

**PENGARUH PROGRAM KIDS ATHLETICS TERHADAP KEMAMPUAN  
GERAK DASAR LARI, LOMPAT, DAN LEMPAR PADA ANAK USIA  
10 TAHUN SLEMAN ATLETIK CLUB SEMBADA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
Nur Aida Haris Mum Tazah  
NIM 16602241028

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

**PENGARUH PROGRAM KIDS ATHLETICS TERHADAP KEMAMPUAN  
GERAK DASAR LARI, LOMPAT, DAN LEMPAR PADA ANAK USIA  
10 TAHUN SLEMAN ATLETIK CLUB SEMBADA**

Oleh :

Nur Aida Haris Mum Tazah

NIM 16602241028

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh program *Kids Athletics* terhadap kemampuan gerak dasar lari, lompat, dan lempar pada anak usia 10 tahun Sleman Atletik Club Sembada.

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu, dengan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel dengan metode *Purposive Sampling*. Subjek penelitian berjumlah 13 anak usia 10 tahun di Sleman Atletik Club Sembada. *Instrument* dalam penelitian ini yaitu: (1) Lari 30m *Start Melayang*, (2) *Standing Broad Jump*, (3) *Socken Depan*. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*Paired Sample t-test*), yaitu dimaksudkan untuk membanding nilai *pretest* dan *posttest* dengan sample yang sama.

Hasil penelitian melalui analisis uji t *Paired Sample t-test* pada Lari 30 m *Start Melayang*, *Standing Broad Jump*, *Socken Depan* memperoleh hasil  $T_{hitung} > T_{tabel}$  dengan signifikansi 5%, dengan persentase peningkatan sebesar 4.83%. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan program *Kids Athletics* terhadap kemampuan gerak dasar lari, lompat, dan lempar pada anak usia 10 tahun Sleman Atletik Club Sembada.

Kata kunci: *Kids Athletics*, Program Latihan, Gerak Dasar Lari, Lompat, dan Lempar.

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### **PENGARUH PROGRAM KIDS ATHLETICS TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR LARI, LOMPAT, DAN LEMPAR PADA ANAK USIA 10 TAHUN SLEMAN ATLETIK CLUB SEMBADA**

Disusun Oleh

Nur Aida Haris Mum Tazah  
NIM 16602241028

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas  
Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal, 1 Oktober 2020

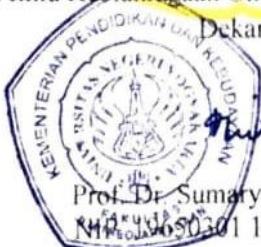
#### **TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ria Lumintuaro, M.Si. Ketua Pengaji Pembimbing		20/10/2020
Dr. Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or.		13/10/2020
Sekretaris		13/10/2020
Dr. Or. Mansur, M.S.		
Pengaji		

Yogyakarta, 20 Oktober 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **PENGARUH PROGRAM KIDS ATHLETICS TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR LARI, LOMPAT, DAN LEMPAR PADA ANAK USIA 10 TAHUN SLEMAN ATLETIK CLUB SEMBADA**

Disusun Oleh:

Nur Aida Haris Mum Tazah  
NIM 16602241028

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

Yogyakarta, 22 September 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,



Dr. Endang Rini Sukamti, M.S  
NIP. 19600407 198601 2 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



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

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Aida Haris Mum Tazah

NIM : 16602241028

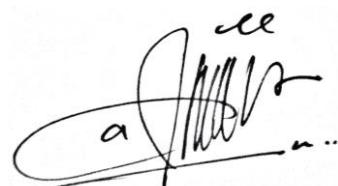
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Tas : Pengaruh Program *Kids Athletics* Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lari, Lompat, dan Lempar Pada Anak Usia 10 Tahun Sleman Atletik Club Sembada

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

Yogyakarta, 22 September 2020

Yang menyatakan



Nur Aida Haris Mum Tazah  
NIM. 16602241028

## **MOTTO**

“Kerjakanlah urusan duniamu seakan-akan kamu hidup selamanya dan laksanakanlah urusan akhiratmu seakan-akan kamu akan mati besok”

(HR.Ibnu Asakir)

Sebaik-baik manusia adalah yang Paling Bermanfaat bagi Manusia lain”

(HR.Ahmad)

“*Life Begin With Hope* ‘Hidup Dimulai dari Harapan’”

(Dista Dwi. A)

“Jangan sesali hal yang telah berlalu karna yang lalu itu tidak akan pernah kembali dan sama lagi, jadikanlah itu sebagai hal yang menginspirasi untuk kedepannya menjadi lebih baik dari sebelumnya”

(Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi, kemudian karya ini saya persembahkan untuk orang-orang tersayang :

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Muhammad Rivaiman dan Ibu Sukarti yang selalu mendoakan, mendukung dan selalu memberikan yang terbaik untuk anaknya, atas pengorbanan yang luar biasa, atas kasih sayang yang tak hentinya tercurahkan hingga detik ini.
2. Adikku tersayang Dista Dwi Anggriyani dan Muhammad Arkannawar yang selalu memberi semangat, motivasi, dan dukungan.
3. Untuk semua sahabat dan teman-teman yang selalu memotivasi agar segera menyelesaikan Tugas Akhir Sekripsi.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Program *Kids Athletics* Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lari, Lompat, dan Lempar Pada Anak Usia 10 Tahun Sleman Atletik Club Sembada” dengan baik.

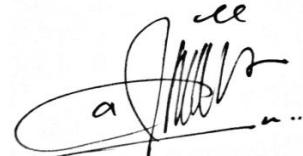
Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Ria Lumintuарso, M.Si selaku dosen pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Cukup Pahalawidi, M.Or selaku Validator program *Kids Athletics* yang telah banyak memberikan saran selama penelitian.
3. Bapak Dr. Or. Mansur, M.S. selaku Penguji Utama, bapak Dr. Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or. selaku Sekretaris, dan bapak Dr. Ria Lumintuарso, M.Si. selaku Ketua Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Ibu Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. selaku Ketua Prodi Pendidikan Kependidikan Olahraga yang telah memberikan kelancaran dalam urusan akademik dan menyetujui serta mengijinkan pelaksanaan penelitian.

5. Bapak Prof Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Bapak Drs Aris Priyanto M.Or selaku Ketua Umum PASI Sleman sekaligus Pembina Sleman Atletik Club Sembada yang telah memberikan izin dan membantu kegiatan penelitian.
7. Sahabat squad banjar (Hana, Suryanti, Ritin, Faizah, Ainun) yang selalu siap siaga membantu selama kegiatan penelitian.
8. Teman-teman PKO C 2016, UKM Atletik UNY terima kasih kebersamaannya dan mohon maaf bila banyak salah.
9. Sahabat karib saya Lina Alfiana, Dewi Rahmawati, Riza Nur Safitri yang tak lupa memberi semangat.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 22 September 2020



Nur Aida Haris Mum Tazah  
NIM 16602241028

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8

1. Hakikat Atletik .....	8
2. <i>Movement literature</i> (Literasi) .....	9
3. Multilateral .....	10
4. Gerak Dasar .....	23
5. Gerak Dasar Lari, Lompat dan Lempar.....	25
6. Kemampuan Biomotor .....	38
7. Hakikat Latihan .....	43
8. Hakikat <i>Kids Athletics</i> .....	50
B. Penelitian Relevan.....	62
C. Kerangkan Berfikir.....	63
D. Hipotesis.....	64

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian.....	65
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	66
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	66
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	68
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data (Pedoman DLV Test) .....	69
F. Teknik Analisis Data.....	73

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	80
1. Deskripsi Lokasi, Sempel, dan Data Penelitian .....	80
2. Hasil Uji Prasyarat.....	90
3. Hasil Uji Hipotesis .....	94
B. Pembahasan.....	98

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	102
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	103
C. Keterbatasan Penelitian.....	103
D. Saran.....	104
<b>DAFTAR PUATAKA .....</b>	<b>105</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>107</b>

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar.1 Model Latihan Jangka Panjang .....	11
Gambar 2. Rasio Antara Pengembangan Multilateral dan Spesialisasi .....	12
Gambar 3. Gerak Dasar Lari .....	25
Gambar 4. Gerak Injak-injak Tanah.....	26
Gambar 5. Tendang Depan.....	26
Gambar 6. Tendang Pantat .....	27
Gambar 7. Angkat Paha.....	27
Gambar 8. <i>Hooping</i> .....	27
Gambar 9. <i>Hop Jump</i> .....	28
Gambar 10. <i>Crossstep</i> .....	28
Gambar 11. Variasi Gerak Lari .....	29
Gambar 12. Variasi Gerak Lompat.....	31
Gambar 13. Melompat Dengan Bantuan Teman .....	31
Gambar 14. Melompat Dengan Gerak Harmonisasi Beregu .....	32
Gambar15. Lari Formasi Bintang .....	32
Gambar 16. Lari Melewati Tali.....	32
Gambar 17. Lari Melewati Kardus.....	32
Gambar.18. Lompat Melewati Kardus .....	33
Gambar 19. Lompat Simpai .....	34

Gambar 20. Melewati Kotak dengan Berputar .....	34
Gambar 21. Menolak dengan Galah Melewati Garis.....	35
Gambar 22. Melompati dengan Galah Melewati Kotak .....	35
Gambar 23. Variasi Gerak Lempar.....	36
Gambar 24. Lempar Bola Pantul Ke Dinding.....	37
Gambar 25. Melepar Tumpukan Sasaran .....	37
Gambar 26. Melempar Berbagai Sasaran.....	38
Gambar 27. Hubungan Antar Kemampuan Biomotor.....	39
Gambar 28. Pengambangan Kekuatan .....	41
Gambar 29. Penegembangan Dayatahan.....	42
Gambar 30. <i>Progressive Endurance Race</i> .....	54
Gambar 31. <i>Sprint/Hurdle/Slalom Shuttle Relay</i> .....	55
Gambar 32. <i>Pole Long Jumping</i> .....	56
Gambar 33. <i>Exating Long Jumping</i> .....	57
Gambar 34. <i>Rotational Throwing</i> .....	58
Gambar.35 <i>Overhade Backward Throwing</i> .....	59
Gambar 36. Diagram Presentase <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lari 30m <i>Start Melayang</i> .	84
Gambar 37. Diagram Presentase <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Standing Broad Jump</i> .....	86
Gambar 38. Diagram Presntase <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Socken Depan</i> .....	88

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel.1 Perbandingan Antara Spesialisasi Dini dan Penegembanan Multilateral.	17
Tabel 2. Tabel Model Gerakan Kelompok <i>Umur Kids Athletics</i> .....	53
Tabel 3. Program Latihan <i>Kids Athletics</i> .....	60
Tabel 4. Norma Test DLV Jerman .....	72
Tabel 5. Uji Realibilitas Lari 30m Start Melayang .....	75
Tabel 6. Uji Reabilitas Standing Broad Jump .....	75
Tabel 7. Uji Reabilitas Socken Depan.....	76
Tabel 8. Data <i>Pretest</i> Program <i>Kids Athletics</i> .....	81
Tabel 9. Data <i>Posttest</i> Progrsm <i>Kids Athletis</i> .....	82
Tabel 10. Hasil Statistik Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lari 30m <i>Start Melayang</i> .....	83
Tabel 11. Hasil Statistik Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> <i>Standin Broad Jump</i> .....	85
Tabel 12. Hasil Statistik Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> <i>Socken Depan</i> .....	87
Tabel 13. Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lari, Lompat, dan Lempar .....	89
Tabel 14. Uji Normalitas Lari 30m <i>Start Melayang</i> .....	91
Tabel 15. Uji Normalitas <i>Standing Broad Jump</i> .....	91
Tabel 16. Uji Normaliataas <i>Socken Depan</i> .....	91
Tabel 17. Hasil Perhitungan Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk Test</i> Lari 30m <i>Start Melayang</i> , <i>Standing Broad Jump</i> , <i>Socken Depan</i> .....	92
Tabel 18. Hasil Uji Homogenitas Lari 30m <i>Start Melayang</i> .....	93
Tabel 19. Hasil Uji Homogenitas <i>Standing Broad Jump</i> .....	93

Tabel 20. Hasil Uji Homogenitas <i>Socken Depan</i> .....	93
Tabel.21. Hasil Perhitunnan Uji Homogenitas Lari 30m <i>Start Melaang, Standing Broad Jump, Socken Depan</i> .....	94
Tabel 22. Hasil Uji t Lari 30m <i>Start Melayang</i> .....	95
Tabel 23. Hasil Uji t <i>Standing Broad Jump</i> .....	96
Tabel 24. Hasil Uji t <i>Socken Depan</i> .....	97
Tabel 25. Hasil Uji Hipotesis (Uji t) Lari 30 m <i>Start Melayang, Standing Broad Jump, Soken Depan</i> .....	98
Tabel 26. Presentase Peningkatan Lari 30m <i>Start Melayang, Standing Broad Jump, Socken Depan</i> .....	99

## DAFTAR LAMIRAN

	Halaman
Lampiran.1 Model Gerakan Kelompok Umur .....	108
Lampiran 1 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi .....	109
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	110
Lampiran 4. Surat Keterangan Balasan Penelitian.....	111
Lampiran 5. Surat Persetujuan Validasi Program <i>Kids Athletics</i> .....	112
Lampiran 6. Surat Pernyataan Validasi Program <i>Kids Athletis</i> .....	113
Lampiran 7. Program Latihan ( <i>Treatment</i> ) .....	114
Lampiran 8. Instrumen Penelitian Pedoman <i>DLV Test</i> .....	128
Lampiran 9. Daftar Hadir Latihan .....	132
Lampiran 10. Dokumentasi.....	133

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pada saat ini olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang penting bagi masyarakat, sehingga dapat dilihat di mana-mana orang yang sedang melakukan aktivitas olahraga. Masyarakat sudah tahu bahwa olahraga bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Di dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun sebagai kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat di Indonesia. Atletik sudah sangat populer dan digemari oleh masyarakat, dapat dibuktikan dengan sering masyarakat melakukan aktivitas sehari-hari seperti : berjalan, berlari, melompat, melempar yang biasanya dilakukan masyarakat pada pagi hari maupun sore hari dijumpai di desa maupun di kota karena olahraga ini dapat dilakukan orang dewasa maupun anak-anak kapan saja dan dimana saja.

Anak pada dasanya sangat suka beraktifitas, bermain dan bergerak seperti olahraga. Sebagian besar anak-anak sangat menyukai kegiatan olahraga dibandingkan dengan kegiatan belajar yang lain, dengan olahraga anak dapat menunjukkan kreatifitas anak, meningkatkan kebugaran tubuh anak, dan dapat mengembangkan kemampuan potensi pada diri anak. Berbicara tentang kemampuan anak, sangat diperlukannya latihan yang membantu mengenalkan

anak pada gerak yang mampu untuk meningkatkan apa yang ada pada diri anak seperti latihan *kids athletics*.

*Kids Athletics* merupakan aktivitas gerak dasar olahraga yang bertujuan mengenalkan gerak dasar. Dengan latihan *Kids Athletics* sangat cocok untuk mengenalkan olahraga dengan kegiatan bermain yang menjadi favorit setiap anak. *Kids Athletics* memberikan kegembiraan latihan-latihan baru dan gerakan-gerakan yang beragam dan berfariasi. Melalui gerak atletik dasar pada permainan *Kids Atletik* (lari, lompat, lempar) anak dapat berpartisipasi dalam suasana bermain, tidak tegang, dan dalam situasi yang menyenangkan.

*Kids Athletics* dikembangkan pada tahun 2001 oleh IAAF atau *International Association Of Athletics Federations* dengan konsep mengenalkan gerak-gerak dasar untuk anak yang mengutamakan permulaan yang jelas dari model atletik dewasa. *Kids Athletics* telah diteliti dan diujicobakan oleh IAAF. *Kids Athletics* memiliki 3 tahapan kategori usia, mulai dari usia 7- 8 tahun, 9-10 tahun, dan 11-12 tahun. Pada setiap tahap kategori memiliki karakteristik gerak yang berbeda. Penciptaan ini diharapkan mampu memberikan peluang yang optimal bagi pertumbuhan dan perkembangan anak melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Pada pelaksanaan di Olahraga Indonesia *Kids Athletics* telah secara resmi menjadi pertandingan atletik untuk anak-anak sekolah dasar. Pertandingan tahunan O2SN yang diselenggrakan oleh pemerintah ini, didalamnya

mempertandingkan *Kids Athletics*. Akan tetapi, hanya beberapa nomor yang dipertandingkan di O2SN. Padahal *Kids Athletics* memiliki banyak nomor pertandingan yang sangat bervariasi. Sangat disayangkan jika anak-anak tidak dilatihkan bahkan tidak mengetahui variasi-variasi gerak yang ada dalam *Kids Athletics*.

Dengan variasi gerak yang ada dalam *Kids Athletics* maka akan membantu meningkatkan gerak dasar anak yaitu gerak dasar lari, jalan, lompat dan lempar. Berikut gambaran tentang bagaimana atletik diterapkan dalam sebuah aktifitas kegiatan *Kids Athletic* nomor lari: *Sprint/Hurdles Shuttle Relay, Sprint/Slalom, Formula One: Sprint, Hurdles, Slalom, 8' Endurance Race, Progressive Endurance Race*. Nomor lompat: *Pole Long Jumping, Pole Long Jumping Over A Sand Pil, Short Run-up Triple Jumping, Cross Hopping, Short Run-up Long Jumping, Triple Jumping Within a Limited Area, Exacting Long Jumping*. Nomor lempar: *Target Throwing, Kids Javein Throwing, Knee Throwing, Overhead Backward Throwing, Rotational Throwing*. Dengan latihan *Kids Athletics* nomor lari, lompat, lempar bertujuan untuk meningkatkan kemampuan anak dalam melakukan gerak dasar lari, lompat, lempar secara optimal, dengan mengeluarkan tenaga yang sedikit mungkin tetapi mampu melakukan gerakan dengan hasil yang jauh untuk lompat dan lempar, hasil yang cepat dan singkat untuk lari.

Sleman Atletik Club Sembada ialah salah satu klub atletik yang berada di Yogyakarta khususnya di kabupaten Sleman bagian utara Yogyakarta, yang

bermarkas di stadion Tridadi tepatnya berada di Jaran, Tridadi, Kec. Sleman, Kab. Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Banyak calon atlet potensial maupun atlet berbakat yang terdapat diclub tersebut. Keberadaan Sleman Atletik Club Sembada yang didukung dengan adanya pemerintah daerah dan semua orang tua calon atlet yang antusias dalam mendukung proses latihan, menjadi akses vital dalam mengembangkan sendi-sendi olahraga di kabupaten Sleman dan D.I Yogyakarta serta Nasional pada umumnya.

Namun kendala di Sleman Atletik Club Sembada kurangnya variasi dalam hal program latihan dalam peningkatan kemampuan gerak dasar anak dalam olahraga terutama di *kids athletics* nomor lari, lompat dan lempar terbilang sangat kurang, ini dikarenakan kurangnya pemahaman anak Sleman Atletik Club Sembada dalam hal bagaimana cara yang evektif, efisien, dan juga aman supaya dapat mengoptimalkan gerak seperti gerakan lari, lompat, lempar. Di samping itu juga diperlukan adanya pendekatan-pendekatan khusus kepada anak dan metode latihan yang bervariasi untuk diterapkan oleh pelatih belum menunjukan hasil yang optimal.

Hal ini dapat dilihat dari bagaimana anak melakukan gerakan lari, lompat dan lempar dengan kurang tepat tanpa memperhatikan evektif, efisien, dan aman, dikarenakan belum adanya metode latihan yang tepat untuk di latihkan pada anak. Diperlukan metode baru sebagai usaha meningkatkan kemampuan gerak dasar lari, lompat dan lempar pada anak-anak Sleman Atletik Club Sembada supaya

dapat mengetahui bagaimana melakukan lari, lompatan dan lempar secara efektif, efisien dan aman dengan lompatan dan lemparan yang optimal, dan lari yang singkat dan secepat mungkin tentunya. Dengan adanya metode baru diharapkan mampu untuk meningkatkan motivasi berlatih anak Sleman Atletik Club Sembada.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut maka penulis terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Program *Kids Athletics* Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lari, Lompat, dan Lempar pada Anak Usia 10 Tahun Sleman Atletik Club Sembada”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat di identifikasikan permasalahan sebagai berikut:

1. Belum diketahui peningkatan kemampuan gerak dasar lari, lompat dan lempar setelah diberikan program *Kids Athletics* pada anak usia 10 tahun Sleman Atletik Club Sembada.
2. Masih kurangnya peningkatan prestasi kemampuan gerak dasar lari, lompat dan lempar anak melalui program *Kids Athletics* pada anak usia 10 tahun Sleman Atletik Club Sembada.

3. Masih kurangnya variasi program *Kids Athletics* untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari, lompat, dan lempar anak pada amak usia 10 tahun Sleman Atletik Club Sembada.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas. Serata mempertimbangkan keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu diadakan pembatasan masalah agar pembahasan lebih terfokus dan jelas. Masalah penelitian ini pada Pengaruh Program *Kids Athletics* terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lari, Lompat dan Lempar pada Anak Usia 10 Tahun Sleman Atletik Club Sembada.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, maka rumusan masalah penelitian ini adalah: Apakah pengaruh program *Kids Athletics* terhadap kemampuan gerak dasar lari, lompat, dan lempar pada anak usia 10 tahun Sleman Atletik Club Sembada?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang akan dicapai ialah untuk mengetahui apakah pengaruh program *Kids Athletics* dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari, lompat, dan lempar pada anak usia 10 tahun Sleman Atletik Club Sembada.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Secara Teoritis
  - a. Supaya dapat digunakan sebagai sumber informasi dan kajian penelitian ke depannya, khususnya bagi para pelatih dan pecinta olahraga atletik.
  - b. Sebagai bahan referensi bagi pelatih dalam memberikan metode program *Kids Athletics* dalam cabang olahraga atletik pada gerak dasar lari, lompat dan lempar.
2. Secara Praktis
  - a. Bagi pihak yang membutuhkan untuk dalam proses perencanaan program latihan yang akan dirancang untuk agenda kedepannya.
  - b. Bagi pelatih untuk dapat memberikan masukan dan gagasan baru dalam melatih mengenai proses dan variasi latihan khususnya dalam *kids athletics* serta dapat memperoleh hasil yang di targetkan.
  - c. Bagi peneliti agar dapat mengembangkan model variasi latihan yang nantinya dapat berguna bagi pelatih, atlet, dan dari pihak yang membutuhkannya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

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

###### **a. Pengertian Atletik**

Atletik adalah aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang harmonis dan dinamis, yaitu jalan, lari, lempar serta lompat. (Eddy Purnomo, 2011:1). Bila dilihat dari arti atau istilah “ATLETIK” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti “Lomba atau Perlombaan/Pertandingan”.

Istilah atletik yang kita kenal dewasa ini berasal dari bahasa Yunani, yaitu “*Athlon*” yang berarti lomba atau bertanding. Istilah lain yang mengandung kata *athlon* adalah *pentathlon*. Istilah ini berasal dari dua kata, yaitu kata *penta* yang berarti lima, dan *athlon* yang berarti lomba (Yoyo Bahagia, Ucup Yusup, Adang Suherman, 2000: 9).

Atletik (*athletics*) adalah sekumpulan olahraga yang memliputi jalan, lari, lempar, lompat, yang telah menjadi aktivitas olahraga tertua dalam peradaban manusia. Olahraga ini dalam budaya Inggris dan beberapa negara lain, dikenal dengan istilah *track and field*, yang artinya ‘lintasan dan lapangan’. Seorang olahragawan yang menekuni olahraga atletik disebut dengan (*athlete*) (Winendra Adi dkk, 2008: 4).

## 2. *Movement literature (Literasi)*

Menurut Ibnu Aji Setyawan (2018:30) *Movement literature* (literasi) adalah seperangkat kemampuan dan keterampilan individu dalam membaca, menulis, berbicara, menghitung dan memecahkan masalah pada tingkat keahlian tertentu yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut *Education Development Center* (EDC) literasi yaitu kemampuan individu untuk menggunakan potensi serta *skill* yang dimilikinya, dan tidak sebatas hanya kemampuan baca tulis saja.

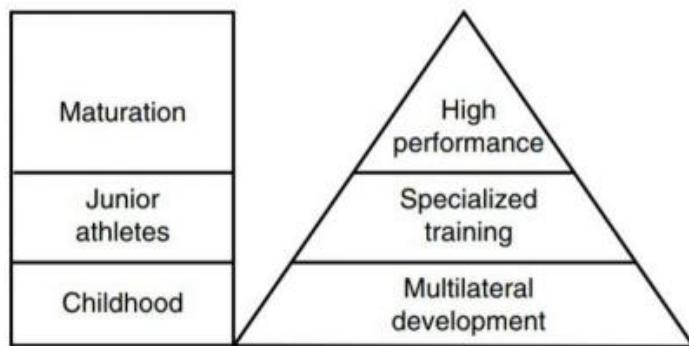
Dengan adanya *Kids Athletics* ini dapat membantu meningkatkan *skill* pada anak tidak hanya dalam membaca, menulis, berbicara, menghitung dan memecahkan masalah pada tingkat keahlian tertentu dalam kegiatan sehari-hari saja, tetapi adanya *Kids Athletics* ini mampu membantu anak dalam *skill* yang lain di bidang non-academik seperti berlari, melempar, melompat. Tidak hanya itu anak dapat meningkatkan potensi pada diri anak, *Kids Athletics* adalah sebuah faktor yang menguntungkan dari proses integrasi anak-anak dalam latar belakang sosial mereka.

*Kids Athletics* memberikan kegembiraan latihan-latihan baru dan gerakan-gerakan yang beragam dan berfariasi. Melalui gerak atletik dasar pada permainan *Kids Atletik* (lari, lompat, lempar) anak-anak dapat berpartisipasi dalam suasana bermain, tidak tegang, dan dalam situasi yang menyenangkan.

### **3. Multilateral**

Tudor O. Bompa (2009:32) mengungkapkan bahwa latihan jangka panjang dalam usaha mencapai prestasi tinggi terbagi menjadi tiga fase, yaitu multilateral, spesialisasi, dan prestasi tinggi. Pembinaan multilateral merupakan dasar dari bagian program pelatihan termasuk pengembangan *motor multifaset*, keterampilan *multisport*, dan beberapa olahraga khusus keterampilan. Keberagaman olahraga yang dilakukan memungkinkan untuk membantu perkembangan sistem fisiologis anak. Misalnya, dalam fase pelatihan ini neuromuskuler, kardiovaskular, dan sistem energi diaktifkan dengan berbagai cara untuk memungkinkan pembangunan yang seimbang. Kapan perkembangan atlet mencapai kesiapan, terutama perkembangan fisiknya, ia akan maju ke fase kedua, yang ditandai dengan tingkat spesialisasi yang lebih besar. Fase pelatihan multilateral tidak mengecualikan kekhususan dalam pelatihan proses. Sebaliknya, kekhususan pelatihan hadir di semua tahap pelatihan.

Program tetapi dalam proporsi yang berbeda-beda. Selama fase pelatihan multilateral, persentase pelatihan khusus sangat kecil. Ketika atlet dewasa, tingkat spesialisasi meningkat. ini percaya bahwa pangkalan multilateral berfungsi sebagai landasan untuk pengembangan di masa depan dan membantu atlet menghindari cedera berlebihan dalam pelatihan.



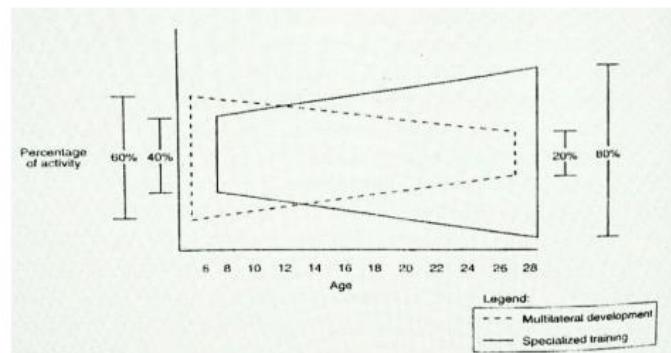
Gambar 1. Model Latihan Jangka Panjang (Tudor O. Bompa, 2009:32)

#### a. Hakikat Pembinaan Multilateral

Multilateral yang juga disebut *multiskill* atau dalam Bahasa Jerman disebut “*vieleseitige*” adalah pengembangan berbagai keterampilan dan kemampuan motorik (*motor ability*) dengan adaptasi berbagai kebutuhan beban latihan untuk mengembangkan adaptasi keseluruhan (Tudor O. Bompa, 1999 dalam Ria Lumintuарso, 2013:6). Hal tersebut berarti bahwa setiap anak pada usia muda membutuhkan pembinaan keterampilan multilateral sebagai pondasi latihan.

Berkaitan dengan usia, pengembangan multilateral dapat dimulai dari usia 6 sampai dengan 13 tahun untuk mendasari sebelum atlet masuk ke tahap spesialisasi, tahap ini disebut initiation stage (Tudor O. Bompa, 2000 dalam Ria Lumintuарso, 2013:7). Pada tahap ini pengembangan multilateral dilaksanakan dengan melakukan gerakan jasmani dan program latihan dengan intensitas yang rendah dengan penekanan pada kegembiraan pada anak. Tahap ini kemudian

dilanjutkan dengan tahap *Athletic Formation*, atau pondasi olahraga yang berisi peningkatan intensitas kegiatan untuk mempersiapkan anak pada kegiatan spesialisasi. Pada gambar di bawah dapat dilihat rasio antara kegiatan multilateral dengan kegiatan spesialisasi berdasarkan perkembangan usia anak.



Gambar 2. Rasio Antara Pengembangan Multilateral dan Spesialisasi (Tudor O. Bompa, 2000 dalam Ria Lumintuарso, 2013:7)

### **b. Ruang Lingkup Pembinaan Multilateral**

Pentingnya pembinaan multilateral dalam pengembangan anak secara menyeluruh memberikan tuntutan yang besar pada sistem pembinaan multilateral agar memiliki ruang lingkup yang tidak hanya berorientasi pada fisik atau jasmani saja tetapi juga pada aspek yang lain seperti mental dan sosial. Untuk itu ditinjau dari subjek yang menjadi bidang garapan pada pembinaan multilateral meliputi hal-hal sebagai berikut:

#### 1. Pengembangan keterampilan gerak

Pembinaan multilateral memiliki aspek untuk mengembangkan gerak dasar jasmani (*basic movement*) dan dasar gerak olahraga (*movement skills*). Gerak

dasar jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki anak untuk melakukan gerakan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Semakin tinggi penguasaan berbagai gerak dasar jasmani maka semakin baik kemungkinan anak untuk melakukan gerak khusus sesuai dengan pengembangannya si masa datang. Sedangkan dasar gerak olahraga merupakan kemampuan untuk melaksanakan berbagai keterampilan yang diperlukan untuk mendasari berbagai keterampilan gerak olahraga. Dengan demikian kedua aspek merupakan tahap yang harus dibina dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

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

Pengembangan multilateral mengembangkan berbagai kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan serta berbagai kombinasi, jenis-jenis fisik tersebut seperti kelincahan, keseimbangan, daya tahan kekuatan, daya tahan kecepatan dan kecepatan kekuatan (*power*) yang diperlukan bagi anak-anak pada fase pengembangan multilateral. Pengembangan kemampuan fisik pada fase multilateral memiliki ciri-ciri khusus yang berbeda dengan pengembangan fisik pada atlet yang sudah berorientasi pada prestasi pada tingkat tertentu. Pada fase multilateral tujuan pengembangan fisik adalah untuk merangsang pertumbuhan jasmani dan mendasari dasar gerak pengembangan fisik yang benar. Misalnya bagaimana gerakan yang benar untuk melakukan *pushup*, *backup*, *squat* atau gerakan-gerakan pengembangan fisik yang lain. Kesalahan gerak pengembangan fisik yang dilakukan terus-menerus akan

memberikan dampak negatif pada anak baik pada jangka pendek maupun jangka panjang dikemudian hari. Penerapan gerak dan jenis serta porsi pengembangan fisik yang benar akan mendukung pertumbuhan yang baik pada anak.

### 3. Mental dan sosial

Pengembangan multilateral menekan juga pengembangan mental dan sosial untuk membentuk kepribadian dan karakter positif anak dalam menghadapi kehidupan sosialnya. Penekanan pada kehidupan secara individual dan kelompok merupakan sebuah bidang garapan yang menantang bagi anak untuk memandang kehidupan secara utuh. *“Learning to do, learning to know, learning to be, learning to live together for improving the quality of worship to Tuhan Yang Maha Esa”* merupakan aspek yang perlu dikembangkan dalam pembinaan multilateral sehingga pondasi kehidupan yang utuh akan mengembangkan anak secara perlahan menuju kematangan mental dan sosialnya (Ria Lumintuарso, 2013: 9). Oleh karena itu penerapan kepribadian yang baik seperti: kejujuran, sportivitas, kerjasama, daya juang dan sifat positif lainnya merupakan sebuah menu utama dalam pembinaan multilateral untuk menuju pada pembentukan mental dan sosial yang baik.

### c. Pembinaan Multilateral dalam Prestasi Olahraga

Anak-anak bukanlah orang dewasa dalam ukuran yang kecil atau miniatur orang dewasa. Mereka memiliki keterbatasan-keterbatasan dalam mengadapi lingkungannya (Peter J. Thomson, 1991). Namun demikian bukan berarti anak-

anak tidak dapat diberikan latihan gerak atau olahraga, masa kanak-kanak merupakan masa yang paling aktif secara fisik dalam pertumbuhan manusia (Tudor O. Bompa, 2000 dalam Ria Lumintuарso, 2013:15). Mereka sangat unik karena setiap tahap pertumbuhan mengalami perkembangan dan perubahan fisik mental yang besar.

Pengalaman masa kecil akan sangat berguna pada saat mereka menghadapi sesuatu di masa dewasa, seperti pola pikir dan kemampuan memecahkan masalah, termasuk dukungan dalam mempelajari gerakan jasmani (Peter J. Thomson, 1991 dalam Ria Lumintuарso, 2013:15). Oleh karena itu dalam proses latihan dan pembelajaran pendidikan jasmani perlu penerapan prinsip multilateral sebagai upaya untuk memberikan pengayaan gerak dan aspek lain dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

Perkembangan pretasi olahraga merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis olahragawan yang disiapkan secara sistematis melalui proses pembinaan yang benar. Keberhasilan pencapaian prestasi olahraga, ditentukan oleh berbagai faktor, satu diantaranya adalah penjenjangan latihan sesuai dengan tingkat usia anak. Sharkey mengelompokan penjenjangan latihan ke dalam 4 tahap berdasarkan usia yakni : “*Learn Basic Skill, Variety of Skill, Specific Training, High Intensity Training*” (BJ. Sharkey, 1086 dalam Ria Lumintuарso, 2013:15). Tahap *Learn basic skill* merupakan tahap dasar untuk membangun pondasi keterampilan olahragawan, sehingga

tahap ini perlu mendapatkan perhatian yang sungguh-sungguh. Pada tahap ini anak dikondisikan untuk dapat mengembangkan kualitas fisik, serta teknik pada usia spesialisasi cabang olahraga.

### 1. Pengembangan Teknik

Pada tahap pemasalan dan pembelajaran jasmani hal yang paling penting adalah menyajikan gerakan-gerakan dasar olahraga pada anak melalui penyesuaian kemampuan anak dengan teknik gerakan, peralatan dan aturan-aturan yang digunakan serta dengan variasi yang menyenangkan. Teknik gerakan berarti bahwa anak tidak dituntut untuk melakukan gerakan teknik seperti pada olahraga sesungguhnya, tetapi yang penting adalah pada aspek dasar biomekanik yang simpel.

### 2. Pengembangan Fisik

Kondisi fisik merupakan syarat utama dalam pencapaian prestasi pada semua cabang olahraga, semakin bagus kondisi fisik atlet, maka akan semakin besar peluang mereka untuk dapat meraih prestasi optimalnya. Namun bagi atlet usia muda dan pemula, pelatih perlu berhati-hati dalam mengembangkan kemampuan fisik atlet, disamping secara umum kondisi fisik dikembangkan secara mendasar sesuai dengan pertumbuhannya, ada fase-fase sensitif sesuai dengan umurnya dimana atlet muda dapat dikembangkan unsur kondisi fisiknya seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan, dan sebagainya.

Di Bawah ini disajikan tabel perbedaan antara latihan dengan program multilateral dengan spesialisasi dini.

Tabel 1. Perbandingan Antara Spesialisasi Dini dan Pengembangan Multilateral  
(Tudor O. Bompa, 2009:34)

Spesialisasi Awal	Pembangunan Multilateral
Peningkatan kinerja yang cepat	Peningkatan kinerja lebih lambat
Penampilan terbaik dicapai pada 15-16 karena adaptasi yang cepat	Penampilan terbaik pada usia 18 atau lebih ketika atlet telah mencapai fisiologis dan pematangan psikologis.
Kinerja yang tidak konsisten dalam persaingan	Kinerja yang konsisten dan progresif pada kompetisi
Kejadian burnout dan berhenti yang tinggi olahraga pada usia 18.	Karier atletik yang lebih lama
Resiko cidera meningkat karena dipaksakan adaptasi dan kurangnya perkembangan fisiologis	Lebih sedikit cidera akibat lebih progresif, memuat pola dan keseluruhan fisiologis pengembangan

#### d. Latihan Multilateral

Latihan adalah proses yang sistematik dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan (Ria Lumintuарso, 2013:21). Peningkatan kebugaran yang dimaksudkan disini adalah meningkatnya kondisi kemampuan individu dalam melaksanakan tugas-tugas jasmani dan gerak/keterampilan sesuai dengan sasaran keterampilan atau biomotor yang dilatihkan. Dalam konteks multilateral, peningkatan kebugaran adalah

meningkatnya seluruh aspek jasmani secara menyeluruh di berbagai keterampilan gerak dasar kecabangan olahraga dan kondisi biomotor.

### 1. Anak-anak dan Latihan

Anak-anak tidak pernah sabar menghadapi latihan demikian juga orang dewasa. Mereka sedikit banyak menyadari akan keterbatasannya. Anak-anak tidak bernafas sepelan dan sedalam seperti orang dewasa, anak umur 6 tahun bernafas rata-rata 38 liter udara guna memperoleh 1 liter oksigen. Remaja umur 18 tahun bernafas rata-rata 28 liter udara untuk mendapatkan 1 liter oksigen. Ini berarti bahwa semakin muda si atlet dia harus bekerja lebih keras untuk menyediakan oksigen memadai yang dibutuhkan oleh otot-ototnya.

Tubuh mempunyai tiga sistem energi. Dua sistem diantaranya adalah anaerobik, sedang yang lainnya adalah aerobik. Sebelum masa remaja anak-anak mendapat bagian yang lebih tinggi energi dari sistem aerobik dari pada orang dewasa. Pada umumnya anak-anak lebih baik berlatih secara tetap dan lama.

### 2. Pengembangan Kontrol Terhadap Gerakan

Pelatih harus menggunakan banyak waktu mengajarkan skill dasar dan membantu anak-anak untuk menjadi lebih tangkas. *Skill* dasar ini adalah gerakan-gerakan yang dibutuhkan untuk lari, lempar dan lompat. Harus ada pengembangan koordinasi dalam gerakan dasar sebelum skill event khusus dicobakan. Bila anak-anak mulai bermain, apakah bermain sendiri atau diawasi, mereka belajar ketangkasan/*skill*. Tingkatan sampai mana anak belajar

ketangkasan tertentu tergantung dari kedewasaannya dan pengalamannya, pelajaran yang diterimanya dan tingkat kesukaran tugas yang diminta.

a. Kedewasaan

Kedewasaan menunjukkan kepada perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh dalam suatu periode waktu. Belajar adalah perubahan pada prestasi seseorang dari suatu kegagalan praktik. Sedang suatu prestasi tertentu dapat berbeda dari lainnya, hal ini sebagai pertanda betapa bagus suatu ketangkasan telah dipelajarinya. Keduanya, belajar dan berprestasi adalah terbatas oleh kedewasaan, bukan hanya kerangka tubuh dan otot-otot, tetapi juga sistem urat syaraf. Sistem urat syaraf tidak dewasa sepenuhnya sampai masa dewasa. Sistem ini meliputi otak dan semua syaraf melalui mana pesan dihantarkan ke seluruh tubuh. Anak kecil tidak sebaik ingatannya seperti anak yang lebih tua umurnya. Mereka belum dapat membuat keputusan demikian baik, dan belum dapat mengontrol gerakan otot demikian cepat dan tepat. Ketangkasan atlet muda akan terbatas oleh tahap perkembangannya.

b. Pengalaman

Semakin besar kesempatan untuk bergerak, lebih besar pula kesempatan dia untuk belajar. Semakin luas jangkauan gerak dan ketangkasan anak mempunyai kesempatan untuk berpraktik akan semakin luas pengalamannya untuk dimasukan ke dalam ketangkasan event khusus. Misalnya, anak-anak yang sekempatannya hanya sedikit untuk melempar bola pada masa awal kanak-kanak

mungkin akan menghadapi kesulitan dalam melempar lembing. Sebagian besar ketangkasan dewasa dilakukan dalam atletik adalah penyesuaian ketangkasan sederhana dari lari, lompat, dan lempar. Semakin besar anak-anak belajar ketangkasan/*skill* dasar mereka akan memperoleh kesempatan yang lebih baik untuk menjadi atlet yang tangkas

### 3. Gerakan Dasar Anak-anak

Anak-anak berlajar berbagai pola gerak sejak lahir. Mereka tumbuh melalui tahap-tahap dalam mempelajari gerakan dasar yang nantinya akan membantu dalam mempelajari ketangkasan atletik khusus. Usia 0-2 tahun anak mulai gerak merangkak, berjalan. Usia 2-7 tahun gerak dasar lari, lompat, lempar, tangkap, tendang. Usia 7-10 tahun anak mulai melakukan gerakan berkaitan dengan olahraga.

### 4. Membantu Anak-anak Belajar

#### a. Tahap Berpikir

Apa yang akan dilakukan. Sebelum mereka dapat belajar sesuatu anak-anak harus tahu jelas apa yang mereka mau capai. Banyak pelatih berpengalaman mulai memberitahu atau menunjukkan bagaimana melakukan sesuatu tanpa menjelaskan lebih dulu apa yang anak-anak mencoba mencapainya. Mereka membuat dugaan salah bahwa anak-anak mengetahuinya. Selama tahap ini mungkin kemajuan dicapai dengan lamban, tergantung pada anak dan kondisi *skill* itu sendiri.

### b. Tahap Belajar

Mencoba beberapa cara. Kita tahu bahwa *skill* itu dibentuk atas apa yang telah kita ketahui dan dapat melakukan. Akan memerlukan waktu lama untuk belajar *skill* yang komplek karena sukarnya mengkoordinasikan urutan gerak. Selama tahap ini penting untuk menunjang bagaimana anak melakukan *skill* yang berdasarkan pengalaman sebelumnya.

### c. Tahap Melakukan Ketangkasan/*Skill*

Pengontrolan terhadap gerakan terjadi secara otomatis dan anak-anak dapat belajar menghantarkan pilihan apa yang harus dikerjakan. Ini adalah tahap melakukan ketangkasan/*skill* yang baik. Sekarang si atlet dapat belajar lebih banyak tentang penerapan daya dan strategi terhadap *skill* baru.

## 5. Asas-Asas dalam Menyusun Latihan

- a) Gerakan besar sebelum gerakan-gerakan kecil
- b) Latihan dari yang sederhana menuju yang komplek
- c) Bagian-bagian dan keseluruhan
- d) Latihan terus-menerus dan terputus-putus
- e) Kondisi latihan dan kondisi pelombaan

## 6. Impilikasi Terhadap Para Pelatih

- a) Berlatih dalam keterbatasan anak-anak.
- b) Dorong anak untuk memperoleh pengalaman gerakan yang berjangkauan luas.

- c) Mengajar dengan sederhana. Gunakan azas “pelihara kesederhanaan”.
- d) Menggunakan empat azas petunjuk:
  - 1) Terangkan dengan jelas dan sederhana apa yang akan mereka lakukan.
  - 2) Demonstrasikan dan sarankan bagaimana mereka melakukan.
  - 3) Berikan cukup waktu berlatih.
  - 4) Bersabarlah dan berikan koreksi akan kesalahan-kesalahan, satu demi satu kesalahan dari yang paling penting lebih dulu.
    - a). Jangan berharap terlalu besar dan terlalu cepat.
    - b). Kembangkan pola gerak dasar sebelum ketangkasannya khusus.
    - c). Jangan membuat mereka banyak berpikir.
    - d). Tunjukan hal-hal yang penting dan agar berkonsentrasi padanya.
    - e). Bantulah anak-anak mengevaluasi perbuatannya sendiri.
    - f). Ajarkan gerakan besar namun yang sederhana terlebih dahulu.
    - g). Berlatihlah dengan waktu singkat dengan atlet muda.
    - h). Biarkan mereka menggunakan ketangkasannya dalam situasi perlombaan secepatnya mereka mampu.
    - i). Gunakan bahasa mengajar yang sederhana dan mudah dimengerti.
    - j). Hendaklah bersikap positif bila memberikan umpan balik.

## 7. Membiasakan Atletik Bagi Anak-Anak

Ukuran fisik dan perbandingannya adalah salah satu perubahan setiap waktu. Mungkin untuk merubah atau menyesuaikan teknik dan peralatan atletik untuk

membuat mereka merasa nyaman dan senang. Hal ini dianggap penting karena pengalaman awal anak-anak di atletik akan sering menentukan betapa banyak mereka menyukainya dan apakah mereka memilih untuk meneruskannya.

Kita dapat menyesuaikan atletik terhadap kebutuhan anak dengan:

- a. Merubah teknik.
- b. Menggunakan peralatan yang ukuran dan beratnya sesuai dengan mereka.
- c. Merubah peraturan disesuaikan dengan kemampuan anak.

#### **4. Gerak Dasar**

Menurut Endang Rini Sukamti (2011: 30) Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Perkembangan penguasaan gerak terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik, pada masa awal dan pembentukan pola gerak dasar. Gerak dasar tersebut meliputi lari, lompat, dan lempar. Ada tiga kemampuan gerak dasar menurut Endang Rini Sukamti (2011: 40-41) sebagai berikut:

##### **1) Kemampuan Locomotor**

Kemampuan locomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat yang lain untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, *skipping*, melonpat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari.

##### **2) Kemampuan Non-locomotor**

Kemampuan non-locomotor dilakukan di tempat, tanpa adanya ruang gerak yang memadai. Kemampuan non-locomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dll.

### 3) Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulative dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulative lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul dari pada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata yang mana cukup penting untuk item: berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari:

- a. Gerak mendorong (melempar, medorong, menendang)
- b. Gerakan menerima (menangkap)
- c. Gerak memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

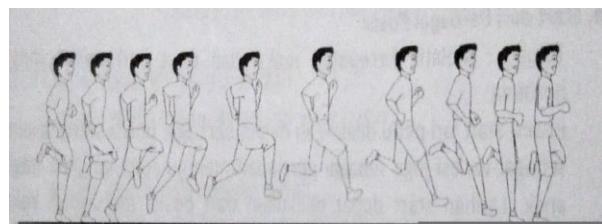
Dengan adanya *Kids Athletics* dapat memberikan pengalaman pada masa anak-anak akan sangat bermanfaat pada masa dewasa terutama dalam memecahkan suatu masalah baik dalam bentuk keseharian maupun dalam bentuk olahraga dengan mengenalkan gerak dasar pada anak seperti lari, lompat, dan lempar

## 5. Gerak Dasar Lari, Lompat dan Lempar

### a. Gerak dasar lari

Gerak dasar lari ini ditunjukan untuk membentuk gerak lari yang efisien dan mencapai jarak tertentu dengan wktu tempuh yang pendek.

- a. Sikap badan tegak sedikit condong ke depan
- b. Kaki tumpu aktif pada saat awal numpu, dan persendian tungkai lurus penuh pada tahap condong
- c. Lutut tungkai ayun dan telapak kaki juga sejajar dengan tanah
- d. Lengan ditekuk 90 derajat pada siku dan diayun ke depan sehingga telapak tangan setinggi dagu

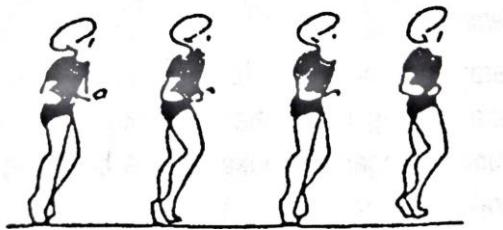


Gambar 3. Gerak Dasar Lari  
(Ria Lumintuарso, 2013:45)

Struktur gerak dasar lari secara utuh merupakan rangkaian gerak yang meliputi: start, gerak lari, dan finish (Yoyo Bahagia, dkk 2000: 63). Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah (Mochamad Djumidar A. Widya 2004: 13)

Gerakan-gerakan dasar lari menurut (Mochamad Djumidar A. Widya 2004: 15-17) sebagai berikut:

- a. Gerakan menginjak-nginjak tanah dengan ujung kaki, kaki tetap kontak dengan tanah, gerakan dari pergelangan kaki, tangan diayun.



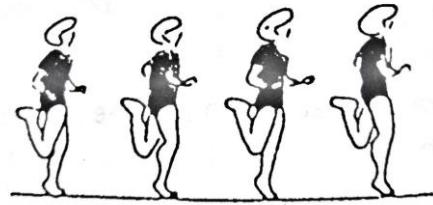
Gambar 4. Gerak Injak-injak Tanah  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004:15)

- b. Gerakan mengangkat ujung kaki satu persatu kedepan lurus setinggi mata kaki dengan frekuensi gerakan cepat dengan sikap permulaan jinjit, gerakan tidak kaku ayunan tangan ke muka dan ke belakang, per gerakan dari pangakal paha.



Gambar 5. Tendang Depan  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004:16)

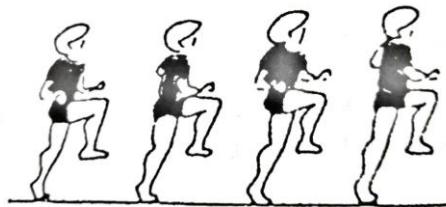
- c. Gerak menekuk lutut hingga tumit menyentuh pantat oleh kaki kiri dan kanan berganti-gantian dengan frekuensi yang cepat.



Gambar 6. Tendang Pantat  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004:16)

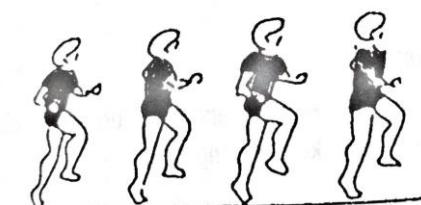
d. Gerakan mengangkat lutut setinggi pangkal paha dengan frekuensi cepat.

Gerakan dilakukan tidak boleh kaku dan harus rileks.



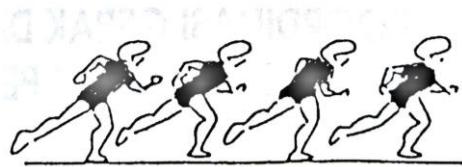
Gambar 7. Angkat Paha  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004:16)

e. *Hopping* artinya gerakan melompat dengan kaki ayun ditahan atau ditekuk setinggi pangkal paha dan kaki menumpu terangkat dari permukaan tanah setinggi mungkin, dilakukan berganti-ganti tumpuan.



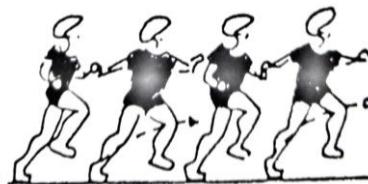
Gambar 8. *Hopping*  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004:16)

f. *Hop jump* atau melompat kijang, yaitu langkah yang panjang disertai gerak lompat ke depan, kedua kaki saling bergantian menumpu untuk mengangkat berat badan, kedua tangan mengayun menjaga keseimbangan.



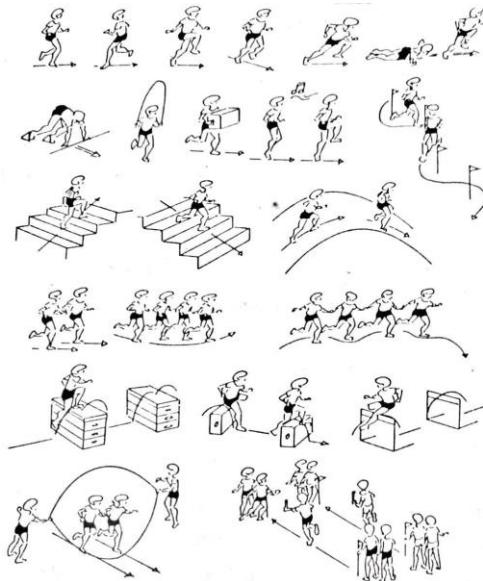
Gambar 9. *Hop Jump*  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004:17)

g. Gerakan lari menyilang dengan kaki kanan menyilang di muka kaki kiri, atau lari menyilang ke arah kanan kaki kiri melangkah di depan kaki kanan (*crossstep*)



Gambar 10. *Crossstep*  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004:17)

Tujuan dari pembelajaran dari gerak dasar lari menurut Mochamad Djumidar A. Widya 2004: 60 yaitu untuk meningkatkan suatu kondisi yang baik bagi pelajar sekolah, kondisi yang dimaksud adalah adanya perbaikan dari aspek fisik seperti: meningkatkan faktor dayat ahan, meningkatkan kekuatan, meningkatkan keterampilan, meningkatkan kelincahan. Berikut pada gambar 11 merupakan variasi gerak lari.



Gambar 11. Variasi gerak lari  
(Yoyo Bahagia, dkk 2000: 64)

Keterangan Variasi gerak lari menurut (Yoyo Bahagia, dkk 2000: 64):

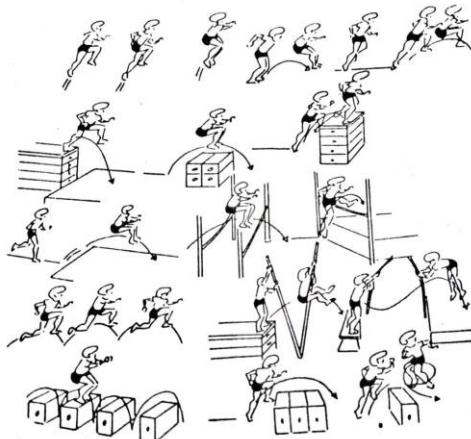
- Pada gambar baris pertama terlihat bentuk lari kedepan, mundur, lari angkat lutut, lari zig-zag, lari dengan langkah panjang, lari dimulai dari sikap push-up, bangun dan lari kedepan.
- Pada gambar baris kedua terlihat siswa mulai belajar start, dengan tali, membawa objek (kardus), sambil bernyanyi bersama, melalui patok bendera.
- Pada gambar baris ketiga terlihat siswa lari naik dan turun tangga, naik jembatan.
- Pada gambar garis keempat terlihat siswa lari berdua-dua lurus, lari berempat melingkar, zig-zag.
- Pada baris kelima terlihat siswa lari dengan melewati tumpukan kotak kayu, lari dengan melanngnkahai kotak kayu, atau gawang.
- Pada gambar baris keenam terlihat siswa berlari masuk ke putaran tali, lari estafet dengan membawa tongkat.
- Pada baris ketujuh terlihat siswa berlari di lintasan, di rumput, di jalan, di hutan.

### b. Gerak Dasar Lompat

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. (Mochamad Djumidar A. Widya 2004: 65).

Nomor lompat dalam atletik bertujuan untuk melompat sejauh mungkin untuk memperoleh jarak horizontal maksimal (lompat jauh, lompat jangkit), dan melonpat setinggi mungkin untuk memperoleh jarak vertikal maksimal (lompat tinggi, dan lompat galah). Struktur dasar gerak nomor lompat awalan, tolakan, melayang di udara, dan pebdaratan. (Yoyo Bahagia, dkk 2000: 82).

Gerak-gerak dasar lompat menurut Mochamad Djumidar A. Widya 2004: 65 sebagai berikut: lompat ke depan, lompat ke belakang, lompat ke samping, lompat ke atas, lompat ke bawah, lompat berputar seperti yang tertera pada gambar 12 yaitu variasi gerak lompat.



Gambar 12. Variasi Gerakan Lompat  
(Yoyo Bahagia, dkk 2000: 83)

Keterangan Variasi Gerakan Lompat (Yoyo Bahagia, dkk 2000: 83):

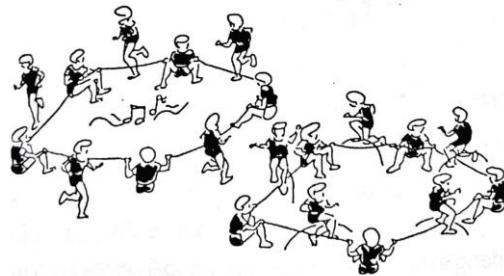
- a. Lompat dengan kaki kiri, kanan, dan lompat (*hop, step, jump*), loncat kedepan, awalan *take off* dan melayang.
- b. Lompat dari atas bok mendarat dengan dua kaki kemudian kembali lompat menaiki bok selanjutnya dengan posisi cepat (*Dept jump*), anak melewati rintangan bok.
- c. Anak melakukan gerak lari kemudian lompat ke bak lompat, anak melompat melewati tali, anak melompat dengan posisi kaki menggunting.
- d. Anak melakukan gerakan kijang (*Bonding*), anak melompat menggunakan galah dari bok atau ke bok yang lain, anak mengayun ditali dan mendarat dengan posisi memutar kearah sebaliknya.
- e. Lompat melewati kardus dengan dua kaki, lompat melewati kadus, lompat melewati kardus dan memutar.

Gerak dasar umum lompat horizontal: lompat horizontal harus dikembangkan dengan konsep untuk melakukan tolakan kaki ke arah horizontal yang sejauh-jauhnya (seperti lompat jauh dan lompat jangkit) seperti pada gambar berikut:



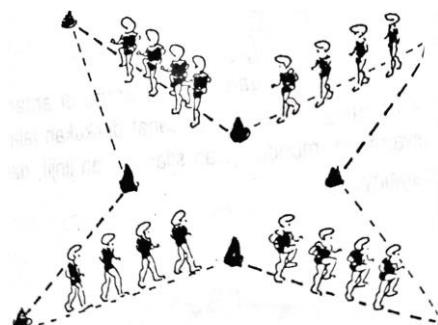
Gambar 13. Melompat dengan Bantuan Teman  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004:7)

Keterangan: Berpegangan tangan satu teman, dua teman, empat teman



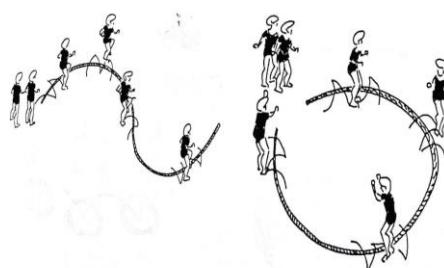
Gambar 14. Melonpat dengan Gerak Harmonis Beregu  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004:9)

Keterangan: Jumlah anak dibagi 2 kelompok, kelompok pertama berjaga memegangi tali, kelompok ke dua melakukan lompat



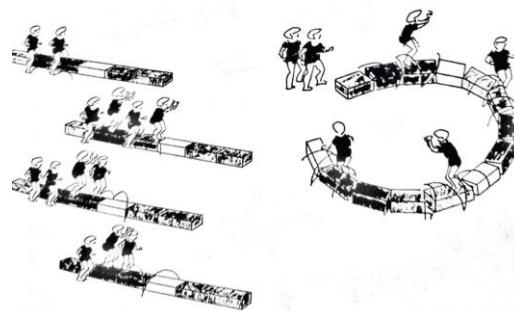
Gambar 15. Lari Formasi Bintang  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004:8)

Keterangan: Anak memalakukan koordinasi, dengan variasi bentuk bintang.



Gambar 16 Lari Melewati Tali  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004:61)

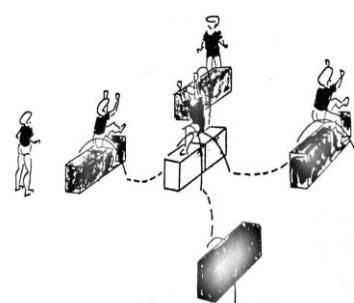
Keterangan: Anak melakukan gerakan melompat melewati tali ke kanan dan ke kiri.



Gambar 17. Lari Melewati Kardus  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004:63)

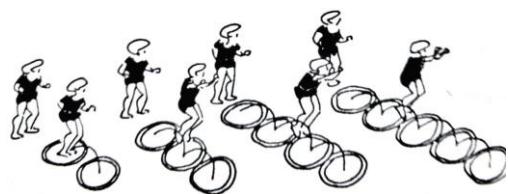
Keterangan: anak melakukan gerakan lompat zig-zag ke kanan dan ke kiri melewati kardus.

Gerak dasar umum lompat vertikal: lompat vertikal harus dikembangkan dengan konsep untuk melakukan tolakan kaki ke arah vertikal maksimal.



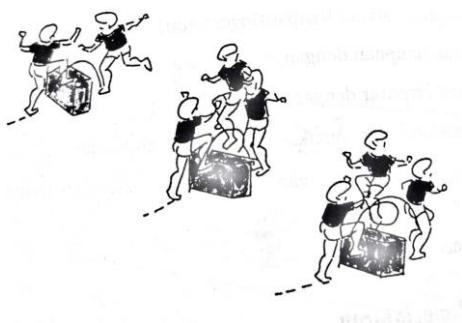
Gambar 18. Lompat Melewati Kardus  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004:88)

Keterangan: Anak menumpu ke segala arah dengan mewakili rintangan kotak yang disusun begitu rupa sehingga memudahkan untuk dilalui berturut-turut.



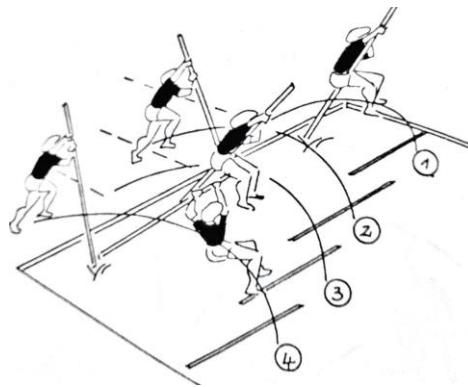
Gambar 19. Lompat Simpai  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004: 62)

Keterangan: Anak melakukan lompatan dengan melewati simpai rotan dengan susunan dari lompatan yang sedikit ke lompatan yang lebih banyak



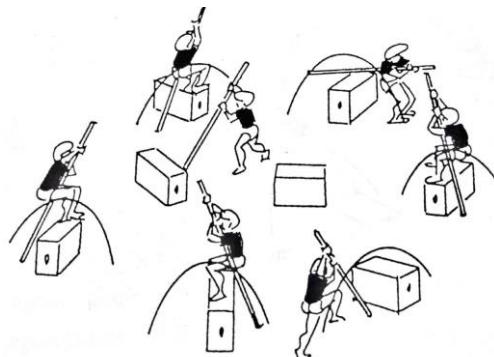
Gambar 20. Melewati Kotak dengan Berputar  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004:86)

Keterangan: Anak melompat dan berputar melewati rintangan kea rah kiri maupun kanan.



Gambar 21. Melompati dengan Galah Melewati Garis  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004:108)

Keterangan: Anak belajar menggantung dengan awalan berjalan, galah berada di antara paha atau sebelah kiri atau kanan kemudian mendarat dengan kedua kaki dan ngeper.



Gambar 22. Menolak dengan Galah Melewati Kotak  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004:109)

Keterangan: Anak belajar menggantung melewati kotak-kotak yang telah disusun sedemikian rupa sehingga dapat dilalui, semua galah berada di sisi badan

### c. Gerak Dasar Lempar

Lempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau atas (Mochamad Djumidar A. Widya 2004: 121). Menurut Yoyo Bahagia, dkk 2000: 93 karakteristik gerak dasar lempar pada umumnya hampir sama dengan gerakan-gerakan melempar dalam cabang olahraga lainnya. Oleh karena itu, pengembangan umum gerak melempar dapat dilakukan:



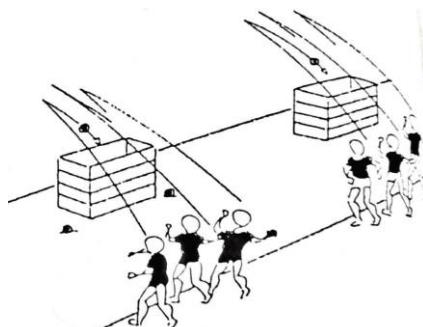
Gambar 23. Variasi Gerakan Melempar  
(Yoyo Bahagia, dkk, 2000:121)

Keterangan Variasi Gerakan Melempar menurut (Yoyo Bahagia, dkk, 2000:121)

- a. Lemparan dengan satu tangan (kiri atau kanan) atau dua tangan bersama.

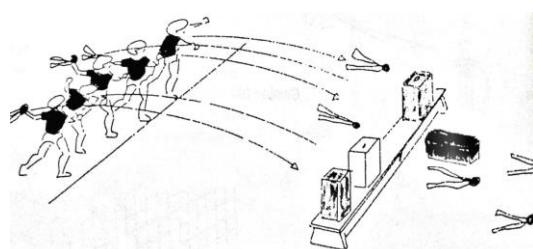
- b. Lepasan lewat atas kepala ke arah depan atau belakang, satu atau dua tangan.
- c. Melakukan melempar, menolak, ayunan, gerak bandul.
- d. Melempar dari posisi badan berdiri, berbaring atau berlutut.
- e. Melempar kearah jauh atau tinggi.
- f. Melempar dengan awalan lurus atau berputar.
- g. Melempar dengan melewati, menembus, kedalam sesuatu.
- h. Melempar dengan bola, bola berekor, tongkat, batu, simpai, botol, busa, kayu.
- i. Melempar peluru, cakram, lempar, atau martil.
- j. Melempar bersama teman atau menjadi lawan.

Gerak dasar umum lempar harus dikembangkan dengan konsep untuk melakukan leparan yang sejauh-jauhnya (seperti lempar lebing, cakram, maupun tolak peluru) seperti pada gambar berikut



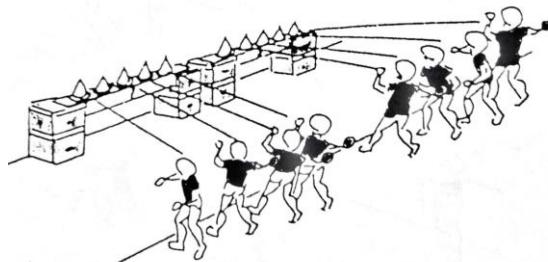
Gambar 24. Lempar Bola Pantul ke Dinding  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004:128)

Keterangan: Anak melakukan lemparan dengan mengarahkan pantulan bola masuk ke dalam kotak yang telah disediakan.



Gambar 25. Melemparkan Tumpukan Sasaran  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004:130)

Keterangan: diadakan permainan berupa perlombaan menumangkan kardus atau kotak dengan beberapa buah, formasi satu arah.

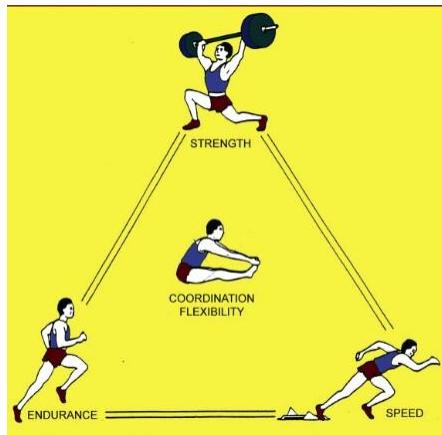


Gambar 26. Melempar Berbagai Sasaran  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004:131)

Keterangan: Anak melakukan lemparan dengan sasaran yang lebih kecil dan sulit.

## 6. Kemampuan Biomotor

Biomekanika adalah ilmu tentang gaya dalam dan gaya luar yang bekerja pada badan manusia serta pengaruh-pengaruh yang dihasilkan oleh gaya-gaya tersebut. Ada lima kemampuan biomotor dasar: kekuatan, dayatahan, kecepatan, kelenturan dan koordinasi.



Gambar 27. Hubungan Antar Kemampuan Biomotor  
(P.J.L Thomson, 1991:68)

### 1. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan menggunakan daya dalam mengatasi suatu tahanan. Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya. Kekuatan dapat dirinci menjadi tiga tipe atau bentuk yaitu:

#### a. Kekuatan *Maximum*

Ini adalah gaya atau tenaga terbesar yang dihasilkan oleh otot yang berkontraksi. Kekuatan maximum tidak menentukan betapa cepat suatu gerakan itu dapat ditetuskan. Ini adalah penting dalam event dimana suatu tahanan besar perlu diatasi atau dikontrol.

#### b. Kekuatan Elastis

Kekuatan elastis adalah tipe atau macam kekuatan yang diperlukan sehingga sebuah otot dapat bergerak cepat terhadap suatu tahanan. Kombinasi dari

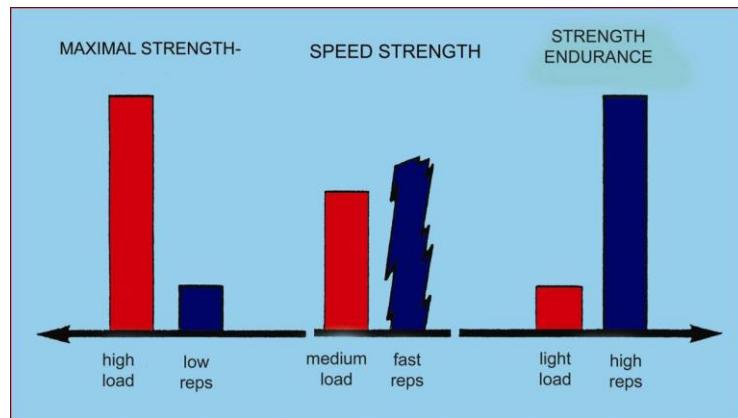
kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak adalah kadang-kadang disebut sebagai daya (*power*). Kekuatan macam khusus ini adalah sangat penting bagi event yang *eksplosif* dalam lari, lompat, dan lempar.

c. Daya Tahan Kekuatan

Ini adalah kemampuan otot-otot untuk terus menerus menggunakan daya dalam menghadapi meningkatkannya kelemahan. Daya-tahan kekuatan adalah kombinasi antara kekuatan dan lamanya gerakan.

Dalam latihan kekuatan, istilah-istilah ini digunakan : *Resistance* – *Repetitions* – *Set*.

- a) *Resistance* (Tahanan): suatu beban yang diminta untuk digerakkan oleh sebuah atau group otot-otot.
- b) *Repetitions* (pengulangan): jumlah berapa kali suatu latihan dilakukan tanpa berhenti.
- c) *Set* (pasang): satu jumlah pengulangan yang ditentukan merupakan satu set atau stel. Cara menulisnya 3 set dari 10 pengulangan:  $3 \times 10 \times$  tahanan.



Gambar 28. Pengembangan Kekuatan  
(P.J.L Thomson, 1991:71)

## 2. Daya Tahan (*Endurance*)

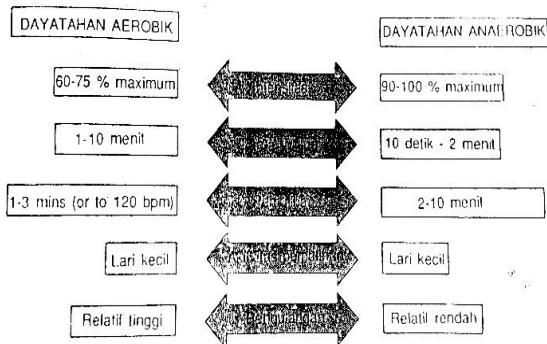
Daya tahan mengacu kepada kemampuan melakukan kerja yang ditentukan intensitasnya dalam waktu tertentu, dan ini kadang-kadang disebut stamina. Daya tahan dari semua kemampuan biomotor harus dikembangkan lebih dulu. Tanpa daya tahan adalah sulit untuk mengadakan pengulangan terhadap tipe atau macam latihan yang lain yang cukup untuk mengembangkan komponen fitnes yang lain. Ada dua tipe atau macam dasar daya tahan :

### a. Daya Tahan Aerobik

Aerobik berati ‘dengan *oxigen*’ dan dayatahan *aerobic* berarti kerja otot dan gerakan otot yang dilakukan menggunakan *oxygen* guna melepaskan *energy* dan bahan-bahan otot. Latihan aerobik menuntut kita untuk memperkuat sistem kardio-respiratori dalam suatu peningkatan kemampuan dalam menggunakan *oxygen* di dalam otot.

### b. Daya Tahan Anaerobik.

Anaerobik berarti ‘tanpa *oxigen*’ dan daya tahan anaerobik mengacu pada sistem *energy* yang memungkinkan otot-otot untuk bekerja dengan menggunakan *energy* yang telah tersimpan di dalam. Latihan anaerobik mengizinkan si atlet suatu toleransi membentuk asam laktat.



Gambar 29. Pengembangan Dayatahan  
(P.J.L Thomson, 1991:73)

### 3. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan atau bergerak dengan sangat cepat. Seperti kemampuan biomotor kecepatan dapat dirinci menjadi beberapa tipe atau macam. Dapat berati seluruh badan bergerak dan kecepatan lari maximal, seperti dalam *sprint*. Dan kecepatan optimal, seperti kecepatan yang terkontrol dalam lari ancang-ancang pada ivent lompat.

### 4. Kelentukan (*Flexibilitas*)

Kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Jangkauan gerak alami tiap sendi pada tubuh tergantung pada pengaturan tendo-tendo, ligamen, jaringan penghubung dan otot-otot.

## 5. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan dengan efisien dan penuh ketepatan. Koordinasi diperlukan dalam lari, lompat, dan lempar, dapat dikembangkan dari anak-anak usia dini. Anak putri berumur 8-11 tahun dan anak putra 8-13 tahun memiliki kecepatan belajar yang luar biasa.

## 7. Hakikat Latihan

### a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan aktifitas yang dilakukan secara berulang ulang untuk meningkatkan kemampuan fisik. Bopma (1994:3) mengemukakan: "*training is usually defined as systematic process of long duration, repetitive, progressive exercises, having the performance*". Dengan kata lain latihan didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan dalam jangka waktu panjang, berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk penampilan fisik. Latihan adalah aktifitas olahraga yang sistematik dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi

psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Bompa 1994: 4)

Menurut Ria Lumintuарso (2013:21) menyatakan latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran dengan tujuan yang diharapkan. Peningkatan kebugaran yang dimaksudkan disini adalah meningkatkan kondisi kempuan individu dalam melaksanakan tugas-tugas jasmani dan gerak atau ketrampilan sesuai dengan sasaran ketrampilan atau biomotor yang dilatihkan. Misalnya meningkatkan kempuan kebugaran dalam berlari. Dalam konteks latihan multilateral, peningkatan kebugaran adalah meningkatnya seluruh aspek jasmani secara menyeluruh di berbagai ketrampilan gerak dasar kecabangan olahraga dan kondisi biomotor.

Menurut Sukadiyanto (2005: 1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan keadaan yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Pada masa ini anak telah mengikuti pendidikan di sekolah, melalui pendidikan ini anak tidak hanya diajarkan keterampilan, kecerdasan tetapi juga olahraga. Dengan ini penyempurnaan berolahraga pada pendekatan ilmiah, khususnya pada prinsip-prinsip pendidikan yang teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Bahwa dengan adanya latihan yang sistematis dan berkelanjutan akan meningkatkan keterampilan olahraga, meningkatkan kondisi fisik, serta kebugaran dengan tujuan yang diharapkan.

### **b. Tujuan Latihan**

Tujuan umum latihan memiliki tujuan khusus, yaitu sesuai dengan keinginan untuk meningkatkan kebugaran tiap-tiap individu.

Bompa (1994: 71) mengemukakan tujuan latihan tahap Permulaan (6-10 tahun) adalah:

- 1) Latihan fisik dan teknik multilateral, dengan membuka anak pada berbagai keterampilan gerak dan teknik.
- 2) Mengembangkan struktur tubuh yang harmonis, dan juga sikap tubuh yang benar.
- 3) Mengembangkan koordinasi, keseimbangan, kelenturan, dan persepsi berbagai gerak.
- 4) Mengembangkan daya tahan aerobik tanpa membuka anak pada aktivitas yang menyebabkan tekanan (stress).
- 5) Mengembangkan konsentrasi, imajinasi, disiplin, dan kemauan yang kuat untuk menyelesaikan tugas latihan.
- 6) Tidak banyak mengambil bagian dalam kompetisi dan menghindari tekanan

### **c. Prinsip Latihan**

Prinsip latihan adalah pedoman dan peraturan sistematis yang berhubungan proses latihan, hal tersebut merupakan prinsip dasar yang spesifik secara biologis, psikologis, dan pedagogis (Johansyah Lubis 2009: 12). Prinsip-prinsip latihan menurut (Johansyah Lubis 2009: 12-20) sebagai berikut :

- 1) Multilateral

Multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Pengembangan multilateral selama beberapa tahun merupakan periode-periode latihan ketika

titik berat berfokus pada perencanaan pengembangan spesialisasi. Jika prinsip ini diterapkan, fase latihan multilateral akan menguntungkan untuk mengembangkan kemampuan atlet secara fisik dan psikologi yang merupakan dasar maksimalisasi kinerja atlet pada pengembangan kariernya.

Keuntungan latihan pengembangan multilateral dapat dilihat pada penelitian jangka panjang yang dilakukan tiga negara. Pada penelitian selama 14 tahun di bekas negara Jerman Timur, sebagian besar dari atlet yang berumur 9-12 tahun ditempatkan dalam dua kelompok. Pada kelompok pertama dilatih dengan pendekatan Amerika Utara, yang berfokus spesialisasi cabang olahraga tertentu lebih awal. Yaitu, atlet dilatih menggunakan jenis dan metode latihan hanya untuk cabang olahraga yang telah ditentukan tersebut. Kelompok kedua, mengikuti program generalisasi yang difokuskan pada pengembangan multilateral.

## 2) Spesialisasi

Spesialisasi adalah latihan yang langsung dilakukan dilapangan, kolam renang atau di ruang senam, untuk menghasilkan adaptasi fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak aktifitas cabang tertentu, pemenuhan kebutuhan metabolismis, sistem energi, tipe kontraksi otot, dan pola pemilihan otot yang digerakan.

Tipe latihan yang digunakan memberi dampak bermacam-macam pada karakteristik fisolosis atlet. Sebagai contoh, latihan daya tahan dapat merangsang kemampuan adaptasi cardiorespirasi.

Spesialisasi merupakan proses nonunilateral yang kompleks yang didasarkan pada pengembangan multilateral. Kemajuan atlet dari seseorang pemula menuju kematangan atlet yang menguasai cabangnya, volume dan intensitas latihan meningkatkan secara progresif.

### 3) Individual

Individualisasi adalah salah satu dari persyaratan utama latihan sepanjang masa. Setiap manusia itu unik karena memiliki karakter yang berbeda di setiap individu itu sendiri. Setiap anak memiliki kemampuan, kesanggupan, dan keterampilan dalam cabang olahraga yang di tekuninya. Karena setiap individu akan memberikan tanggapan yang berbeda dari latihan yang sama.

Beberapa pertimbangan atau pegangan pelatih dalam menyusun program latihan dengan pertimbangan berdasarkan tingkat toleransinya :

- a) Usia Biologis dan Usia Kronologis
- b) Usia Latihan
- c) Riwayat Latihan
- d) Status Kesehatan
- e) Stres dan Kecepatan Pemulihan

#### 4) Beban berlebih

Beban Berlatih (*Overload*), adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan yang diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu.

Prinsip pembebanan berlebih atau lebih dikenal dengan *overload principle* banyak disarankan oleh beberapa ahli sehingga prinsip ini merupakan prinsip yang mendasar dari prinsip-prinsip latihan. Di dalam prinsip ini dijelaskan bahwa kemajuan prestasi seseorang merupakan akibat langsung dari jumlah dan kualitas kerja yang dicapainya dalam latihan.

#### 5) Memperhitungkan Perbedaan Gender

Perbedaan gender sebagai peran penting dalam penyesuaian kinerja dan individualisasi latihan. Masa pra remaja pada laki-laki dan perempuan sangat serupa pada tinggi, lingkar tubuh, berat, kepadatan tulang, dan ketebalan lemak. Setelah masa puber remaja laki-laki dan perempuan mulai berkembang perbedaan yang substansial pada ciri-ciri fisik.

Perempuan dapat menerima pola latihan secara ekstensif dan intensif. *Coa* mengatakan wanita mampu menghadapi volume dan intensitas yang lebih tinggi dari beban latihan dari pada laki-laki. Akan tetapi pendapat ini perlu kehati-hatian dalam melakukannya, karena wanita memiliki area khusus yang harus diperhatikan. Sebagai contoh, wanita cenderung lebih lemah di bagian tubuh

bagian atas dan sistem otot rangka. Berbagai cara latihan penguatan pada area ini bagi atlet wanita perlu diutamakan

#### 6) Variasi Latihan

Variasi Latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Variasi dapat membentuk kesatuan dalam rencana latihan di berbagai tingkatan. Sebagai contoh, variasi pada level siklus mikro dapat ditambahkan dengan mengubah volume, intensitas, frekuensi, pemilihan aktivitas jenis latihan. Variasi latihan sangat tergantung pada kemampuan pelatih untuk menerapkan pengetahuan ilmunya dalam gaya yang kreatif. Penerapan variasi latihan harus berdasarkan pada pemahaman yang utuh akan *bioenergetics* dari olahraga, pola gerak yang digunakan dalam olahraga, keterampilan yang diperlukan, dan level dari pengembangan usia latihan atlet.

#### 7) Pengembangan Model Latihan

Pengembangan Model Latihan adalah proses jangka panjang secara kontinu dan berubah secara terus-menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya. Pengembangan model merupakan rangkaian proses intensive yang berkaitan dengan model sebelumnya, evaluasi saat ini, dan fondasi keilmuan yang kuat.

#### **d. Intensitas Latihan**

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung. Ukuran intensitas latihan dalam penelitian ini ditentukan oleh kualitas gerakan yang dapat dilakukan atlet. Intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan suatu kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan (Sukadiyanto: 2005). Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung. Ukuran intensitas latihan dalam penelitian ini ditentukan oleh kualitas gerakan yang dapat dilakukan atlet.

### **8. Hakikat *Kids Athletics***

#### **a. Pengertian *Kids Athletics***

Menurut IAAF atau *International Association Of Athletics Federations* (2002:7) *Kids Athletics* merupakan aktivitas gerak dasar olahraga yang bertujuan mengenalkan gerak dasar untuk anak-anak. Model yang inovatif akan memungkinkan anak-anak untuk melakukan aktivitas dasar seperti: *sprinting* (lari jarak pendek), *endurance running* (lari ketahanan), melompat, melempar/meletakkan pada beberapa tempat (stadium, taman bermain, gymnasium, dan beberapa tempat olah raga lainnya).

*Kids Atletik* merupakan salah satu kegiatan yang dalam pelaksanaanya banyak menggunakan otot-otot besar yang sangat berpengaruh terhadap peningakatan

kemampuan gerak dasar anak seperti lari, lompat, lempar. *Kids Athletics* dikembangkan pada tahun 2001 oleh IAAF atau *International Association Of Athletics Federations* dengan konsep mengenalkan gerak-gerak dasar untuk anak yang mengutamakan permulaan yang jelas dari model atletik dewasa. *Kids Athletics* telah diteliti dan diujicobakan oleh IAAF. *Kids Athletics* memiliki 3 tahapan kategori usia, mulai dari usia 7- 8 tahun, 9-10 tahun, dan 11-12 tahun. Pada setiap tahap kategori memiliki karakteristik gerak yang berbeda. Penciptaan ini diharapkan mampu memberikan peluang yang optimal bagi pertumbuhan dan perkembangan anak melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

### **b. Tujuan *Kids Athletics***

Menurut IAAF atau *International Association Of Athletics Federations* (2002:7) Salah satu tujuan utama dari semua aktivitas olahraga. *Kids Athletics* adalah mendorong anak-anak untuk mengenal dan melakukan gerak dasar olahraga serta mampu menggunakan tenaga mereka guna mejaga kesehatan untuk jangka panjang. *Kids Athletics* adalah sebuah faktor yang menguntungkan dari proses integrasi anak-anak dalam latar belakang sosial mereka.

*Kids Athletics* memberikan kegembiraan latihan-latihan baru dan gerakan-gerakan yang beragam dan berfariasi. Melalui gerak atletik dasar pada permainan kids atletik (lari, lompat, lempar) anak-anak dapat berpartisipasi dalam suasana bermain, tidak tegang, dan dalam situasi yang menyenangkan.

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

- a) Anak-anak dapat melakukan permainan *Kids Athletics* ini secara bersamaan dalam jumlah yang besar atau banyak.
- b) Bentuk gerak dasra atletik yang beragam dapat diperaktekan dalam permainan *Kids Athletics*
- c) Kemampuan anak-anak sangat bervariasi menurut usia dan syarat kemampuan berkoordinasi.
- d) Suatu sifat petualangan anak menawarkan suatu pendekatan pembelajaran atletik cocok untuk anakanak.
- e) Susunan dan struktur sistem penilaian permainan *Kids Athletics* ini adalah mudah dengan sistem urutan ranking dari tim atau regu.
- f) Permainan *Kids Athletics* dimainkan sebagai suatu event tim campuran yaitu dapat dimainkan anak putra maupun putri secara bersama-sama.

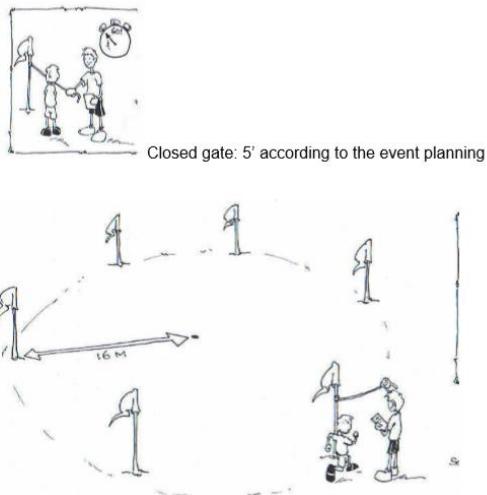
Sebagai perangsang pembentukan karakter pada anak, *Kids Athletics* mempunyai manfaat agar mereka bisa benar-benar merasakan memenangkan pertandingan yang mereka ikuti (IAAF *Kids Athletics*: 2002). Strategi yang dipilih (tim, pertandingan, organisasi) berkelompok untuk membuat hasil pertandingan tidak dapat diramalkan hingga pertandingan akhir. Hal ini merupakan elemen pendorong bagi motivasi anak-anak. Pada usia 10 tahun terdapat 16 model gerakan *Kids Athletics*, berikut tabel model-model gerakan *Kids Athletics*:

Tabel 2. Model Gerakan Kelompok Umur *Kids Athletics*  
 (Sumber IAAF *Kids Athletics* 10: 2002)

Age Group (Years)	7-8	9-10	11-12
<b><i>Sprinting/Running Event</i></b>			
<i>Sprint/Hurdles Shuttle Relay</i>	V	V	
<i>Bends Fomula: Sprint/Hurdles Running</i>			V
<i>Bends Fomula: Sprint Relay</i>			V
<i>Sprint/Slalom</i>		V	V
<i>Hurdles</i>			V
<i>Formula One: Sprint, Hurdles, Slalom</i>	V	V	
<i>8' Endurance Race</i>	V	V	
<i>Progressive Endurance Race</i>		V	V
<i>1000m Endurance Race</i>			V
<b><i>Jumping Event</i></b>			
<i>Pole Long Jumping</i>		V	V
<i>Pole Long Jumping Over A Sand Pil</i>			V
<i>Rope Skipping</i>	V		
<i>Short Run-up Triple Jumping</i>			V
<i>Forward Squat Jumping</i>	V	V	
<i>Cross Hopping</i>	V	V	V
<i>Short Run-up Long Jumping</i>			V
<i>Ladder Running</i>	V	V	
<i>Triple Jumping Within a Limited Area</i>	V	V	V
<i>Exacting Long Jumping</i>		V	V
<b><i>Throwing Event</i></b>			
<i>Target Throwing</i>	V	V	
<i>Teens Javelin Throwing</i>			V
<i>Kids Javein Throwing</i>	V	V	V
<i>Knee Throwing</i>	V	V	V
<i>Teens Discus Throwing</i>			V
<i>Overhead Backward Throwing</i>		V	V
<i>Rotational Throwing</i>		V	V

c. Model *Kids Athletics* Untuk Usia 9-10 Tahun ( IAAF Kids Athletics: 2002)

1. *Progressive Endurance Race*



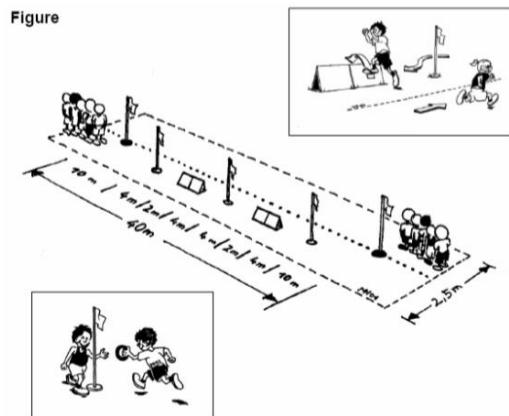
Gambar 30. *Progressive Endurance Race*  
(IAAF, 2002)

Prosedur:

Setiap anggota tim harus berlari sekitar 100m sesering mungkin pada kecepatan progresif (Lihat gambar di atas dan tabel kecepatan / waktu di bawah).

Setiap penyelesaian putaran pada skor poin satu poin untuk tim. Setiap penyelesaian putaran yang dilakukan oleh semua anggota tim, dicatat

## 2. Sprint/Hurdles/Slalom Shuttle Relay



Gambar 31. *Sprint/Hurdles/Slalom Shuttle Relay*  
(IAAF,2002)

Prosedur:

Stasiun diatur seperti yang ditunjukkan pada gambar di atas. Dua jalur diperlukan untuk setiap tim: satu jalur dengan dan yang lainnya tanpa rintangan. Jarak pertama adalah jarak rintangan dikombinasikan dengan tiang slalom, kemudian anggota tim menjalankan jarak *sprint* sebagai *Relay* biasa. Acara selesai setelah masing-masing anggota tim telah menjalankan flat dan slalom / rintangan jarak. Sebuah *soft-ring* (tongkat estafet) dibawa di tangan kiri dan diserahkan ke tangan kiri pelari penerima setiap kali.

### 3. *Pole Long Jumping*

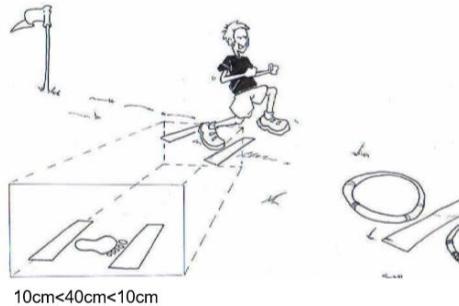


Gambar 32. *Pole Long Jumping*  
(IAAF, 2002)

Prosedur:

Dari area run-up 5m (garis start ditandai dengan kerucut atau palang) peserta berlari menuju lingkaran / ban / mat. Lepas landas harus dilakukan dengan melompat dari satu kaki (jumper tangan kanan - memberikan dorongan kaki kiri - harus memegang tiang dengan tangan kanan di atas). Menanam tiang ke bawah dan memaksanya ke tanah, peserta kemudian berayun melewati tiang. 'Mengendarai' tiang, pelompat membawa dirinya di atas penanda kedua ke arah objek target (ban atau tikar). Objek target diletakkan seperti pada gambar di atas, objek target pertama ditempatkan 1m di luar marker. Dianjurkan untuk tidak menjatuhkan tiang selama lompat. Tiang tidak boleh lebih dari 2m.

#### 4. *Exacting Long Jumping*



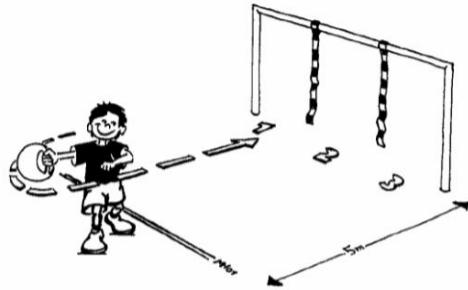
Gambar 33. *Exacting Long Jumping*  
(IAAF, 2002)

Prosedur:

Dari area *run-up* 10m paling banyak, para peserta menyelesaikan lompatan panjang dengan persyaratan ketat terkait ketepatan impuls awal dan pendaratan.

Skor dicatat sebagai berikut (berbagai area yang ditentukan sebelumnya): - area pendaratan: poin diberikan sesuai dengan target yang dicapai dalam posisi tidak stabil (area # 3 = 3 poin) - jika mendarat di kedua posisi berdiri kaki, 1 poin tambahan diberikan - jika impuls yang tepat diberikan: +2 poin = di area impuls +1 poin = di area yang ditentukan +/- 10cm 0 poin = kehilangan area impuls

### 5. *Rotational Throwing*



Gambar 34. *Rotational Throwing*  
(IAAF, 2002)

Prosedur:

Seluruh area antara dua tegakan (atau antara tiang gawang sepak bola) dibagi menjadi tiga zona berukuran sama: zona kiri, zona tengah, dan zona kanan. Dari posisi berdiri lateral 5 m di depan zona tengah, peserta melempar bola (atau benda serupa) lengan samping, dengan lengan terentang penuh, di jaring atau gawang sepak bola (dengan cara menyerupai lemparan cakram atau ayunan samping) raket tenis). Setiap peserta mendapat dua upaya mencoba melemparkan objek melalui zona yang paling cocok dengan lengan lemparnya (mis. Pelempar kidal mencoba untuk mendapatkan objek melalui zona kiri).

## 6. *Overhead Backward Throwing*



Gambar 35. *Overhead Backward Throwing*  
(IAAF, 2002)

Prosedur:

Peserta berdiri dengan kaki sejajar, tumit pada garis busuk dan kembali ke arah lemparan. Bola obat dipegang erat-erat dengan kedua tangan. Peserta kemudian berjongkok (untuk mengencangkan otot-otot paha) dan dengan cepat mengulurkan kaki, lalu lengan untuk mengangkat bola obat mundur ke atas kepala untuk jarak maksimum ke daerah melempar. Setelah lemparan, peserta dapat melewati garis busuk (mis. Mundur). Setiap peserta mendapat dua uji coba.

#### **d. Program Latihan *Kids Athletics***

Berikut merupakan program latihan *Kids Athletics* anak usia 10 tahun, terdapat 16 kali pertemuan dengan 1 kali pretest, 1 kali posstets, dan 14 kali pertemuan untuk program latihan *Kids Athletics* (*treatment*)

Tabel 3. Program Latihan *Kids Athletics*

No	Materi	Isi
1	<i>Pretest</i>	2 x Lari, 2 x Lompat, 2x Lempar
2	<i>Progressive Endurance Race.</i>	4 x (1 x 100 meter)
3	<i>Pole Long Jumping</i>	2 x 5
4	Lempar Sasaran ( <i>Target Throwing</i> )	3 x 3
5	<i>Exacting Long Jumping</i>	2 x (2 x 10)
6	<i>Formula One: Sprint, Hurdles, Slalom</i>	4 x 2 x 30 meter
7	<i>Pole Long Jumping Over A Sand Pil</i>	2 x 3
8	<i>Short Run-up Triple Jumping</i>	3 x 3
9	<i>8' Endurance Race</i>	1 x 8 menit
10	<i>Triple Jumping Within a Limited Area</i>	3 x 4
11	<i>Rotation Throwing</i>	4 x 5
12	Lompat Silang ( <i>Cross Hopping</i> )	3 x 5
13	<i>Sprint/Hurdles Shuttle Relay Triple</i>	4 x 2 x 30 meter
14	<i>Overhead Backward Throwing</i>	3 x 5
15	<i>Short Run-up Long Jumping</i>	3 x (2 x 10)
16	<i>Posttest</i>	2 x Lari, 2 x Lompat, 2x Lempar

#### **e. Latihan *Kids Athletics* di Seman Atletik Club Sembada**

Sleman Atletik Club Sembada ialah salah satu klub atletik yang berada di Yogyakarta khususnya di kabupaten Sleman bagian utara Yogyakarta, yang bermarkas di stadion Tridadi tepatnya berada di Jalan, Tridadi, Kec. Sleman,

Kab. Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Banyak calon atlet potensial maupun atlet berbakat yang terdapat diclub tersebut. Keberadaan Sleman Atletik Club Sembada yang didukung dengan adanya pemerintah daerah dan semua orang tua calon atlet yang antusias dalam mendukung proses latihan, menjadi akses vital dalam mengembangkan sendi-sendi olahraga di kabupaten Sleman dan D.I Yogyakarta serta Nasional pada umumnya.

Latihan *Kids Athletics* terhadap kemampuan gerak dasar lari, lompat, dan lempar anak usia 10 tahun sleman atletik club sembada adalah menggunakan program *Kids Athletics* pada dasarnya diarahkan untuk pembinaan multilateral. Berbagai aktivitas olahraga dan dasar gerak olahraga dapat diberikan pada pembelajaran dan latihan dengan peralatan olahraga yang telah di sediakan untuk latihan anak.

Menurut Ria Lumintuарso (2011: 72) latihan *Kids Athletics* dapat diartikan sebagai suatu proses yang berisi latihan tentang berbagai kegiatan latihan dasar sebagai cabang olahraga dan kemampuan motorik yang disajikan dengan urutan yang khas dalam satu sesi. Tidak seperti sesi latihan pada umumnya yang memiliki satu kecabangan olahraga dalam satu sesi, maka pada satu sesi latihan *Kids Athletics* memperkenalkan berbagai dasar gerak teknik berbagai cabang olahraga dengan tujuan untuk memperkenalkan dan memberikan pengalaman kepada atlet muda pada berbagai gerakan.

## **B. Penelitian Relevan**

### 1. Penelitian yang dilakukan oleh Khoirur Rofi Uddin tahun 2017

Judul “Pengaruh latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung”. Adapun hasil penelitian ini yang dilakukan sebagai berikut : Hasil analisis data menunjukan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara metode latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung. Hasil uji-t diperoleh nilai thitung = 10,447 lebih besar dari t tabel (0,05)(30) = 2,042 pada taraf signifikansi 0,05%, maka terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kemampuan gerak lempar. Presentase peningkatan tersebut sebesar 29,12%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung.

### 2. Penelitian yang dilakukan oleh Eka Cahaya Ningrum tahun 2018

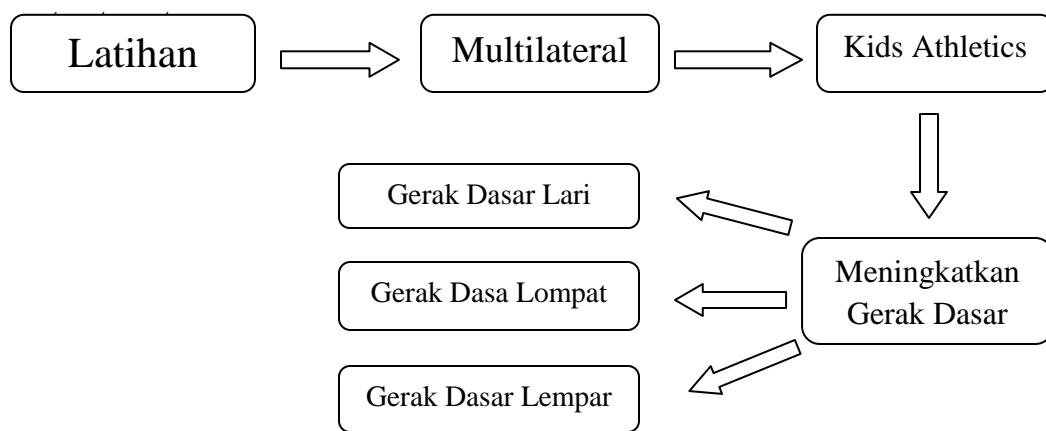
Judul penelitian “Perbedaan Pengaruh “Latihan Konvensional dan *Kids Athletics*” Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Atlet Atletik Kota Kediri Usia 11-12 Tahun”. Adapun hasil penelitian ini yang dilakukan sebagai berikut : Hasil analisis data menunjukan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara metode latihan konvensional dan *Kids Athletics* terhadap kemampuan motorik kasar atlet

atletik kota kediri usia 11-12 tahun. Hasila analisiss uji-t paired *t-test* pada kelompok *Kids Athletics* dan kelompok latihan konvensional diperoleh nilai-nilai  $t_{hitung} > t_{table}$ , dapat disimpulkan ada pengaruh latihan dari kedua variable. Perbedaan pengaruh dari kedua variabbel dapat diketahui dari presentase peningkatan. Kelompok *Kids Athletics* rata-rata presentase peningtan 12,25 sedangkan kelompok latihan konvensional 6,86. Hasil yang diperoleh kelompok *Kids Athletics* mempunyai presentase peningkatan yang lebih baik dibandingkan kelompok latihan konvensional terhadap kemampuan motorik kasar atlet atletik usia 11-12 tahun.

### **C. Kerangkan Berfikir**

*Kids Athletics* merupakan aktivitas gerak dasar olahraga yang bertujuan mengenalkan gerak dasar juga menunjang perkembangan motorik kasar pada anak. Dengan mengajarkan dan melatihkan program *Kids Athletics* dapat memberikan kegembiraan, latihan-latihan baru dan gerakan-gerakan yang beragam dan berfariasi. Melalui gerak atletik dasar pada permainan *Kids Ahtletics* (lari, lompat, lempar) anak-anak dapat berpartisipasi dalam suasana bermain, tidak tegang, dan dalam situasi yang menyenangkan. Banyaknya siwa-siswi yang beranggapan bahwa olahraga atletik dalam pelaksanaan pembelajaran maupun latihan yang monoton seperti itu-itu saja yang standar sehingga membuat anak kurang tertarik untuk mempelajari olahraga atletik. Kita sebagai pelaku olahraga sebaiknya mengajak dan memotivasi anak, dengan adanya modifikasi peralatan

dan dengan itu akan memberikan variasi dalam latihan. Guna menuju tahap spesialisasi perlua adanya memperbaiki dan meningkatkan gerak dasar pada anak usia dini. Selain untuk tujuan prestasi, anak yang memiliki gerak dasar yang baik akan terhindar dan tidak mudah cidera dalam berolahraga. Berikut merupakan kerangka berpikir dalam penelitian ini:



#### D. Hipotesis

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

Program *Kids Athletics* berpengaruh terhadap kemampuan gerak dasar lari, lompat, dan lempar pada anak usia 10 tahun Sleman Atletik Club (SAC) Sembada, Sleman, Yogyakarta.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperimen design atau eksperimen semu. Desain penelitian ini diukur dengan menggunakan *pretest* yang diberikan sebelum pemberian *treatment* dan *posttest* yang dilakukan setelah pemberian *treatment*. Menurut Sugiyono (2016: 74) *one grup pretest-posttest* design maka pada desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut :

<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
$Q_1$	X	$Q_2$

Keterangan :

$Q_1$  : Pengukuran Awal (*Pre-test*) menggunakan tes *standing broad jump*

X : Perlakuan (*Treatment*) latihan *kids athletic*

$Q_2$  : Pengukuran Akhir (*Post-test*) dengan tes *standing broad jump*

Dalam menjabarkan metode di atas maka peneliti membuat langkah-langkah penelitian sebagai berikut :

1. Memberikan *Pre-test* terhadap kelompok eksperimen
2. Memberikan *Treatment* terhadap kelompok eksperimen
3. Memberikan *Post-test* terhadap kelompok eksperimen
4. Menyusun dan mengolah data
5. Menganalisis data

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis melakukan agenda penelitian pada bulan 1 Agustus – 6 September 2010 , pada sesi latihan sore pukul 15.00 sampai 17.00 WIB yang bertempat di Stadion Tridadi Sleman. Pelaksanaan *pre-test*, *treatment*, dan *post-test* berlangsung selama 5 minggu, dengan 16 kali pertemuan dalam waktu 5 minggu, yang mana dibagi menjadi 3 tahapan yaitu, 1 kali pengambilan *pretest*, 14 kali *treatment* dengan seminggu 3 kali, 1 kali pengambilan *posttest*.

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

Menurut Sugiyono (2016:38) variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan.

### **1. Variabel bebas**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah program *Kids Athletics* dengan pemberian latihan selama 16 kali.

a. Program *Kids Athletics*

*Kids Athletics* adalah konsep dari IAAF (*International Association of Athletics Federation*) yang di rilis pada tahun 2001. *Kids Athletics* memberikan kegembiraan latihan-latihan baru dan gerakan-gerakan yang beragam dan berfariasi. *Kids Athletics* juga mendorong anak-anak untuk mengenal dan melakukan gerak dasar olahraga serta mampu menggunakan tenaga mereka guna menjaga kesehatan untuk jangka panjang. *Kids Athletics* memuat gerakan dasar pada cabang olahraga atletik seperti lari, lompat, dan lempar. Variasi-variasi program *Kids Athletics* nomor lari, lompat dan lempar usia 10 tahun seperti nomor lari: *Sprint/Hurdles Shuttle Relay, Sprint/Slalom, Formula One: Sprint, Hurdles, Slalom, 8' Endurance Race, Progressive Endurance Race*. Nomor lompat: *Pole Long Jumping, Pole Long Jumping Over A Sand Pil, Short Run-up Triple Jumping, Cross Hopping, Short Run-up Long Jumping, Triple Jumping Within a Limited Area, Exacting Long Jumping*. Nomor lempar: *Target Throwing, Kids Javein Throwing, Knee Throwing, Overhead Backward Throwing, Rotational Throwing*.

## 2. Variable Terikat

Variabel terikat pada penelitian ini adalah gerak dasar lari, lompat, dan lempar. Kemampuan gerak lari, lompat, dan lempar dapat di ukur dengan tes lari 30 m *start melayang, standing broad jump, dan socen depan*.

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

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2016:80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi anak-anak Sleman Atletik Club Sembada, Sleman, Yogyakarta yang berjumlah 50 anak.

### **2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2016:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah anak-anak usia 10 tahun Sleman Atletik Club Sembada, Sleman, Yogyakarta yang berjumlah 13 anak. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Sugiyono (2016:85) menyatakan bahwa *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dari pernyataan tersebut, teknik *Purposive Sampling* berdasarkan sampel yang memenuhi kriteria penelitian. Kriteria sebagai berikut. (a). Bersedia mengikuti proses penelitian dari *treatment* awal penelitian sampai dengan selesai *treatment*. (b). Merupakan anak usia dini yang tergabung dalam Sleman Atletik Club Sembada. (c). Atlet putra maupun putri yang berusia 10 tahun dan telah mengikuti latihan minimal 1 tahun.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data (Pedoman *DLV Test*)**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes Lari 30 m *Start Melayang, Stending Broad Jump, Socken Depan*. Adapun prosedur dalam pelaksanaan pengambilan data sebagai berikut :

1) Lari 30 m *Start Melayang*

a) Tujuan:

Kemampuan lari dengan cepat dari posisi melayang digunakan untuk mengetahui kemampuan kecepatan maksimal dalam lari.

b) Perlengkapan:

a. *Stopwatch*

b. Kerucut Pembatas

c. Lintasan lari 30 meter yang lurus, datar dan ditempatkan pada *cross wind*.

Apabila permukaan yang digunakan berumput, rumput harus dalam keadaan kering.

c) Prosedur:

a. Berilah tanda lintasan lari sepanjang 30 meter

- b. Tiap testi melakukan *start* dengan posisi berdiri dan garis start 5 meter sebelum jarak 30 meter
  - c. Testi berlari di garis start kemudian ketika testi melewati garis 30 meter, testor mengangkat bendera sebagai tanda *Stopwatch* dihidupkan.
  - d. Hentikan *Stopwatch* pada saat dada testi telah melewati garis finish.
  - e. Testi diperbolehkan melakukan dua kali.
- d) Penilaian:

Catatan waktu yang diperlukan pada pelaksanaan yang paling cepat dengan ketelitian 0.1 detik yang terdekat

## 2) *Standing Broad Jump*

### a) Tujuan:

*Test Standing Broad Jump* kegunaannya untuk mengukur kemampuan daya ledak otot tungkai.

### b) Perlengkapan:

- a. Bak pasir atau permukaan yang datar dan rata.
- b. Pita pengukur

### c) Prosedur:

- a. Testi berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut  $\pm 45^\circ$ , kedua lengan lurus kebelakang
  - b. Testi melakukan lompatan ke depan sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan.
  - c. Setiap testi diberikan tiga kali kesempatan
- d) Penilaian:
- a. Jarak lompatan terbaik diukur mulai dari papan tumpuan sampai batas kaki/bagian tubuh yang terdekat dengan papan tumpuan.
  - b. Kesempatan tiga kali diambil yang terjauh

### 3). *Socken Depan*

- a) Tujuan:

*Test socken* tujuannya adalah untuk mengukur kemampuan daya ledak otot kaki, badan dan lengan kearah depan.
- b) Perlengkapan:
  - a. Peluru berat 3 kg
  - b. Pita pengukur
- c) Procedure
  - a. Testi berdiri dibelakang garis

- b. Posisi badan bediri selebar bahu dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut  $\pm 45^\circ$
  - c. Posisi peluru di kepala menggunakan kedua tangan dengan posisi tangan di letakkan di antara dua lutut.
  - d. Testi melakukan lemparan ke depan sekuat-kuatnya dan kaki maupun badan tidak boleh keluar dari garis
- d) Penilaian:
- a. Jarak lemparan terbaik diukur mulai dari garis tumpuan sampai batas peluru pada jatuh yang pertama kali.
  - b. Kesempatan tiga kali diambil yang terjauh.

## 2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian ini adalah tes gerak lari, lompat, dan lempat yaitu tes Lari 30 m Start Melayang, *Standing Broad Jump*, dan *Socken Depan* dilakukan kepada anak usia 10 tahun Sleman Atletik Club Sembada. Berikut norma test:

Tabel 4. Norma Tes DLV Jerman  
(Sumber IAAF Level I/II Sprint & Hurdles Textbook: 2001)

Item	Usia 10 Tahun	Jenis Kelamin
Lari 30 m (dtk)	4.21	Putra
	4.16	Putri
<i>Standing broad jump</i>	1.87	Putra
	1.85	Putri
<i>Socken Depan</i>	8.12	Putra
	7.33	Putri

## **F. Teknik Analisis Data**

### **1. Uji instrument**

#### **a. Uji Validasi**

Instrument dalam penelitian ini dapat dikatakan tepat jika telah teruji validitasnya. Menurut Sugiyono (2016:121) instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Instrumen tes ini divalidasi dengan menggunakan teknik korelasi dan pengujian reabilitas. Korelasi yang tinggi menunjukkan bahwa item tersebut mempunyai validitas yang tinggi pula. Syarat minimum untuk dianggap memenuhi syarat adalah kalau  $r = 0,3$ , jika korelasi antar butir dengan sekor total kurang dari 0,3 maka butir dalam instrumen tersebut dinyatakan tidak valid, Untuk mencari validitas instrumen peneliti menggunakan correlations dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 22 For Windows*.

#### **b. Uji Reliabilitas**

Instrumen yang reliabel belum tentu valid, namun dapat menghasilkan data yang sama (reliabel) tetapi selalu tidak valid. Penelitian ini merupakan pra eksperimen atau eksperimen semu, sehingga diperlukan beberapa langkah-langkah sebagai berikut :

### 1. Tes Awal (*Pre-Test*)

Tes Awal (*Pre-Test*) dilakukan pada awal pertemuan di lapangan Tridadi, Sleman sebelum diberikannya latihan, yaitu tes lari 30 m start melayang, *standing broad jump*, dan *socken* depan. Tujuan dari tes awal ini adalah untuk mengetahui kemampuan dasar lari, lompatan, lempar pada anak usia 10 tahun Sleman Atletik Club (SAC) Sembada sebelum diberikan kegiatan latihan.

### 2. Perlakuan (*Treatment*)

Dalam proses kegiatan pemberian program *Kids Athletics* dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Program lari, lompat, dan lempar *Kids Athletics* dilakukan 3 kali seminggu, yaitu hari selasa, jumat, dan minggu.

### 3. Tes Akhir (*Post-test*)

Tes Akhir (*Post-test*) dilakukan setelah diberikannya latihan sebanyak 16 kali pertemuan, kemudian diambil tes akhir yang pelaksanaan tesnya sama seperti pada tes awal yaitu yang di laksanakan di lapangan Tridadi Sleman yaitu tes Lari 30m Start Melayang, *Standing Broud Jump*, *Socken* Depan. Untuk mencari reliabilitas instrumen kemampuan gerak dasar lari, lompat, dan lempar menggunakan *reliability statistics* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 22 For Windows*.

Berikut pada tabel 1, 2, 3 merupakan hasil Uji Reabilitas Lari 30m *Start Melayang*, *Standing Broad Jump*, *Socken* Depan.

a. Uji Reabilitas Lari 30m *Start Melayang*

Tabel 5. Uji Reabilitas Lari 30m *Start Melayang*

<b>Case Processing Summary</b>		
	N	%
Cases	Valid	13 100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0 .0
	Total	13 100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.939	2

b. Uji Reabilitas *Standing Broad Jump*

Tabel 6. Uji Reabilitas *Standing Broad Jump*

**Case Processing Summary**

	N	%
Cases	Valid	13 100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0 .0
	Total	13 100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.973	2

c. Uji Reabilitas *Socken Depan*

Tabel 7. Uji Reabilitas *Socken Depan*

		<i>Case Processing Summary</i>	
		N	%
Cases	<i>Valid</i>	13	100.0
	<i>Excluded<sup>a</sup></i>	0	.0
	<i>Total</i>	13	100.0

*a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.*

<i>Reliability Statistics</i>		
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>	
.972	2	

Menurut V. Wiratna Sujarweni (2014: 193) menjelaskan bahwa uji reabilitas dapat dilakukan secara bersama-sama terhadap seluruh butir item pertanyaan dalam penelitian. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji realibilitas adalah jika nilai *Cronbach's Alpha*  $> 0.60$  maka dapat dinyatakan reliabel atau konsisten. Sebaliknya jika nilai *Cronbach's Alpha*  $< 0.60$  maka dapat dinyatakan tidak reliabel atau tidak konsisten.

Berdasarkan tabel di atas Lari 30m *Start Melayang* diketahui *N of items* ada 2 buah item dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar  $0.939 > 0.60$ . *Standing Broad Jump* diketahui *N of items* ada 2 buah item dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar  $0.973 > 0.60$ . dan *Socken Depan* diketahui *N of items* ada 2 buah item dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar  $0.972 > 0.60$ . karena nilai *Cronbach's*

$\Alpha > 0.60$  maka dapat disimpulkan reliabel. Dilihat dari “*Realibilitas Statistic*” di atas, diketahui Lari 30m *Start Melayang* 0.939, *Standing Broad Jump* 0.973, dan *Socken Depan* 0.972, nilai tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai  $r_{tabel}$  dengan nilai  $N=13$  dicari pada distribusi nilai  $r_{tabel}$  pada signifikansi 5% maka diperoleh nilai  $r_{tabel}$  0.553. karena nilai *Cronbach's Alpha* > 0.553 ( $r_{tabel}$ ) maka dapat dinyatakan reliabel atau terpercaya sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

## **2. Uji Prasyarat**

### **a. Uji Normalitas**

Perhitungan normalitas sampel adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Perhitungan normalitas data dalam penelitian ini menggunakan rumus *Shapiro Wilk* dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS *Statistics 22 for Windows*. Kriterianya adalah jika nilai  $Sig > 0,05$  maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai  $Sig < 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal (Muhammad Ikhwan Zein, 2018:36).

### **b. Uji Homogenitas**

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar bahwa kelompok-kolompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji dalam penelitian ini adalah menggunakan uji-t berpasangan dengan menggunakan rumus *Shapiro Wilk*

dalam kotak *Paired Samples T-Test* dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS *Statistics 22 for Windows*. Kriterianya adalah jika nilai hasil  $p = 0.00$  atau dapat disimpulkan nilai  $p < 0,05$  (Muhammad Ikhwan Zein, 2018:45).

### **3. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*. Uji hipotesis ini menggunakan uji-t yaitu dengan syarat data berdistribusi data harus normal, data yang tidak normal dapat ditransformasikan terlebih dahulu, bila hasil transformasi data berdistribusi normal dapat dilakukan uji-t (Muhammad Ikhwan Zein 2018:42).

Teknik analisis data untuk menganalisis data pra eksperimen dengan model *pretest-posttest design* adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*). Penelitian ini menggunakan rumus uji-t tepatnya menggunakan *onesample T-Test* menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistics 22 for Windows*. Langkah yang dilakukan yaitu dengan memasukan data, lakukan uji normalitas data, klik ok dan lihat hasilnya, lakukan uji-t dengan cara pilih *analyze→compare means→paried sample t*, apabila dalam perhitungan diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* atau  $p < 0.05$ , maka terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak dasar lari, lompat, dan lempar pada anak usia 10 tahun Sleman Atletik Club Sembada, Sleman, Yogyakarta. Untuk mengetahui presentase peningkatan setelah diberi digunakan penghitungan presentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 2004: 31)

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

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

Keterangan :

*Mean Different* = perbedaan rata-rata

*Mean Pretest* = rata-rata *pretest*

*Mean Posttest* = rata-rata *posttest*

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

#### **1. Deskripsi Lokasi, Sempel, dan Data Penelitian**

##### **a. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian mengenai pengaruh program *Kids Athletics* terhadap kemampuan gerak dasar lari, lompat, dan lempar pada anak usia 10 tahun Sleman Atletik Club Sembada. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 01 Agustus sampai pada tanggal 06 September 2020, pukul 15.30 WIB untuk hari selasa dan jumat, 06.30 WIB hari minggu. Yang bertempat di stadion Tridadi, Sleman, Yogyakarta. Penelitian dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan 1 kali *pretest*, 1 kali *posttest*, dan 16 kali pemberian *treatment*.

##### **b. Deskripsi Subyek Penelitian**

Subyek penelitian ini adalah anak usia 10 tahun Sleman Atletik Club Sembada. Deskripsi sampel pada penelitian ini meliputi deskripsi awal sebelum diberikan program *Kids Athletics* dan sesudah diberikan program *Kids Athletics*.

##### **c. Deskripsi Data Penelitian**

Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan hasil prestasi Lari 30 m *Start Melayang*, *Standing Broad Jump*, dan *Socken Depan* anak usia 10 tahun sebelum diberikan program *Kids Athletics* dan sesudah diberikan program *Kids Athletics*.

Hasil Petest dan Posttest prestasi Lari 30 m *Start Melayang*, *Standing Broad Jump*, dan *Socken Depan* anak usia 10 tahun dapat dilihat dari tabel 5 dan 6.

Tabel 8. Data *Pretest* Program *Kids Athletics*

Pretest Program <i>Kids Athletics</i>			
<b>Nama</b>	<b>Lari 30 m <i>Start Melayang</i></b>	<b>Standing Broad Jump</b>	<b>Socken Depan</b>
Radit	05.38	1.81	6.90
Bintang K	05.86	1.82	5.50
Bintang B	05.86	1.84	6.30
Ridho	05.42	1.77	4.72
Noval	05.76	1.82	5.38
Candra	05.75	1.50	4.80
Ingga	06.65	1.60	4.75
Janu	05.83	1.70	4.09
Vino	05.57	1.51	4.72
Denis	05.50	1.68	6.56
Archard	05.39	1.91	5.89
Faris	05.26	1.02	4.10
Rengga	06.32	1.53	5.93

Tabel 9. Data Posttest Program *Kids Athletics*

<b>Posttest Program <i>Kids Athletics</i></b>			
<b>Nama</b>	<b>Lari 30 m Start Melayang</b>	<b>Standing Broad Jump</b>	<b>Socken Depan</b>
Radit	04.96	01.85	7.15
Bintang K	05.34	01.86	6.00
Bintang B	05.59	01.95	6.55
Ridho	04.94	01.94	5.51
Noval	05.42	01.83	5.46
Candra	05.16	01.75	4.83
Ingga	06.30	01.71	4.81
Janu	05.46	01.75	4.98
Vino	05.55	01.58	5.30
Denis	05.47	01.74	7.08
Archard	05.25	02.03	6.36
Faris	05.20	01.23	4.10
Rengga	06.10	01.60	5.95

**a. Deskripsi Hasil Penelitian Data *Pretest* dan *Posttest* Lari 30 m Start Melayang pada anak usia 10 tahun.**

Berikut pada tabel 7 merupakan hasil *statistic* data *pretest* dan *posttest* Lari 30m *Start* Melayang pada anak usia 10 tahun.

Tabel 10. Hasil Statistics Data *Pretest* dan *Posttest* Lari 30 m *Start* Melayang

		Statistics	
		Pretest lari 30 m start melayang	Posttest lari 30 m start melayang
N	Valid	13	13
	Missing	0	0
Mean		5.8115	5.5185
Median		5.7600	5.4600
Mode		5.86	4.94 <sup>a</sup>
Std. Deviation		.39230	.43913
Variance		.154	.193
Range		1.27	1.36
Minimum		5.38	4.94
Maximum		6.65	6.30

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Data diatas menunjukan hasil tes kemampuan lari 30 m start melayang pada anak usia 10 tahun. Hasil penelitian tersebut dapat di deskripsikan sebagai berikut:

1) *Pretest* Lari 30m Start Melayang

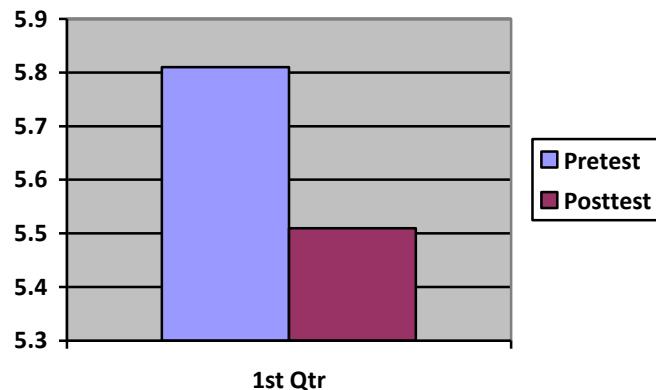
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan statistic analisis statistic deskriptif sebagai berikut, hasil *pretest* dengan nilai minimum = 5.38,

nilai maximum = 6.65, rata-rata (mean) = 5.8115, nilai tengah (median) = 5.7600, dan simpang baku (Std. Devination) = .39230.

## 2) *Posttest* Lari 30 m Start Melayang

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan statistic analisis statistic deskriptif sebagai berikut, hasil *pretest* dengan nilai minimum = 4.94, nilai maximum = 6.30, rata-rata (mean) = 5.5185, nilai tengah (median) = 5.4600, dan simpang baku (Std. Devination) = .43913.

Apabila hasil penelitian *pretest* dan *posttest* Lari 30m *Start* Melayang ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar 36



Gambar 36. Diagram Presentase *Pretest* dan *Posttest*  
Lari 30m *Start* Melayang

**b. Deskripsi hasil penelitian data *Pretest* dan *Posttest Standing Broad Jump* pada anak usia 10 tahun.**

Berikut pada tabel 8 merupakan hasil *statistic* data *Pretest* dan *Posttest Standing Broad Jump* pada anak usia 10 tahun.

Tabel 11. Hasil *Statistics* Data *Pretest* dan *Posttest Standing Broad Jump*

		<b>Statistics</b>	
		<i>Pretest standing broad jump</i>	<i>Posttest standing broad jump</i>
N	Valid	13	13
	Missing	0	0
Mean		1.6546	1.7554
Median		1.7000	1.7500
Mode		1.82	1.75
Std. Deviation		.23461	.20537
Variance		.055	.042
Range		.89	.80
Minimum		1.02	1.23
Maximum		1.91	2.03

Data diatas menunjukan hasil tes kemampuan *Standing Broad Jump* pada anak usia 10 tahun. Hasil penelitian tersebut dapat di deskripsikan sebagai berikut:

1) *Pretest standing broad jump*

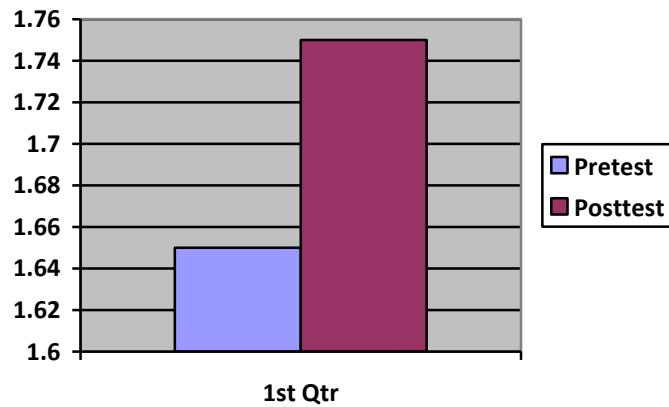
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan statistik analisis deskriptif sebagai berikut, hasil *pretest* dengan nilai minimum = 1.02, nilai

maximum = 1.91, rata-rata (mean) = 1.6546, nilai tengah (median) = 1.7000, dan simpang baku (Std. Deviation) = .23461.

2) *Posttest standing broad jump*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan statistik analisis deskriptif sebagai berikut, hasil *posttest* dengan nilai minimum = 1.23, nilai maximum = 2.03, rata-rata (mean) = 1.7554 , nilai tengah (median) = 1.7500, dan simpang baku (Std. Deviation) = .20537.

Apabila hasil penelitian *pretest* dan *posttest* *Standing Broad Jump* ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar 37



Gambar 37. Diagram Presentase *Pretest* dan *Posttest* *Standing Broad Jump*

**c. Deskripsi hasil penelitian data *Pretest* dan *Posttest Socken Depan* pada anak usia 10 tahun.**

Berikut pada tabel 9 merupakan hasil *statistic* data *Pretest* dan *Posttest Socken Depan* pada anak usia 10 tahun.

Tabel 12. Hasil *Statistics* Data *Pretest Posttest Socken Depan*

		Statistics	
		Pretest socken depan	Posttest socken depan
N	Valid	13	13
	Missing	0	0
Mean		5.3569	5.6985
Median		5.3800	5.5100
Mode		4.72	4.10 <sup>a</sup>
Std. Deviation		.91407	.92189
Variance		.836	.850
Range		2.81	3.05
Minimum		4.09	4.10
Maximum		6.90	7.15

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Data diatas menunjukan hasil tes kemampuan *Socken Depan* pada anak usia 10 tahun. Hasil penelitian tersebut dapat di deskripsikan sebagai berikut:

1) *Pretest Socken Depan*

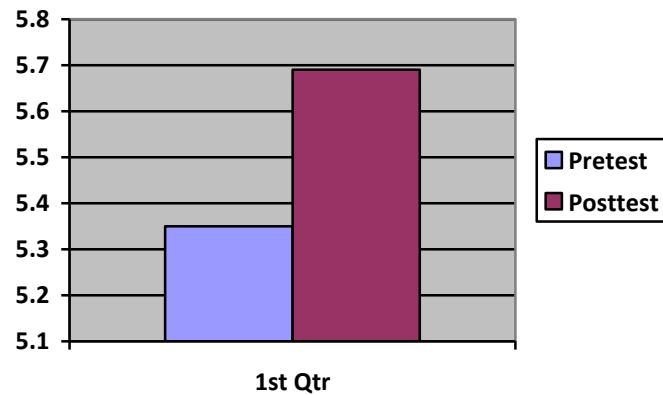
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan statistik analisis deskriptif sebagai berikut, hasil *pretest* dengan nilai minimum = 4.09, nilai

maximum = 6.90, rata-rata (mean) = 5.3569, nilai tengah (median) = 5.3800, dan simpang baku (Std. Deviation) = .91407.

## 2) *Posttest Socken Depan*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan statistik analisis deskriptif sebagai berikut, hasil *posttest* dengan nilai minimum = 4.10, nilai maximum = 7.15, rata-rata (mean) = 5.6985, nilai tengah (median) = 5.5100, dan simpang baku (Std. Deviation) = .92189.

Apabila hasil penelitian *pretest* dan *posttest Socken Depan* ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar 38



Gambar 38. Diagram Presentase *Pretest* dan *Posttest Socken Depan*

**d. Presentase Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lari, Lompat, Dan Lempar Anak Usia 10 Tahun dengan Program *Kids Athletics*.**

Dari pembahasan sebelumnya telah diketahui hasil dari masing-masing data *Pretest* dan *Posttest* kemampuan gerak dasar lari, lompat, dan lempar pada anak usia 10 tahun. Untuk mengetahui hasil peningkatan gerak dasar lari, lompat, dan lempar pada anak usia 10 tahun dengan program *Kids Athletics* dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan presentase.

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

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

Keterangan :

*Mean Different* = perbedaan rata-rata

*Mean Pretest* = rata-rata *pretest*

*Mean Posttest* = rata-rata *posttest*

Data diatas menunjukan hasil tes kemampuan Lari 30m *Start Melayang*, *Standing Broad Jump*, *Socken Depan* pada anak usia 10 tahun. Hasil penelitian menunjukan peningkatan kemampuan gerak dasar Lari, Lompat, dan Lempar sebagai berikut:

Tabel 13. Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lari, Lompat, dan Lempar Anak Usia10 Tahun.

Variable	Pretest	Posttest	Persentase Peningkatan
Lari 30 m <i>Start Melayang</i>	5.81	5.51	5.44 %
<i>Standing Broad Jump</i>	1.65	1.75	6.06 %
<i>Socken Depan</i>	5.35	5.51	2.99 %

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada hasil pengaruh program *Kids Athletics* terhadap Lari 30 meter sebesar 5.44 %, peningkatan pada *Standing Broad Jump* 6.06 %, dan peningkatan *Socken Depan* 2.99 %.

## 2. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

### a. Uji Normalitas

Perhitungan normalitas sampel adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Perhitungan normalitas data dalam penelitian ini menggunakan rumus *Shapiro Wilk* dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS *Statistics 22 for Windows*. Kriterianya adalah jika nilai *Sig* > 0,05 maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai *Sig* < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal (Muhammad Ikhwan Zein, 2018:36).

Data pada tabel 11, 12, 13 menunjukkan hasil tes uji normalitas Lari 30m *Start Melayang*, *Standing Broad Jump*, *Socken Depan* pada anak usia 10 tahun. Hasil penelitian tersebut dapat di deskripsikan sebagai berikut:

Tabel 14. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Lari 30 meter *Start Melayang*  
**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest lari 30 m start melayang	.220	13	.085	.901	13	.138
Posttest lari 30 m start melayang	.205	13	.141	.911	13	.186

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 15. Hasil Perhitungan Uji Normalitas *Standing Broad Jump*  
**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest standing broad jump	.178	13	.200*	.834	13	.018
Posttest standing broad jump	.182	13	.200*	.902	13	.143

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 16. Hasil Perhitungan Uji Normalitas *Socken Depan*  
**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest socken depan	.190	13	.200*	.943	13	.495
Posttest socken depan	.119	13	.200*	.969	13	.877

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

a. Lilliefors Significance Correction

Data diatas menunjukan hasil uji normalitas Lari 30m *Start Melayang*, *Standing Broad Jump*, *Socken Depan* pada anak usia 10 tahun. Hasil Perhitungan Uji Normalitas *Shapiro Wilk* dapat di deskripsikan pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 17. Hasil Perhitungan Uji Normalitas *Shapiro Wilk* Tes Lari 30 m *Start Melayang, Standing Broad Jump, Socken Depan*

<b>Variabel</b>		<b>Asymp.Sig</b>	<b>Nilai</b>	<b>Keterangan</b>
Lari 30 m <i>Start Melayang</i>	Pretest	.138	0.05	<b>Normal</b>
	Posttest	.168	0.05	<b>Normal</b>
<i>Standing Broad Jump</i>	Pretest	.018	0.05	<b>Normal</b>
	Posttest	.143	0.05	<b>Normal</b>
<i>Socken Depan</i>	Pretest	.498	0.05	<b>Normal</b>
	Posttest	.877	0.05	<b>Normal</b>

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas *Shapiro Wilk test* pada tabel diatas dapat dilihat bahwa kedua data variabel memiliki  $Sig. > 0.05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data variabel tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0,05$ , maka sampel dinyatakan homogen, jika  $p < 0,05$ , maka sampel dikatakan tidak homogen.

Data pada tabel 15, 16, 17 menunjukan hasil tes uji homogenitas Lari 30m *Start Melayang, Standing Broad Jump, Socken Depan* pada anak usia 10 tahun. Hasil penelitian tersebut dapat di deskripsikan sebagai berikut:

Tabel 18. Hasil Uji Homogenitas Lari 30 m *Start Melayang*

**Test of Homogeneity of Variances**

hasil lari 30m start melayang

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.128	1	24	.724

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada tabel diatas diperoleh nilai sig.  $> 0.05$  yaitu .724. Karena nilai sig.  $> 0.05$  maka disimpulkan bahwa data bersifat homogen sehingga analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Tabel 19. Hasil Uji Homogenitas *Standing Broad Jump*

**Test of Homogeneity of Variances**

hasil standing broad jump

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.244	1	24	.626

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada tabel diatas diperoleh nilai sig.  $> 0.05$  yaitu .626. Karena nilai sig.  $> 0.05$  maka disimpulkan bahwa data bersifat homogen sehingga analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Tabel 20. Hasil Uji Homogenitas *Socken Depan*

**Test of Homogeneity of Variances**

hasil socken depan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.003	1	24	.959

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada tabel diatas diperoleh nilai sig.  $> 0.05$  yaitu .959. Karena nilai sig.  $> 0.05$  maka disimpulkan bahwa data bersifat homogen sehingga analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Data diatas menunjukan hasil uji homogenitas Lari 30m *Start Melayang*, *Standing Broad Jump*, *Socken Depan* pada anak usia 10 tahun. Hasil Perhitungan uji homogenitas dapat disederhanakan dapat pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 21. Hasil Uji Homogenitas Lari 30m *Start Melayang*, *Standing Broad Jump*, *Socken Depan*.

Variabel	Sig	Nilai	Keterangan
Lari 30m <i>Star Melayang</i>	0.724	0.05	<b>Homogen</b>
<i>Standing Broad Jump</i>	0.626	0.05	<b>Homogen</b>
<i>Socken Depan</i>	0.959	0.05	<b>Homogen</b>

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Rumusan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut : “Ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* kemampuan gerak dasar lari, lompat, lempar pada anak usia 10 tahun Sleman Atletik Club Sembada, Sleman, Yogyakarta setelah diberikan Program (*Treatment*) *Kids Athletics*. Hasil analisis uji-t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kedua variabel antara *pretest* dan *posttest* pada Lari 30m *Start Melayang*, *Standing Broad Jump*, *Socken Depan* dapat dilihat pada tabel 19, 20, 21 berikut :

Tabel 22. Hasil Uji-T Lari 30m *Start Melayang***Paired Samples Test**

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)		
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference						
				Mean	Lower	Upper				
Pretest lari 30 m start melayang - Posttest lari 30 m start melayang	.29308	.18918	.05247	.17876	.40740	5.586	12	.000		

Dari hasil diatas maka program *Kids Athletics* selama 16 kali pertemuan dapat memberikan selisih peningkatan antara .17876 sampai .40740. Dari hasil Uji *Paired Sample Test* menunjukan hasil  $T_{hitung}$  (5.586) > dari  $T_{tabel}$  (2.178) dengan nilai signifikansi 0.000 atau dapat disimpulkan  $p < 0.05$ , dapat diartikan *treatment* atau program *Kids Athletics* ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* kemampuan gerak dasar lari, lompat dan lempar pada anak usia 10 tahun Sleman Atletik Club Sembada. Metode program *Kids Athletics* berpengaruh signifikan dalam penelitian ini setelah presentase peningkatan menunjukan hasil yang positif yaitu 5.44 %

Tabel 23. Hasil Uji-T *Standing Broad Jump***Paired Samples Test**

	Paired Differences						T	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference								
				Mean	Lower	Upper						
I Pretest standing i broad jump -												
i Posttest standing i broad jump	-.10077	.07147	.01982	-.14396	-.05758	-5.084	12	.000				
.												

Dari hasil diatas maka program *Kids Athletics* selama 16 kali pertemuan dapat memberikan selisih peningkatan antara -.14396 sampai -.05758. Dari hasil Uji *Paired Sample Test* menunjukan hasil T hitung (-5.084) > dari T tabel (2.178) dengan nilai signifikansi 0.000 atau dapat disimpulkan  $p < 0.05$ , dapat diartikan *treatment* atau program *Kids Athletics* ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* kemampuan gerak dasar lari, lompat dan lempar pada anak usia 10 tahun Sleman Atletik Club Sembada. Metode program *Kids Athletics* berpengaruh signifikan dalam penelitian ini setelah presentase peningkatan menunjukan hasil yang posistif yaitu 6.06 %.

Tabel 24. Hasil Uji-T *Socken Depan*  
**Paired Samples Test**

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
I Pretest socken d depan - Pretest i socken depan I .	-.34154	.30465	.08450	-.52564	-.15744	-4.042	12	.002			

Dari hasil diatas maka program *Kids Athletics* selama 16 kali pertemuan dapat memberikan selisih peningkatan antara -.52564 sampai -.15744. Dari hasil *Uji Paired Sample Test* menunjukan hasil  $T_{hitung}$  (-4.042) > dari  $T_{tabel}$  (2.178) dengan nilai signifikansi 0.002 atau dapat disimpulkan  $p < 0.05$ , dapat diartikan *treatment* atau program *Kids Athletics* ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* kemampuan gerak dasar lari, lompat dan lempar pada anak usia 10 tahun Sleman Atletik Club Sembada. Metode program *Kids Athletics* berpengaruh signifikan dalam penelitian ini setelah presentase peningkatan menunjukan hasil yang positif yaitu 2.99 %

Atau dapat disederhanakan melalui tabel hasil uji hipotesis (uji t) pada 22 Lari 30m *Start Melayang, Standing Broad Jump, Socken Depan* sebagai berikut:

Tabel 25. Hasil Uji Hipotesis (Uji t) Lari 30m *Start Melayang*, *Standing Broad Jump*, dan *Socken Depan*

Variabel	DF	T tabel	T hitung	P	Sig 5%
Lari 30m <i>Star Melayang</i>	12	2.178	5.586	.000	0.05
<i>Standing Broad Jump</i>	12	2.178	-5.084	.000	0.05
<i>Socken Depan</i>	12	2.178	-4.042	.002	0.05

## B. Pembahasan

*Kids Athletics* merupakan aktivitas gerak dasar olahraga yang bertujuan mengenalkan gerak dasar untuk anak-anak. Model yang inovatif akan memungkinkan anak-anak untuk melakukan aktivitas dasar seperti: *sprinting* (lari jarak pendek), *endurance running* (lari ketahanan), melompat, melempar/meletakkan pada beberapa tempat (stadium, taman bermain, gymnasium, dan beberapa tempat olah raga lainnya) (IAAF, 2002:7). *Kids Athletics* adalah sebuah faktor yang menguntungkan dari proses integrasi anak-anak dalam latar belakang sosial mereka. *Kids Athletics* memberikan kegembiraan latihan-latihan baru, gerakan-gerakan yang beragam dan berfariasi. Melalui gerak atletik dasar pada permainan kids atletik (lari, lompat, lempar) anak-anak dapat berpartisipasi dalam suasana bermain, tidak tegang, dan dalam situasi yang menyenangkan.

Model program *Kids Athltetcs* membuat anak lebih tertarik dan lebih menyenangkan dalam melakukan latihan. Latihan *Kids Athletics* di desain dalam bentuk permainan sehingga anak termotivasi untuk melakukan program latihan

dengan semangat. Hal ini dapat dilihat dari anak-anak yang cenderung antusias dalam melaksanakan program latihan dan jarang ada anak yang mengeluh terhadap program latihan. Program *Kids Athletics* yang diberikan memiliki gerak dasar Atletik yang menyeluruh, program berisi gerak komponen dasar gerak lari, lompat dan lempar.

Dengan latihan *Kids Athletics* mampu meningkatkan kemampuan anak dalam melakukan gerak dasar lari, lompat, lempar secara optimal, dengan mengeluarkan tenaga yang seminimal mungkin tetapi mampu melakukan gerakan dengan hasil yang jauh untuk nomor lapangan, hasil yang cepat dan singkat untuk nomor lintasan. Manfaat dari penelitian ini adalah untuk mengetahui prestasi lari 30 m *start* melayang, *standing broad jump*, dan *socken* depan pada anak. Tentunya peninggatan itu tak lepas dari jurnal-jurnal dan kajian teori yang mendukung penelitian. Peningkatan nilai rata-rata prestasi anak usia 10 tahun dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 26. Presentase Peningkatan Lari 30m *Start* Melayang, *Standing Broad Jump*, dan *Socken* Depan Anak Usia 10 Tahun

Variable	Pretest	Posttest	Persentase Peningkatan
Lari 30 m <i>Start</i> Melayang	5.81	5.81	5.44 %
<i>Standing Broad Jump</i>	1.65	1.75	6.06 %
<i>Socken</i> Depan	5.35	5.51	2.99 %

Dapat dilihat dari hasil presentase pada tabel diatas menunjukan nilai rata-rata *pretest*, *posttest*, dan presentase peningkatan dari masing-masing *test* yang

telah dilakukan anak usia 10 tahun. Untuk **Lari 30m Start Melayang** menunjukan rata-rata *pretest* 5.81, kemudian setelah diberikan program latihan *Kids Athletics* selama 16 kali pertemuan nilai *posttest* menunjukan hasil 5.51, sehingga peningkatan prestasi Lari 30m *Start Melayang* setelah di beri program *Kids Athletics* sebesar 5.44 %, **Standing Broad Jump** menunjukan rata-rata *pretest* 1.65, kemudian setelah diberikan program latihan *Kids Athletics* selama 16 kali pertemuan nilai *posttest* menunjukan hasil 1.75, sehingga peningkatan prestasi *Standing Broad Jump* setelah di beri program *Kids Athletics* sebesar 6.06 %, **Socken Depan** menunjukan rata-rata *pretest* 5.35, kemudian setelah diberikan program latihan *Kids Athletics* selama 16 kali pertemuan nilai *posttest* menunjukan hasil 5.51, sehingga peningkatan prestasi *Socken Depan* setelah di beri program *Kids Athletics* sebesar 2.99 %,

Dari hasil analisis hipotesis (uji-t) program *Kids Athletics* selama 16 pertemuan dapat memberikn selisih peningkatan **Lari 30 m Start Melayang** .17876 sampai .40740, dari hasil Uji *Paired Sample Test* menunjukan hasil T <sub>hitung</sub> (5.586) > dari T <sub>tabel</sub> (2.178) pada taraf signifikasi 0.000 jadi nilai p < 0.05. **Standing Broad Jump** -.14396 sampai -.05758, dari hasil Uji *Paired Sample Test* menunjukan hasil T <sub>hitung</sub> (-5.084) > dari T <sub>tabel</sub> (2.178) pada taraf signifikasi 0.000 jadi nilai p < 0.05, **Socken Depan** -.52564 sampai -.15744, dari hasil Uji *Paired Sample Test* menunjukan hasil T <sub>hitung</sub> (-4.042) > dari T <sub>tabel</sub> (2.178) pada taraf signifikasi 0.002 jadi nilai p < 0.05. Dapat diartikan *treatment* atau program

*Kids Athletics* ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* kemampuan gerak dasar lari, lompat, dan lempar pada anak usia 10 tahun Sleman Atletik Club Sembada, Sleman, Yogyakarta.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh yang positif dan signifikan program *Kids Athletics* terhadap peningkatan gerak dasar lari, lompat, dan lempar pada anak usia 10 tahun Sleman Atletik Club Sembada setelah diberikannya *treatment* program *Kids Athletics* selama 16 kali pertemuan dan diperoleh hasil selisih peningkatan Lari 30 m *Start Melayang* .17876 sampai .40740 dari hasil Uji *Paired Sample Test* menunjukan hasil  $T_{hitung}$  (5.586)  $>$  dari  $T_{tabel}$  (2.178) pada taraf signifikansi 0.000 jadi nilai  $p < 0.05$ , *Standing Broad Jump* -.14396 sampai -.05758 dari hasil Uji *Paired Sample Test* menunjukan hasil  $T_{hitung}$  (-5.084)  $>$  dari  $T_{tabel}$  (2.178) pada taraf signifikansi 0.000 jadi nilai  $p < 0.05$ , *Socken Depan* -.52564 sampai -.15744, dari hasil Uji *Paired Sample Test* menunjukan hasil  $T_{hitung}$  (-4.042)  $>$  dari  $T_{tabel}$  (2.178) pada taraf signifikansi 0.002 jadi nilai  $p < 0.05$ .

Dilihat dari nilai rata-rata *pretest* 4.23, dan nilai rata-rata *posttest* 4.33, maka anak mengalami peningkatan prestasi 0.10. Hal tersebut menunjukkan bahwa program *Kids Athletics* dapat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi Lari 30m *Start Melayang*, *Standing Broad Jump*, dan *Socken Depan* pada Anak Usia 10 Tahun, dapat dilihat dari rata-rata presentase peningkatan sebesar 4.83%.

## **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Memjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih di Sleman Atletik Club Sembada mengenai kemampuan gerak dasar lari, lompat, dan lempar anak usia 10 tahun.
2. Hasil penelitian diketahui ada pengaruh positif dan signifikan program *Kids Athletics* terhadap kemampuan gerak dasar lari, lompat, dan lempar anak usia 10 tahun, dengan demikian dapat menjadi acuan dan bahan evaluasi bagi pelatih untuk membuat program latian yang baik efektif, efisien, dan aman bagi anak usia 10 tahun.
3. Bahan evaluasi bagi anak sehingga dapat dijadikan motivasi dalam berlatih supaya mendapat prestasi yang ditargetkan.

## **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terkendala dengan adanya pandemi *Covid-19* jadi pengambilan data harus ditunda.
2. Sebelum melakukan penelitian harus *Rapid Test* terlebih dahulu sebagai bentuk perizinan untuk pengambilan data.

## **D. Saran**

Adapun saran yang dapat penulis sampaikan sebagai berikut:

1. Bagi peserta yang memiliki kemampuan gerak dasar lari, lompat dan lempar kurang dapat meningkatkannya dengan program *kids athletics*.
2. Bagi pelatih dapat meningkatkan gerak dasar lari, lompat lempar pada anak usia 10 tahun dengan program *kisd athletics*.
3. Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini dikarenakan masih banyak kekurangan yang perlu untuk diperbaiki.

## DAFTAR PUATAKA

- Adi, Winendra dkk. (2008). *Seri Olahraga Atletik Lari, Lompat, Lempar.* Yogyakarta: Pustaka Insan Madani
- Bahagia Yoyo, Yusup Ucup, Suherman Adang. 2000. *ATLETIK.* UNY
- Bompa, T.O. (1994). *Periodezation Theory and Metodologi of Training.* Fifth Edition. United State of America : Human Kinetics
- Bompa, Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Thraining.* Toronto: Kendal Publising Company
- Bompa, T.O. & Haff, G.G. (2009). *Periodezation Training for Sport: Theory and Methodology of Training. Fifth Edition.* United State of America: Human Kinetics
- IAAF. (2001). *Level I/II Sprint & Hurdles Textbook.* Monaco: IAAF
- (2002). *Kids Athletics.* Jerman: IAAF
- (2002). *Kids' Athletics – Event Beregu Untuk AnakAnak.* RDC: Jakarta.
- Lubis, Johansyah. (2016). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan.* PT Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Lumintuарso, Ria. (2013). *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula.* Yogyakarta. UNY Press
- Purnomo, Edi, Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik.* Yogyakarta: Alfamedia
- Rumini. 2014. *Journal of Physical Education, Health and Sport. PEMBELAJARAN PERMAINAN KIDS' ATLHLETICS SEBAGAI WUJUD PENGEMBANGAN GERAK DASAR ATLETIK PADA ANAK-ANAK.* <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Setyawan, Ibnu Aji. (2018). *Kupas Tuntas dan Pengartian Literasi.* Online <https://www.google.com/amp/s/gurudigital.id/jenis-pengertian-literasi-adalah/amp/>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuanitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: Afabeta

- Suharjana. 2020. *definisi-latihan-dan-prinsip-lat*. Online.  
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131764494/pendidikan/definisi-latihan-dan-prinsip-lat.pdf>
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Thompson, P. J. L. (1991). *Terjemahan Buku Introduction to Coaching Theory*. Jakarta: SDS.
- V, Wiratna Sujarweni. (2014). *SPSS untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Widya, Mochamad Djumidar A.(2004). *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. PT RajaGrafindo Persada. Jakarta
- Zein, Muhammad Ikhwan.(2018).*Ilmu Statistik Keolahragaan*.UNY

# **LAMPIRAN**

**Lampiran 1. Tabel Model Gerakan Kelompok Umur *Kids Athletics* (IAAF *Kids Athletics 10: 2002*)**

<i>Age Group (Years)</i>	<b>7-8</b>	<b>9-10</b>	<b>11-12</b>
<b><i>Sprinting/Running Event</i></b>			
<i>Sprint/Hurdles Shuttle Relay</i>	V	V	
<i>Bends Fomula: Sprint/Hurdles Running</i>			V
<i>Bends Fomula: Sprint Relay</i>			V
<i>Sprint/Slalom</i>		V	V
<i>Hurdles</i>			V
<i>Formula One: Sprint, Hurdles, Slalom</i>	V	V	
<i>8' Endurance Race</i>	V	V	
<i>Progressive Endurance Race</i>		V	V
<i>1000m Endurance Race</i>			V
<b><i>Jumping Event</i></b>			
<i>Pole Long Jumping</i>		V	V
<i>Pole Long Jumping Over A Sand Pil</i>			V
<i>Rope Skipping</i>	V		
<i>Short Run-up Triple Jumping</i>			V
<i>Forward Squat Jumping</i>	V	V	
<i>Cross Hopping</i>	V	V	V
<i>Short Run-up Long Jumping</i>			V
<i>Ladder Running</i>	V	V	
<i>Triple Jumping Within a Limited Area</i>	V	V	V
<i>Exacting Long Jumping</i>		V	V
<b><i>Throwing Event</i></b>			
<i>Target Throwing</i>	V	V	
<i>Teens Javelin Throwing</i>			V
<i>Kids Javein Throwing</i>	V	V	V
<i>Knee Throwing</i>	V	V	V
<i>Teens Discus Throwing</i>			V
<i>Overhead Backward Throwing</i>		V	V
<i>Rotational Throwing</i>		V	V

## Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Sekripsi

<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</b>  <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <b>JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN</b> <b>PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA</b> Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.			
<b>LEMBAR KONSULTASI</b>			
No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
	10/3/2020	Pengembangan Dok I - III	lt
	17/3/2020	Instrument	lt
	03/7/2020	Revisi Instrumen	lt
	20/8/2020	Bab I	lt
	25/8/2020	Bab II	lt
	1/9/2020	Revisi bab IV, V	lt
	17/9/2020	Abstrak	lt
	21/9/2020	Finalisasi	lt

Kajur PKL,  
*[Signature]*

Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIP. 19600407 198601 2 001

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

### Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-556826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : 387/UN34.16/PT.01.04/2020 22 September 2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth. Drs. Aris Priyanto, M.Or selaku pembina SAC Sembada sekaligus Ketua Umum Pengkab PASI Sleman**

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

Nama	:	Nur Aida Haris Mum Tazah
NIM	:	16602241028
Program Studi	:	Pend. Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	PENGARUH PROGRAM KIDS ATHLETICS TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR LARI, LOMPAT, DAN LEMPAR PADA ANAK USIA 10 TAHUN SLEMAN ATLETIK CLUB SEMBADA
Waktu Penelitian	:	1 Agustus - 6 September 2020

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
  
Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

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

## Lampiran 4. Surat Keterangan Balasan Penelitian

**PERSATUAN ATLETIK SELURUH INDONESIA  
( P.A.S.I.)  
KABUPATEN SLEMAN**  
SEKRETARIAT : KOMPLEK LAPANGAN SEPAK BOLA TRIDADI, SLEMAN, TELP/WA. 087739377965

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 49/PASI-SLM/VIII/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama	: Drs. Aris Priyanto, M.Or
Pangkat / Gol	: Pembina Sleman Atletik Club Sembada
Jabatan	: Ketua Umum Pemkab PASI Sleman
Unit Kerja	: Sleman Atletik Club Sembada, Sleman, Yogyakarta

Menerangkan dengan sebenar-benarnya bahwa mahasiswa yang identitasnya disebut di bawah ini :

Nama	: Nur Aida Haris Mum Tazah
NIM	: 16602241028
Program	: S1
Program Studi / fakultas	: PKO / Fakultas Ilmu Keolahragaan
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta

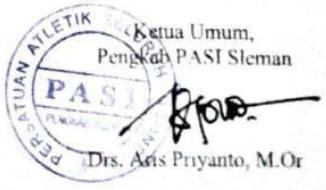
Telah mengadakan penelitian untuk menyusun tugas akhir skripsi dengan judul :"PENGARUH PROGRAM KIDS ATHLETICS TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR LARI, LOMPAT, DAN LEMPAR PADA ANAK USIA 10 TAHUN SLEMAN ATLETIK CLUB SEMBADA", di Sleman Atletik Club Sembada sejak tanggal 1 Agustus 2020 s/d 6 September 2020.

Demikian surat ini dibuat agar dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Yogyakarta, 6 September 2020

Ketua Umum,  
Pengkab PASI Sleman

Drs. Aris Priyanto, M.Or



## Lampiran 5. Surat Persetujuan Validasi Program *Kids Athletic*

Hal : Permohonan Validasi

Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,

Bapak Cukup Pahalawidi, M.Or.

Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Di Yogyakarta

Dengan hormat,

Dengan ini saya memohon dengan hormat bantuan Bapak untuk memberi *Judgment*, saran serta masukan mengenai insrument penelitian yang berjudul “Pengaruh Program *Kids Athletics* Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lari, Lompar, dan Lempar Pada Anak Usia 10 Tahun Sleman Atletik Club Sembada”.

Demikian permohonan dari saya, atas bantuan Bapak saya mengucapkan terima kasih.

Mengetahui,

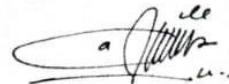
Dosen Pembimbing



Dr. Ria Lumintuарso, M.Si.

NIP. 196210261988121 001

Pemohon



Nur Aida Haris Mum Tazah

16602241028

## Lampiran 6. Surat Pernyataan Validasi Program *Kids Athletics* dari Ahli

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI  
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Cukup Pahalawidi M.Or.  
NIP : 197707282006041 001  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

menyatakan bahwa instrumen penelitian TAS atas nama mahasiswa :

Nama : Nur Aida Haris Mum Tazah  
NIM : 16602241028  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul : Pengaruh Program *Kids Athletics* Terhadap Kemampuan Gerak Dasa Lari, Lompat, dan Lempar Pada Anak Usia 10 Tahun Sleman Atletik Club Sembada.

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TAS tersebut dapat dinyatakan :

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

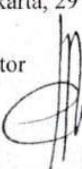
Catatan : sasaran latihan dihilis lengkap.

---

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan dalam pengumpulan data di lapangan.

Yogyakarta, 29 Juli 2020

Validator



Cukup Pahalawidi M.Or.  
NIP. 197707282006041 001

Beri tanda ✓

## Lampiran 7. Program Latihan (*Treatment*)

### Program Latihan

#### Sesi 1

Cabang : Atletik

Sasaran

: *Endurance*

Hari/Tanggal : Selasa, 4 Agustus 2020

Alat

: *Stopwatch, Cones,*

Waktu : 80 menit

Peluit

Jumlah Anak : 13 Anak

No	Materi	Waktu	Dosis	Keterangan
1.	Pendahuluan: - Doa - Penjelasan materi	5 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> - pemanasan khusus (koordinasi)	25 menit		Anak melakukan jogging dan <i>stretching</i> dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3.	Inti: <i>Progressive Endurance Race.</i>  	30 menit	4 x (1 x 100m) R: 3 menit I: 5 menit	Bentuk latihan dibuat kelompok, masing- masing anak lari dengan jarak 100m secara bergantian.
4.	Penutup: - <i>Slow Jogging</i> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Berdoa	20 menit		Atlet melakukan <i>cooling down</i> dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

## Program Latihan

### Sesi 2

Cabang : Atletik

Sasaran : Teknik Lompat

Hari/Tanggal : Jumat, 7 Agustus 2020

Alat : Tongkat Galah, *Cones*

Waktu : 90 menit

Jumlah Anak : 13 Anak

No	Materi	Waktu	Dosis	Keterangan
1.	Pendahuluan: - Doa - Penjelasan materi	5 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> - pemanasan khusus (koordinasi)	25 menit		Anak melakukan jogging dan <i>stretching</i> dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3.	Inti: <i>Pole Long Jumping</i> 	40 menit	2 x 5 repetisi R: 3 menit I: 5 menit	Bentuk latihan anak melakukan lompatan dengan menggunakan galah. Dengan arang lompat ke arah depan jauh.
4.	Penutup: - <i>Slow Jogging</i> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Berdoa	20 menit		Anak melakukan <i>cooling down</i> dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

## Program Latihan

### Sesi 3

Cabang : Atletik Sasaran : Keterampilan Lempar

Hari/Tanggal : Minggu, 9 Agustus 2020 Alat : Bola Tenis, *Cones*

Waktu : 85 menit

Jumlah Anak : 13 Anak

No	Materi	Waktu	Dosis	Keterangan
1.	Pendahuluan: - Doas - Penjelasan materi	5 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> - pemanasan khusus (koordinasi)	25 menit		Anak melakukan jogging dan <i>stretching</i> dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3.	Inti: Lempar Sasaran ( <i>Target Throwing</i> )  	35 menit	3 x 3 repetisi R: 3 menit I: 5 menit	Bentuk latihan anak melakukan lemparan menggunakan turbo. Bola tenis dan dilempar ke arahkan sasaran.
4.	Penutup: - <i>Slow Jogging</i> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Berdoa	20 menit		Anak melakukan <i>cooling down</i> dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

## Program Latihan

### Sesi 4

Cabang : Atletik

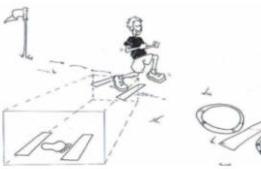
Sasaran : Teknik Lompat

Hari/Tanggal : Selasa, 11 Agustus 2020

Alat : *Cones*, Permukaan rata

Waktu : 90 menit

Jumlah Anak : 13 Anak

No	Materi	Waktu	Dosis	Keterangan
1.	Pendahuluan: - Doa - Penjelasan materi	5 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> - pemanasan khusus (koordinasi)	25 menit		Anak melakukan jogging dan <i>stretching</i> dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3.	Inti: <i>Exacting Long Jumping</i>  	40 menit	3 ( 2 x 10 ) R: 3 menit I: 5 menit	Bentuk latihan anak melakukan lompatan diawali dengan run-up berjarak 10m. Tumpuan, pendaratan sesuai dengan area yang ditentukan.
4.	Penutup: - <i>Slow Jogging</i> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Berdoa	20 menit		Anak melakukan <i>cooling down</i> dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

## Program Latihan

### Sesi 5

Cabang : Atletik

Sasaran : kecepatan Lari

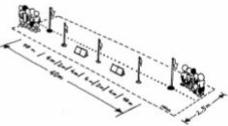
Hari/Tanggal : Jumat, 14 Agustus 2020

Alat : Permukaan Rata, *Cones*,

Waktu : 90 menit

*hurdle, slalom*

Jumlah Anak : 13 Anak

No	Materi	Waktu	Dosis	Keterangan
1.	Pendahuluan: - Doa - Penjelasan materi	5 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> - pemanasan khusus (koordinasi)	25 menit		Anak melakukan jogging dan <i>stretching</i> dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3.	<i>Formula One: Sprint, Hurdles, Slalom</i>  	40 menit	4 x (2 x 30 m) R: 3 menit I: 5 menit	Bentuk latihan anak dibentuk secara beregu dengan melakukan gerakan lari dan melewati <i>hurdle, slalom</i> .
4.	Penutup: - <i>Slow Jogging</i> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Berdoa	20 menit		Anak melakukan <i>cooling down</i> dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

Program Latihan

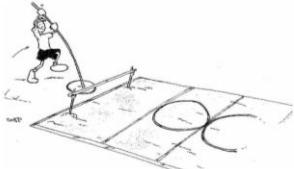
Sesi 6

Cabang : Atletik Sasaran : Keterampilan Lempar

Hari/Tanggal : Minggu, 16 Agustus 2020 Alat : Tongkat Galah,

Waktu : 90 menit Gawang Kecil

Jumlah Anak : 13 Anak

No	Materi	Waktu	Dosis	Keterangan
1.	Pendahuluan: - Doa - Penjelasan materi	5 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> - pemanasan khusus (koordinasi)	25 menit		Anak melakukan jogging dan <i>stretching</i> dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3.	Inti: <i>Pole Long Jumping Over A Sand Pil</i>  	40 menit	2 x 3 repetisi  R: 3 menit  I: 5 menit	Bentuk latihan anak melakukan lompatan dengan menggunakan galah dengan melewati gawang dan mendarat pada area pendaratan.
4.	Penutup: - <i>Slow Jogging</i> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Berdoa	20 menit		Anak melakukan <i>cooling down</i> dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

## Program Latihan

### Sesi 7

Cabang : Atletik

Sasaran : Teknik Lompat

Hari/Tanggal : Selasa, 18 Agustus 2020

Alat : *Cones*, Permukaan rata

Waktu : 85 menit

Jumlah Anak : 13 Anak

No	Materi	Waktu	Dosis	Keterangan
1.	Pendahuluan: - Doa - Penjelasan materi	5 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> - pemanasan khusus (koordinasi)	25 menit		Anak melakukan jogging dan <i>stretching</i> dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3.	Inti: <i>Short Run-up Triple Jumping</i> 	35 menit	3 x 3 repetisi R: 3 menit I: 3 menit	Bentuk latihan anak melakukan <i>Run-up Triple Jumping</i> . dengan diawali lari menempuh kaki kanan, kanan kiri, lompat mendarat dengan 2 kaki.
4.	Penutup: - <i>Slow Jogging</i> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Berdoa	20 menit		Anak melakukan <i>cooling down</i> dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

## Program Latihan

### Sesi 8

Cabang : Atletik

Sasaran : *Endurance Running*

Hari/Tanggal : Jumat, 21 Agustus 2020

Alat : *Cones, stopwatch, peluit*

Waktu : 80 menit

Jumlah Anak : 13 Anak

No	Materi	Waktu	Dosis	Keterangan
1.	Pendahuluan: - Doa - Penjelasan materi	5 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> - pemanasan khusus (koordinasi)	25 menit		Anak melakukan jogging dan <i>stretching</i> dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3.	Inti: 8' <i>Endurance Race</i> 	30 menit	2 x 8 menit	Bentuk latihan dayatahan anak melakukan lari dengan waktu 8 menit. Dengan jarak 1 putaran ± 80m.
4.	Penutup: - <i>Slow Jogging</i> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Berdoa	20 menit		Anak melakukan <i>cooling down</i> dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

Program Latihan

Sesi 9

Cabang : Atletik

Sasaran : Teknik Lompat,

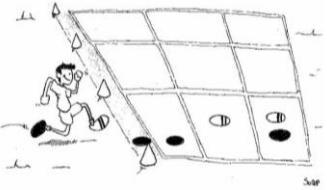
Hari/Tanggal : Minggu, 23 Agustus 2020

Koordinasi

Waktu : 90 menit

Alat : *Cones*, Permukaan rata

Jumlah Anak : 13 Anak

No	Materi	Waktu	Dosis	Keterangan
1.	Pendahuluan: - Doa - Penjelasan materi	5 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> - pemanasan khusus (koordinasi)	25 menit		Anak melakukan jogging dan <i>stretching</i> dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3.	Inti: <i>Triple Jumping Within a Limited Area</i> 	40 menit	3 x 4 repetisi R: 3 menit I: 5 menit	Bentuk latihan anak melakukan <i>Triple Jumping Within a Limited Area</i> , dengan lompat diawali kaki kanan, kanan, kiri lompat mendarat dengan 2 kaki
4.	Penutup: - <i>Slow Jogging</i> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Berdoa	20 menit		Anak melakukan <i>cooling down</i> dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

## Program Latihan

### Sesi 10

Cabang : Atletik

Sasaran : Teknik Lempar

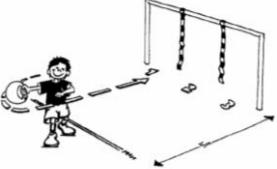
Hari/Tanggal : Selasa, 25 Agustus 2020

Alat : Bola tenis, *Cones*,

Waktu : 85 menit

Bola *Medicine*

Jumlah Anak : 13 Anak

No	Materi	Waktu	Dosis	Keterangan
1.	Pendahuluan: - Doa - Penjelasan materi	5 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> - pemanasan khusus (koordinasi)	25 menit		Anak melakukan jogging dan <i>stretching</i> dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3.	Inti : <i>rotation throwing</i> 	35 menit	4 x 5 repetisi R: 3 menit I: 5 menit	Bentuk latihan anak melakukan <i>rotation throwing</i> dengan menggunakan bola tenis.
4.	Penutup: - <i>Slow Jogging</i> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Berdoa	20 menit		Anak melakukan <i>cooling down</i> dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

Program Latihan

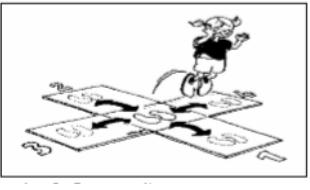
Sesi 11

Cabang : Atletik Sasaran : Kelincahan Lompat,

Hari/Tanggal : Jumat, 28 Agustus 2020 Koordinasi

Waktu : 90 menit Alat : Bola Tenis, *Cones*

Jumlah Anak : 13 Anak

No	Materi	Waktu	Dosis	Keterangan
1.	Pendahuluan: - Doa - Penjelasan materi	5 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> - pemanasan khusus (koordinasi)	25 menit		Anak melakukan jogging dan <i>stretching</i> dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3.	Inti: Lompat Silang ( <i>Cross Hopping</i> )  	40 menit	3 x 5 repetisi R: 3 menit I: 5 menit	Bentuk latihan anak melakukan Lompat Silang ( <i>Cross Hopping</i> ) dengan tidak diberi waktu jeda setiap melakukan lompatan
4.	Penutup: - <i>Slow Jogging</i> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Berdoa	20 menit		Anak melakukan <i>cooling down</i> dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

## Program Latihan

### Sesi 12

Cabang : Atletik

Sasaran : Kecepatan Lari

Hari/Tanggal : Minggu, 30 Agustus 2020

Alat : *Cones, POA, Stopwatch*

Waktu : 90 menit

Jumlah Anak : 13 Anak

No	Materi	Waktu	Dosis	Keterangan
1.	Pendahuluan: - Doa - Penjelasan materi	5 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> - pemanasan khusus (koordinasi)	25 menit		Anak melakukan jogging dan <i>stretching</i> dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3.	Inti : <i>Sprint/Hurdles</i> <i>Shuttle Relay</i> 	40 menit	4 x 2 x 30 meter R: 3 menit I: 5 menit	Bentuk latihan anak dibuat secara beregu, masing-masing berada pada sisi berlawanan.
4.	Penutup: - <i>Slow Jogging</i> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Berdoa	20 menit		Anak melakukan <i>cooling down</i> dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

Program Latihan

Sesi 13

Cabang : Atletik

Sasaran : Kekuatan Lempar

Hari/Tanggal : Selasa, 1 September 2020

Alat : Bola Tenis, *Cones*

Waktu : 85 menit

Bola *Medicine*

Jumlah Anak : 13 Anak

No	Materi	Waktu	Dosis	Keterangan
1.	Pendahuluan: - Doa - Penjelasan materi	5 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> - pemanasan khusus (koordinasi)	25 menit		Anak melakukan jogging dan <i>stretching</i> dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3.	Inti: <i>Overhead Backward Throwing</i> 	35 menit	3 x 5 repetisi R: 3 menit I: 5 menit	Bentuk latihan anak melakukan lemparan menggunakan bola tenis atau bola <i>medicine</i> dengan melempar bola kebelakang.
4.	Penutup: - <i>Slow Jogging</i> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Berdoa	20 menit		Anak melakukan <i>cooling down</i> dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

Program Latihan

Sesi 14

Cabang : Atletik

Sasaran : Teknik Lompat,

Hari/Tanggal : Jumat, 4 September 2020

Koordinasi

Waktu : 90 menit

Alat : *Cones*, Bak Pasir

Jumlah Anak : 13 Anak

No	Materi	Waktu	Dosis	Keterangan
1.	Pendahuluan: - Doa - Penjelasan materi	5 Menit		Mengawali latihan dengan berdoa dan penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> - pemanasan khusus (koordinasi)	25 menit		Anak melakukan jogging dan <i>stretching</i> dengan benar dan sungguh-sungguh agar siap untuk melakukan latihan inti
3.	Inti: <i>Short Run-up Long Jumping</i> 	40 menit	3 ( 2 x 10 ) R: 3 menit I: 5 menit	Bentuk latihan anak melakukan lompatan diawali dengan awalan <i>run-up</i> . Dan menutup dengan kaki terkuat dan lompat mendarat dengan 2 kaki
4.	Penutup: - <i>Slow Jogging</i> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Berdoa	20 menit		Anak melakukan <i>cooling down</i> dengan benar dan sungguh-sungguh. Evaluasi terhadap hasil latihan dan ditutup dengan doa.

## **Lampiran 8. Instrumen Penelitian (Pedoman DLV Test)**

### **1. Lari 30 m Start Melayang**

a) Tujuan:

Kemampuan lari dengan cepat dari posisi melayang digunakan untuk mengetahui kemampuan kecepatan maksimal dalam lari.

b) Perlengkapan:

- a. *Stopwatch*
- b. Kerucut Pembatas
- c. Lintasan lari 30 meter yang lurus, datar dan ditempatkan pada *cross wind*.

Apabila permukaan yang digunakan berumput, rumput harus dalam keadaan kering.

c) Prosedur:

- a. Berilah tanda lintasan lari sepanjang 30 meter
- b. Tiap testi melakukan *start* dengan posisi berdiri dan garis start 5 meter sebelum jarak 30 meter
- c. Testi berlari di garis start kemudian ketika testi melewati garis 30 meter, testor mengangkat bendera sebagai tanda *Stopwatch* dihidupkan.
- d. Hentikan *Stopwatch* pada saat dada testi telah melewati garis finish.
- e. Testi diperbolehkan melakukan dua kali.

- d) Penilaian:

Catatan waktu yang diperlukan pada pelaksanaan yang paling cepat dengan ketelitian 0.1 detik yang terdekat

## **2. *Standing Broad Jump***

- a) Tujuan:

*Test Standing Broad Jump* kegunaannya untuk mengukur kemampuan daya ledak otot tungkai.

- b) Perlengkapan:

- a. Bak pasir atau permukaan yang datar dan rata.
  - b. Pita pengukur

- c) Prosedur:

- a. Testi berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut  $\pm 45^\circ$ , kedua lengan lurus kebelakang
  - b. Testi melakukan lompatan ke depan sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan.
  - c. Setiap testi diberikan tiga kali kesempatan

- d) Penilaian:

- c. Jarak lompatan terbaik diukur mulai dari papan tumpuan sampai batas kaki/bagian tubuh yang terdekat dengan papan tumpuan.
- d. Kesempatan tiga kali diambil yang terjauh

### 3. *Socken Depan*

- a) Tujuan:

*Test socken* tujuannya adalah untuk mengukur kemampuan daya ledak otot kaki, badan dan lengan kearah depan.

- b) Perlengkapan:

- a. Peluru berat 3 kg

- b. Pita pengukur

- c) Prosedur

- a. Testi berdiri dibelakang garis

- b. Posisi badan berdiri selebar bahu dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut  $\pm 45^\circ$

- c. Posisi peluru di kepala menggunakan kedua tangan dengan posisi tangan di letakkan di antara dua lutut.

- d. Testi melakukan lemparan ke depan sekuat-kuatnya dan kaki maupun badan tidak boleh keluar dari garis

d) Penilaian:

- a. Jarak lemparan terbaik diukur mulai dari garis tumpuan sampai batas peluru pada jatuh yang pertama kali.
- b. Kesempatan tiga kali diambil yang terjauh.

**Lampiran 9. Daftar Hadir Latihan**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Pertemuan</b>														
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
1	Radit	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
2	Bintang K	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
3	Bintang B	v	v	v	i	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
4	Ridho	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
5	Noval	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
6	Vino	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
7	Ingga	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
8	Janu	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	i	v	v	v	v
9	Vino	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
10	Denis	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
11	Archard	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
12	Faris	v	v	v	v	i	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
13	Rengga	v	i	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

## Lampiran 10. Dokumentasi



Dokumentasi Pada saat pemanasan



Dokumentasi saat pengarahan dan evaluasi



Dokumentasi *Pretest* dan *Posttest*



Dokumentasi *Treatment*



Dokumentasi Pendinginan