap tahapnya. Jika kesepuluh langkah penelitian dan pengembangan diikuti dengan benar, maka akan dapat menghasilkan suatu produk pendidikan yang dapat dipertanggungjawabkan. Langkah-langkah tersebut bukanlah hal baku yang harus diikuti, langkah yang diambil bisa disesuaikan dengan kebutuhan peneliti. Selanjutnya, agar dapat memahami tiap langkah tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Studi Pendahuluan (*Research and Information Collecting*). Langkah pertama ini meliputi analisis kebutuhan, studi pustaka, studi literatur, penelitian skala kecil dan standar laporan yang dibutuhkan.
 - a. Analisis kebutuhan dan studi pustaka. Untuk melakukan analisis kebutuhan ada beberapa kriteria, yaitu apakah produk yang akan

dikembangkan merupakan hal yang penting?, apakah hasil dari produk mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan?, apakah SDM yang memiliki keterampilan, pengetahuan dan pengalaman yang akan mengembangkan produk tersebut ada?, Apakah waktu untuk mengembangkan produk tersebut cukup?.

- b. Studi literatur: Studi literatur dilakukan untuk pengenalan sementara terhadap produk yang akan dikembangkan. Studi literatur ini dikerjakan untuk mengumpulkan temuan riset dan informasi lain yang bersangkutan dengan pengembangan produk yang direncanakan.
 - c. Riset skala kecil: Pengembang sering mempunyai pertanyaan yang tidak bisa dijawab dengan mengacu pada reseach belajar atau teks profesional, oleh karenanya pengembang perlu melakukan riset skala kecil untuk mengetahui beberapa hal tentang produk yang akan dikembangkan.
2. Merencanakan Penelitian (*Planning*). Setelah melakukan studi pendahuluan, pengembang dapat melanjutkan langkah kedua, yaitu merencanakan penelitian. Perencanaan penelitian R & D meliputi: merumuskan tujuan penelitian, memperkirakan dana, tenaga dan waktu, merumuskan kualifikasi peneliti dan bentuk-bentuk partisipasinya dalam penelitian.
3. Pengembangan Desain (*Develop Preliminary of Product*). Langkah ini meliputi: menentukan desain produk yang akan dikembangkan,

menentukan sarana dan prasarana penelitian yang dibutuhkan selama proses penelitian dan pengembangan, menentukan tahap-tahap pelaksanaan uji desain di lapangan, menentukan deskripsi tugas pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian.

4. *Preliminary Field Testing*. Langkah ini merupakan uji produk secara terbatas. Langkah ini meliputi: melakukan uji lapangan awal terhadap desain produk, bersifat terbatas, baik substansi desain maupun pihak-pihak yang terlibat, uji lapangan awal dilakukan secara berulang-ulang sehingga diperoleh desain layak, baik substansi maupun metodologi.
5. *Revisi Hasil Uji Lapangan Terbatas (Main Product Revision)*. Langkah ini merupakan perbaikan model atau desain berdasarkan uji lapangan terbatas. Penyempurnaan produk awal akan dilakukan setelah dilakukan uji coba lapangan secara terbatas. Pada tahap penyempurnaan produk awal ini, lebih banyak dilakukan dengan pendekatan kualitatif. Evaluasi yang dilakukan lebih pada evaluasi terhadap proses, sehingga perbaikan yang dilakukan bersifat perbaikan internal.
6. *Main Field Test*. Langkah merupakan uji produk secara lebih luas. Langkah ini meliputi: melakukan uji efektivitas desain produk, uji efektivitas desain, pada umumnya, menggunakan teknik eksperimen model pengulangan, Hasil uji lapangan adalah diperoleh desain yang efektif, baik dari sisi substansi maupun metodologi.

7. Revisi Hasil Uji Lapangan Lebih Luas (*Operational Product Revision*).

Langkah ini merupakan perbaikan kedua setelah dilakukan uji lapangan yang lebih luas dari uji lapangan yang pertama. Penyempurnaan produk dari hasil uji lapangan lebih luas ini akan lebih memantapkan produk yang kita kembangkan, karena pada tahap uji coba lapangan sebelumnya dilaksanakan dengan adanya kelompok kontrol. Desain yang digunakan adalah pretest dan posttest. Selain perbaikan yang bersifat internal. Penyempurnaan produk ini didasarkan pada evaluasi hasil sehingga pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif.

8. Uji Kelayakan (*Operational Field Testing*). Langkah ini meliputi

sebaiknya dilakukan dengan skala besar: melakukan uji efektivitas dan adaptabilitas desain produk, uji efektivitas dan adaptabilitas desain melibatkan para calon pemakai produk, hasil uji lapangan adalah diperoleh model desain yang siap diterapkan, baik dari sisi substansi maupun metodologi.

9. Revisi Final Hasil Uji Kelayakan (*Final Product Revision*). Langkah

ini akan lebih menyempurnakan produk yang sedang dikembangkan. Penyempurnaan produk akhir dipandang perlu untuk lebih akuratnya produk yang dikembangkan. Pada tahap ini sudah didapatkan suatu produk yang tingkat efektivitasnya dapat dipertanggungjawabkan. Hasil penyempurnaan produk akhir memiliki nilai “generalisasi” yang dapat diandalkan.

10. Desiminasi dan Implementasi Produk Akhir (*Dissemination and Implementation*). Memberikan/ menyajikan hasil penelitian melalui forum-forum ilmiah, ataupun melalui media massa. Distribusi produk harus dilakukan setelah melalui quality control. Teknik analisis data, langkah-langkah dalam proses penelitian dan pengembangan dikenal dengan istilah lingkaran research dan development menurut Borg and Gall terdiri atas: (a) Meneliti hasil penelitian yang berkaitan dengan produk yang akan dikembangkan, (b) Mengembangkan produk berdasarkan hasil penelitian, (c) Uji lapangan, dan (d) Mengurangi devisiensi yang ditemukan dalam tahap ujicoba lapangan (D.Gall et al., 2003).

Model-model dalam pengembangannya mempunyai perbedaan dan persamaan. Secara umum perbedaan model-model tersebut terletak pada,

- a) Penggunaan istilah dari setiap tahap pada proses pengembangan,
- b) Penggunaan expert judgment selama proses pengembangan, dan
- c) Penggunaan unsur-unsur yang dilibatkan, ada yang sederhana dan ada yang sangat detail sehingga terlihat kompleks.

Persamaannya terletak pada semua kegiatan yang dihubungkan oleh suatu sistem umpan balik yang terpadu dalam model bersangkutan sehingga memungkinkan adanya perbaikan-perbaikan sistem pembelajaran selama dikembangkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa Model ini mampu menghasilkan suatu produk atau model yang memiliki nilai validasi tinggi, karena melalui serangkaian uji coba di lapangan dan divalidasi oleh ahli tetapi pada prinsipnya

memerlukan waktu yang relatif panjang, karena prosedur yang harus ditempuh relatif kompleks.

Dari model-model yang telah dideskripsikan di atas, dalam penelitian ini akan menggunakan model pengembangan Borg dan Gall dimana model pengembangan ini memandu peneliti tahap demi tahap secara detail, dan model ini juga memungkinkan kelompok berlatih menjadi aktif berinteraksi karena menetapkan strategi dan tipe latihan yang berbasis lingkungan. Analisis tugas yang diuraikan dalam model Borg dan Gall tersusun secara terperinci dan tujuan pembelajaran khusus secara hierarkis serta uji coba yang dilalui secara berulang-ulang dapat memberikan hasil sistem yang dapat diandalkan. Namun, kelemahan model ini adalah uji coba tidak diuraikan secara jelas kapan harus dilakukan dan kegiatan revisi baru dilaksanakan setelah diadakan tes formatif.

Penelitian pengembangan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan model latihan yang lebih bermanfaat dan variatif diterapkan serta lebih menyenangkan. Penelitian akan dilakukan dari tahapan yang sesuai yaitu tahap awal ide, sampai tahap produksi. Adapun yang melatarbelakangi tahapan pengembangan ini yaitu faktor tenaga, biaya, serta waktu yang diperlukan dalam produksi masal dalam model ini.

2. Konsep Model yang Dikembangkan

Prestasi olahraga diciptakan melalui proses latihan yang efektif, efisien, dan aman. Latihan merupakan suatu dasar dari peningkatan kemampuan biomotor keterampilan, karena dengan latihan akan terjadi proses adaptasi tubuh terhadap beban yang diberikan sehingga akan terbentuk peningkatan secara fisiologi. Latihan

secara umum diartikan sebagai proses kegiatan yang dilakukan secara terstruktur dalam pengulangan yang cukup untuk memberikan efek adaptasi dan penyesuaian tubuh. Model latihan yang baik adalah kesesuaian dengan subjek yang dilatih berdasarkan usia, kondisi fisik, dan kesesuaian materi dengan tujuan prestasi yang ingin dicapai.

Berbicara mengenai latihan olahraga berarti memiliki tujuan yang ingin dicapai. Banyak tujuan yang bisa dicapai ketika melakukan olahraga antara lain, kesehatan, kebugaran, atau prestasi. Pada penelitian pengembangan ini, peneliti bermaksud mengambil tujuan olahraga dalam peningkatan prestasi anak dan remaja. Prestasi puncak merupakan proses yang sangat panjang dan tersusun secara benar, mulai dari usia anak (*golden age*) sudah mulai mengenal latihan yang sesuai berdasarkan perkembangan fisik anak.

The concept of developing talent and athleticism in youth is the goal of many coaches and sports systems. Consequently, an increasing number of sporting organizations have adopted long-term athletic development models in an attempt to provide a structured approach to the training of youth (Lloyd et al., 2015).

Harus dipahami bersama bahwa puncak prestasi pada usia emas dapat dicapai salah satunya karena proses latihan yang sesuai sejak usia dini, seperti yang sudah dijelaskan pada teori *Long Term Athlete Development* bahwa konsep pengembangan atlet pada usia muda yang paling penting adalah memaksimalkan partisipasi aktivitas fisik, mengurangi resiko olahraga dan yang berkaitan dengan cedera, serta memastikan kesehatan berjangka panjang. Latihan yang bersifat memaksa dan lebih fokus pada peningkatan bimotor fisik secara drastis sebenarnya tidak disarankan, karena jika dilakukan dengan metode dan jenis latihan yang salah akan menimbulkan cedera atau masalah psikologi anak yaitu kebosanan atlet

sebelum memasuki usia emas, sering disebut *burn out*.

It is clear that maximizing sporting talent is an important goal of long-term athletic development models. However, ensuring that youth of all ages and abilities are provided with a strategic plan for the development of their health and physical fitness is also important to maximize physical activity participation rates, reduce the risk of sport- and activity-related injury, and to ensure long-term health and well-being. (Lloyd et al., 2015).

Seorang pelatih memiliki peran yang penting dalam proses perkembangan atlet. Pelatih memiliki kemampuan khusus dan hak untuk membuat suatu model rancangan guna membuat suasana latihan yang dilakukan menjadi sesuai dengan yang diharapkan oleh pelatih sendiri. Dengan mendesain sendiri berdasarkan analisis di lapangan maka seorang pelatih akan lebih mengerti mengenai kondisi suasana latihan dan karakteristik atlet yang di latih. Penerapan model latihan yang sesuai dalam proses berlatih akan menciptakan suasana latihan yang menyenangkan sehingga atlet dapat termotivasi untuk mengikuti proses latihan yang diberikan oleh pelatih.

Menurut Africo mengungkapkan model latihan yang disesuaikan dengan karakter atlet akan sangat membantu dalam proses latihan sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet itu sendiri. (Ramadhani & Purwanto, 2017). Model latihan yang efektif dan bermakna adalah mampu melibatkan secara aktif, dan menumbuhkan suasana latihan yang menyenangkan. Dalam proses latihan gaya melatih pelatih dan sifat atlet yang heterogen merupakan hal yang saling berkaitan, oleh karena itu melalui analisis yang tepat memungkinkan seorang pelatih memerlukan suatu model-model latihan berbeda dan lebih menarik.

Peran pelatih dalam proses berlatih mulai dari perancangan sampai praktek

di lapangan merupakan bagian yang sangat penting dalam mencapai keberhasilan tujuan latihan yang sudah direncanakan. Oleh karena itu pemilihan berbagai metode, strategi, teknik maupun model latihan merupakan suatu hal yang utama. Dengan adanya model, maka dapat diidentifikasi secara tepat cara-cara untuk mengadakan perubahan jika terdapat adanya ketidaksesuaian dari apa yang telah dirumuskan. Seorang pelatih membutuhkan model latihan dalam merancang program latihan yang akan diberikan kepada atlet. Model latihan tersebut dapat membantu pelatih untuk dapat mencapai target atau tujuan yang diberikan selama proses berlatih berlangsung.

Model latihan disusun berdasarkan prinsip-prinsip latihan, teori latihan, psikologi latihan, biomekanika gerak, atau teori lain yang mendukung. Model latihan merupakan kerangka dan acuan pelatih untuk memberikan materi latihan. Jadi sebelum melatih seorang pelatih akan membuat rancangan atau kerangka yang terdiri dari materi apa sajakah yang akan diberikan pada tiap kali pertemuan berlangsung kepada atlet. Sehingga atlet dapat mengikut latihan dengan baik dan tidak monoton.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa model permainan dalam latihan merupakan kebutuhan bagi seorang pelatih untuk terus melakukan latihan yang menyenangkan agar tercipta suasana latihan yang memotivasi anak untuk melakukan. Model permainan dalam latihan juga akan memberikan ekosistem yang lebih interaktif antar atlet dan pelatih sehingga secara tidak langsung akan meningkatkan hubungan sosial yang lebih kondusif. Melalui model tersebut, pembinaan prestasi khususnya usia anak-remaja dapat berlangsung

dengan baik sesuai dengan perkembangan fisik dan psikologi, sehingga dapat memberikan kontribusi pada tahap latihan usia selanjutnya.

3. Keterampilan Lari Cepat

Manusia memiliki keterampilan yang bermacam-macam, karena pada dasarnya memang diciptakan untuk mengasah keterampilan menjadi suatu yang permanen dan bermanfaat. Keterampilan mulai dari yang menggunakan kinerja otot besar seperti bermain bola voli dan tenis, sampai yang harus menggunakan otot-otot kecil atau halus seperti dalam memainkan gitar atau memperbaiki handphone. Keterampilan gerak merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan atau tugas gerak secara maksimal sesuai dengan kemampuannya.

William berpendapat bahwa *“A motor skill is one in which the primary determinant of success is the quality of movement”* (Edwards, 2011). Kemampuan keterampilan gerak pada dasarnya merupakan alat ukur utama pada keberhasilan dari kualitas gerak yang dihasilkan oleh seseorang. Dengan kata lain, pentingnya keterampilan gerak bagi seorang atlet yang secara umum selalu dihadapkan dengan aktivitas gerak yang bermacam modelnya.

The acquisition of motor skills is fundamental to human life. The ability of a person to acquire with practice the proficiency to execute coordinated motor actions enables that person to have a wide range of human experiences. The experiences of motor skill learning may range from tying shoelaces, or relearning to walk after a stroke, to coping with a demanding surgical operation or acquiring a complex sport skill. (Gollhofer, Taube, & Group, 2012)

Peran keterampilan gerak atau motorik sangat penting bagi kehidupan manusia. Kemampuan seseorang untuk memperoleh sesuatu dengan mempraktekan keterampilan untuk melaksanakan gerakan terkoordinasi memungkinkan orang itu memiliki berbagai pengalaman. Pengalaman belajar keterampilan motorik bisa dilihat dari hal yang paling kecil seperti, mengikat tali sepatu, atau belajar berjalan pasca stroke, atau untuk memperoleh keterampilan olahraga yang rumit sekalipun. Banyak keterampilan gerak yang bisa dilakukan manusia mulai dari yang sederhana sampai rumit, dari berjalan, berlari, sampai kombinasi berbagai gerakan.

Lari cepat adalah salah satu keterampilan gerak yang merupakan aktivitas atau gerakan lari yang dilakukan dari start sampai *finish* dengan kecepatan penuh. Dimulai dari jarak 60 meter sampai 400 meter dengan gerakan yang dilakukan secepat-cepatnya dalam waktu sesingkat mungkin. Lari cepat yang optimal membutuhkan reaksi awalan yang cepat, akselerasi yang baik, jenis lari yang efisien dan kemampuan mempertahankan kecepatan yang cukup lama. Berlari cepat artinya membutuhkan keterampilan kecepatan dalam proses melakukannya.

Speed is the ability to move the body in one intended direction as fast as possible. It is the product of stride rate and stride length. (Terms, n.d., p.356). Keterampilan kecepatan dapat ditingkatkan melalui latihan yang terstruktur dan rutin. Latihan biasanya dimulai dari memperbaiki teknik gerak dasar dalam berlari. Sebenarnya banyak metode dan model latihan yang bisa diterapkan ketika melatih lari jarak pendek atau lari cepat, namun memperbaiki teknik gerak dasar dalam berlari merupakan *basic exercise* yang penting untuk dilakukan. Latihan teknik

dasar atau *basic exercise* salah satunya bisa dilakukan dengan latihan *ABC Run* yang tersusun dari beberapa gerakan seperti *angkling*, *high knees*, *heel kick-up*, *high knees with extension*, serta modifikasi dari keempat gerakan tersebut (Ritdorf, Harald Muller; Wolfgang, 2009).

4. Latihan Dasar Running ABC

Basic exercise atau latihan dasar lari jarak pendek merupakan fundamental utama dalam melatih keterampilan lari cepat. Latihan gerak dasar lari banyak variasi dan model yang bisa diterapkan dalam proses melatih. Gerakan yang dimulai dari sederhana sampai rumit dapat diberikan kepada peserta atau atlet dalam upaya meningkatkan kemampuan teknik dasar yang mana memberikan kontribusi pada peningkatan kecepatan lari. Bukan semata-mata hanya meningkatkan kecepatan lari tetapi harus dipahami bahwa mengajarkan teknik berlari yang baik dapat mengurangi terjadinya cedera yang bisa ditimbulkan dari aktivitas gerak lari tersebut. Gerakan berlari yang efektif, efisien, dan aman yang terbentuk dari latihan teknik dasar lari (*basic exercise*) yang salah satunya adalah latihan *ABC Run* merupakan komponen penting sebagai fundamental gerak dasar penting yang dapat memberikan kontribusi bukan hanya untuk aktivitas lari namun aktivitas olahraga lain seperti sepakbola, softball, futsal, dll. Begitu penting latihan *ABC Run* bagi atlet baik pemula ataupun professional sebagai fundamental gerak dasar, adapun beberapa latihan dasar *ABC Run*, yaitu :

- a. Angkling



Gambar 6. Teknik Gerakan Angkling

Sumber : : Harald Muller, *Run Jump Throw*, Level 1 IAAF
(Knightsbridge, England: Development Programe, 2009), h.18

b. High Knees



Gambar 7. Teknik Gerakan High Knees

Sumber : : Harald Muller, *Run Jump Throw*, Level 1 IAAF
(Knightsbridge, England: Development Programe, 2009), h.18

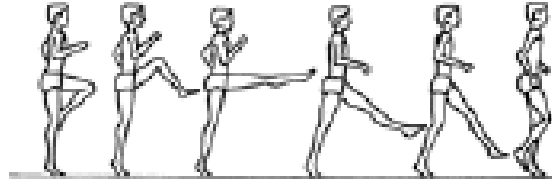
c. Heel Kick-up



Gambar 8. Teknik Gerakan Kick-up

Sumber : : Harald Muller, *Run Jump Throw*, Level 1 IAAF
(Knightsbridge, England: Development Programe, 2009), h.18

d. High Knee with Extension



Gambar 9. Teknik Gerakan High Knee with Extension

Sumber : : Harald Muller, *Run Jump Throw*, Level 1 IAAF

(Knightsbridge, England: Development Programe, 2009), h.18

5. Latihan

Lari cepat biasanya dimenangkan dengan selisih jarak tidak lebih dari 1 meter atau waktu yang hampir mirip, maka dari itu pentingnya latihan dalam meningkatkan kemampuan kecepatan mulai dari start sampai finish. Perlunya latihan yang terus menerus dilakukan akan meningkatkan kemampuan atlet dalam berlari cepat karena dengan mengulang dan mengulang terjadi perubahan dalam bidang fisik dan psikis pada atlet. Latihan kondisi fisik lari cepat adalah sebagai berikut :

- a. Fisik umum terdiri dari : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*).
- b. Fisik khusus terdiri dari : daya ledak (*power*), reaksi, stamina, koordinasi, keseimbangan dan kecepatan (Priyono, 2019)

Bompa (1994: 3) latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan

membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Menurut pendapat Fox (1993: 693) bahwa latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan ketrampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama (Nugroho, 2007).

Penentuan dosis latihan adalah menetapkan tentang ukuran beban latihan yang harus dilakukan oleh atlet untuk jangka waktu tertentu. Ada dua bentuk dosis latihan yaitu dosis eksternal dan dosis internal. Dosis eksternal (outer load) adalah jumlah beban kerja yang dirancang bagi seorang atlet yang menyusun kerangka sesi dari suatu program latihan. Untuk menyusun program latihan yang benar, seorang pelatih perlu mengenal karakteristik dosis eksternal. Komponen dosis eksternal adalah volume, yaitu jumlah kerja yang ditampilkan selama satu sesi latihan atau suatu fase latihan. Volume latihan dapat berupa durasi, jarak tempuh dan jumlah pengulangan/ repetisi (Tudor, Bomp, Buzzichelli, & Edition, 2015).

Beban latihan dapat dikatakan sebagai dosis latihan fisik. Yang dimaksud dosis latihan antara lain: a) Intensitas latihan dapat diartikan sebagai kualitas beban (ringan, sedang, berat atau low moderate, sub maximal, maximal, super maximal), b) Frekuensi latihan merupakan jumlah kejadian/ ulangan, c) Durasi latihan diartikan sebagai lamanya latihan dilaksanakan. Durasi latihan juga akan mempengaruhi perubahan adaptasi tubuh, d) Jenis latihan atau bentuk latihan. Yang dimaksud jenis adalah karakteristik latihan dari intensitas, frekuensi dan durasi latihan.

Program latihan hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna

mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi seseorang. Prinsip-prinsip dasar latihan yang secara umum harus diperhatikan adalah sebagai berikut:

a. Prinsip beban berlebih (*the overload principles*)

Intensitas kerja harus bertambah secara bertahap melebihi ketentuan program latihan merupakan kapasitas kebugaran yang bertambah baik. Bompa (1994: 29) bahwa pemberian beban latihan yang melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal itu bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan tinggi (O.Bompa & Haff, 2009).

b. Prinsip kekhususan (*specificity*)

Latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut (O.Bompa & Haff, 2009).

c. Prinsip individual (*individuality*)

Bompa (2009: 45) menjelaskan bahwa latihan harus memperhatikan dan memperlakukan seseorang sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis seseorang, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar.

d. Prinsip beban latihan meningkat (*progressive*)

Seseorang yang melakukan latihan, pemberian beban harus ditingkatkan secara bertahap, teratur dan ajeg hingga mencapai beban maksimum (O.Bompa & Haff, 2009).

e. Prinsip kembali asal (*reversibility*)

Kebugaran yang telah dicapai seseorang akan berangsur- angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Hasil kemampuan fisik yang diperoleh setelah melakukan latihan secara terstruktur dan berkelanjutan dapat mengalami penurunan kemampuan fisik apabila latihan tidak dipertahankan pada takaran yang kurang tepat dan menurun (Brown, 2017).

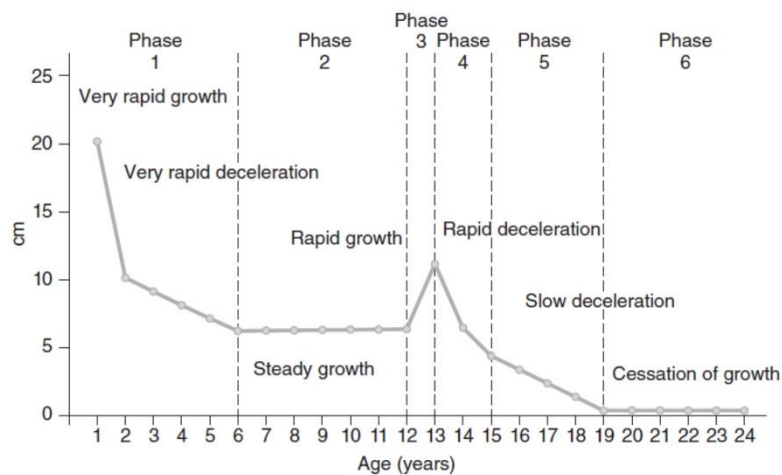
f. Prinsip mengenal sumber energi utama (*predominant enegy system*)

6. Konsep Pengembangan Anak (Usia 9 – 12 tahun)

Mendidik dan melatih merupakan satu kegiatan yang dilakukan untuk salah satunya mengembangkan kemampuan peserta didik. Proses pengembangan yang dilakukan kepada peserta didik atau atlet harus didasarkan pada tahapan dalam perkembangan motorik sesuai dengan usia anak, sehingga program yang dilakukan pada akhirnya akan memperoleh hasil yang tepat dan sesuai dengan tujuan. Konsep pengembangan latihan olahraga pada anak disarankan dilakukan berdasarkan tahapan usia anak, dengan kata lain pengembangan yang dilakukan akan terhindar dari kegiatan yang bersifat malapraktik.

Konsep pembinaan anak usia dini berdasarkan usia kronologi dan perkembangan anak merupakan dasar dari terciptanya prestasi olahraga yang maksimal dan berjangka panjang. Periode umur anak-anak merupakan periode yang amat potensial, guna memungkinkan pembinaan prestasi setinggi mungkin. Pembinaan dan pengembangan latihan anak usia dini haruslah dilakukan secara berencana, teratur, sistematis serta dengan sengaja (Mardanto & Rumini, 2015).

Berdasarkan buku *Long Term Athlete Development* bahwa usia 6 tahun merupakan permulaan dari percepatan pertumbuhan anak yang sebaiknya diisi dengan pengembangan *FUNDamental* dan *Learn to Train Stage* sehingga kegiatan yang dilakukan diarahkan menuju aktivitas belajar berlatih berbasis bermain menyenangkan (Balyi et al., 2013).



Gambar 10. Enam Tahap Pertumbuhan

Sumber : : Istvan Balyi, *Long-Term Athlete Development*

(Champaign, United States of America: Human Kinetics, 2013), h.70

Pada tahap usia 6 – 12 tahun anak memiliki karakteristik pertumbuhan rata-rata 5 cm tiap tahun. Tinggi berdiri, tinggi duduk, dan rentang lengan disarankan diukur setiap ulang tahun. Jika pengukuran dilakukan pada klub olahraga yang diikuti, pengukuran pertama harus dilakukan pada awal musim sebelum pelatihan dimulai. Selama fase ini periode latihan sangat sensitif khususnya pada latihan keterampilan, kecepatan, dan kelenturan harus diidentifikasi berdasarkan usia kronologis anak (Balyi et al., 2013).

Menurut Said Junaidi pembinaan dan pengembangan olahraga sejak usia

dini yaitu pada periode umur anak kurang lebih 6 tahun sampai dengan 14 tahun (6 s.d. 14 tahun), pada hakekatnya merupakan bagian dari kebijaksanaan nasional. Sedangkan menurut Awan Hariono pada anak usia 6-14 tahun kecenderungan setiap anak untuk tumbuh kearah tipe tubuh tertentu sudah mulai nampak (Dewi, 2015).

Memahami karakteristik arah pertumbuhan, karakteristik anak usia dini menjadi bahan pertimbangan dalam pembuatan program yang akan diberikan kepada anak. Usia anak pada dasarnya merupakan masa yang sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta gerak yang memiliki peranan penting pada pembentukan individu yang berkualitas. Banyak hal yang berkembang pada tahap ini seperti fisik, emosi ataupun mental secara bersamaan mengalami perkembangan.

During the years from ages 10 through 12, children undergo many physical, emotional and mental changes. Together these changes can throw the lives of young teens and their parents off-balance. Major problems may arise, particularly among children who are already at risk of school failure (Spellings, 2005).

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

Karakteristik jasmani umur 6-12 tahun yang dimiliki antara lain : pertumbuhan otot lengan, dan tungkai makin bertambah, ada kesadaran mengenai

badannya, anak laki-laki menguasai permainan kasar, pertumbuhan tinggi dan berat badan tidak beda baik, kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhannya, waktu reaksi makin baik, perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata, koordinasi makin baik, badan lebih sehat dan kuat, tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian anggota atas, perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dan putri (Santrock, 2007, h.319).

Karakteristik anak usia antara 10-12 tahun menurut Hurlock yaitu:

- a) Menyenangi permainan aktif
- b) Minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan terorganisasi meningkat
- c) Rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi
- d) Mencari perhatian orang dewasa
- e) Pemujaan kepahlawanan tinggi
- f) Mudah gembira, kondisi emosionalnya tidak stabil
- g) Mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya (Hurlock, 2005, h.22).

Pada tahap perkembangan usia 6-12 tahun sering juga disebut dengan berakhirnya atau akhir dari masa kecil, dimana pada tahap perkembangan ini sudah bisa dilakukan belajar untuk berlatih. Pertumbuhan pada usia 6 sampai awal masa pubertas, pertumbuhan anak rata-rata 5 cm setiap tahun. Berdasarkan data pertumbuhan anak di Kanada, secara umum anak perempuan mengalami pertumbuhan yang lebih cepat pada masa ini yaitu sekitar dua tahun lebih awal dari

laki-laki.

Literatur pelatihan aktivitas fisik pada tahap *learn to train* (laki-laki 9–12 tahun dan perempuan 8-11 tahun), memiliki tujuan untuk *learn foundational sport skills* atau belajar pondasi keterampilan olahraga (Balyi et al., 2013). Pada tahap ini merupakan bagian yang sangat penting untuk mengembangkan keterampilan spesifik olahraga, karena pada tahap ini terjadi percepatan belajar dari koordinasi dan kontrol motorik halus. Pada tahap ini juga merupakan waktu ketika anak merasa nyaman berlatih, mereka belajar dan melihat perkembangan mereka sendiri. Tahap *learn to train* masih sangat awal untuk spesialisasi cabang olahraga, meskipun demikian banyak anak pada tahap ini harus mengembangkan satu atau lebih olahraga pilihan mereka.

The Learn to Train stage is still too early for specialization in late specialization sports. Although many children at this stage have developed a preference for one sport or another, they need to engage in a broad range of activities to ensure full athletic development, playing at least two sports. Although competition is important, learning to compete should be the focus, not winning (Balyi et al., 2013).

Program pengembangan atlet usia dini pada tahap usia 6-12 tahun lebih merujuk pada latihan keuletan dan mengembangkan daya tahan melalui permainan dan estafet. Pada tahap ini juga merupakan waktu untuk mengembangkan semua *fundamental movement skill* atlet sehingga akan membekali kemampuan gerak dasar yang dimiliki. Latihan pondasi kemampuan gerak dilakukan melalui berbagai macam gerak dasar yang dilatih mulai dari berjalan, berlari, melompat, melempar, keseimbangan, dll. Begitu penting fundamental kemampuan keterampilan anak untuk mencapai tujuan prestasi tinggi karena pada dasarnya pada tahap ini merupakan bagian yang penting dalam penentu kesuksesan suatu prestasi olahraga.

Menurut Istvan Balyi literatur dalam pelatihan anak usia 6-12 (*Learn to Train Stage*) yaitu :

- a. Terus mendukung anak-anak untuk terlihat dalam aktivitas permainan fisik yang tidak terstruktur dengan teman-teman mereka
- b. Daftarkan anak dalam program olahraga tingkat kecil setiap musim, dan mintalah mereka untuk mencoba posisi yang berbeda dan acak. Mereka mungkin akan menemukan sesuatu yang tak terduga.
- c. Arahkan anak untuk mengambil setiap kesempatan untuk bermain olahraga yang berbeda di sekolah, selama kelas pendidikan jasmani, intramural atau tim sekolah jika tersedia.
- d. Usaha
- e. kan anak berlatih pada kelenturan, kecepatan, daya tahan, dan kekuatan. Untuk kekuatan kegiatan, mereka harus menggunakan berat badan mereka sendiri, swiss ball atau medicine ball.
- f. Buat olahraga dan aktivitas fisik yang tetap menyenangkan. (Balyi et al., 2013).

7. Permainan

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

Bermain merupakan istilah yang sering digunakan secara bebas sehingga arti utamanya mungkin hilang. Inti dari arti bermain yang utama adalah kegiatan yang dilakukan memberikan kesenangan tanpa mempertimbangkan hasil akhir (Hurlock, 2000, h.320). Menurut Freud dan Erikson, permainan merupakan suatu aktivitas penyesuaian diri manusia yang sangat berguna, membantu anak menguasai kecemasan dan konflik yang terjadi pada diri mereka (Mutiah, 2012). Secara umum, permainan memiliki fungsi yang penting bagi kehidupan batin manusia, karena dengan permainan banyak hal menjadi lebih menarik dan menyenangkan. Permainan adalah kegiatan penyaluran bagi manusia untuk melepaskan sisa-sisa energi (Tedjasaputra, 2007). Cadangan energi yang dimiliki anak setelah sekolah lebih banyak karena mereka belum disibukan dengan kegiatan dan pekerjaan-pekerjaan sekolah, maka dari itu melalui permainan anak akan memperoleh penyaluran aktivitas yang menyenangkan dan bahagia dalam diri anak.

Games have positive effects on child development in multiple dimensions i.e. cognitively, affectively, socially, and physically (Lestari & Ratnaningsih, 2016). Melalui aktivitas permainan banyak manfaat multi dimensi seperti kognitif, afektif, sosial, atau fisik karena didalam permainan terjadi proses interaksi antar individu dan berbagai situasi yang memungkinkan anak untuk adaptasi. Di dalam permainan memungkinkan terciptanya situasi yang merangsang anak untuk memakai aspek kognitif, melalui aktivitas ini juga dapat dilakukan suatu metode pembentukan karakter anak, dan secara umum permainan yang mengarah pada gerak olahraga pasti akan memberikan dampak pengembangan fisik anak.

Menurut Piaget, *game (play) is defined as activities, which are performed*

freely and voluntarily and which constitute a source of happiness, simulate all development aspects of the child, and develop the senses and emotions as much as improving skills (Gündüz, Taspinar, & Demis, 2017). Permainan sangat berguna dan membantu anak untuk mengembangkan kemampuan fisik, emosi, sosial, intelektual, dan moral anak. Mengembangkan pemahaman mereka dan kecerdasan, meningkatkan kemampuan untuk membuat keputusan dan membentuk kreativitas.

The game is defined as physical or a mental activity that is not performed by force, but is aimed at having fun and enjoying. According to Parry and Archer ‘‘There are two levels of play’’. The first one is to ensure that children stay on the playground and the second is to have contribution to their development in education. It is important that these two are together (Gündüz et al., 2017).

Sebenarnya tidak ada perbedaan besar antara permainan dan belajar. Pada orang dewasa, bermain bisa berarti kesenangan, namun bagi anak-anak bermain merupakan pengalaman yang bisa saja senang atau menyakitkan, namun pada prinsipnya permainan akan memberikan efek kesenangan. Menurut Moore, permainan adalah cara belajar anak-anak dan dalam proses seperti itu anak berkembang dan bersosialisasi (Ferkel, Razon, Judge, & True, 2017). Pada akhirnya, pekerjaan anak adalah bermain.

Latihan olahraga untuk anak usia 9-12 harus lebih mengarah pada aspek permainan dari teknik dasar atau cabang olahraga, karena bermain adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Pendekatan permainan sering juga disebut sebagai metode bermain, berlandaskan anggapan dasarnya pada permainan adalah salah satu landasan dari aktivitas anak yang hakekatnya senang dilakukan oleh seluruh anak. Melalui pendekatan permainan anak akan mengerti

akan situasi dan kondisi lingkungannya, permainan secara langsung sangat membutuhkan aktivitas tubuh, sehingga alur pemahamannya menjadikan permainan sebagai suatu metode latihan yang menyenangkan namun memberikan efek perkembangan kemampuan fisik yang signifikan untuk anak.

Kontribusi permainan pada proses latihan adalah cara yang paling damai bagi pelatih dan atlet untuk menghadirkan materi dan menciptakan situasi ekosistem latihan yang menyenangkan. Kegiatan ini akan memberikan dampak yang baik pada psikologi anak ketika berlatih, permainan juga membantu pelatih memaksimalkan potensi latihan atlet usia dini. Melalui permainan, proses latihan pada atlet usia dini akan lebih memberikan motivasi dan semangat kepada anak.

Permainan merupakan kegiatan yang dirancang dengan aturan-aturan, sehingga memberikan stimulus yang mendekati kenyataan sehari-hari. Dari sinilah dapat dilihat respon yang muncul, dan kemudian digunakan sebagai alat evaluasi (Dwi, Lengkon, 2008, h.19). Pada dasarnya setiap orang menyukai hal-hal yang berhubungan dengan permainan. Sebab, secara refleks mereka spontan akan bergerak sesuai sifat individunya masing-masing baik dari cara bicara, bertindak, dan bertingkah laku yang sesuai dengan kebiasaan sehari-hari. Dengan demikian, permainan dapat digunakan sebagai alat untuk memacu potensi aktivitas anak berupa gerakan-gerakan yang dibutuhkan, sikap dan perilaku. Menurut Elizabeth Hurlock keterlibatan anak dalam bermain menghasilkan kemajuan dalam perkembangannya (Hurlock, 2013, h.47).

Berdasarkan pendapat diatas, peran permainan dalam pendidikan dan latihan dapat disimpulkan bahwa pendekatan latihan dengan permainan merupakan

salah satu upaya dalam memberikan kegiatan gerak dengan pengalaman belajar berlatih pada atlet usia dini yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak dengan karakter dan tahapannya.

B. Penelitian Yang Relevan

Indah (2019) yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Permainan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan buku model Latihan *pelvis stabilization* menggunakan Bahasa Indonesia pada cabang atletik nomor jalan cepat. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet dan pelatih jalan cepat di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa buku pengembangan model Latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat sangat baik. Hasil tersebut diperoleh dari hasil validasi dari a) ahli materi sebesar 86,15% atau kategori “Sangat Baik”: b) ahli media sebesar 85,71% atau “Sangat Baik”. Uji coba kelompok kecil atlet sebesar 82,47% atau “Sangat Baik”. Uji Coba Kelompok besar atlet 85,47% atau “Sangat Baik”. Terkait dengan penelitian tentang model latihan *core stability* dengan media *swiss ball*, penelitian relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berfikir, sehingga dapat dijadikan patokan dalam penulisan dasar peneliti menyusun kerangka berpikir. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah isi materi/ konten yang di muat dan manfaat dari model latihan *core stability* dengan media *swiss ball* untuk menambah pedoman dan pengetahuan dalam buku berbahasa Indonesia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan

metode *Reset and Development* dengan teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi.

C. Kerangka Berpikir

Desain rancangan model dijadikan sebagai pedoman untuk mengembangkan produk yang menyangkut landasan teori-teori serta isu masalah yang diangkat oleh peneliti. Adanya konsep pembinaan atlet usia anak-anak yang mana mengacu pada program *Long Term Athlete Development* bahwa dalam proses pembinaan harus disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak. Berbagai latihan gerak harus dilatihkan pada anak usia anak-anak sebagai fundamental dasar menuju prestasi tertinggi. Kebutuhan regenerasi atlet perlu ditingkatkan untuk memberikan suplai atlet pada masa yang akan datang, melalui latihan yang sesuai dan menyenangkan akan membantu pelatih dalam menarik minat masyarakat khususnya anak untuk mengikuti pelatihan yang direncanakan.

Pembinaan atlet usia anak-anak harus lebih kearah *FunBased Training* sehingga atlet tidak merasa terbebani dan merasa lebih senang ketika melakukan aktivitas latihan yang diberikan oleh pelatih. Latihan yang menyenangkan juga akan memberikan dampak psikologis yang baik untuk anak. Melalui latihan yang menyenangkan juga dapat disisipkan komponen fisik yang dimodifikasi dengan pendekatan latihan yang menyenangkan seperti permainan.

Latihan dengan konsep yang menyenangkan harus dilakukan sesuai tahapan pada program *Long Term Athlet Development* yaitu pada tahap anak-anak adalah usia 6-12 tahun yang mana lebih belajar untuk berlatih (*learn to train*). Pada tahap ini anak lebih diarahkan pada latihan yang bervariasi dan belum kompleks. Latihan

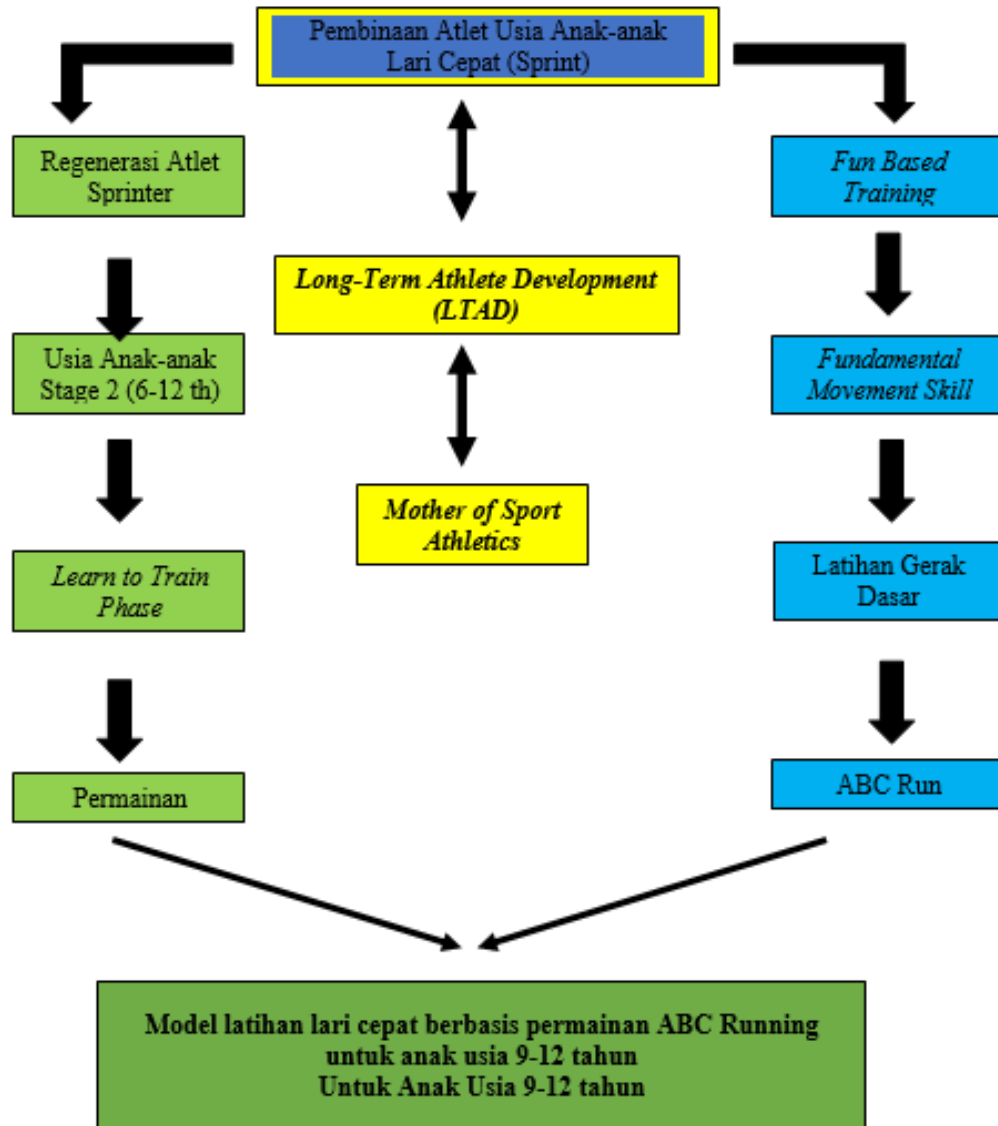
sebaiknya merujuk pada pengembangan *fundamental movement skill* atau sering disebut kemampuan gerak dasar. Hal ini perlu dilakukan sebagai pondasi atlet untuk memperoleh prestasi tertinggi pada usia puncak masing-masing cabang olahraga. Latihan yang diberikan lebih difokuskan pada latihan kelenturan, kecepatan, dan dayatahan yang dimanipulasi dengan aktivitas yang menyenangkan.

Cabang olahraga yang sering disebut sebagai ibu dari seluruh olahraga adalah atletik, selain sebagai olahraga tertua juga dalam proses pengembangan latihan seluruh komponen gerak memperoleh porsi yang cukup penting. Dengan asumsi tersebut, gerak dasar pada cabang olahraga atletik sering digunakan sebagai model latihan pada cabang olahraga lain. Salah satu latihan gerak dasar yang sering dilakukan yaitu *basics run exercise* yang sering dinamakan dengan ABC Run. Latihan gerak dasar ABC Run merupakan rangkaian latihan mulai dari angkling, angkat paha, tendang pantat, dll. Latihan ini sebenarnya merupakan adopsi dari komponen latihan kecepatan pada nomor lari jarak pendek. Pada umumnya latihan ABC Run ada 4 gerak dasar, (1) Angkling, (2) High Kness, (3) Heel Kick-up, (4) High Knees with extension.

Usia 6-12 tahun merupakan usia *stage 2 Learn to Train* dalam jenjang pengembangan atlet jangka panjang. Dalam usia tersebut memiliki karakteristik berkelompok, bergerak aktif, dan berperan secara langsung. Tujuan utama latihan bukan semata untuk memperoleh prestasi namun memberikan modal dasar sebagai fundamental atlet menuju tahap 3 ataupun seterusnya sampai menuju *Train to Win*. Dengan demikian, untuk menarik minat, menambah semangat, motivasi, memperkaya pengalaman, memberikan fundamental gerak dasar, meningkatkan

kemampuan biomotor secara keseluruhan dalam kegiatan peningkatan prestasi atlet lari jarak pendek usia anak-anak perlu adanya model latihan yang menyenangkan namun memberikan kontribusi peningkatan kemampuan biomotor anak. Oleh karena itu, perlunya membuat dan mengembangkan produk yang mengacu dalam konsep-konsep yang telah diuraikan dengan ”Model latihan lari cepat berbasis permainan *ABC Running* untuk anak usia 6-12 tahun pada anak usia 6-12 tahun”. Penjelasan diatas digambarkan dalam bagan rancangan kerangka berpikir sebagaimana berikut.

Gambar 11. Bagan Kerangka berpikir



D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori pada bab II yang telah di kemukakan tentang pengembangan model latihan kombinasi dengan permainan *running agility balance coordination* berbasis permainan untuk meningkatkan lari sprint 60 meter anak usia dini 9-12 tahun maka penulis dapat merumuskan pertanyaan meneliti bagaimana penulis mengembangkan tentang tentang pengembangan model latihan kombinasi dengan permainan *running agility balance coordination/ Running AB's* berbasis permainan untuk meningkatkan *kecepatan lari sprint* 60 m atlet spint usia dini 9-12?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Model Pengembangan

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan atau *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) termasuk dalam kategori penelitian “*need to do*”, yaitu penelitian yang hasilnya digunakan untuk membantu pelaksanaan pekerjaan. Menurut Borg & Gall (2007: 569) penelitian R & D adalah “*Educational Research and Development (R&D) is a process used to develop and validate products. In contrast, the goal of educational research is not to develop products, but rather to discover new knowledge (through basic research)*”. Tahap dasar dari penelitian dan pengembangan ini berkonsep dari masalah, pembuatan model, dan model produk yang akan diuji cobakan, jika tidak ada revisi dari ahli akan dilaksanakan model produk, jika belum diterima akan diulangi lagi sampai mencapai consensus. Hal tersebut peneliti lakukan untuk mengembangkan model latihan running abc berbasis permainan untuk atlet lari 60 meter usia 9-12 tahun yang sudah disetujui oleh ahli bidang ilmu keolahragaan khususnya cabang olahraga atletik.

Dengan mengaplikasikan metode Delphi para ahli dapat menilai model latihan yang dibuat oleh penulis. Metode Delphi berkaitan dengan pemanfaatan pendapat para ahli dengan tujuan adalah memperoleh kesepakatan dengan para ahli

yang memiliki nilai reliabilitas tinggi terhadap pengembangan model latihan fisik pada olahraga futsal melalui serangkaian kuisioner yang disertai pemberian *feedback* terhadap kesepakatan tersebut (Rubio et al., 2020). Konsep Delphi bertujuan untuk memperoleh kesepakatan para ahli yang memiliki nilai reliabilitas tinggi melalui serangkaian kuisioner yang disertai pemberian *feedback* terhadap kesepakatan tersebut (Van Der Horst et al., 2017). Ada empat langkah dalam metode Delphi, yaitu:

- a. **Studi Pendahuluan:** Eksplorasi subjek yang sedang dibahas, dimana setiap individu memberikan informasi tambahan yang dianggap sesuai.
- b. **Tahap Mendesain:** Proses pemahaman kelompok dalam memandang sebuah isu (apakah anggota kelompok ada yang setuju atau tidak?)
- c. **Verifikasi:** Jika anggota melontarkan ketidaksepahaman dalam memandang suatu isu, maka dibahaslah alasan di balik ketidaksepahaman tersebut. Dengan kata lain, evaluasi terhadap alasan ketidaksetujuan
- d. **Menganalisa (Evaluasi Akhir):** Dilakukan manakala peneliti telah menganalisa seluruh informasi yang terkumpul sementara evaluasi itu sendiri telah mendapatkan *feedback*.

B. Prosedur Pengembangan

Prosedur pengembangan menggunakan desain dari Borg & Gall. Menurut Borg & Gall (2007: 589-594) dalam melakukan penelitian pengembangan ada sepuluh langkah yang harus ditempuh, yaitu sebagai berikut, (1) studi pendahuluan dan pengumpulan data (kaji kepustakaan, pengamatan kelas,

membuat kerangka kerja penelitian), (2) perencanaan (merumuskan tujuan penelitian, memperkirakan dana dan waktu yang diperlukan, prosedur kerja penelitian, dan berbagai bentuk partisipasi kegiatan selama kegiatan penelitian, (3) mengembangkan produk awal (perancangan draf awal produk), (4) uji coba awal (mencobakan draf produk ke wilayah dan subjek yang terbatas), (5) revisi untuk menyusun produk utama (revisi produk berdasarkan hasil ujicoba awal), (6) uji coba lapangan utama (uji coba terhadap produk hasil revisi ke wilayah dan subjek yang lebih luas), (7) revisi untuk menyusun produk operasional, (8) uji coba produk operasional (uji efektivitas produk), (9) revisi produk final, dan (10) diseminasi dan implementasi produk hasil pengembangan.

Berdasarkan penjelasan di atas prosedur penelitian dan pengembangan yang dilakukan dalam penelitian ini dimodifikasi oleh peneliti menjadi 8 prosedur langkah disebabkan karena Borg&Gall memaklumi keterbatasan dana dan waktu untuk meneliti bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan tesis dan disertasi. Berikut 8 langkah penelitian dan pengembangan yang peneliti gunakan :

1. Studi Pendahuluan
2. Perencanaan
3. Mengembangkan produk awal
 - a. Membuat alur pengembangan,
 - b. Mengumpulkan bahan pendukung,
 - c. Membuat desain
 - d. Membuat instrumen
 - e. Memproduksi produk awal

4. Validasi ahli
5. Uji coba skala kecil
6. Uji coba skala besar
7. Uji Efektivitas
8. Penyusunan produk akhir

1. Studi Pendahuluan

Tahap pertama sebelum membuat dan menyusun model ABC Run permainan berbasis untuk anak usia 9-12 tahun, peneliti terlebih dahulu menentukan, mengidentifikasi, dan merangkum isu-isu masalah dan potensi yang ada dengan mengumpulkan literature informasi khususnya berkaitan dengan olahraga atletik lari cepat pada anak usia 9-12 tahun. Kegiatan ini perlu dilakukan untuk mengetahui realita yang ada di lapangan terkait dengan model latihan gerak dasar atletik. Peneliti melakukan penelitian pendahuluan dengan cara melakukan survei kepada beberapa pelatih atletik serta melihat langsung keadaan saat proses latihan.

a. Identifikasi Potensi

Potensi mengembangkan model permainan *ABC Running* untuk anak usia 9-12 tahun masih cukup terbuka dengan pertimbangan alasan :

- a) Selama ini model latihan gerak dasar untuk usia 9-12 tahun belum menggunakan metode pendekatan bermain akan tetapi menggunakan metode latihan drill.
- b) Hingga saat ini masih terbatasnya model latihan gerak dasar *ABC Running* dengan metode pendekatan bermain.

- c) Kurangnya penerapan latihan gerak dasar *ABC Running* yang baik dan benar untuk atlet usia anak-anak
- d) Kurangnya pemahaman bahwa begitu pentingnya latihan gerak dasar *ABC Running* dalam pembentukan pondasi atlet dan peningkatan kemampuan kecepatan atlet dengan sudut pandang perbaikan teknik berlari.

b. Identifikasi Masalah

Masalah yang dapat diidentifikasi berdasarkan isu yang ditemukan di lapangan dapat diuraikan sebagai berikut:

- a) Apakah bentuk permainan berbasis *ABC Running* pada anak usia 9-12 tahun sudah tepat dan efektif
- b) Apakah ada bentuk permainan berbasis *ABC Running* untuk anak usia 9-12 tahun
- c) Apakah ada bentuk latihan gerak dasar *ABC Running* yang diformulasikan dalam bentuk permainan

1.1 Tahap Pengumpulan Data Awal

a) Membuat Format Isian

Merancang dan membuat format isian adalah tentang analisis kebutuhan terhadap beberapa responden yang dapat dijadikan dasar penelitian pengembangan ini.

b) Survey Terbatas

Pengambilan data awal analisis kebutuhan dalam penelitian ini adalah latihan gerak dasar atletik *ABC Running* yang dilakukan secara purposive atau ditentukan oleh peneliti. Responden yang diambil oleh peneliti adalah pelatih

atletik.

2. Perencanaan Pengembangan Model

Setelah melakukan studi pendahuluan pengembangan model latihan Running ABC berbasis permainan untuk Atlet lari 60 meter usia 9-12 tahun diawali dengan perancangan desain produk pengembangan. Desain produk merupakan draft awal yang nantinya akan divalidasi oleh para ahli sebelum dilakukan ujicoba kepada subjek penelitian. Pengembangan model latihan Running ABC berbasis permainan untuk Atlet lari 60 meter usia 9-12 tahun ini diharapkan menjadi produk yang dapat dikembangkan dan digunakan secara sistematis, logis, dan praktis sehingga produk memiliki keefektifan dan keefesien yang layak digunakan.

3. Pengembangan Produk Awal

Pada tahap pengembangan produk awal, peneliti menyusun draf awal. Produk yang dikembangkan yaitu model latihan Running ABC berbasis permainan untuk Atlet lari 60 meter usia 9-12 tahun yang akan menghasilkan sebuah buku panduan. Didalam pengembangan ini terdapat 5 model Gerakan Latihan running ABC berbasis permainan yang memiliki 3 tingkat kesulitan dari yang paling mudah, menengah dan sulit.

Adapun pengembangan model latihan Running ABC berbasis permainan untuk Atlet lari 60 meter usia 9-12 tahun direncanakan adalah sebagai berikut:

2.1 Item Model Latihan 1 : Permainan *Angkling* Berirama

2.2 Item Model Latihan 2 : Permainan *Angkling* Ular Tangga

2.3 Item Model Latihan 3 : Permainan *Angkling* Jamuran

- 2.4** Item Model Latihan 4 : Permainan *High Knees* Berirama
- 2.5** Item Model Latihan 5 : Permainan *High Knees* Ular Tangga
- 2.6** Item Model Latihan 6 : Permainan *High Knees* Jamuran
- 2.7** Item Model Latihan 7 : Permainan *Heel Kick-Up* Berirama
- 2.8** Item Model Latihan 8 : Permainan *Heel Kick-Up* Ular Tangga
- 2.9** Item Model Latihan 9 : Permainan *Heel Kick-Up* Jamuran
- 2.10** Item Model Latihan 10 : Permainan Ular Naga
- 2.11** Item Model Latihan 11 : Permainan Ular dan Tikus
- 2.12** Item Model Latihan 12 : Permainan *Apple Banana Orange*
- 2.13** Item Model Latihan 13 : Permainan 5 angka
- 2.14** Item Model Latihan 14 : Permainan Hitam Hijau
- 2.15** Item Model Latihan 15 : Permainan In Out
- 2.16** Item Model Latihan 16 : Permainan Balapan
- 2.17** Item Model Latihan 17 : Permainan Jongkok Berdiri
- 2.18** Item Model Latihan 18 : Permainan *High Knees & Stop*
- 2.19** Item Model Latihan 19 : Permainan Tiga Jadi
- 2.20** Item Model Latihan 20 : Permainan Estafet *Angkling*
- 2.21** Item Model Latihan 21 : Permainan Estafet *High Knees*
- 2.22** Item Model Latihan 22 : Permainan Estafet *Heel Kick Up*
- 2.23** Item Model Latihan 20 : Permainan Estafet Kombinasi
- 2.24** Item Model Latihan 24 : Permainan Ganjil Genap
- 2.25** Item Model Latihan 25 : Permainan *River Bank*
- 2.26** Item Model Latihan 26 : Permainan Benterngan *ABC Running*

2.27 Item Model Latihan 27 : Permainan Bangun Tidur *Run*

2.28 Item Model Latihan 28 : Permainan Formula One

Tahap ini meliputi penyusunan draf awal buku, model latihan yang dikembangkan, instrument penelitian yang diperlukan untuk diterapkan dan di uji cobakan dalam uji coba produk. Dalam penyusunan draf awal ini peneliti melakukan validasi materi kepada ahli materi berjumlah 4 dan ahli media berjumlah 3 pakar. Hasil instrument yang sudah di validasikan oleh ahli kemudian di revisi sebelum di uji cobakan.

4. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model

Langkah selanjutnya dalam penelitian riset dan pengembangan model latihan Running ABC berbasis permainan untuk Atlet lari 60 meter usia 9-12 tahun . Pada tahapan ini peneliti melakukan validasi produk awal kepada ahli materi dan media sebelum dilakukannya uji coba. Validasi diterapkan untuk mengetahui kelayakan produk awal yang berupa buku pedoman model latihan Running ABC berbasis permainan untuk Atlet lari 60 meter usia 9-12 tahun. Validasi instrumen dalam penelitian ini menggunakan sesuai dengan seluruh indikator yang telah diukur. Pakar yang melakukan validasi produk awal ini adalah 5 pelatih atletik yang memiliki sertifikat pelatih nasional dan memiliki latar belakang pendidikan magister di bidang olahraga.

Revisi produk dilakukan sampai dengan produk buku awal mencapai batas nilai tertentu yang telah disahkan dan menunjukkan bahwa produk buku awal tersebut valid untuk diuji cobakan di lapangan

5. Uji Coba Lapangan Skala Kecil dan Revisi

Setelah mendapatkan validasi dari keempat ahli tersebut, kemudian dilakukan uji coba tahap awal yaitu uji coba skala kecil. Pada tahap ini dilakukan uji coba skala kecil menggunakan sampel berjumlah 10 atlet pada tim ekstrakurikuler SDN 3 Katongan Nglipar. Selanjutnya akan dilakukan evaluasi dan revisi pada testi melalui angket uji coba kelompok kecil.

6. Uji Coba Lapangan Skala Kecil dan Revisi

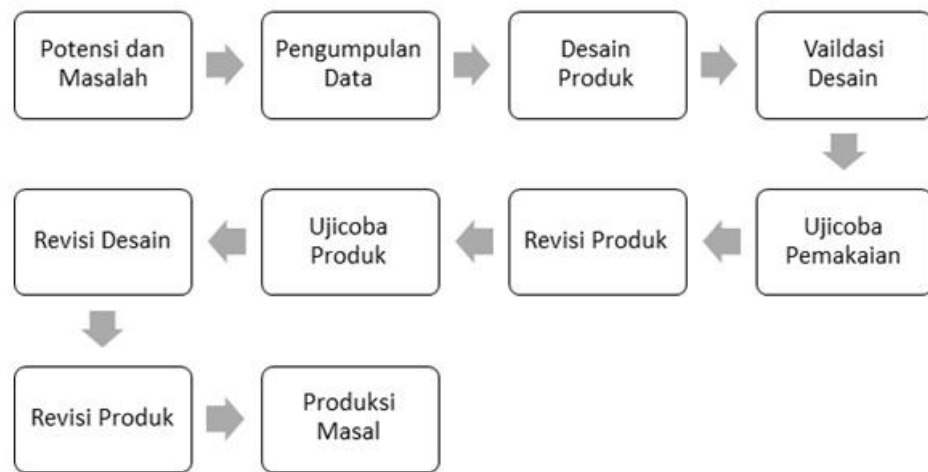
Pada uji coba skala besar yang akan diuji cobakan pada atlet lari usia 9-12 Nglipar berjumlah 10 atlet (10 putra dan 10 putri) yang kemudian akan dilakukan revisi kembali setelah mendapatkan hasil evaluasi dari para sampel.

7. Uji Efektifitas Produk

Uji efektifitas produk dalam penelitian ini menggunakan angket yang dinilai pada para pelatih atletik khususnya yang menangani atlet lari usia muda. Pengembangan model latihan ini akan dinilai ke 10 pelatih untuk mengetahui nilai keefektifan produk.

8. Diseminasi dan Implementasi Produk

Setelah melalui prosedur dan langkah-langkah penelitian dan pengembangan maka di hasilkan sebuah model latihan yang dikemas dalam buku panduan model latihan Running ABC berbasis permainan untuk Atlet lari 60 meter usia 9-12 tahun, yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari 60 meter serta valid, layak dan aman digunakan untuk anak kelompok usia 9-12 tahun.



Gambar 12. Modifikasi Langkah-Langkah Penelitian dan Pengembangan

C. Desain Uji Coba Produk

1. Desain Uji Coba

Desain uji coba digunakan untuk mendapatkan respons secara langsung dari pemain tentang kualitas model latihan running abc berbasis permainan yang sedang dikembangkan. Sebelum diuji coba, model latihan dikonsultasikan terlebih dahulu kepada ahli materi dan ahli media. Setelah mendapatkan saran maka melakukan revisi hingga pengembangan model latihan running abc berbasis permainan untuk atlet lari 60 meter usia 9-12 tahun layak digunakan untuk uji coba. Langkah berikutnya yaitu uji coba skala kecil dan skala besar yang diharapkan mampu menemukan kelemahan, kekurangan, kesalahan, maupun saran perbaikan sehingga produk yang dihasilkan dapat direvisi dan menghasilkan produk yang valid, efektif, aman dan layak untuk dipergunakan dalam proses latihan.

2. Desain Uji Coba

Uji coba dilakukan untuk penyempurnaan model running abc berbasis permainan untuk atlet lari 60 meter usia 9-12 tahun dengan melakukan langsung model latihannya. Didalam penelitian dan pengembangan ini uji coba dilakukan 2 kali secara uji coba skala kecil dan ujicoba skala besar. Uji coba skala kecil dan uji coba skala besar dilakukan pada atlet lari kelompok usia 9-12 tahun dengan kelompok sampel yang berbeda. Uji coba skala kecil berjumlah 10 atlet, sedangkan uji coba skala besar berjumlah 20 atlet terdiri dari (10 putra dan 10 putri).

Jenis data yang diperoleh pada penelitian dan pengembangan ini adalah data secara kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif berasal dari hasil wawancara dengan ahli media dan materi, data kekurangan dari pengembangan model latihan daya tahan dan koordinasi, dan data masukan dari ahli.

3. Desain Uji Coba

a. Teknik Pengumpulan Data

Prosedur dan langkah-langkah teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

1) Uji Coba Produk Awal

Uji coba produk awal atau desain model awal yang telah dirancang oleh peneliti, diujikan ke 4 ahli materi dan 3 ahli media

2) Pengumpulan data Skala Kecil

Pengambilan data pada skala kecil menggunakan atlet lari kelompok usia 9-12 tahun pada ekstrakurikuler SDN Katongan 3

Nglipar yang berjumlah 10 atlet 5 putra dan 5 putri.

3) Pengumpulan data Skala Besar

Pada pengambilan data skala besar menggunakan atlet kelompok usia 9-12 tahun Bima Sport berjumlah 20 pemain.

b. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur variable yang sedang diteliti (Sugiyono, 2017). Langkah awal yang harus diperhatikan sebelum merancang instrument penelitian yaitu sebagai berikut:

1) Mendefinisikan Konstruk

Pada penelitian ini konstruk variable yang digunakan yaitu mengembangkan model latihan yang dikemas dalam buku pedoman model running abc berbasis permainan untuk atlet 60 m usia 9-12 tahun. Instrumen yang akan disusun ditujukan untuk menilai produk yang akan dikembangkan penulis. Instrumen yang disusun ditujukan kepada ahli media, ahli materi, pelatih dan atlet lari .

2) Mendefinisikan Konstruk

Menyidik faktor bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang ditemukan pada variable yang akan diteliti. Tiap ahli dan sampel dalam penelitian ini di setiap instrumen menggunakan faktor-faktor yang berbeda. Ahli materi yang lebih pada akademisi atau secara teoritis, ahli media lebih pada desain produk dan praktisi atau sampel lebih pada kesesuaian lapangan.

3) Menyusun Butir-Butir Pertanyaan

Tahap berikutnya yaitu menyusun butir pertanyaan instrumen berdasarkan tahap kontrak, guna memberikan deskripsi tentang instrument yang akan digunakan dalam penelitian. Oleh karena itu disusunlah kisi-kisi instrumen. Penilaian menggunakan skala likert yaitu 1,2,3,4 dan 5.

a) Angket

Angket adalah daftar dari pertanyaan yang diberikan kepada orang lain dengan tujuan agar orang/responden yang diberi tersebut bersedia memberikan respons sesuai dengan permintaan pengguna/peneliti (Jakni 2016: 95). Angket merupakan cara pengumpulan data yang digunakan apabila peneliti menggunakan teknik komunikasi tidak langsung. Pada penelitian dan pengembangan ini menggunakan angket yang ditujukan kepada ahli materi, ahli media, pelatih dan atlet, berikut kisi-kisi penilaiannya:

Aspek Penilaian	No	Deskripsi Penilaian	Skor Penilaian				
			1	2	3	4	5
Menarik	1	Pemilihan model latihan menarik semangat anak untuk berlatih.					
	2	Peralatan yang digunakan dapat menarik minat anak					
Sederhana	3	Model latihan mudah untuk di praktekkan oleh anak kelompok usia 9-12 tahun					

	4	Model latihan tepat dan jelas.					
	5	Prosedur mudah dipahami					
Kesesuaian	6	Model latihan sesuai dengan tahap Latihan anak usia dini KU 9-12 tahun.					
	7	Model latihan sesuai dengan tujuan latihan dalam meningkatkan gerak dasar lari sprint KU 9-12 tahun					
	8	Model latihan sesuai dengan manfaat.					
	9	Model latihan sesuai dosis latihan untuk pemain anak KU 9-12 tahun					
Terstruktur	10	Model latihan aman dilakukan.					
	11	Model latihan dapat digunakan sebagai panduan latihan gerak dasar pada olahraga atletik kelompok usia 9-12 tahun					
	12	Peralatan yang digunakan tidak berbahaya.					
Masukan/saran:							

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Ahli Materi

Aspek Penilaian	No	Deskripsi Penilaian	Skor Penilaian				
			1	2	3	4	5
Tampilan	1	Pemilihan model latihan menarik semangat anak untuk berlatih.					
	2	Peralatan yang digunakan dapat menarik minat anak					
	3	Model latihan mudah untuk di praktekan oleh anak kelompok usia 9-12 tahun					
	4	Model latihan tepat dan jelas.					
	5	Prosedur mudah dipahami					

	6	Model latihan sesuai dengan tahap Latihan anak usia dini KU 9-12 tahun.					
	7	Model latihan sesuai dengan tujuan latihan dalam meningkatkan gerak dasar lari sprint KU 9-12 tahun					
	8	Model latihan sesuai dengan manfaat.					
Tata Bahasa	9	Penggunaan bahasa Indonesia yang digunakan sesuai dengan KBBI					
	10	Penggunaan kalimat yang komunikatif dan interaktif sehingga memudahkan penggunaan untuk memahami materi.					
	11	Penggunaan tanda baca yang tepat.					
	12	Penggunaan kalimat yang tepat sehingga tidak menimbulkan makna ganda.					
	13	Penggunaan istilah atletik yang tepat.					
PP Penggunaan	14	Buku pada media sesuai dengan tujuan Latihan					
	15	Media praktis untuk dipelajari					
	16	Gambar yang ditampilkan pada buku memudahkan untuk memahami materi.					
	17	Buku mampu menyajikan semua komponen dengan jelas					
	18	Media mampu menyajikan komponen Teknik dasar atletik yang dikembangkan dengan jelas.					
Masukan/saran:							

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Ahli Media

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan 3 teknik analisis data, yaitu sebagai berikut:

a. Uji Validitas Ahli

Validitas ahli dalam penelitian ini menggunakan formula Aiken's.

Formula Aiken' s (Aiken, L R., 1985) adalah sebagai berikut: $V = \sum S / [n$

(c-1)

Keterangan

V= nilai koefisien validitas Aiken,

S = nilai skala penilaian minus 1,

n = jumlah penilai atau ahli yang digunakan dalam validasi, dan

c = skor tertinggi dalam skala peringkat.

b. Uji Validitas Ahli

Uji kelayakan dalam penelitian ini menggunakan rumuskelayakan menurut Sugiyono. Hasil kuisioner uji coba dianalisis agar menghasilkan presentase. Persentase dimaksudkan untuk mengetahui status sesuatu yang dipersentasekan dan disajikan tetap berupa persentase. Sugiyono (2013:559) mengemukakan rumus kelayakan, sebagai berikut:

$\text{RUMUS : } \frac{\text{SH}}{\text{SK}}$

Gambar 13. Rumus Kelayakan

Keterangan:

SH = Skor Hitung

SK = Skor Kriteria/ Skor Ideal

Hasil perhitungan data selanjutnya dibuat dalam bentuk presentase dengandikalikan 100%. Setelah diperoleh dengan rumus tersebut, selanjutnya kelayakan buku saku

dalam penelitian pengembangan ini digolongkan dalam empat kategori kelayakan dengan menggunakan Skala berikut:

No	PERSENTASE	KELAYAKAN
1	< 40%	Tidak Layak
2	40% - 55%	Kurang Layak
3	56%-75%	Cukup Layak
4	76%-100%	Layak

Table 3. Daftar Presentase Kelayakan (Arikunto 1993: 210)

D. Uji Efektivitas

Uji efektivitas dalam penelitian ini adalah dengan memberikan perlakuan menggunakan model latihan ini kepada para atlet. Sehingga atlet harus melalui pretest-posstest sebelum diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan. Untuk menguji keberhasilan perlakuan dalam model latihan running ABC'S, model statistika yang digunakan adalah Uji Wilcoxon.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

A. Hasil Pengembangan Produk Awal

1. Studi Pendahuluan

Pengembangan *Running ABC'S* Berbasis Permainan Anak Untuk Atlet Sprint 60 Meter Usia 9-12 Tahun dikembangkan atas dasar hasil permasalahan di lapangan, studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis dengan mengkaji literature yang relevan, wawancara kepada para pelatih dan observasi langsung di lapangan secara langsung dan secara online mengamati video pertandingan pada perlombaan sprint 60 meter. Dengan demikian berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan suatu informasi yaitu:

- a. Sedikitnya variasi latihan tentang Running ABC berbasis permainan. untuk usia 9-12 Tahun
- b. Sedikitnya referensi buku untuk melatih fundamental gerak dengan Running ABC berbasis permainan untuk usia 9-12 tahun.
- c. Ilmu tentang kepelatihan yang semakin berkembang.

Oleh sebab itu dapat disimpulkan berdasarkan studi pendahuluan yang telah dijabarkan diatas bahwa sangat dibutuhkan suatu Pengembangan *Running ABC'S* Berbasis Permainan Anak Untuk Atlet Sprint 60 Meter Usia 9-12 Tahun.

2. Perencanaan Desain Model Latihan

Pada tahap perencanaan desain model latihan ini penulis melakukan pendefinisian produk yang dikembangkan yaitu model latihan *Running ABC'S*

berbasis permainan anak untuk atlet sprint 60 meter usia 9-12 Tahun dengan merumuskan tujuan, memperkirakan dana penelitian, perkiraan waktu untuk terjun penelitian, menentukan langkah-langkah penelitian dan peran serta yang dibutuhkan selama proses penelitian, yang termasuk pengembangan dan penyusunan kelayakan produk. Perencanaan dilakukan dengan menyusun produk berupa menyusun produk berupa model latihan *Running ABC'S* berbasis permainan yang dikemas pada buku panduan, kemudian menentukan instrumen yang sesuai dengan karakteristik sprint 60 meter dan kebutuhan yang diperlukan pada saat terjun penelitian yang berupa waktu, biaya dan tenaga. Selanjutnya, penulis menyusun produk awal *Running ABC'S* dan permainan kemudian dimofidikasi sesuai topik penelitian, yang dikemas pada buku panduan untuk di validasikan kepada ahli materi dan ahli media.

3. Desain Produk Awal Latihan

Tahap ini meliputi penyusunan draf awal buku, model latihan yang dikembangkan, instrument penelitian yang diperlukan untuk diterapkan dan di uji cobakan dalam uji coba produk. Dalam penyusunan draf awal ini peneliti melakukan validasi materi kepada ahli materi dan ahli media berjumlah 5 pelatih yang memiliki sertifikat pelatih atletik tingkat nasional dan memiliki latar belakang pendidikan dalam olahraga minimal Magister. Hasil instrument yang sudah di validasikan oleh ahli kemudian direvisi sebelum diuji cobakan. Berikut indikator pengembangan model latihan daya tahan dan koordinasi

a. Model Latihan ABC Running Basic

- 1) Item Model Latihan Angkling Berirama
- 2) Item Model Latihan High Knees Berirama

- 3) Item Model Latihan Heel Kick-up Berirama
- 4) Item Model Latihan Angkling Ular Tangga
- 5) Item Model Latihan High Knees Ular Tangga
- 6) Item Model Latihan Heel Kick-up Ular Tangga
- b. Model Latihan ABC Running Intermediate
 - 1) Item Model Latihan Apple, Banana & Orange
 - 2) Item Model Latihan 5 Angka
 - 3) Item Model Latihan High Knees & Stop
- c. Model Latihan ABC Running Advanced
 - 1) Item Model Latihan Angkling Jamuran
 - 2) Item Model Latihan High Knees Jamuran
 - 3) Item Model Latihan Heel Kick-up Jamuran
 - 4) Item Model Latihan Ular Naga
 - 5) Item Model Latihan Ular & Tikus
 - 6) Item Model Latihan Hitam Hijau
 - 7) Item Model Latihan Ganjil Genap
- d. Model Latihan ABC Running Combo
 - 1) Item Model Latihan Tiga Jadi
 - 2) Item Model Latihan Estafet Angkling
 - 3) Item Model Latihan Estafet High Knees
 - 4) Item Model Latihan Estafet Heel Kick-up
 - 5) Item Model Latihan Estafet Kombinasi
 - 6) Item Model Latihan Bangun Tidur Run
 - 7) Item Model Latihan Formula One

4. Validasi Produk

Tahap validasi dilakukan untuk mengetahui bahwa produk yang berupa Pengembangan *Running ABC'S* Berbasis Permainan Anak Untuk Atlet Sprint 60 Meter Usia 9-12 Tahun yang dikemas dalam buku panduan dan instrumen yang digunakan pada proses penelitian sesuai dengan keseluruhan aspek yang diukur.

validasi materi kepada ahli materi dan ahli media berjumlah 5 pelatih yang memiliki sertifikat pelatih atletik tingkat nasional dan memiliki latar belakang pendidikan dalam olahraga minimal Magister. Berikut hasil dari validitas ahli materi dan ahli media yang dianalisis menggunakan rumus validitas isi formula Aiken's dengan metode Delphi:

a. Hasil Validasi Ahli Materi

Berikut ini hasil validasi pada materi produk yang dikembangkan:

Aspek Penilaian	No	Deskripsi Penilaian	Σs	$n(c-1)$	V	Deskripsi
Menarik	1	Pemilihan model latihan menarik semangat anak untuk berlatih.	19	20	0,95	Valid
	2	Peralatan yang digunakan dapat menarik minat anak	19	20	0,95	Valid
Sederhana	3	Model latihan mudah untuk di praktekkan oleh anak kelompok usia 9-12 tahun	17	20	0,85	Valid
	4	Model latihan tepat dan jelas.	19	20	0,95	Valid
	5	Prosedur mudah dipahami	20	20	1	Valid
Kesesuaian	6	Model latihan sesuai dengan tahap latihan anak usia dini KU 9-12 tahun.	18	20	0,9	Valid
	7	Model latihan sesuai dengan tujuan latihan dalam meningkatkan gerak dasar lari sprint KU 9-12 tahun	19	20	0,95	Valid
	8	Model latihan sesuai dengan manfaat	20	20	1	Valid
	9	Model latihan sesuai dosis latihan untuk pemain anak KU 9-12 tahun	18	20	0,9	Valid
Terstruktur	10	Model latihan aman dilakukan.	18	20	0,9	Valid
	11	Model latihan dapat digunakan sebagai panduan latihan gerak dasar pada olahraga atletik kelompok usia 9-12 tahun	19	20	0,95	Valid
	12	Peralatan yang digunakan tidak berbahaya	19	20	0,95	Valid

Tabel 4. Hasil Validasi Ahli Materi

Berdasarkan hasil tabel 4, hasil validasi aspek dari materi produk yang dikembangkan yaitu menarik, sederhana, kesesuaian, terstruktur menunjukkan nilai Aiken V lebih dari >0.8 , artinya materi produk ini menunjukan nilai yang valid.

b. Hasil Validasi Ahli Media

Berikut ini adalah hasil validasi pada media produk yang dikembangkan:

Aspek Penilaian	No	Deskripsi Penilaian	$\sum s$	$n(c-1)$	V	Deskripsi
Tampilan	1	Desain buku (daya tarik, perpaduan warna sampul, tampilan ilustrasi) sudah sesuai.	19	20	0,95	Valid
	2	Jenis dan ukuran huruf sudah sesuai dan menarik.	19	20	0,95	Valid
	3	Komposisi tata letak (judul, teks, gambar) sudah sesuai.	17	20	0,85	Valid
	4	Resolusi gambar pada buku bagus (tidak blur)	19	20	0,95	Valid
	5	Ilustrasi, grafis, gambar, dan foto dengan konsep buku sesuai.	20	20	1	Valid
	6	Jenis kertas cover.	18	20	0,9	Valid
	7	Jenis kertas isi.	19	20	0,95	Valid
	8	Ukuran buku.	20	20	1	Valid
Tata Bahasa	9	Penggunaan bahasa Indonesia yang digunakan sesuai dengan KBBI	18	20	0,9	Valid
	10	Penggunaan kalimat yang komunikatif dan interaktif sehingga memudahkan penggunaan untuk memahami materi.	18	20	0,9	Valid
	11	Penggunaan tanda baca yang tepat.	19	20	0,95	Valid
	12	Penggunaan kalimat yang tepat sehingga tidak menimbulkan makna ganda.	19	20	0,95	Valid
	13	Penggunaan istilah futsal yang tepat.	19	20	0,95	Valid
Penggunaan	14	Buku pada media sesuai dengan tujuan Latihan	20	20	1	Valid
	15	Media praktis untuk dipelajari	18	20	0,9	Valid

	16	Gambar yang ditampilkan pada buku memudahkah untuk memahami materi.	18	20	0,9	Valid
	17	Buku mampu menyajikan semua komponen dengan jelas	17	20	0,85	Valid
	18	Media mampu menyajikan komponen teknik dasar atletik yang dikembangkan dengan jelas.	20	20	1	Valid

Tabel 5. Hasil Validasi Ahli Media

Berdasarkan hasil tabel 5, hasil validasi aspek dari media produk yang dikembangkan yaitu tampilan, tata bahasa, penggunaan menunjukkan nilai Aiken V lebih dari >0.8 , artinya media produk ini menunjukan nilai yang valid.

5. Revisi Produk Awal Sebelum Uji Coba Skala Kecil

Berdasarkan hasil validitas dari ahli materi dan ahli media terhadap pengembangan model latihan yang diujicobakan pada uji skala kecil, revisi produk awal dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Penyesuaian model running ABC'S berbasis permainan dari segi dosis latihan, waktu/durasi latihan.
- b. Permainan yang kurang menarik
- c. Penambahan cover dalam
- d. Penambahan gambar yang disertasi petunjuk
- e. Penambahan materi tentang cara pemanasan dan pendinginan

6. Hasil Uji Coba Produk Skala Kecil

Setelah dilakukan validitas dan revisi hingga sampai dinyatakan valid untuk diujicobakan maka proses selanjutnya adalah uji coba lapangan dengan skala kecil.

Uji coba lapangan ini melibatkan 10 atlet sprint 60 meter usia 9 – 12 tahun. Berikut ini adalah hasil uji coba kelompok kecil:

No	Aspek	Skor Hitung	Skor Maksimal	Presentase	Kategori
1	Pemahaman	180	250	72%	Cukup Layak
2	Keterlaksanaan	80	100	80%	Layak
3	Kemenarikan	100	150	66%	Cukup Layak
4	Kemanfaatan	60	100	60%	Cukup Layak
5	Tampilan	70	100	70%	Cukup Layak

Tabel 6. Hasil Uji Coba Produk Skala Kecil Model Latihan ABC Running Basic

Berdasarkan hasil tabel 6, pada Model Latihan ABC Running Basic menunjukkan aspek pemahaman 72% (cukup layak), aspek keterlaksanaan 80% (layak), aspek kemenarikan 66% (cukup layak), aspek kemanfaatan 60% (cukup layak), aspek tampilan 70% (cukup layak).

No	Aspek	Skor Hitung	Skor Maksimal	Presentase	Kategori
1	Pemahaman	180	250	72%	Cukup Layak
2	Keterlaksanaan	80	100	80%	Layak
3	Kemenarikan	100	150	66%	Cukup Layak
4	Kemanfaatan	60	100	60%	Cukup Layak
5	Tampilan	70	100	70%	Cukup Layak

Tabel 7. Hasil Uji Coba Produk Skala Kecil Model Latihan ABC Running Intermediate

Berdasarkan hasil tabel 7, pada Model Latihan ABC Running Intermediate menunjukkan aspek pemahaman 72% (cukup layak), aspek keterlaksanaan 80%

(layak), aspek kemenarikan 66% (cukup layak), aspek kemanfaatan 60% (cukup layak), aspek tampilan 70% (cukup layak).

No	Aspek	Skor Hitung	Skor Maksimal	Presentase	Kategori
1	Pemahaman	180	250	72%	Cukup Layak
2	Keterlaksanaan	80	100	80%	Layak
3	Kemenarikan	100	150	66%	Cukup Layak
4	Kemanfaatan	60	100	60%	Cukup Layak
5	Tampilan	70	100	70%	Cukup Layak

Tabel 8. Hasil Uji Coba Produk Skala Kecil Model Latihan ABC Running Advanced

Berdasarkan hasil tabel 8, pada Model Latihan ABC Running Advanced menunjukkan aspek pemahaman 72% (cukup layak), aspek keterlaksanaan 80% (layak), aspek kemenarikan 66% (cukup layak), aspek kemanfaatan 60% (cukup layak), aspek tampilan 70% (cukup layak).

No	Aspek	Skor Hitung	Skor Maksimal	Presentase	Kategori
1	Pemahaman	180	250	72%	Cukup Layak
2	Keterlaksanaan	80	100	80%	Layak
3	Kemenarikan	100	150	66%	Cukup Layak
4	Kemanfaatan	60	100	60%	Cukup Layak
5	Tampilan	70	100	70%	Cukup Layak

Tabel 9. Hasil Uji Coba Produk Skala Kecil Model Latihan ABC Running Combo

Berdasarkan hasil tabel 9, pada Model Latihan ABC Running Combo menunjukkan aspek pemahaman 72% (cukup layak), aspek keterlaksanaan 80% (layak), aspek kemenarikan 66% (cukup layak), aspek kemanfaatan 60% (cukup layak), aspek tampilan 70% (cukup layak).

7. Revisi Produk Setelah Uji Coba Skala Kecil

Berdasarkan hasil uji coba skala kecil dilapangan, mendapatkan koreksi dan saran dari para sample yaitu atlet sprint 60 meter usia 9 – 12 tahun. Hasil revisi produk latihan yaitu sebagai berikut:

- a. Penggunaan bahasa yang mudah dipahami atau disesuaikan dengan usia anak.
- b. Menambah ilustrasi pada gambar dan petunjuk pelaksanaan
- c. Tampilan gambar yang lebih berwarna

8. Hasil Uji Coba Produk Skala Besar

Setelah dilakukan uji coba kelompok kecil dan revisi sesuai saran atau masukan tahap berikutnya adalah uji coba lapangan dengan skala besar. Uji coba lapangan ini melibatkan 20 atlet sprint 60 meter usia 9 – 12 tahun. Berikut ini adalah hasil uji coba kelompok besar:

No	Aspek	Skor Hitung	Skor Maksimal	Presentase	Kategori
1	Pemahaman	420	500	84%	Layak
2	Keterlaksanaan	160	200	80%	Layak
3	Kemenarikan	260	300	86%	Layak
4	Kemanfaatan	160	200	80%	Layak
5	Tampilan	180	200	90%	Layak

Tabel 10. Hasil Uji Coba Produk Skala Besar Model Latihan ABC Running Basic

Berdasarkan hasil tabel 10, pada Model Latihan ABC Running Basic menunjukkan aspek pemahaman 84% (layak), aspek keterlaksanaan 80% (layak), aspek kemenarikan 86% (layak), aspek kemanfaatan 80% (cukup layak), aspek tampilan 90% (layak).

No	Aspek	Skor Hitung	Skor Maksimal	Presentase	Kategori
1	Pemahaman	420	500	84%	Layak
2	Keterlaksanaan	160	200	80%	Layak
3	Kemenarikan	260	300	86%	Layak
4	Kemanfaatan	160	200	80%	Layak
5	Tampilan	180	200	90%	Layak

Tabel 11. Hasil Uji Coba Produk Skala Besar Model Latihan ABC Running Intermediate

Berdasarkan hasil tabel 11, pada Model Latihan ABC Running Intermediate menunjukkan aspek pemahaman 84% (layak), aspek keterlaksanaan 80% (layak), aspek kemenarikan 86% (layak), aspek kemanfaatan 80% (cukup layak), aspek tampilan 90% (layak).

No	Aspek	Skor Hitung	Skor Maksimal	Presentase	Kategori
1	Pemahaman	420	500	84%	Layak
2	Keterlaksanaan	160	200	80%	Layak
3	Kemenarikan	260	300	86%	Layak
4	Kemanfaatan	160	200	80%	Layak
5	Tampilan	180	200	90%	Layak

Tabel 12. Hasil Uji Coba Produk Skala Besar Model Latihan ABC Running Advanced

Berdasarkan hasil tabel 12, pada Model Latihan ABC Running Advanced menunjukkan aspek pemahaman 84% (layak), aspek keterlaksanaan 80% (layak), aspek kemenarikan 86% (layak), aspek kemanfaatan 80% (cukup layak), aspek tampilan 90% (layak).

No	Aspek	Skor Hitung	Skor Maksimal	Presentase	Kategori
1	Pemahaman	420	500	84%	Layak
2	Keterlaksanaan	160	200	80%	Layak
3	Kemenarikan	260	300	86%	Layak
4	Kemanfaatan	160	200	80%	Layak
5	Tampilan	180	200	90%	Layak

Tabel 13. Hasil Uji Coba Produk Skala Besar Model Latihan ABC Running Advanced

Berdasarkan hasil tabel 13, pada Model Latihan ABC Running Combo menunjukkan aspek pemahaman 84% (layak), aspek keterlaksanaan 80% (layak), aspek kemenarikan 86% (layak), aspek kemanfaatan 80% (cukup layak), aspek tampilan 90% (layak).

9. Revisi Produk Setelah Uji Coba Skala Besar

Berdasarkan uji skala besar yang sudah di uji cobakan, dalam pengembangan produk secara keseluruhan model latihan *Running ABC'S* berbasis permainan anak untuk atlet sprint 60 meter usia 9-12 Tahun yang dikemas dalam bentuk buku, yang dilakukan pada uji skala kecil dan skala besar tidak memiliki perbedaan yang banyak hanya saja pada uji coba skala besar ada satu masukan yang berbeda dari uji kelompok kecil yaitu:

- a. Kalimat dalam penjelasannya untuk dipisah, agar tidak terlalu panjang

10. Uji Efektivitas

Pada uji efektivitas dalam penelitian, dalam analisis tahap terakhir ini adalah dengan pretest-posttest. Sehingga dilakukan dengan pemberian treatment atau perlakuan untuk 20 atlet, 10 atlet wanita dan 10 atlet pria. Berikut ini adalah hasil analisis deskriptif pada pretest dan posttest.

Atlet	Pre	Post
1	7.2	7.0
2	7.1	7.0
3	6.9	6.8
4	7.4	7.1
5	7.1	7.0
6	7.1	7.0
7	7.5	7.3
8	7.4	7.1

9	6.9	6.9
10	7.2	7.0
11	7.1	7.0
12	6.9	6.7
13	7.0	6.9
14	6.9	6.8
15	7.0	6.8
16	6.9	6.9
17	7.2	7.0
18	7.0	6.9
19	7.5	7.1
20	6.9	6.9
Mean	7.11	6.96

Tabel 14. Hasil Pretest dan Posttest

Berdasarkan hasil tabel 14, rata rata nilai pretest menunjukan waktu 7.11 detik kemudian rata-rata nilai posttest menunjukan waktu 6.96 detik, sehingga dapat diketahui peningkatan waktu untuk sprint 60 meter usia 9 – 12 tahun adalah 0,15 detik. Setelah dilakukan analisis deskriptif, uji selanjutnya dengan uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon.

Test Statistics ^a	
	Post Test - Pre Test
Z	-3,684 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Tabel 15. Hasil Uji Efektivitas

Berdasarkan hasil tabel 15, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) menunjukan $0,000 < 0,05$, artinya model latihan running ABC'S berbasis permainan dapat meningkatkan waktu sprint 60 meter untuk atlet sprint usia 9 – 12 tahun.

B. Pembahasan Produk Akhir

Pengembangan Running ABC's Berbasis Permainan Anak untuk Atlet Sprint 60 Meter Usia 9-12 Tahun menunjukan efektif dapat meningkatkan kecepatan sprint dan layak untuk dijadikan produk berbentuk buku. Buku ini dapat menjadi pedoman latihan yang efektif untuk atlet dan pelatih.

Penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan dalam bentuk buku mendapat penilaian positif dari ahli materi dan ahli media. Nilai valid ini menunjukkan bahwa isi dan cara penyajian materi dalam buku tersebut sesuai dengan standar keilmuan dan pedagogik, serta dapat dimengerti dan diakses dengan baik oleh pembaca, praktisi dan ilmuawan, yaitu pelatih, atlet muda dan peneliti. Validitas ini merupakan indikasi bahwa materi yang dikembangkan berkualitas dan dapat dijadikan acuan dalam pelatihan atletik khususnya sprint 60 meter untuk anak usia 9-12 tahun.

Hasil uji coba kelompok kecil menunjukkan bahwa buku tersebut cukup layak dari berbagai aspek, termasuk pemahaman, keterlaksanaan, kemenarikan, kemanfaatan, dan tampilan. Ini menunjukkan bahwa meskipun buku tersebut secara umum diterima dengan baik, masih terdapat ruang untuk perbaikan dalam hal meningkatkan pemahaman dan kemenarikan untuk memastikan bahwa model latihan lebih menarik dan mudah dipahami oleh anak-anak. Saran ini penting untuk menyempurnakan materi sebelum diterapkan pada skala yang lebih luas.

Setelah melakukan revisi berdasarkan saran yang diterima dari uji coba kelompok kecil, model latihan diuji coba pada kelompok yang lebih besar. Hasilnya, semua aspek yang dinilai mencapai kategori 'layak'. Hal ini menunjukkan

bahwa revisi yang dilakukan berhasil meningkatkan kualitas dan efektivitas model latihan tersebut. Keberhasilan dalam semua aspek ini menunjukkan bahwa buku latihan tersebut dapat diterima dengan baik dan telah memenuhi kriteria yang diharapkan untuk implementasi yang lebih luas.

Uji efektivitas menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa pengembangan model latihan running ABC'S berbasis permainan efektif dalam meningkatkan kecepatan sprint 60 meter, dengan peningkatan waktu rata-rata sebesar 0.15 detik. Ini adalah peningkatan yang signifikan dalam konteks atletik, terutama untuk atlet muda. Hasil ini mengindikasikan bahwa model latihan tidak hanya teoretis dalam kelayakannya tetapi juga praktis dalam meningkatkan kinerja fisik atlet.

Berdasarkan hasil study, Running ABC'S merupakan serangkaian latihan yang sangat penting untuk anak-anak usia 9-12 tahun karena membantu dalam pengembangan berbagai aspek fisik dan mental di usia muda (Haetami & Triansyah, 2021). Di masa anak-anak mengalami pertumbuhan fisik yang signifikan dan membutuhkan aktivitas yang mendukung pengembangan kekuatan, koordinasi, dan kelincahan (Sobarna, 2020). Latihan seperti running ABC'S tidak hanya meningkatkan kecepatan dan teknik lari, tetapi juga memperkuat keseimbangan dan koordinasi melalui gerakan yang mensyaratkan kesinkronan antara penglihatan, otak, dan tubuh (Prasetya, 2022). Selain itu, karena latihan model ini melibatkan gerakan kompleks yang memperkuat otot dan sendi, selain itu secara tidak langsung juga membantu mencegah cedera saat anak-anak berpartisipasi dalam olahraga lain (Setyantoko, 2019). Keterampilan gerak yang

disiplin dan konsistensi juga terbentuk melalui rutinitas latihan teratur dan disiplin. Lebih jauh, model latihan running ABC'S dapat dirancang sebagai kegiatan yang menyenangkan dan kompetitif, sehingga anak-anak untuk lebih terlibat dan menikmati proses berolahraga dan memperkuat fondasi gerak dasar olahraga.

Menambahkan betuk permainan dalam latihan running ABC'S untuk anak-anak adalah strategi penting yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan para Atlet. Permainan menjadikan aktivitas lebih menyenangkan, yang dapat mendorong anak-anak untuk berpartisipasi olahraga secara aktif dan konsisten (Saputra, 2022). Dalam konteks yang menyenangkan yang dihasilkan dari permainan, anak-anak lebih mudah mempelajari dan mengasah keterampilan motorik tanpa merasa tertekan oleh tuntutan performa. Selain itu, permainan memfasilitasi pengembangan kognitif dan sosial, melalui interaksi dan kerjasama dengan teman sebaya, anak-anak mengasah kemampuan komunikasi dan interpersonal (Arifin, 2019). Anak juga belajar mengelola emosi dan membangun ketahanan sambil menanggapi kemenangan dan kekalahan dalam permainan. Permainan dalam penelitian ini memperkenalkan variasi dalam latihan, menjaga tingkat kegembiraan agar anak-anak tetap tertarik dan konsisten dalam memilih nomor sprint 60 meter. Dengan demikian, elemen permainan dalam latihan tidak hanya mengoptimalkan pengalaman belajar fisik tetapi juga mendukung pertumbuhan holistik anak dalam mengembangkan karakter dan kemampuan adaptasi mereka.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam sebuah penelitian tentunya menemui berbagai hambatan sehingga memiliki sejumlah kekurangan. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yaitu:

1. Dalam memasuki tahap uji efektivitas yaitu saat dilakukan treatment, banyak atlet yang merasa nyaman dengan model latihan ini, sehingga tidak fokus dalam pencapaian target latihan seperti intensitas.
2. Waktu penelitian ini dirasa kurang panjang, sehingga banyak atlet yang tidak mencapai peningkatan waktu.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan Produk Pengembangan

1. Pengembangan Running ABC's Berbasis Permainan, sangat dibutuhkan untuk Atlet Sprint 60 Meter Usia 9-12 Tahun. Pengembangan produk ini menghasilkan sebuah buku yang dapat dijadikan pedoman latihan bagi atlet, pelatih, praktisi.
2. Model latihan Running ABC's Berbasis Permainan Atlet Sprint 60 Meter Usia 9-12 Tahun, memperoleh hasil valid melalui ahli materi dengan rata-rata nilai Aiken V sebesar 0.9 dan ahli media dengan rata-rata nilai Aiken V sebesar 0,9. Sehingga model latihan ini berbasis permainan melalui hasil produk buku menunjukkan nilai validitas yang tinggi.
3. Penelitian ini dilakukan dengan uji coba skala kecil dan uji coba skala besar. Berdasarkan hasil uji coba skala kecil oleh 10 atlet menunjukkan aspek pemahaman 'cukup layak', aspek keterlaksanaan 'layak', aspek kemenarikan 'cukup layak', aspek kemanfaatan 'cukup layak', aspek tampilan 'cukup layak'. Kemudian setelah revisi sesuai saran, maka dilakukan uji coba skala besar oleh 20 atlet menunjukkan aspek pemahaman 'layak', aspek keterlaksanaan 'layak', aspek kemenarikan 'layak', aspek kemanfaatan 'layak', aspek tampilan 'layak'.
4. Penelitian ini juga menggunakan uji efektivitas dengan pretest-posttest, sehingga atlet diberikan treatment atau perlakuan. Treatment atau perlakuan ini dilakukan selama 16 kali pertemuan. Hasil uji efektivitas menggunakan uji

Wilcoxon, berdasarkan Asymp. Sig. (2-tailed) menunjukkan $0,000 < 0,05$, artinya model latihan running ABC'S berbasis permainan dapat meningkatkan waktu sprint 60 meter untuk atlet sprint usia 9 – 12 tahun.

B. Saran Pemanfaatan Produk

Berdasarkan simpulan penelitian yang telah dibahas maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pengembangan Model latihan Running ABC's Berbasis Permainan Atlet Sprint 60 Meter Usia 9-12 Tahun yang dikemas dalam bentuk buku pedoman agar dapat dimanfaatkan para pelatih untuk bahan melatih atletnya, sedangkan untuk atlet agar bisa dimanfaatkan untuk memahami bahwa komponen biomotor fisik adalah salah satu aspek penting dalam olahraga atletik khususnya nomor sprint.
2. Untuk penulis selanjutnya, perlu ada kajian-kajian dan pengembangan yang lebih mendalam untuk menambah wawasan dan menjadi sumbangasih ilmu.

C. Pengembangan Lebih Lanjut

Penelitian ini dapat digunakan menjadi referensi dalam pembuatan penelitian dan pengembangan yang lebih mendalam, tidak hanya membahas atlet kelompok umur, junior sampai dengan senior, karena penelitian dalam bidang pengembangan model latihan running ABC'S berbasis permainan yang dikemas dalam buku belum banyak dikembangkan. Uji efektivitas dalam penelitian ini memiliki kekurangan

saat dalam pemberian treatment atau perlakuan, sehingga perlunya metode pengawasan yang baik untuk menjalankan proses pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A., Tangkudung, J., & Sofyan Hanif, A. (2018). the Influence of Speed, Agility, Coordination of Foot, Balance and Motivation on Skill of Playing Football. *JIPES Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 4(1), 19–34. Retrieved from <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jipes>
- Ahmad Avin Prasetya, I. S. (2022). Pengaruh Latihan Abc Running Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Akademi Sepakbola Triple’S Ku-14 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 72–78.
- Agari, M., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2019). Pengaruh Metode ABC Running Terhadap Hasil Belajar Teknik Lari Jarak Pendek 60 meter. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1–8. Retrieved from <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/33501>
- Arifin, Z. (2019). PENGARUH LATIHAN GAME DAN SPRINT 50 METER TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX ATLET SEPAKBOLA SSB KAKIMAS DAMPIT KABUPATEN MALANG KELOMPOK UMUR 14-15. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 103–114. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.561>
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. (Myles Schrag & Amanda S. Ewing, Eds.), *Human Kinetics*. United States of America: Human Kinetics. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Beni, S., Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2017). Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature. *Quest*, 69(3), 291–312. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1224192>
- Brown, L. E. (2017). *Strength Training*. (L. E. Brown, Ed.) (2nd ed.). Champaign: Human Kinetics. Retrieved from www.HumanKinetics.com
- Candra, A. R. D., & Rumini. (2015). Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(7), 1957–1962. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr%0APembinaan>
- D.Gall, M., P.Gall, J., & R.Borg, W. (2003). *Educational-Research-An-Introduction-7th-Edition*. (Colophon, Ed.) (7th ed.). United States of America: Allyn & Bacon. Retrieved from www.ablongman.com
- Dewi, M. (2015). Sistem Pembinaan Renang Anak Usia Dini Di Klub Renang Se Kabupaten Magelang tahun 2014. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(6), 1839–1844. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Dharmawan, D. B., & Priyono, B. (2016). Pengembangan Model Permainan SRD (Spider Run Dance) dalam Pembelajaran Kebugaran Jasmani bagi Siswa Kelas VIIIdi SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal. *E-Jurnal Physical Education*, 5(2), 92–101. Retrieved from <https://doaj.org/article/f89f220cdf494c69980d3912feb649ba>
- Dick, W., Carey, L., & James O Carey. (2015). *The Systematic Design of The Systematic Instruction*. (Jeff Johnston, Ed.) (8th ed.). United States of America.
- Edwards, W. H. (2011). *Motor Learning and Control From Theory to Practice*.

- (Laura Pople, Ed.) (1st ed.). United States of America: Yolanda Cossio. Retrieved from www.cengage.com/Wadsworth
- Erika, Y. (2015). Pengembangan Model Permainan Lompat Kodok dalam Pembelajaran Penjasorkes pada Siswa Kelas IV SDN 3 Tumpangkrasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus tahun 2013. *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*, 4(7), 1957–1962.
- Fatah, E., Rahayu, T., & Raharjo, A. (2013). Pengembangan Model Permainan Softball Bola Bakar “Bagis Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Semarang.” *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*, 2(2), 32–37. <https://doi.org/10.1007/s11548-015-1242-x>
- Ferkel, R. C., Razon, S., Judge, L. W., & True, L. (2017). Beyond “Fun”: The Real Need in Physical Education. *The Physical Educator*. <https://doi.org/10.18666/TPE-2017-V74-I2-7426>
- Giartama. (2018). Latihan Running ABC Running terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 meter pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*. Retrieved from giartama.unsri@gmail.com
- Gollhofer, A., Taube, W., & Group, F. (2012). *Routledge Handbook of Motor Control and Motor Learning*. New York.
- Gündüz, N., Taspinar, T., & Demis, N. (2017). Children’s Perspective of Game: A Comparison of the Public and Private Schools. *Journal of Education and Training Studies*, 5(9), 158–166. <https://doi.org/10.11114/jets.v5i9.2603>
- Haetami, M., & Triansyah, A. (2021). Effect Of Abc Running Drill on the 50 Meter Sprint Of Students. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreas*, 11(1), 78. <https://doi.org/10.35194/jm.v11i1.1255>
- Lestari, I., & Ratnaningsih, T. (2016). The Effects of Modified Games on the Development of Gross Motor Skill in Preschoolers. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 5(3), 216–220. Retrieved from <http://iaesjournal.com/online/index.php/IJERE>
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength and Conditioning Journal*. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825760ea>
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., De Ste Croix, M. B. A., Williams, C. A., ... Myer, G. D. (2015). Long-term athletic development- Part 1: A pathway for all youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2002(Aoat 297), 1439–1450.
- Mardanto, L. A. B., & Rumini. (2015). Penelusuran Bakat Olahraga Anak Usia Dini di Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(7), 1957–1962. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/2657>
- Nugroho, S. (2007). Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (VO2Max) Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, 1–16. Retrieved from <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132319845/penelitian/PENGARUH+LATIHAN+CIRCUIT+TERHADAP+VO2+MAX.pdf>
- O.Bompa, T., & Haff, G. G. (2009). *Periodization*. (M. O. Bahrke, Ed.) (Fifth Edit). United States of America: Human Kinetics. Retrieved from

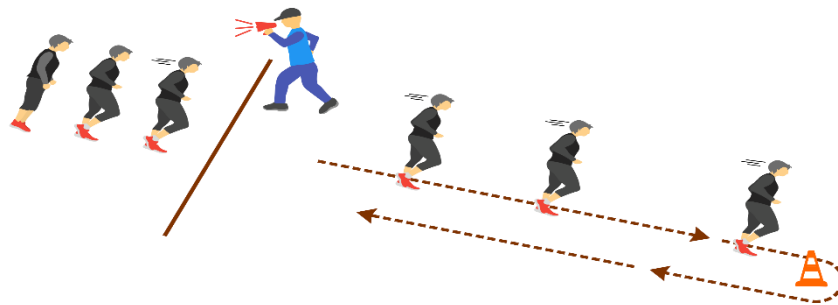
www.HumanKinetics.com

- Physical, Y., Unit, D., Kingdom, U., Science, E., Kingdom, U., Kingdom, U., ... Health, S. (2015). 1: a p, 29(5), 1439–1450.
- Priyono, A. (2019). Pengaruh Latihan Akselerasi Balance Coordination Running Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat pada Siswa Sekolah Dasar, 3. Retrieved from <http://www.jurnal.unma.ac.id/index.php/JR/article/view/1071/984>
- Purnomo, A. (2010). Model Pengembangan Pemandian Bakat Olahraga Panahan Pegawai Tetap pada Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. *Journal of Physical Education And Sport*, 10(1), 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2012.06.022>
- Ramadhani, A., & Purwanto, S. (2017). Pengembangan Latihan Teknik Dasar Judo Melalui Model Permainan untuk Pejudo Pemula Usia 8-12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 1–11. Retrieved from <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga>
- Ritdorf, Harald Muller; Wolfgang, I. (2009). *Run ! Jump ! Throw !* (B. Glad, Ed.). Bourne, Lincolnshire PE10 9PH, UK: Warners Midlands plc.
- Riyadi, A. S., & Yuwono, H. C. (2015). Pengembangan Model Permainan “Voltacer” Bola VOLi Kelas VII SMP Negeri 1 Godong Kecamatan Godong Kabupaten Grobogan tahun 2014. *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*, 4(7), 1957–1962.
- Robert Maribe Branch. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. New York: Springer.
- Saputra, N., Suparman, S., & Firlando, R. (2022). PENGARUH LATIHAN RUNNING ABC TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII SMPIT BINA ILMI PALEMBANG. *Jurnal Arena Olahraga Silampari*, 2(2), 71–75. <https://doi.org/10.31540/jaos.v2i2.2465>
- Setyantoko, M., Widiastuti, W., & Hernawan, H. (2019). The Game-Based ABC Running Exercise Model for Children Ages 6-12 Years. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 2(3), 506–518. <https://doi.org/10.33258/birle.v2i3.422>
- Sobarna, A., Hambali, S., Sutiswo, S., & Sunarsi, D. (2020). The influence learning used ABC run exercise on the sprint capabilities. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 67–71. <https://doi.org/10.29210/142100>
- Spellings, M. (2005). Helping your child through early adolescence. *United State Department of Education*. <https://doi.org/http://doi.ieeeecomputersociety.org/10.1109/HICSS.2012.337>
- Tanır, H., & Özmaden, M. (2018). The Importance of Physical Activity in the Protection of the Mental Health of Students of Faculty of Sport Sciences. *Journal of Education and Training Studies*, 6(10), 92. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i10.3539>
- Terms, K. (n.d.). Speed , Agility Training Concepts.
- Tudor, O., Bompa, T., Buzzichelli, C., & Edition, T. (2015). *Periodization Training for Sports*. (J. Klug, Ed.) (Third Edit). United States of America: Human Kinetics. Retrieved from www.HumanKinetics.com

Lampiran

BENTUK *EXERCISE ABC RUNNING* BERBASIS PERMAINAN

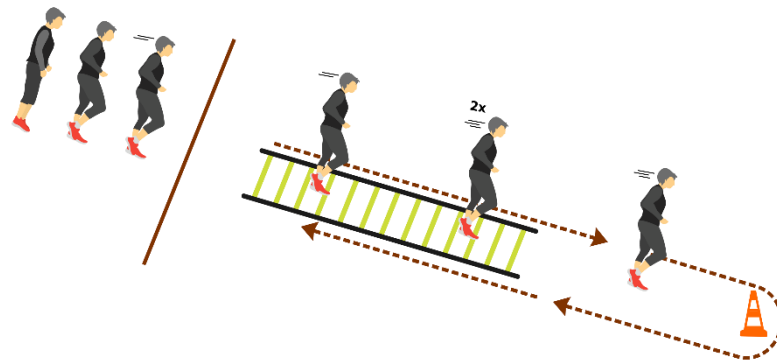
1. *Exercise 1: Permainan Angkling Berirama*



Model Exercise 1: Permainan Angkling Berirama

Jenis Gerakan	Keterangan		
			
ANGKLING	CONE	PELATIH	ATLET
Tujuan			
<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan kemampuan gerak dasar berlari. • Meningkatkan frekuensi gerak tungkai. • Meningkatkan respon gerak tungkai mengikuti rangsangan suara. 			
Petunjuk Pelaksanaan			
<ul style="list-style-type: none"> • Anak melakukan gerakan <i>angling</i> mengikuti irama yang diberikan oleh guru atau pelatih. • Irama yang diberikan adalah suara dari tepukan tangan yang bervariasi. • Irama tepukan tangan bisa lambat – cepat – sangat cepat. 			
Poin Latihan			
<ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan tungkai • Respon tubuh terhadap • Kebenaran gerak 			

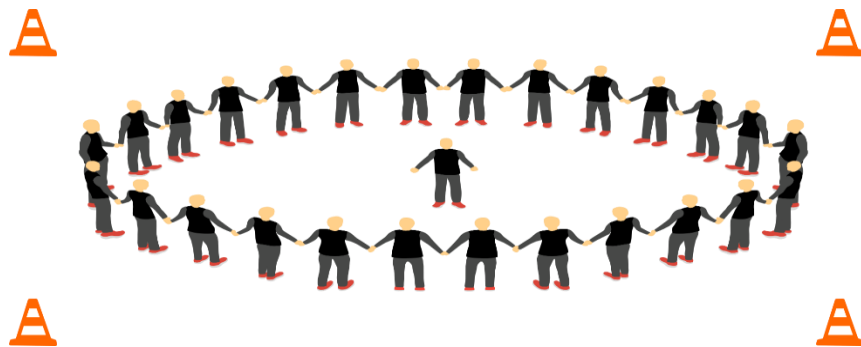
2. Exercise 2: Permainan Angkling Ular Tangga



Model Exercise Exercise 2: Permainan Angkling Ular Tangga Panjang

Jenis Gerakan	Keterangan		
			
ANGKLING	LADDER	PELATIH	ATLET
Tujuan			
<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan kemampuan gerak dasar berlari • Meningkatkan frekuensi gerak tungkai • Meningkatkan respon gerak tungkai mengikuti rangsangan visual 			
Petunjuk Pelaksanaan			
<ul style="list-style-type: none"> • Anak melakukan gerakan <i>angkling</i> mengikuti pola dari tangga/<i>ladder</i> • Pelaksanaan gerak <i>angkling</i> diusahakan untuk tidak menyentuh tangga/<i>ladder</i> • Irama gerak dimulai dari tempo yang lambat menuju cepat 			
Poin Latihan			
<ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan tungkai • Respon tubuh terhadap • Kebenaran gerak 			

3. Exercise 3: Permainan Angkling Jamuran



Model Exercise Exercise 3 : Permainan Angkling Jamuran

Jenis Gerakan	Keterangan		
 ANGKLING	 CONE	 PELATIH	 ATLET
Tujuan			
<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan kecepatan dan respon gerak. • Meningkatkan konsentrasi anak. • Meningkatkan respon gerak terhadap rangsangan audio. 			
Petunjuk Pelaksanaan			
<ul style="list-style-type: none"> • Anak membuat barisan melingkar dengan bergandengan tangan. • Satu anak berada di tengah lingkaran untuk berjaga. • Kemudian, anak yang membuat barisan lingkaran melakukan gerakan <i>angkling</i> ke samping sambil menyanyikan lagu anak-anak. • Setelah sesaat lagu anak-anak selesai dinyanyikan, anak yang berada di tengah langsung memberikan perintah “saya ingin jamur!!!!” • Anak harus menirukan gerakan yang diucapkan oleh penjaga, missal “saya ingin jamur gak” maka seluruh anak yang membuat lingkaran harus menirukan suara dan ekspresi burung gak. • Jika dalam menirukan gerakan, ada anak yang tertawa maka dianggap kalah dan bertugas bergantian menjadi penjaga. 			
Poin Latihan			
<ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan tungkai • Respon tubuh terhadap • Kebenaran gerak 			

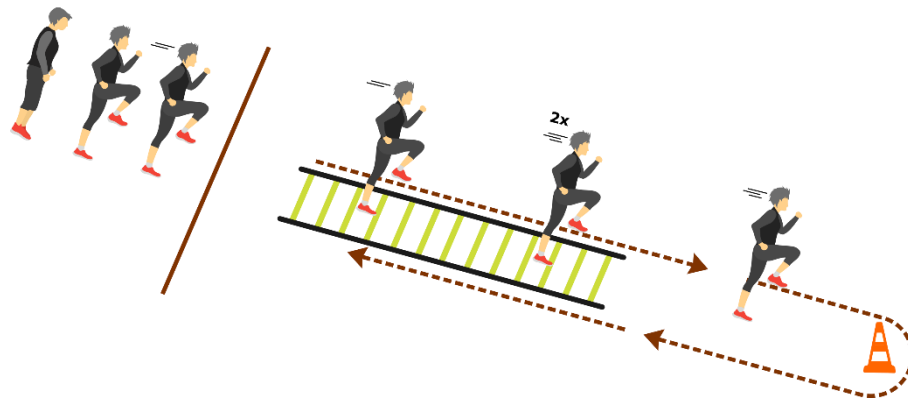
4. Exercise 4 : Permainan High Knees Berirama



Model Exercise 4 : Permainan High Knees Berirama

Jenis Gerakan	Keterangan		
 ANGKLING	 CONE	 PELATIH	 ATLET
Tujuan			
<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan kemampuan gerak dasar berlari • Meningkatkan frekuensi irama tungkai • Meningkatkan respon gerak tungkai mengikuti rangsangan audio 			
Petunjuk Pelaksanaan			
<ul style="list-style-type: none"> • Anak melakukan gerakan <i>high knees</i> mengikuti irama yang diberikan oleh pelatih • Irama yang diberikan berupa suara dari tepukan yang bervariasi • Irama tepukan tangan bisa lambat sampai cepat 			
Poin Latihan			
<ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan tungkai • Respon tubuh terhadap • Kebenaran gerak 			

5. Exercise 5 : Permainan High Knees Ular Tangga



Model Exercise 5 : Permainan High Knees Ular Tangga Panjang

Jenis Gerakan	Keterangan		
 HIGH KNEES	 CONE	 PELATIH	 ATLET
Tujuan			
<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan kemampuan gerak dasar berlari. • Meningkatkan frekuensi gerak tungkai. • Meningkatkan kekuatan otot tungkai. • Meningkatkan respon gerak tungkai mengikuti rangsangan visual. 			
Petunjuk Pelaksanaan			
<ul style="list-style-type: none"> • Anak melakukan gerakan <i>high knees</i> mengikuti pola dari tangga/ladder. • Pelaksanaan gerak <i>high knees</i> diusahakan untuk tidak menyentuh tangga dengan harapan memacu ketepatan gerak. • Irama gerak dimulai dari lambat sampai sangat cepat. 			
Poin Latihan			
<ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan tungkai • Respon tubuh terhadap • Kebenaran gerak 			

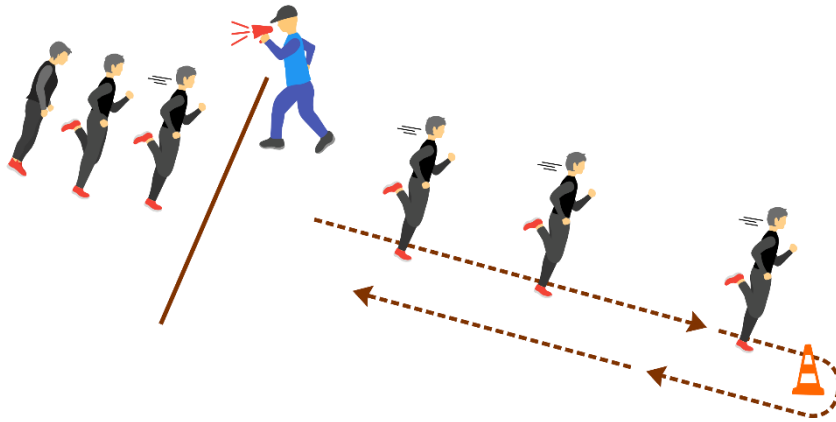
6. Exercise 6 : Permainan High Knees Jamuran



Model Exercise 6 : Permainan High Knees Jamuran

Jenis Gerakan	Keterangan		
 HIGHKNESS	 CONE	 PELATIH	 ATLET
Tujuan			
<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan kecepatan dan respon gerak. • Meningkatkan konsentrasi anak. • Meningkatkan respon gerak terhadap rangsangan audio. 			
Petunjuk Pelaksanaan			
<ul style="list-style-type: none"> • Anak membuat barisan melingkar dengan bergandengan tangan. • Satu anak berada di tengah lingkaran untuk berjaga. • Kemudian, anak yang membuat barisan lingkaran melakukan gerakan <i>high knees</i> ke samping sambil menyanyikan lagu anak-anak. • Setelah sesaat lagu anak-anak selesai dinyanyikan, anak yang berada di tengah langsung memberikan perintah “saya ingin jamur” • Anak harus menirukan gerakan yang diucapkan oleh penjaga, missal “saya ingin jamur gagak” maka seluruh anak yang membuat lingkaran harus menirukan suara dan ekspresi burung gagak. • Jika dalam menirukan gerakan, ada anak yang tertawa maka dianggap kalah dan bertugas bergantian menjadi penjaga. 			
Poin Latihan			
<ul style="list-style-type: none"> • Daya tahan otot tungkai. • Respon tubuh terhadap. • Kebenaran gerak. 			

7. Permainan *Heel Kick-up* Berirama



Model Exercise 7 : Heel Kick-up Berirama

Jenis Gerakan		Keterangan	
			
HEEL KICK UP	CONE	PELATIH	ATLET
Tujuan			
<ul style="list-style-type: none"> Mengembangkan kemampuan gerak dasar berlari. Meningkatkan frekuensi irama tungkai. Meningkatkan respon gerak tungkai mengikuti rangsangan audio. 			
Petunjuk Pelaksanaan			
<ul style="list-style-type: none"> Anak melakukan gerakan <i>heel kick-up</i> / tendang pantat mengikuti irama yang diberikan oleh pelatih. Irama yang diberikan berupa suara dari tepukan yang bervariasi. Irama tepukan tangan bisa lambat sampai cepat. 			
Poin Latihan			
<ul style="list-style-type: none"> Kecepatan tungkai. Respon tubuh terhadap rangsangan suara. Kebenaran gerak. 			

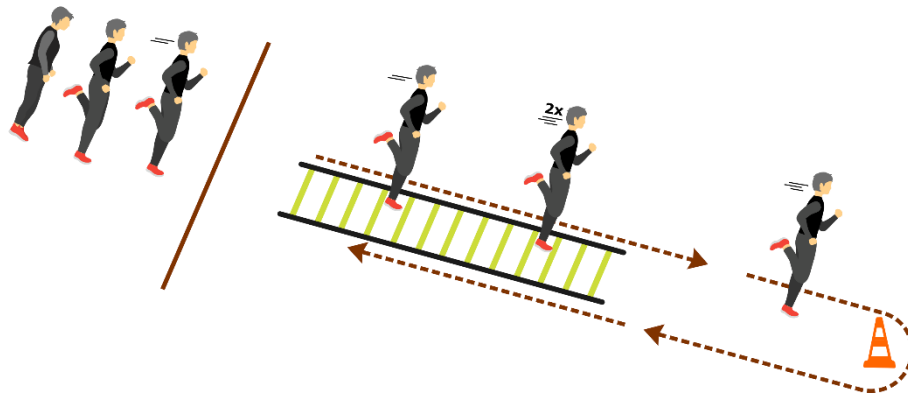
8. Exercise 8 : Permainan *Heel Kick-up Jamuran*




Model Exercise 8 : Heel Kick-up Jamuran

Jenis Gerakan	Keterangan		
 HEEL KICK UP	 CONE	 PELATIH	 ATLET
Tujuan			
<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan kecepatan dan respon gerak • Meningkatkan konsentrasi anak • Meningkatkan respon gerak terhadap rangsangan audio 			
Petunjuk Pelaksanaan			
<ul style="list-style-type: none"> • Anak membuat barisan melingkar dengan bergandengan tangan • Satu anak berada di tengah lingkaran untuk berjaga • Kemudian, anak yang membuat barisan lingkaran melakukan gerakan <i>heel kick up</i>/ tendang pantat ke samping sambil menyanyikan lagu anak-anak. • Setelah sesaat lagu selesai dinyanyikan, anak yang berada di tengah langsung memberikan perintah “saya ingin jamur.....” • Anak harus menirukan gerakan yang diucapkan oleh penjaga, misal “saya ingin jamur gagak” maka seluruh anak yang membuat lingkaran harus menirukan suara dan ekspresi burung elang • Jika dalam menirukan gerakan, ada anak yang tertawa maka dianggap kalah dan bertugas bergantian menjadi penjaga 			
Poin Latihan			
<ul style="list-style-type: none"> • Daya tahan tungkai • Respon tubuh terhadap rangsangan suara • Kebenaran gerak 			

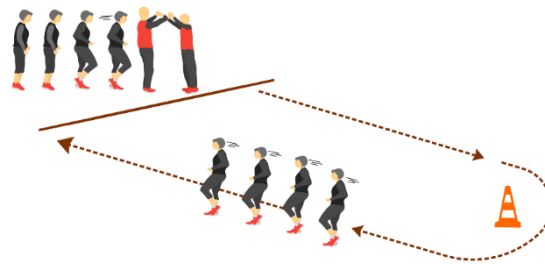
9. Exercise 9 : Permainan Heel Kick-up Ular Tangga




Model Exercise 9 : Heel Kick-up Ular Tangga

Jenis Gerakan	Keterangan		
 HEEL KICK UP	 CONE	 PELATIH	 ATLET
Tujuan			
<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan kemampuan gerak dasar berlari. • Meningkatkan frekuensi gerak tungkai. • Meningkatkan kekuatan otot tungkai. • Meningkatkan respon gerak tungkai mengikuti rangsangan visual. 			
Petunjuk Pelaksanaan			
<ul style="list-style-type: none"> • Anak melakukan gerakan <i>heel kick up</i> mengikuti pola dari tangga/ladder. • Pelaksanaan gerak <i>heel kick up</i> diusahakan untuk tidak menyentuh tangga dengan harapan memacu ketepatan gerak. • Irama gerak dimulai dari lambat sampai sangat cepat. 			
Poin Latihan			
<ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan tungkai • Respon tubuh terhadap rangsangan suara • Kebenaran gerak 			

10. Exercise 10 : Permainan Ular Naga



Model Exercise 10 : Permainan Ular Naga

Jenis Gerakan		Keterangan	
			
ANGKLING	LADDER	PELATIH	ATLET
Tujuan			
<ul style="list-style-type: none">• Mengembangkan daya tahan otot tungkai.• Mengembangkan kemampuan gerak dasar angkling.• Menciptakan latihan angkling menjadi latihan yang menyenangkan.			
Petunjuk Pelaksanaan			
<ul style="list-style-type: none">• Permainan terdiri dari 5 orang atau lebih• Dua anak berjaga membuat trowongan dengan berhadapan dan saling berpegang tangan ke atas yang disebut naga• Kemudian, beberapa anak minimal 4 anak baris ke belakang sambil memegang pundak teman di depannya yang disebut barisan ular• Barisan ular melakukan gerakan angkling sambil melewati terowongan naga diikuti menyanyikan lagu anak-anak• Ketika lagu selesai maka terowongan naga akan tertutup dengan menurunkan tangan sehingga akan ada 1 anak yang terperangkap• Anak yang terperangkap maka keluar dari barisan dan harus memilih akan berada di belakang anak yang berjaga• Begitu seterusnya sampai tidak tersisa Pada akhirnya nanti akan terbagi menjadi 2 kelompok, tugas kelompok yang lebih sedikit adalah mengejar dan menangkap anak yang berada di barisan belakang kelompok lain			
Poin Latihan			
<ul style="list-style-type: none">• Kecepatan tungkai• Respon tubuh terhadap• Kebenaran gerak dan kekompakan			

11. Exercise 11 : Permainan Tom dan Jerry





Model Exercise 11 : Permainan Tom dan Jerry

Jenis Gerakan		Keterangan	
			
ANGKLING		CONE	
			
		PELATIH	
			
		ATLET	
Tujuan			
<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan daya tahan otot tungkai • Meningkatkan kecepatan • Meningkatkan reaksi 			
Petunjuk Pelaksanaan			
<ul style="list-style-type: none"> • Satu anak bertugas sebagai ular yang tugasnya mengejar • Satu anak bertugas sebagai tikus yang tugasnya dikejar • Beberapa anak membentuk lingkaran saling bergandengan tangan • Tikus berada di dalam lingkaran sedangkan ular berada di luar lingkaran • Kemudian, tugas ular adalah menangkap tikus • Seluruh anak yang membentuk lingkaran harus melakukan gerakan Angkling, <i>High Knees</i> atau <i>Heel Kick-up</i> selama 30-60 detik, sesuai perintah pelatih • Ular dapat masuk dan keluar lingkaran ketika anak yang membentuk lingkaran istirahat berdiri diam selama 10 detik atau tidak melakukan gerakan angkling, <i>high knees</i> atau <i>heel kick-up</i> • Apabila anak-anak yang membentuk lingkaran berdiri sambil melakukan gerakan angkling atau <i>high knees</i> maka ular tidak bisa masuk ke dalam lingkaran 			
Poin Latihan			
<ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan • Reaksi • Daya Tahan 			

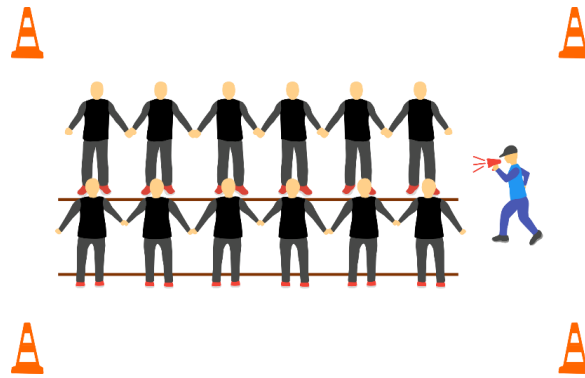
12. Exercise 12 : Permainan Apple Banana Orange



Model Exercise 12 : Permainan Apple Banana Orange

Jenis Gerakan			Keterangan		
			 CONE	 PELATIH	 ATLET
Tujuan					
<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan daya tahan otot tungkai. • Meningkatkan respon gerak tubuh. 					
Petunjuk Pelaksanaan					
<ul style="list-style-type: none"> • Anak-anak membentuk lingkaran dengan jumlah 5-10 anak yang saling memegang tangan teman disampingnya. • Lalu, seluruh anak melakukan gerakan angkling, high knees, atau heel kick up di tempat sesuai perintah dari pelatih. • Kemudian pelatih secara spontan memberikan beberapa intruksi seperti; Apple (lompat ke depan), Banana (lompat ke belakang), dan Orange (lompat memutar 180°) gerakan ABC running terus berlanjut sampai pelatih memberi intruksi istirahat. • Anak-anak harus mengikuti dan melakukan intruksi dengan benar. • Apabila ada anak yang salah gerakan maka dianggap kalah. • Begitu seterusnya permainan berjalan sampai didapat setengahnya jumlah pemain. • Pemain yang kalah diberikan hukuman untuk menggendong teman yang menang. 					
Poin Latihan					
<ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan. • Reaksi dan kebenaran gerak. • Daya Tahan Otot. 					

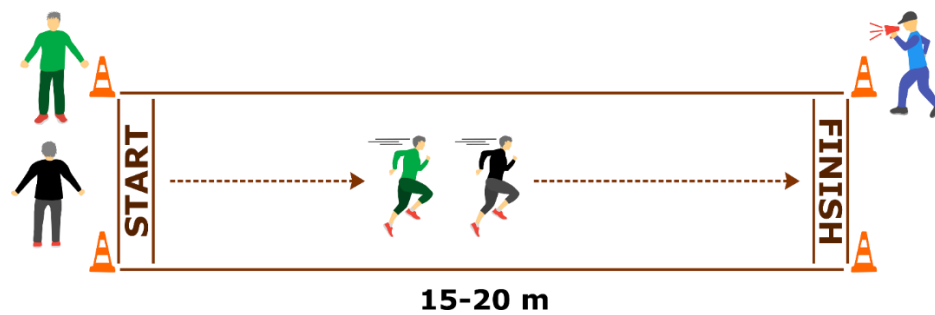
13. Exercise 13 : Permainan Gunting Batu Kertas



Model Exercise 13 : Permainan Apple Banana Orange

Jenis Gerakan			Keterangan		
			 CONE	 PELATIH	 ATLET
Tujuan					
<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan daya tahan otot tungkai. • Meningkatkan respon gerak tubuh. 					
Petunjuk Pelaksanaan					
<ul style="list-style-type: none"> • Permainan dilakukan minimal 6 – 10 anak • Buat 2 grup baris ke samping yang sama rata dan saling berhadapan • Setiap anak berdiri tegak dan memperhatikan intruksi dari pelatih • Pelatih secara cepat akan mengucapkan beberapa angka yang memiliki arti dan harus ditirukan • Angka tersebut yaitu : <ul style="list-style-type: none"> ○ Angka 1 : melakukan gerakan angkling di tempat ○ Angka 2 : melakukan gerakan <i>high knees</i> di tempat ○ Angka 3 : melakukan gerakan <i>heel kick up</i> di tempat ○ Angka 4 : melakukan gerakan angkling memutar 360 derajat ○ Angka 5 : melakukan gerakan lompat ke belakang • Dalam satu permainan ada 5 intruksi yang boleh sama atau berbeda • Tim yang paling banyak melakukan kesalahan maka diberikan hukuman menggendong temannya sejauh 10 meter 					
Poin Latihan					
<ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan • Reaksi dan kebenaran gerak • Daya Tahan Otot 					

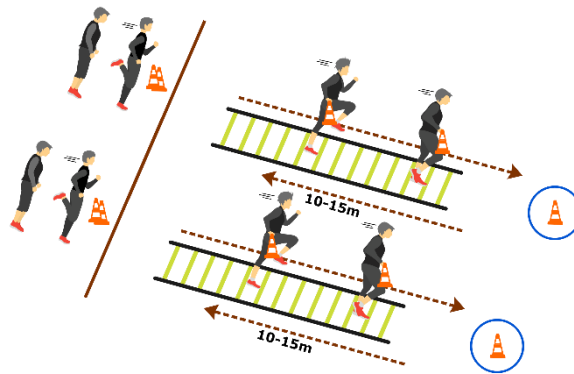
14. Exercise 14 : Permainan Hitam Hijau



Model Exercise 14 : Permainan Hitam Hijau

Jenis Gerakan			Keterangan		
			 CONE	 PELATIH	 ATLET
Tujuan					
<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan daya tahan. • Meningkatkan kecepatan lari. • Meningkatkan reaksi. 					
Petunjuk Pelaksanaan					
<ul style="list-style-type: none"> • Permainan terdiri dari 2 anak salah satu menjadi hitam dan satunya hijau. • Kemudian anak saling berhadapan dan melakukan gerakan angkling, high knees, atau heel kick-up. • Sediakan cone atau kerucut yang berjarak 15 meter dari anak berdiri. • Pelatih bertugas memberikan intruksi yaitu apabila kata yang diucapkan adalah “hitam” maka anak yang berjaga menjadi hitam harus lari secepat mungkin, kemudian seketika anak yang bertugas sebagai “hijau” mengejar. • Apabila anak yang bertugas mengejar tidak bisa menyentuh lawan sampai garis finish yang ditandai dengan cone maka dianggap kalah. • Sebaliknya jika hijau yang dikejar maka peraturanpun juga sama. • Permainan dilakukan 3 kali dalam satu ronde. • Pemain yang kalah 2 kali maka diberikan hukuman menggendong pemain yang menang sejauh 15 meter. 					
Poin Latihan					
<ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan. • Reaksi dan kebenaran gerak. • Daya Tahan Otot. 					

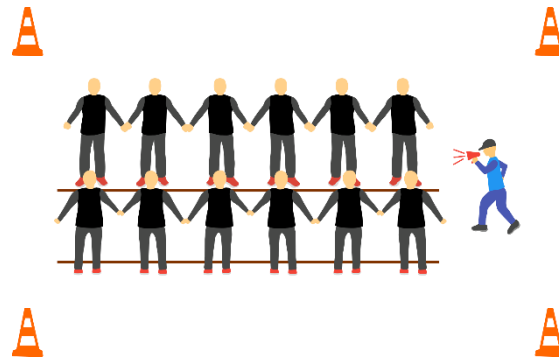
15. Exercise 15 : Permainan Balapan









Model Exercise 15 : Permainan Balapan

Jenis Gerakan			Keterangan		
			 CONE	 PELATIH	 ATLET
Tujuan					
<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan kecepatan. • Mengembangkan koordinasi gerak. • Mengembangkan kekompakan. 					
Petunjuk Pelaksanaan					
<ul style="list-style-type: none"> • Sediakan alat ladder berjumlah 2 buah. • Permainan terdiri dari 2 tim dengan jumlah anggota sama rata. • Anak berlomba menaruh cone dari tempat start yang berjarak 10m dari lingkaran tempat menaruh cone. • Ketika akan menaruh cone setiap pemain harus melewati rintangan yaitu beruda ladder menggunakan gerakan angkling untuk pemain pertama, <i>high knees</i> untuk pemain kedua, <i>heel kick up</i> untuk pemain ketiga. Apabila pemain lebih dari 3 dalam satu tim, maka gerakan diulang lagi dari angkling, <i>high knees</i>, <i>heel kick up</i> begitu seterusnya. • Apabila pemain melakukan gerakan yang salah atau curah dalam melewati ladder, maka pemain harus mengulang dari awal. • Tim yang kalah wajib menggendong pemain yang menang. 					
Poin Latihan					
<ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan. • Reaksi dan kebenaran gerak. • Daya Tahan Otot. 					

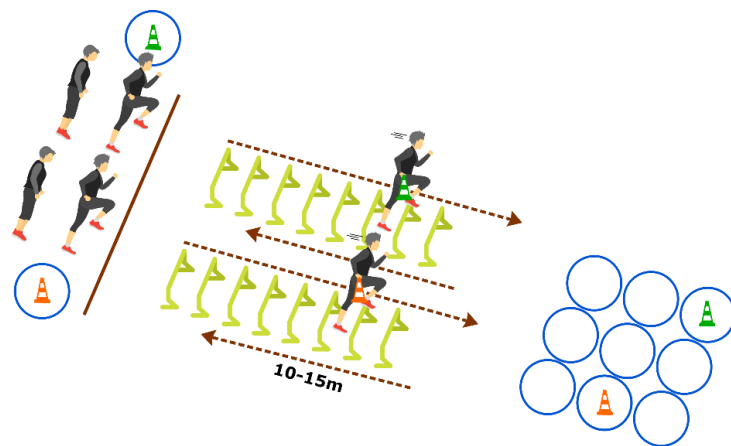
16. Exercise 16 : Permainan *High Knees Stop and Go*



Model Exercise 16 : Permainan *High Knees Stop and Go*

Jenis Gerakan			Keterangan		
			 CONE	 PELATIH	 ATLET
Tujuan					
<ul style="list-style-type: none"> Mengembangkan daya tahan otot tungkai. Meningkatkan respon gerak terhadap rangsangan. 					
Petunjuk Pelaksanaan					
<ul style="list-style-type: none"> Permainan bisa dilakukan tanpa minimal jumlah peserta. Setiap anak melakukan gerakan <i>high knees</i>. Ketika pelatih memberikan intruksi “stop” atau bisa peluit maka semua anak harus berhenti bergerak disaat gerakan apapun sedang terjadi. 					
Poin Latihan					
<ul style="list-style-type: none"> Kecepatan. Reaksi dan kebenaran gerak. Daya Tahan Otot. 					

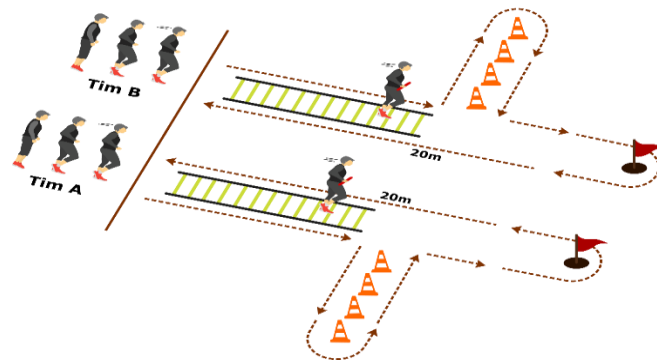
17. Exercise 17 : Permainan Tiga Jadi







Model Exercise 17 : Permainan Tiga Jadi

Jenis Gerakan			Keterangan		
			CONE	PELATIH	HULA HOP
Tujuan					
<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan kemampuan gerak dasar. • Meningkatkan kecepatan gerak. • Meningkatkan koordinasi dan kerjasama. 					
Petunjuk Pelaksanaan					
<ul style="list-style-type: none"> • Permainan terdiri dari 2 tim dengan anggota tiap grup berjumlah 3 anak. • Siapkan hulahup berjumlah 9 buah dan letakan membentuk barisan 3x3 seperti kotak tiga jadi. • Sediakan kain dengan jumlah tiap kelompok 3 kain dengan warna yang sama satu tim dan berbeda warna dengan tim lawan. • Berikan rintangan hurdle mini untuk melakukan high knees, heel kick up • Setiap tim berlomba secepat mungkin membuat tiga jadi. 					
Poin Latihan					
<ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan. • Ketepatan. • Kekompakan. 					

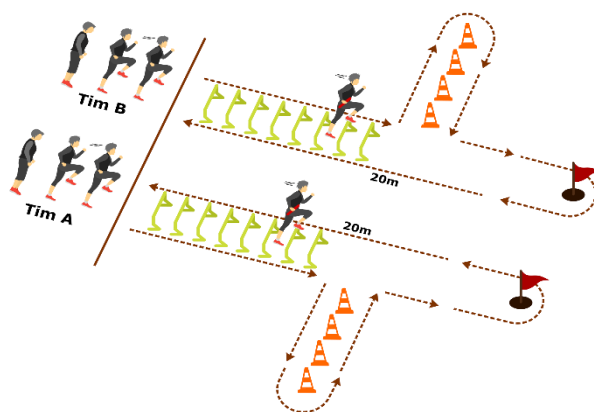
18. Exercise 18 : Permainan Estafet Angkling







Model Exercise 18 : Permainan Estafet Angkling

Jenis Gerakan	Keterangan		
 ANGKLING	 LADDER	 PELATIH	 ATLET
Tujuan			
<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan kemampuan koordinasi gerak • Meningkatkan kecepatan • Mengembangkan kerjasama antar individu 			
Petunjuk Pelaksanaan			
<ul style="list-style-type: none"> • Permainan terdiri dari 2 tim dengan jumlah pemain setiap tim minimal 3 anak • Buat lintasan dengan rintangan <i>ladder</i> – cone samping kanan kiri – pancang • Siapkan tongkat estafet • Tim saling berlomba melewati rintangan dengan gerakan angkling • Setiap anak wajib melakukan gerakan angkling di rintangan <i>ladder</i> dan cone, kemudian diteruskan oleh pemain selanjutnya dengan memberikan tongkat estafet • Bagi tim yang terlihat curang tidak melakukan gerakan dengan benar maka diulang untuk tim tersebut 			
Poin Latihan			
<ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan • Kekompakan • Kebenaran gerak 			

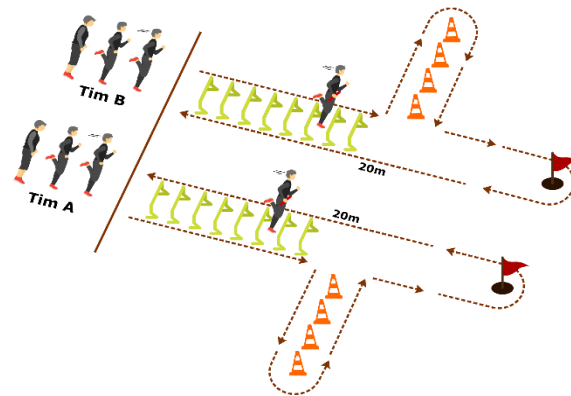
19. Exercise 19 : Permainan Estafet High Knees







Model Exercise 19 : Permainan Estafet *High Knees*

Jenis Gerakan	Keterangan		
 HIGH KNEE	 CONE	 PELATIH	 ATLET
Tujuan			
<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan kemampuan koordinasi gerak. • Meningkatkan kecepatan. • Mengembangan kerjasama antar individu. 			
Petunjuk Pelaksanaan			
<ul style="list-style-type: none"> • Permainan terdiri dari 2 tim dengan jumlah pemain setiap tim minimal 3 anak. • Buat lintasan dengan rintangan <i>hurdle mini</i> – cone samping kanan kiri – pancang • Siapkan tongkat estafet. • Tim saling berlomba melewati rintangan dengan gerakan <i>high knees</i>. • Setiap anak wajib melakukan gerakan <i>high knees</i> di rintangan <i>hurdle mini</i> dan cone, kemudian diteruskan oleh pemain selanjutnya dengan memberikan tongkat estafet. • Bagi tim yang terlihat curang tidak melakukan gerakan dengan benar maka diulang untuk tim tersebut. 			
Poin Latihan			
<ul style="list-style-type: none"> • Daya tahan otot tungkai. • Respon tubuh terhadap. • Kebenaran gerak. 			

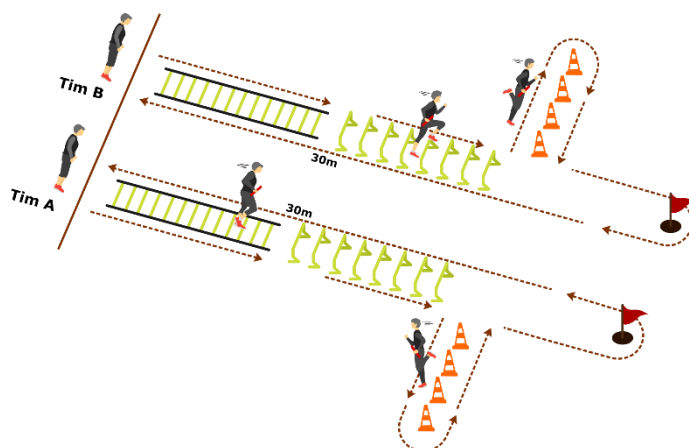
20. Exercise 20 : Permainan Estafet *Heel Kick-up*



Model Exercise 20 : Permainan Estafet *Heel Kick-up*

Jenis Gerakan	Keterangan		
 HEELS KICK UP	 LADDER	 PELATIH	 ATLET
Tujuan			
<ul style="list-style-type: none"> • Mengembangkan kemampuan koordinasi gerak. • Meningkatkan kecepatan. • Mengembangkan kerjasama antar individu. 			
Petunjuk Pelaksanaan			
<ul style="list-style-type: none"> • Permainan terdiri dari 2 tim dengan jumlah pemain setiap tim minimal 3 anak. • Buat lintasan dengan rintangan <i>hurdle mini</i> – cone samping kanan kiri – pancang • Siapkan tongkat estafet. • Tim saling berlomba melewati rintangan dengan gerakan <i>heel kick up</i>. • Setiap anak wajib melakukan gerakan <i>heel kick up</i> di rintangan <i>hurdle mini</i> dan cone, kemudian diteruskan oleh pemain selanjutnya dengan memberikan tongkat estafet. • Bagi tim yang terlihat curang tidak melakukan gerakan dengan benar maka diulang untuk tim tersebut. 			
Poin Latihan			
<ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan • Kekompakan • Kebenaran gerak 			

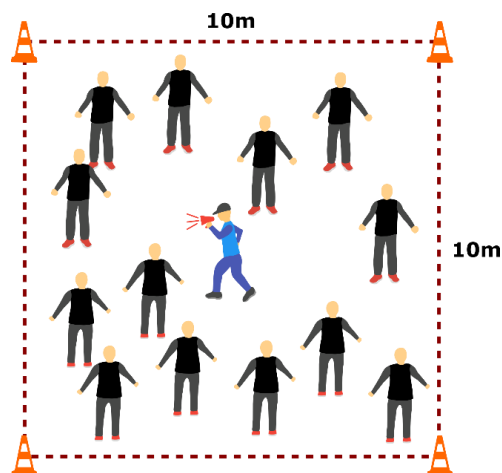
21. Exercise 21 : Permainan Estafet Kombinasi









Model Exercise 21 : Permainan Estafet Kombinasi

Jenis Gerakan			Keterangan		
			CONE	PELATIH	ATLET
Tujuan					
<ul style="list-style-type: none"> Mengembangkan kemampuan koordinasi gerak. Meningkatkan kecepatan. Mengembangkan kerjasama antar individu. 					
Petunjuk Pelaksanaan					
<ul style="list-style-type: none"> Permainan terdiri dari 2 tim dengan jumlah pemain setiap tim minimal 3 anak. Buat lintasan dengan rintangan <i>ladder</i> – <i>hurdle mini</i> – cone samping kanan kiri – pancang. Siapkan tongkat estafet. Tim saling berlomba melewati rintangan dengan gerakan angkling, <i>high knees</i>, dan <i>heel kick up</i>. Setiap anak wajib melakukan gerakan angkling, <i>high knees</i>, dan <i>heel kick up</i> di rintangan <i>ladder</i>, <i>hurdle mini</i> dan cone, kemudian diteruskan oleh pemain selanjutnya dengan memberikan tongkat estafet. Bagi tim yang terlihat curang tidak melakukan gerakan dengan benar maka diulang untuk tim tersebut. 					
Poin Latihan					
<ul style="list-style-type: none"> Kecepatan Ketepatan Kekompakan 					

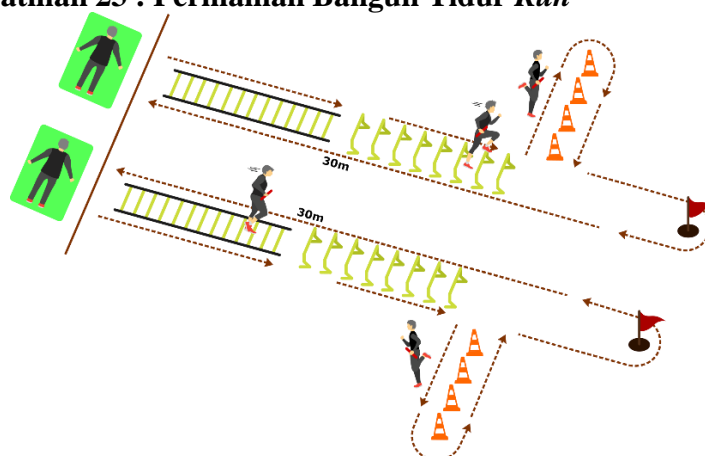
22. Exercise 22 : Permainan Ganjil Genap



Model Exercise 22 : Permainan Ganjil Genap

Jenis Gerakan			Keterangan		
					
			CONE	PELATIH	ATLET
Tujuan					
<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan reaksi. • Meningkatkan kekuatan otot tungkai. 					
Petunjuk Pelaksanaan					
<ul style="list-style-type: none"> • Setiap anak berada di dalam area permainan dengan luas 10m x 10m. • Kemudian setiap anak melakukan gerakan angkling, <i>high knees</i> atau <i>heel kick up</i> tergantung intruksi dari pelatih. • Ketika sedang melakukan salah satu gerakan tersebut dengan spontan dan cepat pelatih memberikan intruksi contoh “Buat 3 bergerombol”, maka setiap anak bergegas segera membuat tim dengan jumlah 3 orang dan saling berpegangan tangan. • Apabila ada anak yang tidak mendapatkan kelompok maka keluar dari barisan kemudian dilanjutkan lagi permainan, sampai mendapat 3 pemain yang kalah. • Setelah mendapatkan 3 anak yang kalah maka diberikan hukuman untu menyanyikan lagu anak anak sambil melakukan gerakan angkling di tempat. 					
Poin Latihan					
<ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan • Ketepatan • Kekompakan 					

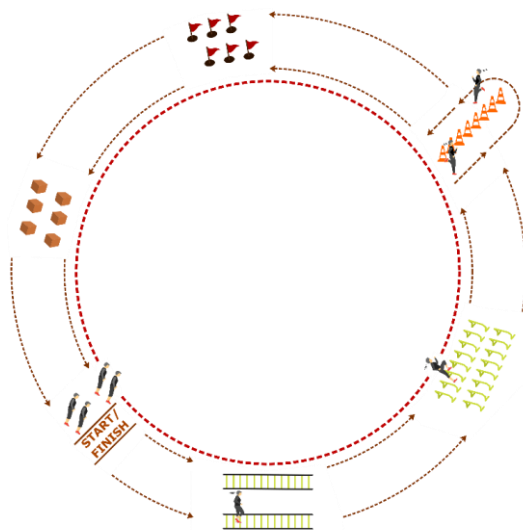
23. Exercise Latihan 23 : Permainan Bangun Tidur Run



Model Latihan 23 : Permainan Bangun Tidur Run

Jenis Gerakan			Keterangan		
			CONE	PELATIH	ATLET
Tujuan					
<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan kecepatan lari. • Meningkatkan reaksi gerak. • Mengembangkan kemampuan koordinasi gerak. 					
Petunjuk Pelaksanaan					
<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bersifat individu dan bisa dilakukan sampai 4 orang sekaligus tergantung alat yang dimiliki. • Pemain pada mulanya berbaring telungkup di matras yang mana di depan sudah disiapkan rintangan berupa ladder, hurdle mini, dan cone yang terpasang rapi. • Kemudian intruksi dari pelatih adalah menggunakan aba- aba bangun, tidur, dan run. Apabila aba aba run artinya pemain harus bangun dan berlari melewati ladder (menggunakan gerakan angkling), hurdle mini (menggunakan gerakan high knees) dan cone (menggunakan gerakan heel kick up). • Di ujung rintangan ada sebuah pancang yang harus dilewati untuk berbalik arah kembali ke garis start. • Pemain yang paling terakhir kembali ke garis start maka dianggap kalah. 					
Poin Latihan					
<ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan. • Ketepatan. • Kekompakan. 					

24. Model Latihan 24 : Permainan Formula One



Model Latihan 24 : Permainan Formula One

Jenis Gerakan			Keterangan		
			 CONE	 PELATIH	 ATLET
Tujuan					
<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan kecepatan lari • Mengembangkan kelincahan dan koordinasi gerak • Mengembangkan kerjasama dalam tim 					
Petunjuk Pelaksanaan					
<ul style="list-style-type: none"> • Permainan terdiri dari 2 tim yang beranggota 4 anak atau lebih. • Siapkan lintasan melingkar dengan jarak 50 meter, pada setiap 10 meter diberikan rintangan yaitu : <ul style="list-style-type: none"> ○ Rintangan 1 : Ladder (gerakan angkling) ○ Rintangan 2 : Hurdle mini (gerakan high knee) ○ Rintangan 3 : Cone berderet (gerakan heel kick up) ○ Rintangan 4 : Pancang zig zag ○ Rintangan 5 : Lari lewati kardus 					

- Sediakan tongkat estafet sebagai tanda pergantian pemain untuk melanjutkan rintangan.
- Setiap pemain harus melewati ke lima rintangan tersebut.
- Tim yang kalah harus menggendong tim yang menang sejauh lintasan formula one.

Poin Latihan

- Kecepatan.
- Koordinasi Gerak.
- Kekompakan.

LAMPIRAN

IJIN PENELITIAN PASI GUNUNGKIDUL



**PERSATUAN ATLETIK SELURUH INDONESIA
(P.A.S.I)
PENGURUS KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

Alamat Sekretariat: Logandeng Playen Gunungkidul E-mail: pasigunungkidul@gmail.com



Wonosari, 20 Desember 2024

Nomor : 007/XII/2024/PASIGK
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian Sdr. Bayu
Prasetyo

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

di
Yogyakarta

Salam Olahraga! Jaya!

Dengan ini PASI Kabupaten Gunungkidul memberikan izin penelitian
kepada :

Nama : Bayu Prasetyo
NIM : 20632251001
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S2 |
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Waktu Penelitian : 6 Juli – 30 November 2024

Demikian surat izin penelitian ini dibuat dan agar dapat digunakan
sebagaimana mestinya.

KETUA PASI
KABUPATEN GUNUNGKIDUL

P.A.S.I.
SRI SUHARTANTA, S.I.P., M.Si.

LAMPIRAN FOTO



