

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN LARI CEPAT BERBASIS
MULTILATERAL UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR**

Rizky Nurulfa¹

Abstrak, Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan dan menerapkan model latihan lari cepat berbasis multilateral untuk anak Sekolah Dasar. Memperoleh data empiris tentang efektivitas dan hasil penerapan pengembangan model latihan lari cepat. Penelitian dan pengembangan model ini menggunakan model dari Borg and Gall. Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa model latihan lari cepat untuk anak sekolah dasar sangat dibutuhkan oleh pelatih dan guru pendidikan jasmani. Hasil uji coba kelompok kecil ditelaah dan dikonsultasikan kepada ahli dan dinyatakan layak dan dapat dipergunakan dalam uji coba kelompok besar . Hasil uji coba kelompok besar dievaluasi oleh para expert sehingga 25 model latihan lari cepat berbasis multilateral ini layak dan digunakan untuk melatih anak Sekolah Dasar Model yang dikembangkan dinyatakan efektif dan dapat digunakan . Berdasarkan dari hasil perbandingan antara pre test dan post test yang diberikan kepada siswa diperoleh t hitung sebesar 7,79 dan t tabel = 1,695 Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan hasil antara sebelum dan sesudah diterapkan model pengembangan lari cepat berbasis multilateral untuk anak Sekolah Dasar

Kata Kunci : Model Pengembangan, Atletik anak, lari cepat dan multilateral

¹ Rizky Nurulfa adalah mahasiswa pascasarjana Pendidikan Olahraga UNJ

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal yang sangat penting dalam perkembangan anak, dengan olahraga yang teratur dapat mendukung kemampuan berkonsentrasi anak terhadap pelajaran lain di sekolah. Dengan berdasar pengetahuan ini sudah seharusnya sekolah yang mengembangkan kegiatan olahraga secara teratur dan berkesinambungan, idealnya 2 kali dalam satu minggu melakukan aktivitas olahraga bukan hanya dalam kegiatan pembelajaran tetapi juga dalam kegiatan-kegiatan diluar jam pelajaran seperti kegiatan ekstrakurikuler.

Keterbatasan waktu dalam melakukan aktivitas fisik dalam pelajaran pendidikan jasmani akan mendorong anak-anak untuk menambah aktivitas fisik baik itu melalui program latihan tambahan pribadi atau mengikuti ekstrakurikuler di sekolah. Dengan tujuan untuk mempelajari aktivitas olahraga yang baru ataupun untuk memenuhi kebutuhan akan gerak. Tujuan ini yang akan mempengaruhi cara berlatih anak, anak-anak yang ingin mempelajari

aktivitas olahraga baru akan cenderung fokus mengikuti latihan hingga anak tersebut mencapai kemampuan yang diharapkan, akan tetapi untuk anak yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan tujuan memenuhi kebutuhan gerak saja, akan mengikuti latihan yang dianggap menyenangkan saja.

Anak-anak bukan hanya sekedar bentuk lebih kecil orang dewasa. Anak memiliki kemampuan dan kebutuhan yang sangat khusus. Salah satu persoalan utama dalam olahraga anak adalah kurangnya pengetahuan pada pihak pelatih dan orangtua tentang bagaimana anak-anak tumbuh dan berkembang. Mengerti akan tahap-tahap tumbuh kembang adalah sangat berguna bagi pelatih. Anak-anak dapat menikmati hal-hal yang disuguhkan sebagai permainan dan mereka belajar lebih banyak lagi. Permainan dapat menjadi alat yang berguna bagi pelatih untuk digunakan demi kepentingannya.

Meraih prestasi dan perjuangan untuk mencapai sukses, yang dipancarkan dalam kompetisi adalah

tujuan utama olahraga. Akan tetapi kompetisi bagi anak-anak berbeda dengan atlet dewasa, kompetisi ini bertujuan untuk merangsang anak dapat menampilkan ketangkasan atau skill dan belajar untuk mendapatkan pengalaman mensikapi kemenangan dan kekalahan. Untuk mengembangkan kemampuan berkompetisi dalam atletik berarti merubah peraturan kompetisi yang sesungguhnya menjadi lebih menarik dan menyenangkan untuk anak. Mengemas bentuk pertandingan menjadi bentuk festival olahraga anak yang dimodifikasi dan dikresikan sesuai dengan kebutuhan anak.

Bentuk permainan adalah bagian utama dalam pembelajaran gerak di sekolah dasar. Untuk membuat pembelajaran yang menarik, pelatih harus membuat design pembelajaran yang menyenangkan, pembelajaran harus dibuat agar setiap siswa dapat mengembangkan percaya diri dan kompetensi yang dimilikinya. Permainan dalam latihan yang menantang dan memberikan pengalaman baru sangat disukai anak

Berlari merupakan aktivitas fisik yang sering dilakukan anak. Merupakan salah satu gerak dasar yang dipelajari anak bersama dengan gerak dasar lainnya yang penting untuk perkembangan anak. Akan tetapi apabila anak mempelajari gerak lari secara lebih intensif anak-anak akan merasa bosan dan kelelahan. Untuk itu Pelatih harus mengkreasikan bentuk latihan lari ke dalam gabungan gerak yang beraneka ragam (multilateral) ataupun mengemas permainan dengan alat-alat yang menarik agar anak tertantang untuk mengikuti latihan lari cepat sesuai dengan karakter usia dan kemampuan fisik anak tersebut.

Tujuan dari penelitian ini mengembangkan model latihan atletik yang diadopsi serta lakukan penyesuaian dengan nomor-nomor yang dilombakan pada lomba atletik untuk anak yang dibuat oleh IAAF (*International Association of Athletics Federation*), khususnya pada nomor lari. Disamping itu penelitian dan pengembangan model latihan lari cepat ini untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang efektivitas

dan antusias anak dengan penerapan model latihan lari cepat berbasis multilateral yang peneliti buat. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan model pengembangan Borg and Gall.

Pengembangan model saat ini menjadi penelitian yang sering dikembangkan di dunia pendidikan, baik itu untuk membuat produk baru ataupun memperbaiki dan mengevaluasi produk yang telah ada. Model merupakan suatu gambaran dari pada kenyataan yang dimaksud untuk menerangkan perilaku dari pada apa yang digambarkan tersebut. Model dirancang untuk menjelaskan aspek-aspek suatu persoalan atau lingkup persoalan dan dapat menjelaskan hubungan-hubungan yang penting. Menurut Seels dan Glasgow yang dikutip Punaji model adalah permujudan visual atau verbal dari suatu proses rancangan pembelajaran yang digunakan untuk mengarahkan dan melengkapi rancangan dalam berbagai latar pendidikan dan pelatihan (2010:224). Berikut beberapa model

pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini.

Borg and Gall mengemukakan bahwa *research and development / (R&D) is an industry-based development model in which the findings of research are used to design new products and procedures, which then are systematically field- tested, evaluated, and refined until they meet specified criteria of effectiveness, quality or similar standars* (2007:598). Yang artinya Model penelitian pengembangan berbasis industri- dimana temuan dari penelitian digunakan untuk merancang produk baru dan prosedur, yang kemudian secara sistematis diuji lapangan, dievaluasi, dan disempurnakan sampai memenuhi kriteria tertentu dari efektivitas, kualitas atau standars serupa. Menurut Borg & Gall seperti sebagai berikut (1) *Research and information collecting* (2) *Planning*, (3) *Develop preliminary form of product*, (4), *Preliminary field testing* (5) *Main product revision*, (6) *Main field testing* (7) *Operasional product revision* (8) *Operasional field*

testing, (9)Final product revision (10) Dissemination and implemenation (2007:169-170).

Menurut Richey dan Klein *design and development research seeks to create knowledge grounded in data systematically derived from practice (2011:124).* Yang berarti desain dan penelitian pengembangan bertujuan untuk menciptakan pengetahuan didasarkan pada data yang sistematis berasal dari praktek.

Tahapan model selanjutnya dengan lima langkah operasional dikemukakan oleh Rothman yang dikutip oleh Nusa Putra bahwa terdiri dari enam tahanan *material stages* yang berkait : (1) Tahap I adalah pengamatan tertentu terhadap masalah pendidikan (2) Langkah operesional adalah umpan balik, kodifikasi dan generalisasi (3)Tahap II adalah temuan konsensus, generalisasi dan proposisi didasarkan pada hukum dan prinsip dari kajian dan teori menggunakan metodologi atau subjek lain yang disintesiskan. (4)Tahap III Konsep aplikatif ini merupakan output dari siklus translation coverision design.

(5)Tahap operasional (6) Tahap IV merupakan aplikasi konsep dalam bentuk desiminasi terbatas (7) Tahap V praktisi dan outcome kebijakan, disertai konsep yang telah dikaji, difusi media. (8) Langkah operasional produksi dan difusi luas (9) Tahap VI penggunaan luas, konsep dan model harus dikomunikasikan secara efektif dalam penggunaan produk (2011:123-124)

Model pengembangan yang dikembangkan oleh S. Thagarajan, Dorothy S, Semmel, dan Melvyn I. Semmel yang dikutip oleh Hamdani Hamid adalah model pengembangan 4-D terdiri atas empat tahap utama, yaitu: *Define, design, develop, disseminate (2013:193-195)* dengan penjelasan

Model pengembangan pembelajaran menurut Dick dan Carey yang dikutip oleh Hamdani Hamid bahwa model yang didasarkan pada penggunaan pendekatan sistem terhadap komponen- komponen dasar dari desain sistem pembelajaran. Dengan tahapan sebagai berikut: (1) Identifikasi tujuan (*identify*

instuctional goals), (2) Melakukan analisis instruksional (*conducting a goal analysis*), (3) Mengidentifikasi tingkah laku awal/ karakteristik siswa (*identify entry behaviours, characteristic*), (4) Merumuskan tujuan kinerja (*write performance objectives*), (5) Pengembangan tes acuan patokan (*developing criterion-referenced test*), (6) Pengembangan strategi pengajaran (*develop instructional strategy*), (7) Pengembangan atau memilih pengajaran (*develop and select instructional materials*), (8) Merancang dan melaksanakan evaluasi formatif (*design and conduct formative evaluation*), (9) Menulis perangkat (*design and conduct summative evaluation*), (10) Revisi pengajaran (*instructional revitions*) (2013:4)

Dari kelima rancangan model pengembangan ini yang akan peneliti gunakan dalam mengembangkan model latihan lari cepat adalah desain dari Borg & Gall karena tahapan jelas serta melalui proses validasi ahli. Bermula dari penemuan potensi dan masalah mengenai kejenuhan anak

terhadap latihan lari cepat yang dikemas dalam sesi latihan yang monoton dan tidak menarik, tahapan ke dua yaitu mengumpulkan informasi tentang tujuan anak mengikuti kegiatan aktivitas fisik dan karakteristik gerak anak, kemudian peneliti mendesain program latihan anak yang disesuaikan dengan karekteristik usia 6- 10 tahun, dan proses selanjutnya akan di validasi, perbaikan desain, uji coba produk, revisi produk, uji coba pemakaian, revisi produk dan produksi massal.

Pengembangan model latihan adalah merupakan proses jangka panjang secara kontinu dan berubah secara terus menerus, karena pengembangan model latihan berkaitan dengan pengembangan atletnya, Model tersebut harus dievaluasi dan dimodifikasi secara kontinu dalam melihat respon ilmu pengetahuan, level perkembangan atlet dan pengukuran kemajuan atlet. Pengembangan model latihan diawali dengan menganalisis secara detail literatur keilmuan cabang olahraga dengan karakteristik fisik atlet.

Pengembangan model yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah latihan lari cepat dengan berbasis pada pengembangan multilateral. Pengertian Multilateral dikemukakan oleh Johansyah Lubis sebagai pengembangan fisik secara keseluruhan (2013:20) . Melalui pengembangan ini anak-anak melakukan gerakan alami serta pengembangan biomotorik seperti kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, koordinasi serta keseluruhan aspek kebugaran secara umum. Hal serupa dikemukakan oleh James Tangkudung bahwa pengembangan multilateral penting bagi anak-anak untuk mengembangkan berbagai keterampilan dasar yang dapat membantu anak menjadi atlet dalam memenuhi latihan cabang olahraga khusus (2012:8). Latihan dasar yang dikembangkan diantaranya adalah lari/jalan, melompat, melempar, menangkap, berguling dan menjaga keseimbangan

Tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan

prestasinya semaksimal mungkin. Akan tetapi perlu di ingat pula bahwa latihan anak ini harus bersifat menyenangkan karena apabila mereka sudah nyaman dengan demikian mereka anak mengulangnya kembali, hal ini seperti dikemukakan oleh Stephen J. Virgilio bahwa '*Young children are naturally active. They love to play and express themselves through movement. Take advantage of this to promote fitness fun. Keep in mind that if children think an activity is fun and enjoyable, they will repeat it over and over again* (2012:26)

Setiap proses latihan yang dilakukan memerlukan tujuan dan sasaran yang hendak dicapai. Sasaran latihan diperlukan sebagai pedoman dan arah yang menjadi acuan oleh pelatih maupun atlet dalam menjalankan program latihan. Adapun sasaran latihan tahap awal menurut Dwi Hatmisari Ambarukmi yaitu Perkembangan multilateral yaitu atlet memerlukan pengembangan fisik secara menyeluruh berupa kebugaran (fitnes) sebagai dasar pengembangan

aspek lainnya yang diperlukan untuk mendukung prestasinya.

Bompa berpendapat bahwa Latihan untuk pengembangan fisik umum meletakkan dasar untuk pelatihan lebih lanjut dengan meningkatkan kualitas gerak dasar yang merupakan komponen utama dari program multilateral (2009:26). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa program latihan multilateral merupakan pondasi dasar dari latihan pengembangan fisik umum sehingga harus di berikan pada anak.

Menurut penjelasan diatas sasaran latihan anak pada tingkat sekolah dasar terletak pada perkembangan multilateral yaitu pengembangan fisik secara keseluruhan. Pendekatan secara bertahap untuk pengembangan atlet dengan prinsip multilateral menuju latihan spesialisasi sesuai dengan kematangan merupakan syarat dalam memaksimalkan penampilan atlet.

Atletik dapat meningkatkan kualitas fisik siswa sehingga lebih bugar, namun tidak jarang atletik menjadi kegiatan yang membosankan

(Yudha M. Saputra, 2001:4). Khususnya nomor lari. Untuk itu materi latihan lari haruslah dikreasikan dengan bentuk yang menarik dan menantang untuk anak.

Nomor lari jarak pendek merupakan nomor yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan maksimal dari garis *start* hingga garis *finish*. Pengertian mengenai lari jarak pendek adalah “Semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh, sepanjang jarak yang harus ditempuh”(Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014:29). Pendapat serupa Ben Dunville, Lioyd Howey dan Ron Parker bahwa *sprinting is beginning in a stationary position, the objective of sprinting is to move from the starting position to the finish line as quickly as possible* (2006:8). Yang artinya adalah Lari cepat dimulai dari posisi yang stabil (seimbang) tujuan berlari cepat adalah bergerak dari posisi awal hingga akhir yang memungkinkan.

Pada konsep pengembangan lari cepat ini peneliti bertujuan untuk meningkatkan minat anak terhadap

olahraga atletik, karena melalui program latihan yang menarik, kreatif dan menantang yang disesuaikan dengan kemampuan gerak, anak akan antusias mengikuti latihan lari cepat serta merasa tertantang untuk menyelesaikan rintangan yang menarik. Dengan pengembangan model ini pula peneliti berharap agar meningkatkan kemampuan, karena model pengembangan latihan ini pula mencakup materi pengembangan gerak multilateral anak, dan khususnya sebagai penunjang dalam melakukan lari cepat.

Konsep Pengembangan model yang disusun oleh peneliti dalam melatih lari cepat pada anak dengan berbasis latihan multilateral berisi latihan gerak dasar lari yang dikombinasikan dengan gerakan dasar, lompat, lempar, tangkap, keseimbangan, dan komponen biomotorik lainnya sebanyak 25 model latihan lari cepat berbasis multilateral untuk anak sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan lari

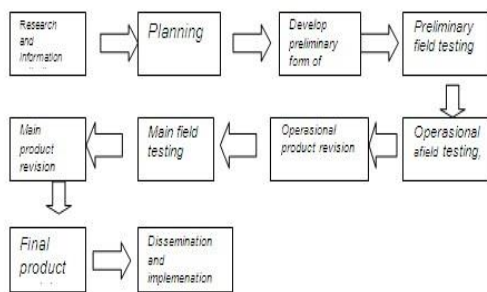
cepat pada anak tingkat sekolah dasar. Secara khusus yang akan digunakan peneliti dalam memberikan materi latihan *Kids athletics* di sekolah-sekolah internasional dan nasional plus di Jakarta, khususnya di Singapore Internasional School Kelapa Gading Jakarta Utara, Singapore Internasional School Pantai Indah Kapuk Jakarta Barat dan Sekolah Academy College Government Jakarta Selatan. Adapun tujuan lebih rinci dari penelitian ini adalah :

1. Mengembangkan model pengembangan lari cepat berbasis multilateral untuk anak usia sekolah dasar.
2. Meningkatkan hasil lari cepat siswa untuk anak sekolah dasar.

Tujuan akhir dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan model latihan yang dapat digunakan dalam proses latihan *kids athletics* ataupun pembelajaran atletik khususnya pada materi lari cepat.

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*research and development* / (R&D) yaitu yang

bertujuan menghasilkan produk tertentu yang dianggap andal karena telah mengalami pengkajian yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Rancangan atau desain model yang peneliti kembangkan adalah rancangan pengembangan yang dikemukakan Borg and Gall



Gambar 1 : Rancangan Design R & D Borg & Gall
Dengan penjelasan sebagai berikut

1. Riset dan pengumpulan informasi, R&D dapat berangkat dari adanya potensi dan masalah. Masalah yang terdapat ditemukan dipenelitian pendahuluan. Peneliti melakukan observasi, angket dan wawancara tentang kebutuhan gerak siswa dan permasalahan yang dihadapi pelatih.
2. Perencanaan, setelah potensi dan masalah dapat ditunjukkan secara faktual, selanjutnya perlu dikumpulkan berbagai informasi yang dapat

digunakan sebagai bahan untuk perencanaan.

3. Pengembangan produk, Peneliti mendesain produk pengembangan model latihan lari cepat yang disesuaikan dengan kebutuhan gerak dan karakteristik pada usia 6-10 tahun.
4. Uji lapangan produk awal, uji coba lapangan awal dilakukan di Singapore International School Pantai Indah Kapuk Jakarta Barat kelas 1-2 sebanyak 10 anak.

5. Berdasarkan hasil analisis produk awal tersebut direvisi sehingga menjadi produk yang lebih baik, diperbaiki atau direvisi setelah diketahui kelemahannya.

6. Uji lapangan terhadap produk yang diperbaiki dalam skala yang luas Tahap uji coba yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji coba terbatas. ini akan diberikan kepada Siswa yang mengikuti Ekstakurikuler Atletik di Singapore International School Pantai Indah Kapuk Jakarta Barat pada kelas 3-5 berjumlah 22 anak

7. Revisi produk berdasarkan hasil uji produk pada kelompok besar tersebut. Hal ini dilakukan untuk mengetahui

apakah pengembangan model latihan lari cepat ini efektif atau dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari cepat.

8. Uji coba kelompok besar di Singapore International School Kelapa Gading Jakarta Utara pada kelas 1-4 berjumlah 21 anak dan di SD Academy College Government Jakarta Selatan berjumlah 10 anak dengan total dikedua sekolah tersebut 31 anak
9. Revisi akhir produk berdasarkan hasil analisi data uji lapangan terakhir Revisi produk, apabila ada kekurangan dalam penggunaan dalam kondisi yang sesungguhnya, maka produk diperbaiki.
10. Desiminasi dan melaporkan produk akhir hasil penelitian dan pengembangan setelah diperbaiki hasil akhirnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan tes awal sebelum pemberian model latihan lari cepat dan setelah pemberian model latihan sebanyak 25 model dengan menggunakan tes akhir lari cepat 40 meter

Dari total antara hasil pre test dan post test yang diperoleh pada uji kelompok besar dengan melakukan tes lari 40 meter, yang sebelum diberikan penerapan model latihan lari cepat berbasis multilateral dengan total waktu 353,44 detik kemudian setelah penerapan model menjadi lebih cepat menjadi 317,14 detik.

Data tes awal sebelum penerapan model latihan lari cepat berbasis multilateral diperoleh skor terendah 17,54 detik dan skor tertinggi 9,09 detik dengan rata-rata = 11,40 detik.

Data tes akhir setelah penerapan model latihan lari cepat berbasis multilateral diperoleh skor terendah 16,87 detik dan skor tertinggi 7,06 detik dengan rata-rata = 10,33 detik.

Dari data di atas dapat dilihat bahwa t hitung = 7,79 dan t tabel = 1,695 maka disimpulkan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel sehingga pengembangan model latihan lari cepat berbasis multilateral ini efektif dan dapat meningkatkan kemampuan lari cepat pada anak usia sekolah dasar.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada data yang diperoleh dari hasil ujicoba kelompok kecil, uji lapangan serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa

1. Pengembangan model latihan lari cepat ini membantu pelatih dalam pelaksanaan proses latihan secara efektif dan efisien
2. Melalui model pembelajaran yang diberikan dapat menghasilkan peningkatan hasil lari cepat pada siswa usia 6-10 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Dunville, Ben Lioyd Howey dan Ron Parker. 2006. *Run Jump Throw*. Canada : Athletics Canada.
- Hamid, Hamdani. 2013. *Pengembangan Sistem Pendidikan di Indonesia* Bandung : Pustaka Setia.
- Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta : Kharisma Putra Utama.
- Lumintuarso, Ria. 2011 *Peralatan Olahraga Anak* Yogyakarta :UNY Press.
- Putra, Nusa. 2011. *Research and Development*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Richey dan Klein. 2011 *Design and Development Research*. London : Lawrence Erlbaum Associates.
- Saputra, M. Yudha. 2001. *Konsep Dasar Atletik*. Jakarta :Direktorat Jendral Olahraga.
- Tangkudung, James dan Wahyuningtias Puspitorini. 2012. *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*, Jakarta : Cerdas Jaya.
- Virgilio, Stephen J. 2012. *Fitness Education for Children*. United State of America : Human Kinetic.