

MODEL LATIHAN LARI SPRINT BERBASIS PERMAINAN UNTUK USIA 6-12 TAHUN

Yessi Manurung^{*1}, Junaidi², Iwan Hermawan³
Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan atau *Research and Development* (RnD) dengan model Borg and Gall yang terdiri dari sepuluh langkah. Jumlah atlet yang dilibatkan dalam penelitian ini yaitu berjumlah 20 atlet. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Uji validasi yang dilakukan oleh para ahli menyimpulkan bahwa 10 model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun dinyatakan valid dan layak digunakan. Hasil uji efektivitas nilai rata-rata hasil latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun dalam kelompok eksperimen (menggunakan model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun) test awal (*pretest*) sebesar 5.81 sedangkan nilai rata-rata hasil latihan kecepatan tendangan *dolyochagi* dalam test akhir (*posttest*) adalah 16,00 artinya terdapat perbedaan dan nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dari nilai rata-rata *pretest*. Adapun uji signifikan perbedaan dengan SPSS 20 didapat hasil $t\text{-hitung} = -31.83$ $df = 21$ dan $p\text{-value} = 0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan.

Kata Kunci: Model, Larisprint, Permainan

Abstract

*This study aims to develop a game-based sprint running exercise model for ages 6-12 years. This study uses research and development (R&D) methods with the Borg and Gall model consisting of ten steps. The number of athletes involved in this study were 20 athletes. The instruments used in this study are tests. Validation tests conducted by experts concluded that 10 models of game-based sprint running exercises for ages 6-12 years were declared valid and feasible to use. The effectiveness test results of the average results of game-based sprint running exercises for ages 6-12 years in the experimental group (using a game-based sprint running exercise model for ages 6-12 years) were pre-test of 5.81 while the average score of training results kick speed *dolyochagi* in the final test (*posttest*) is 16.00 meaning that there is a difference and the *posttest* average value is higher than the *pretest* average value. The significant test of difference with SPSS 20 obtained the results of $t\text{-count} = -31.83$ $df = 21$ and $p\text{-value} = 0.00 < 0.05$, which means that there is a very significant difference.*

Keywords: Model, Sprint Run, Game

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bidang kajian yang menarik sehingga kalangan olahraga mencurahkan perhatiannya terhadap upaya-upaya peningkatan kebugaran dan prestasi olahraga. Penemuan metode-metode latihan yang dapat diaplikasikan dalam proses latihan

*correspondence Address

E-mail: yessymanurung657@gmail.com

sehari-hari dapat terlihat dengan jelas dalam ilmu keolahragaan. Metode-metode latihan telah berkembang pesat dimana semula hanya berupa penjelasan yang bersifat alamiah, sekarang ini menjadi sebuah pengetahuan mutakhir yang ilmiah sehingga diharapkan dapat mengikuti perubahan-perubahan yang terjadi dalam dunia keolahragaan terutama pemanfaatan IPTEK untuk pencapaian prestasi olahraga secara maksimal.(Firdausia Yunita Budianti, Supriyadi, 2012)

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang pada dasarnya mengandung sifat permainan dan bersifat berjuang melawan diri sendiri dengan orang lain atau berbaur dengan keadaan alam. Kegiatan olahraga sudah menjadi bagian yang sangat dibutuhkan, karena olahraga sangat berpengaruh terhadap aktifitas gerak seseorang. Kegiatan olahraga tidak hanya memiliki makna sebagai sarana untuk kesehatan jasmani saja, tetapi olahraga dapat digunakan sebagai sarana pendidikan, prestasi dan juga olahraga sebagai alat pemersatu. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, maka harus diadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga misalnya, dengan mengikuti pertandingan-pertandingan, maupun ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah-sekolah seperti *Kids Athletic*.

Olahraga merupakan kegiatan yang digemari oleh sebagian besar siswa. Salah satunya adalah olahraga permainan dengan menggunakan media *Kids Athletic*. *Kids Athletic* merupakan seperangkat alat yang ditujukan untuk aktivitas olahraga anak-anak, sebagaimana orang dewasa yang memerlukan fasilitas atau alat olahraga standar, anak-anak pun memerlukan peralatan olahraga yang sama, namun yang sesuai dengan kebutuhan mereka, atau disesuaikan dengan sifat dan kemampuan anak-anak. Tujuannya tentu untuk keperluan jasmani dan olahraga yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Karena ditujukan untuk anak-anak, maka peralatan olahraga yang digunakan dalam *Kids Athletic* bukan *barbell* berat atau tongkat lembing dan butiran butiran besi untuk aktivitas tolak peluru, melainkan alat-alat yang sifatnya lebih ringan, yang ditujukan untuk aktivitas gerak seperti lari, lompat, lempar, dan lain-lain. Tujuan dari media *Kids Athletic* ini adalah untuk memenuhi minat anak-anak usia dini dalam aktivitas gerak, mengenalkan dasar-dasar gerakan atletik dalam bentuk permainan, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta memelihara kesehatan, menghindari rasa bosan pada anak-anak, dan memberikan solusi bagi anak-anak pecinta olahraga dalam mendapatkan peralatan yang tepat.

Kids athletics merupakan cabang olahraga atletik yang dikhususkan untuk anak usia 5-11 yaitu pada tahap Sekolah Dasar (SD). Jenis cabang olahraga ini diperkenalkan secara

global pertama kali oleh IAAF (*International Association of Athletics Federation*) pada tahun 2005. Di Indonesia kemudian disebar ke sekolah – sekolah dasar melalui pendidikan dan pelatihan oleh Pusat Pembinaan Atletik Pelajar (PPAP). Sebagai ibu dari semua cabang olahraga sudah pada tempatnya atletik menjadi cabang olahraga wajib bagi pelajar sekolah dasar. Departemen Pendidikan Nasional pun menyetujui anjuran PB PASI agar cabang atletik yang dimainkan adalah *Kids athletics* yaitu program pembinaan atletik bagi atlet usia pelajar sekolah dasar sesuai dengan kebijakan IAAF. Sekarang ini penggunaan *Kids athletics* telah menyebar ke sekolah-sekolah dasar diseluruh Indonesia. Bahkan pada tiap even Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), baik dari tingkat kecamatan, kabupaten maupun pada tingkat provinsi, jenis olahraga ini selalu dipertandingkan. Nomor-nomor perlombaannya adalah *Sprint/Hurdles Shuttle Relay* (Kanga's Escape), *Forward Squat Jumps* (Loncat Katak), *Kids Javelin Throwing* (Lempar Turbo) dan *Formula One* (Lari, Rintang, Slalom).

Menurut Cholik (2002, p.152) olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh kemenangan dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Menurut Giriwijoyo (2007, p.85) olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak. Olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan dan harus selalu di ulang-ulang. (Iswana & Siswantoyo, 2013)

Pembelajaran pendidikan jasmani sebagai salah satu alat pendidikan dapat membentuk sikap tubuh maupun gerak tubuh yang sempurna sesuai dengan fungsi dari alat-alat tubuh tersebut. Hal ini ditunjukkan dengan bentuk tubuh yang tidak bungkuk, tidak miring, dapat berlari, dan melompat dengan baik, serta melakukan kegiatan lainnya sebagaimana mestinya tanpa hambatan-hambatan yang mengganggu sehingga anak lebih berkonsentrasi dalam menerima pembelajaran di kelas dengan baik. Aspek tersebut dikembangkan dengan memberi rangsangan dari luar. Hal ini akan menyebabkan timbulnya aktivitas pada anak dalam bentuk belajar sebagai penyalur dari aktivitas yang telah dimiliki oleh anak sebelumnya, yaitu dalam bentuk pembelajaran. Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani yang semestinya disajikan kepada anak-anak berupa variasi bentuk latihan dan aktivitas anak yang disebut dengan belajar sambil latihan.

Kegiatan belajar mengajar dalam pendidikan jasmani amat berbeda dengan pelaksanaannya dengan mata pelajaran lain, untuk itu diperlukan strategi pembelajaran

pendidikan jasmani yang tepat, karena pendidikan jasmani mempunyai kekhasan tersendiri dibandingkan dengan pelajaran lain. Dalam hal ini pengembangannya meliputi wilayah psikomotor guna pencapaian gerakanya.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, guru olahraga harus mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dalam olahraga. Menerapkan nilai-nilai internalisasi (sportifitas, jujur, kerjasama dan lainnya) serta pembiasaan pola hidup sehat. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa mendapatkan berbagai macam pengalaman yang menyenangkan, inovatif, kreatif, terampil dan pemahaman gerak manusia

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmani, rohani, dan sosial adalah melalui olahraga. Regulasi peraturan pemerintah yang mengatur tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) telah dikemas dalam Undang-undang Republik Indonesia (RI) No.3 tahun 2005. Tujuan adalah untuk mencerdaskan dan meningkatkan kehidupan bangsa melalui pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan social dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, dan sejahtera. Dan untuk pendidikan dikemas dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional tahun 2003 mengatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terancam untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Salah satu masalah itu terdapat pada strategi seorang guru penjas di dalam memberikan pembelajaran, kurang kreatifnya seorang guru dalam memberikan pembelajaran mengakibatkan peserta didik kurang memahami, kurang perhatian dan cepat merasakan bosan. Serta masih ada di berbagai sekolah guru penjas bukan berasal dari kelulusan pendidikan olahraga. Gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya terjadi sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak. Gerak dasar fundammental bisa dilakukan dari masa bayi dan sebagian pada masa kanak-kanak. Gerak dasar fundamental dibagi menjadi 3 kelompok:

- a) Gerak lokomotor adalah gerakan berpindah dari suatu tempat ke tempat lain. Misalnya: merangkak, berjalan, berlari dan meloncat.

- b) Gerak non lokomotor adalah gerak yang berporos pada sumbu persendian tubuh tertentu. Misalnya: menekuk lengan, menekuk kaki, membungkuk, memilin togok.
- c) Gerak manipulatif adalah gerak memanipulasi atau memainkan obyek tertentu menggunakan tangan, kaki, atau bagian tubuh lain. Misalnya: menggiring bola, memukul bola, melempar sasaran, menangkap objek benda.

Berdasarkan observasi dan pengamatan peneliti siswa yang baru masuk melalui seleksi antar club kemampuan melakukan lari sprint dan koordinasi gerak motorik yang dimiliki oleh para siswa amatlah kurang. Hal ini dapat terlihat pada saat mereka melakukan lari sprint dimana kecondongan tubuh, ayunan tangan, gerakan tungkai kaki dan arah pandangan yang dilakukan tidak efektif dan efisien dan sebagian besar malas untuk bergerak. Sesuai dengan karakteristik siswa usia 6-12 tahun siswa cenderung masih suka bermain, untuk itu pelatih harus mampu mengembangkan teknik latihan yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik kognitif, psikomotor dan afektif mengalami perubahan. Agar prestasi dapat dihasilkan sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada di dalam target latihan maka pelatih harus mampu membuat model latihan yang efektif dan tidak membosankan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam latihan.

Mereka dapat berlari dengan cepat tetapi hal ini sangat disayangkan apabila hal ini tidak diperbaiki karena pencapaian prestasi yang tertinggi dapat tercapai apabila memiliki teknik dasar yang baik dan benar. Hal ini tentunya perlu menjadi perhatian bagi para pelatih, ketika siswa yang telah menginjak usia senior akan sulit memperbaiki tekniknya karena telah menjadi *otomatisasi*. Teknik yang baik dan benar dapat menunjang gerak laju pelari sehingga akan mempengaruhi kecepatan lari.

Penyempurnaan teknik lari adalah cara yang paling efisien dan sederhana dalam memecahkan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dan masih dibenarkan dalam proses gerak yang lebih kompleks. Seorang atlet yang dibekali dengan teknik dasar yang baik akan lebih efisien dalam melakukan setiap gerakan yang tentunya juga tidak membuang tenaga dengan gerakan yang salah. Prestasi olahraga meningkat cepat akibat peningkatan teknik gerakan. Latihan yang berulang-ulang dan teratur akan menimbulkan gerakan optimalisasi yang akan secara langsung memperbaiki teknik dasar yang tepat, disamping itu, penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat penggunaan tenaga, karena kualitas teknik yang baik dapat lebih mengefisiensikan pemakaian gerakan. Untuk

itu diperlukan metode latihan yang dapat mengoptimalkan keterampilan teknik cabang olahraga.

METODE PENELITIAN

Konsep model yang digunakan dalam penelitian ini adalah model latihan lari sprint berbasis permainan untuk usia 6-12 Tahun. Model dalam penelitian ini menggunakan model penelitian dari *Borg and Gall* yang memiliki langkah - langkah melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan subjek, persiapan laporan pokok persoalan), melakukan perencanaan (mendefinisikan keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan latihan), mengembangkan bentuk produk awal (penyiapan materi latihan, menyusun buku pegangan dan perlengkapan evaluasi), melakukan uji lapangan permulaan (20 subjek), melakukan revisi produk utama (berdasarkan saran dan perbaikan dari hasil ujian lapangan permulaan), melakukan uji lapangan utama (menggunakan 60 subjek), melakukan revisi produk (berdasarkan saran dan uji coba lapangan utama), uji lapangan dengan 30 subjek, revisi produk akhir, membuat laporan mengenai produk pada jurnal, bekerjasama dengan penerbit yang dapat melakukan didistribusi secara masal.

Dengan adanya model, maka dapat diidentifikasi secara tepat cara-cara untuk mengadakan perubahan jika terdapat adanya ketidaksesuaian dari apa yang telah dirumuskan. Urutan langkah pada diagram Borg and Gall di jelaskan sebagai berikut :

1. Penelitian dan pengumpulan data (*Research and information collecting*), termasuk dalam langkah ini antara lain studi literatur yang berkaitan dengan permasalahan yang dikaji, pengukuran kebutuhan, penelitian dalam skala kecil, dan persiapan untuk merumuskan kerangka kerja penelitian.
2. Perencanaan (*Planning*), termasuk dalam langkah ini menyusun rencana penelitian yang meliputi merumuskan kecakapan dan keahlian yang berkaitan dengan permasalahan, menentukan tujuan yang akan dicapai pada setiap tahapan, desain atau langkah-langkah penelitian dan jika mungkin/diperlukan melaksanakan studi kelayakan secara terbatas.
3. Pengembangan draft produk (*Develop preliminary form of product*), yaitu mengembangkan bentuk permulaan dari produk yang akan dihasilkan. Termasuk dalam langkah ini adalah persiapan komponen pendukung, menyiapkan pedoman dan buku petunjuk, dan melakukan evaluasi terhadap kelayakan alat-alat pendukung. Contoh pengembangan bahan pembelajaran, proses pembelajaran dan instrumen evaluasi.


4. *Uji coba lapangan awal (Preliminary Field Testing)*Langkah ini merupakan uji produk secara terbatas. Langkah ini meliputi: melakukan uji lapangan model latihan *lari sprint* melalui pendekatan permainan sebanyak 20 subjek
5. Revisi Hasil Uji Lapangan terbatas (Main product revision), yaitu melakukan perbaikan terhadap produk awal yang dihasilkan berdasarkan hasil ujicoba awal. Perbaikan ini sangat mungkin dilakukan lebih dari satu kali, sesuai dengan hasil yang ditunjukkan dalam ujicoba terbatas, sehingga diperoleh draft produk (model) utama yang siap diuji coba lebih luas.
6. *Uji coba Lapangan (Main Field Test)*Langkah ini merupakan uji besar, melakukan uji model latihan lari sprint melalui pendekatan permainan pada 40 subjek, Hasil yang diperoleh dari ujicoba ini dalam bentuk evaluasi terhadap pencapaian hasil ujicoba (desain model) yang dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian pada umumnya langkah ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen.
7. Revisi hasil uji lapangan lebih luas (Operational product revision) yaitu melakukan perbaikan/penyempurnaan terhadap hasil ujicoba lebih luas, sehingga produk yang dikembangkan sudah merupakan desain model operasional yang siap divalidasi.
8. Uji Kelayakan (*Operational Field Testing*). Langkah ini meliputi sebaiknya dilakukan dengan skala besar: melakukan uji efektivitas dan adaptabilitas desain produk, uji efektivitas dan adaptabilitas desain melibatkan para calon pemakai produk, hasil uji lapangan adalah diperoleh model desain yang siap diterapkan, baik dari sisi substansi maupun metodologi. Tujuan langkah ini adalah untuk menentukan apakah suatu model yang dikembangkan benar-benar siap dipakai di klub tanpa harus dilakukan pengarahan atau pendampingan oleh peneliti/pengembang model.
9. Revisi final hasil uji kelayakan (Final product revision) yaitu melakukan perbaikan akhir terhadap model yang dikembangkan guna menghasilkan produk akhir (final).
10. Desiminasi dan Implementasi Produk Akhir (Dissemination and implementation) yaitu langkah menyebarluaskan produk/model yang dikembangkan kepada khalayak/masyarakat luas, terutama dalam kancah pendidikan. Langkah pokok dalam fase ini adalah mengkomunikasikan dan mensosialisasikan temuan/model, baik dalam bentuk seminar hasil penelitian, publikasi pada jurnal, maupun pemaparan kepada stakeholders yang terkait dengan temuan penelitian.

Pada penelitian yang dilakukan menggunakan metode pengambilan data atau hasil yaitu dengan metode kuantitatif dan kualitatif. Hasil data metode kuantitatif didapatkan melalui uji *pre-test*(uji awal) dan *post-test* (uji akhir)menggunakan desain uji penelitian *one*

group pre-test post-test design. Sedangkan hasil data kualitatif didapatkan melalui hasil analisis kebutuhan, angket uji ahli materi, dan uji ahli media proses latihan.

Adapun instrument test dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Table 1. Format Instrument Penelitian Lari Sprint

Kriteria Penilaian						
Unsur gerak	Indicator	Uraian sikap	Penilai an			
			4	3	2	1
Gerakan Lari 	erakan kaki	Angkat paha ke atas dengan maksimal, serta langkahkan kaki ke depan mengikuti frekuensi ayunan tangan. Tumpuan kaki pada saat mendarat berada pada bagian depan telapak kaki atau disebut bola kaki.				
	erakan Tubuh	Posisi badan tetap condong ke depan tetapi tidak seperti pada saat keluar dari start. Ayunan tangan rilex, tangan tarik maksimal kebelakang dan didorong kedepan hingga sejajar dengan hidung.				
	erakan Tangan	Bahu dikunci pada saat berlari yang di ayunkan hanyalah tangan. Posisi sudut tangan pada saat berlari membentuk sudut 45°.				
	erakan kepala	Ayunan tangan pada saat berlari agar selalu konsisten pada sudut 45 ° Leher lirex dan pandangan kedepan sekitar 2-3 meter.				
Nilai	Proses					

(jumlah skor siswa)			
Skor Maksimal		Skor x Unsur gerakan	4

Pedoman Penilaian/ Kriteria Penilaian Lari Sprint Berbasis Permainan Untuk Usia 6-12

Tahun

- Tujuan Tes ini bertujuan untuk melatih siswa melakukan lari sprint dengan berbasis permainan.
- B Alat & fasilitas
Kun
Bola plastic
TRX (modifikasi)
Lapangan
Alat tulis
Pluit
- C Pelatih Tiga Orang pelatih : mengamati dan memberi skor berdasarkan gerakan lari pada setiap pelaksanaan proses latihan lari sprint berbasis permainan untuk usia 6-12 Tahun
- D Pelaksanaan Atlet dikumpulkan dan diberi penjelasan
Tes Atlet melakukan pemanasan selama 15 menit secara koordinasi
Atlet melakukan percobaan dengan cara dipanggil satu persatu.
Setiap peserta didik masing-masing memiliki 5 kali kesempatan melakukan percobaan dengan 5 kali pengulangan.
- E Penilaian Berdasarkan Instrumen
Skor
- Gerakan Lari
- Nilai 4 jika :Apabila melakukan semua gerakan dengan baik dan atau dengan sempurna berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan.
- Nilai 3 jika :Apabila melakukan semua gerakan dengan baik, namun gerakanya tidak sempurna tidak sesuai dengan indikator-indikator yang ditetapkan.

Nilai 2 jika : Apabila melakukan gerakan cukup baik namun ada salah satu indikator yang tidak dilakukan.

Nilai 1 jika : Ketika melakukan gerakan tanpa memperhatikan indikator - indikator dengan kata lain semua gerakan yang dilakukan salah.

Skor penilaian indikator lari sprint terdiri dari 4 aspek dan 20 skor maksimal pada instrument penilaian dihitung nilai dan prosentase dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Skor Maksimal = 4

Prosentase kelulusan kelas = 100%

Kisi-kisi penilaian lari sprint tersebut digunakan sebagai instrument tes awal dan test akhir untuk menilai ke efektifan produk prototype permainan yang telah dibuat dan diuji kelayakan oleh ahli dan dinyatakan realibilitas dari hasil subjek uji coba. Selanjutnya hasil akhir berupa produk jadi atau siap pakai akan digunakan untuk langkah perlakuan (*treatment*) kepada siswa-siswi dalam waktu penyuluhan 4 minggu. Sebelum langkah perlakuan pada siswa, maka terlebih dahulu peneliti mengambil data awal (*pretest*) kemampuan lari sprint dengan kisi-kisi penilaian diatas, setelah perlakuan dalam waktu yang ditentukan selanjutnya langkah akhir peneliti mengambil data test akhir (*posttest*).

Data hasil validasi permainan diperoleh dari validator sebanyak 3 orang ahli. Data yang diperoleh terdiri atas data kuantitatif dan data kualitatif berupa komentar dan saran validator. Data hasil validasi ahli dihitung dengan teknik analisis persentase. Nilai dari setiap aspek dihitung dengan cara nilai total tiap aspek dibagi dengan nilai maksimal tiap aspek dan dikalikan seratus persen. Berdasarkan hasil validasi oleh ahli, permainan yang dikembangkan dinilai valid dan layak sehingga pengembangan model permainan untuk meningkatkan kemampuan lari sprint dapat di uji cobakan untuk pengembangan model permainan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Coba Kelompok Eksperimen

Uji coba kelompok eksperimen yang dilakukan pada atlet usia 6-12 tahun pada club PA Puspor Jaya (race) Velodrome dengan subjek 22 orang atlet dengan penerapan model yang sudah dilakukan revisi dan siap untuk diaplikasikan dan di implementasikan. Data penilaian yang dilakukan terhadap 22 orang subjek kelompok eksperimen ditunjukkan dari tabel berikut.

Tabel 2. Data Pre Test dan Pos Test

No	Free Test	Post Test
x1	5	16
x2	6	17
x3	5	13
x4	6	15
x5	6	17
x6	6	15
x7	7	18
x8	5	14
x9	7	18
x10	6	16
x11	5	13
x12	7	18
x13	7	19
x14	5	13
x15	6	16
x16	5	15
x17	6	14
x18	5	18
x19	5	14
x20	7	18
x21	5	17
x22	6	18
JUMLAH	128	352
mean	5,81	16,0

Tabel 3. Nilai Rata-rata Nilai Tes Kelompok Eksperimen
Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	FREE TEST	5.8182	22	.79501	.16950
	POST TEST	16.0000	22	1.92725	.41089

Berdasarkan output dengan menggunakan SPSS.20 bahwa nilai rata-rata yang dihasilkan dari penilaian tes lari *sprint* sebelum dilakukan perlakuan model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun adalah 5,81 dan setelah dilakukan penilaian hasil tes lari *sprint* sesudah perlakuan dengan model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun maka nilai rata-rata yang diperoleh adalah 16. Nilai rata-rata yang dihasilkan dari test lari *sprint* yang dilakukan terdapat perbedaan yang menggambarkan adanya peningkatan yang signifikan. Adapun hasil data koefisien korelasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Hasil Paired Samples Correlations *Pre-test* dan *Post-test*

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	FREE TEST & POST TEST	22	.684	.000

Berdasarkan hasil output tabel di atas bahwa koefisien korelasi model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun sebelum dan sesudah perlakuan adalah 0,684 dengan P-value $0,00 < 0,05$ terdapat kesimpulan bahwa hasil dari koefisien korelasi sesudah dan sebelum perlakuan adalah signifikan.

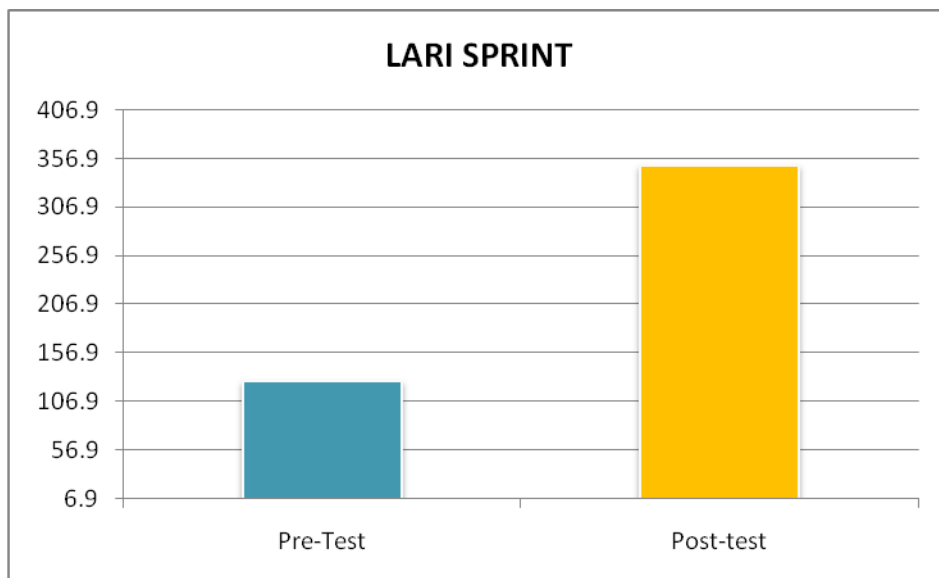
Tabel 5. Hasil signifikan Test *Pre-test* dan *Post-test*

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	FREE TEST - POST TEST	-10.18182	1.50036	.31988	-10.84704	-9.51660	-31.830	21	.000

Dalam uji signifikan perbedan dengan SPSS 20 didapat hasil t-hitung = - 31,83 df = 21 dan p-value = $0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan latihan

lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 pada atlet PA PUSPOR Jaya (Race) Velodrome.

Berdasarkan keterangan tersebut di atas dapat dikatakan bahwa model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 efektif dan meningkatkan kecepatan lari *sprint* pada atlet.



Gambar 1. Diagram Batang

Setelah dilihat dari hasil perhitungan diatas antara uji kelompok kecil terhadap uji kelompok besar dapat disimpulkan bahwa model latihan lari *sprint* berbasis permainan Untuk atlet usia 6-12 Tahun dapat digunakan dalam latihan dan efektif digunakan untuk meningkatkan latihan lari *sprint* Untuk atlet usia 6-12 Tahun.

Pembahasan

1. Penyempurnaan Produk

Berdasarkan perolehan data dan pengolahan data maka dapat disimpulkan bahwa model latihan lari *sprint* Untuk atlet usia 6-12 Tahun layak untuk digunakan pada kegiatan latihan.

Berdasarkan pengolahan data dari uji coba kelompok eksperimen melalui tes lari *sprint* dengan tes awal mendapatkan hasil rata-rata 5,81 kemudian diberikan perlakuan penerapan item-item model latihan yaitu model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk atlet usia 6-12 tahun dengan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan, setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan kemudian peneliti melakukan *posttest* untuk pengambilan nilai akhir dengan tujuan untuk melihat keefektifan model latihan yang

diterapkan. Hasil *posttest* terdapat peningkatan yang signifikan dengan nilai rata-rata 16 untuk peningkatan kecepatan lari *sprint*.

Model latihan ini memiliki kelemahan dan perlu pembenahan namun juga memiliki keunggulan sebagai berikut :

1. Memberikan ruang bagi atlet dalam mengenal tahapan-tahapan gerak
2. Merangsang atlet agar lebih kreatif dalam berfikir
3. Merangsang antusias atlet, memotivasi atlet dan menumbuhkan semangat untuk mengikuti latihan.
4. Memerlukan alat sederhana yang diperoleh dari hasil modifikasi
5. Dapat dilakukan oleh semua atlet, artinya tidak ada atlet yang pasif dalam proses latihan lari *sprint*.
6. Proses latihan tidak lagi monoton.

2. Keterbatasan Produk

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentunya sudah secara maksimal sesuai dengan kemampuan peneliti. Penelitian ini tentunya masih terdapat kekurangan dan keterbatasan yang harus diakui dan perlu dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam menganalisis hasil penelitian yang dicapai. Keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

- a. Adanya faktor-faktor psikologi yang mempengaruhi hasil penelitian ini yang tidak dapat dikontrol, antara lain : percaya diri, minat, motivasi dan faktor psikologi lainnya.
- b. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian yang tidak dapat dikontrol seperti kondisi fisik atlet yang tidak dalam kondisi baik dan stabil.
- c. Keterbatasan waktu dan dana sehingga tidak bisa memaksimalkan penelitian, baik produk yang dihasilkan maupun penerapan produk yang dilakukan.

SIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang terdiri dari validasi ahli, uji coba kelompok kecil, uji coba kelompok besar serta uji keefektifan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun ini dapat memberikan inovasi guna mempelajari serta melaksanakan latihan lari *sprint* secara efektif dan efisien.

2. Materi model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun yang telah peneliti kembangkan sebanyak 10 item model, efektif dapat meningkatkan kemampuan kecepatan lari *sprint* dengan cepat dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, I. P., Tomi, A., & I Nengah Sudjana. (2011). *METODE BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS III C SDN KRIAN 3 KABUPATEN SIDOARJO* Ikee Proklamasi Agustini Agus Tomi. 1-9.
- Ahmad Sugeng Riyadi, H. C. Y. (2015). *PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN "VOLTACER" BOLA VOLI KELAS VII SMP NEGERI 1 GODONG KECAMATAN GODONG KABUPATEN GROBOGAN TAHUN 2014*. 4(12), 2225-2230.
- Amin, M. A. (2012). *Meningkatkan kemampuan koordinasi gerak mata dan tangan melalui permainan bowling adaptif pada anak adhd attention deficit hyperactive disorder*. 1, 248-259.
- Anam, K. (2013). *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3, 2.
- Angga Bangun Saputro, Hariyoko, F. A. (2016). *Pengaruh Latihan Running With the Ball Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Persatuan SepakBola Djagung Kota Malang*. 26 No 1, 1-16.
- Azman Ismail, N. I. I. (2010). *Motivasi latihan sebagai pembolehubah penghubung antara program latihan dan keberkesanan latihan*.
- Gall, Meredith D. Joyce P. Gall And Walter R. Borg. *Educational Research: And Introduction*. New York: Longman Inc, 2007.