

Jurnal Keolahragaan

Volume 3 – Nomor 1, April 2015, (16-28)

Tersedia online: <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga>

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN “KRIBO” UNTUK POWER TUNGKAI ATLET LOMPAT JAUH DAN SPRINTER SKO SMP

Afristian Ismadraga, Ria Lumintuarso
SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul, Universitas Negeri Yogyakarta
afristianismadraga@yahoo.com, loemin@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan “KRIBO” (kreatif dan inovatif dengan bola) untuk melatih power tungkai atlet atletik nomor lompat jauh dan sprinter tingkat SMP. Model latihan “KRIBO” yang dikembangkan diharapkan dapat digunakan oleh pelatih atletik sebagai salah satu bentuk model latihan yang baik dan efektif. Penelitian pengembangan ini dilakukan dengan mengadaptasi langkah-langkah penelitian sebagai berikut: (1) penelitian dan pengumpulan data (2) perencanaan (3) pengembangan draft produk awal (4) uji coba lapangan awal (5) revisi hasil uji coba (6) uji coba lapangan utama (7) revisi terhadap produk (8) melakukan uji coba lapangan operasional (9) revisi produk akhir (10) desiminasi dan implementasi. Uji coba skala kecil dilakukan terhadap siswa kelas Olahraga kelas IX SMP N 1 Ngawen yang berjumlah 10 anak. Uji coba skala besar dilakukan terhadap siswa kelas Olahraga kelas IX SMP N 1 Ngawen dan SMP N 1 Playen, yang berjumlah 20 anak. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu: (1) pedoman wawancara, (2) skala nilai, (3) pedoman observasi model, (4) pedoman observasi keefektifan model, dan (5) kuesioner untuk siswa. Teknik analisis data yang dilakukan yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif. Dari hasil analisis data penilaian para ahli materi dan pelatih kelas olahraga cabang atletik, ditarik kesimpulan bahwa pengembangan model latihan ini sangat baik dan efektif.

Kata kunci: model latihan, “KRIBO”, lompat jauh, sprinter

DEVELOPING “KRIBO” MODEL FOR ATHLETIC POWER LEG TRAINING OF LONG JUMP AND SPRINTER FOR JUNIOR HIGH SCHOOL SPORT CLASS

Abstract

This reseach aims to produce “KRIBO” (kreatif dan inovatif dengan bola) training model to train athletic of long jump and sprinter for junior high school sport class. The development of this model is expected to become a satisfactory and effective training model. This research and development was conducted by adapting the research as follows: (1) Research and information collection. (2) Planning (3) Develop preliminary form of product (4) Preliminary field testing (5) Main product revision (6) Main filed testing (7) Operational product revision (8) Operational field testing (9) Final product revision (10) Dissemination and implementation. The small-scale field trial was done by 10 students of grade IX class in SMP N 1 Ngawen. The large-scale field trials were done by 20 students of grade IX in SMP N 1 Ngawen and SMP N 1 Playen. The data collecting instruments were: (1) interview guide, (2) a value scale, (3) observation guide of the model, (4) an obserasion guide of the model’s efectiveness, (5) a questionnaire for the students. The data analysis method was a quantitative descriptive analysis and qualitative descriptive analysis. Based on the data analysis derived from coach and expert assessment, it is concluded that the model is training as very satisfactory and effective.

Keywords: exercise models, “KRIBO”, long jump, sprinter

PENDAHULUAN

Pada prinsipnya manusia sadar bahwa dirinya sebagai individu sekaligus makhluk sosial yang terdiri dari jasmani dan rohani, yang keduanya tidak dapat dipisahkan. Di dalam kehidupan manusia dituntut untuk dapat menjaga serta mempertahankan keutuhan jasmani dan rohani agar tetap dalam keadaan sehat. Tidak dapat dipungkiri setiap orang selalu menginginkan jasmani dan rohani yang sehat sehingga dalam keadaan sehat dapat melakukan segala aktivitas tanpa mengalami hambatan yang cukup berarti.

Menurut Irianto (2004, p.2) kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat melakukan aktifitas lainnya. Kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat penting yang harus dimiliki oleh setiap orang, karena dengan kebugaran jasmani yang baik setiap manusia bisa melakukan aktifitas fisik sehari-hari dengan nyaman.

Dari uraian tersebut, dapat diartikan bahwa dengan melakukan aktivitas olahraga, kita dapat meningkatkan kualitas hidup. Dengan demikian kita dapat melakukan semua kegiatan dengan efisien. Fakta dalam dunia olahraga, setiap orang yang menekuni suatu cabang olahraga biasanya diasumsikan memiliki tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik. Karena tanpa hal itu seseorang akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga yang ditekuninya. Namun ada juga yang melakukan aktivitas olahraga untuk meningkatkan kesehatan tubuhnya dan kebugaran jasmaninya. Bagi orang-orang yang menjadikan olahraga sebagai ajang untuk berprestasi, maka memiliki kebugaran jasmani yang baik adalah mutlak untuk dimiliki.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah merupakan salah satu program pendidikan yang bertujuan untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses kegiatan belajar-mengajar dan selalu siap dalam menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru, sehingga prestasi belajar yang optimal dapat tercapai. SMP Negeri 1 Ngawen dan SMP N 1 Playen pada tahun

ajaran 2013/2014 memiliki kelas olahraga yang sudah mulai di buka pada tahun 2010. Saat ini kelas olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen dan SMP N 1 Playen memiliki 3 kelas yang terdiri dari 3 tingkatan kelas, yaitu Kelas 7, 8, dan 9. Kelas olahraga ini hanya menampung satu kelas setiap tahun ajaran baru dengan jumlah 32 siswa. Dalam pelaksanaannya, porsi praktek olahraganya lebih banyak dibanding dengan kelas lain (kelas reguler), sehingga berimplikasi pada tingkat ketrampilan siswa yang lebih trampil dari siswa kelas reguler. Dalam latihannya siswa kelas olahraga khususnya cabang atletik dilakukan dengan metode latihan yang kurang kreatif dan inovatif, sehingga dalam latihan siswa sering cepat mengeluh, bosan, dan sering meregang kepada pelatihnya untuk mengurangi beban latihan karena siswa merasa berat melakukan latihan yang diberikan oleh pelatihnya.

Dengan kondisi tersebut dapat diprediksi bahwa peningkatan ketrampilan dan kemampuan dari siswa tidak akan terwujud. Hal itu disebabkan oleh siswa yang tidak bisa melaksanakan program latihan dengan baik karena siswa merasa terbebani dengan metode latihan yang digunakan. Dengan begitu nantinya prestasi yang diharapkan dari kelas olahraga tidak akan tercapai dikarenakan faktor dari siswa yang kurang maksimal dalam pelaksanaan latihan dan kurang optimalnya sistem pola latihan yang diterapkan.

Dari masalah tersebut diharapkan ada pemecahan masalah yang bisa menjadi solusi untuk meningkatkan kualitas latihan siswa yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dan diharapkan siswa lebih berprestasi. Solusi yang harus dicari adalah bagaimana proses latihan dapat diikuti oleh siswa dengan senang gembira, tidak membosankan dan siswa tidak merasa terbebani dengan materi latihan tersebut. Metode latihan tersebut harus mengacu pada tujuan dari latihan itu sendiri jadi nantinya materi yang dilatihkan tidak melenceng dari program. Kelas Olahraga SMP Negeri 1 Ngawen dan SMP Negeri 1 Playen sekarang ini belum mempunyai inovasi metode pelatihan yang tepat dan sesuai dengan karakteristik siswa SMP, dibutuhkan metode yang kreatif dan inovatif agar nantinya proses berlatih siswa menjadi lebih maksimal lagi dari yang sebelumnya. Disamping itu metode yang dibutuhkan tidak membuat siswa cepat merasa bosan dan tidak terbebani dengan latihan tersebut.

Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan tersebut penulis mencoba menyusun peneliti-

an yang berjudul “*Pengembangan Model “KRIBO” untuk Latihan Power Tungkai Atlet Atletik Nomor Lompat Jauh dan Sprinter Siswa Kelas Olahraga Tingkat SMP.*”

Latihan

Proses latihan pada intinya diperlukan dan wajib dilaksanakan oleh atlet untuk meningkatkan ketrampilan dan meningkatkan kondisi tubuh. Latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto, 2005, p. 1).

Latihan sendiri menurut para ahli memiliki banyak definisi, di antaranya dibagi menjadi tiga yaitu latihan yang berasal dari kata *praktice, ekxerses, dan training* (Sukadiyanto, 2005, p. 5). Kata pertama latihan yang berasal dari kata *praktice* adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Kata yang kedua latihan dari kata *ekxerses* adalah perangkat utama dalam proses utama latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Kata yang ketiga dari kata *training* adalah penerapan dari perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori, praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Jadi dari ketiga definisi tersebut mempunyai pokok tujuan yaitu untuk meningkatkan kemampuan atlet dengan berbagai metode, alat dan aturan pelaksanaan yang nantinya direncanakan oleh seorang pelatih.

Sukadiyanto (2005, pp.12-22) menjelaskan beberapa prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individu, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*Overload*), prinsip progresif (peningkatan), prinsip spesifikasi (kekhususan), prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip kebalikan (*reversibility*), prinsip tidak berlebihan (*moderat*), dan menurut prinsip-prinsip latihan: sistematis, berulang-ulang, beban lebih atau *overload*, menyeluruh, spesialisasi, dan individualisasi.

Sukadiyanto (2002, p. 6) menyatakan pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakan. Menurut Tegartia (2009, p. 1) latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban. Tujuan pokok dari latihan adalah prestasi maksimal di samping kesehatan serta kesegaran jasmani bagi atlet.

Menurut beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan prinsip-prinsip latihan adalah prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individu, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*overload*), prinsip progresif (peningkatan), prinsip spesifikasi (kekhususan), prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip kebalikan (*reversibility*), prinsip tidak berlebihan (*moderat*), dan prinsip sistematis. Menurut Sukadiyanto (2005, pp.24-29) komponen latihan ada 12 antara lain: *intensitas, volume, recovery, interval, repetisi, set, seri atau sirkuit, durasi, densitas, irama, frekuensi dan sesi atau unit* dan komponen latihan ada 6 komponen: intensitas latihan, lama/durasi latihan, frekuensi latihan, volume latihan, kualitas latihan, dan variasi latihan. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa komponen latihan yang penting yaitu volume, intensitas, kualitas dan frekuensi latihan. Tujuan latihan menurut Sukadiyanto (2010, p. 9) antara lain untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus menambah dan menyempurnakan teknik, mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain dan meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Sedangkan tujuan dari latihan adalah memperoleh hasil, peningkatan keterampilan, kebugaran jasmani atau fisik tubuh yang maksimal dan lebih baik dari hari ke hari sesuai dengan hasil yang diinginkan.

Dalam dunia olahraga latihan adalah sebuah proses yang berulang-ulang, latihan yang selalu meningkat bisa meningkatkan potensi mencapai penampilan yang maksimal. Untuk

atlet ini berarti sebuah pelatihan dalam waktu yang panjang dimana bisa mengkondisikan tubuh dan pikiran untuk kompetisi tertentu (Bompa, 2000, p. 1). Jadi dalam latihan latihan harus dibuat bertahap atau gradasi sehingga atlet bisa lebih maksimal dalam mencapai potensi setiap masing-masing individu. Latihan yang bisa mengkondisikan tubuh dan pikiran untuk persiapan kompetisi harus dilakukan dan dilatih dalam waktu yang panjang.

Menurut Suharyana (2013, pp. 45-49), agar program latihan berjalan sesuai tujuan maka program latihan disesuaikan dengan konsep dalam latihan, yaitu konsep *FIIT* (*frequency, intensitas, time, dan type*) dapat di jelaskan sebagai berikut: pertama intensitas, intensitas merupakan komponen yang sangat penting dalam latihan, dikaitkan dengan kualitas latihan yang dilakukan dalam kurun waktu yang diberikan, makin banyak kerja yang dilakukan dalam satuan waktu maka lebih tinggi pula intensitas latihannya. Dapat diukur sesuai dengan jenis latihannya. Untuk latihan yang melibatkan kecepatan diukur dalam satuan meter per detik, intensitas yang dipakai untuk melawan tahanan dapat diukur dalam kg atau libis, dan untuk olahraga aerobik dapat di ukur dengan denyut jantung.

Kedua *frequency*, frekuensi merupakan jumlah latihan perminggu. Frekuensi latihan yang baik untuk *endurance training* adalah 2-5 kali perminggu, dan untuk *anaerobic training* 3 kali perminggu, untuk olahraga *sprinter* 5 kali perminggu, untuk atlet *endurance* 6-7 kali perminggu, dan 2 kali perminggu lebih baik dari pada orang yang tidak latihan, tetapi peningkatan kebugarannya lambat. *Ketiga time, time/durasi dan intensitas latihan saling berhubungan*, peningkatan pada salah satunya, yang lain akan menurun. *Time/durasi* dapat berarti waktu, jarak, atau kalori. Durasi menunjukkan pada lama waktu yang digunakan pada saat latihan. Jarak menunjukkan pada panjang langkah, atau kayuhan yang ditempuh. Kalori menunjukkan jumlah energi selama latihan. *Keempat type*, Tipe latihan adalah bentuk atau model olahraga yang digunakan untuk latihan. Tipe latihan dipilih untuk disesuaikan dengan tujuan latihan, ketersediaan alat dan fasilitas, serta perbedaan individu peserta latihan

Atletik

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah

Dasar sampai tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87. Menurut Eddy Purnama dan Dapan (2011, p. 1) atletik merupakan aktifitas jasmani yang terdiri dari gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Sedangkan menurut Widya (2004, p. VII) atletik adalah salah satu unsur pendidikan jasmani dan kesehatan juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan komponen yang di dalamnya terdapat gerakan dinamis yang terdiri dari lari, jalan, lompat, lempar yang di dalamnya terdapat pembinaan mental, sosial, dan emosional yang sangat berpengaruh pada pertumbuhan anak dari usia dini sampai remaja.

Pembelajaran atletik di sekolah-sekolah tetap berpedoman pada kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah. Namun bukan berarti bahwa semua nomor atletik yang tercantum dalam kurikulum tersebut bisa dilaksanakan. Hal tersebut terkait erat dengan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah yang bersangkutan. Banyak guru-guru pendidikan jasmani yang hanya bisa mengajarkan satu dua nomor atletik saja dalam satu tahun atau mungkin ada nomor-nomor yang tidak bisa diberikan sama sekali kepada siswanya. Secara umum ruang lingkup pembelajaran atletik di sekolah-sekolah meliputi nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar.

Pembagian kelompok tersebut adalah sebagai berikut: Pertama nomor jalan meliputi: jalan 5 km, 10 km, 20 km dan 50 km, kedua nomor lari dibagi lagi ke dalam: (a) Lari jarak pendek meliputi: 100 m, 200m, 400 m, (b) Lari jarak menengah meliputi: 800 m dan 1500 m, (c) Lari jarak jauh meliputi: 5000 m, 10.000 m, marathon, (d) Lari estafet meliputi: 4 x 100 m, 4 x 400 m, (e) Lari rintangan meliputi: lari gawang 100 m, 110 m, 400 m dan 3000 m halang rintang. Kedua nomor lompat meliputi: (a) Lompat jauh gaya jongkok, melayang dan gaya berjalan di udara, (b) Lompat tinggi gaya guling perut, guling sisi dan flop, (c) Lompatangkit, (d) Lompat tinggi galah. ketiga nomor lempar terdiri dari: (a) Tolak peluru gaya menyamping, belakang dan memutar, (b) Lemparcakram, (c) Lemparlambung dan (d) Lontarmartil.

Hampir sebagian besar dari nomor-nomor atletik tersebut diprogramkan di dalam kurikulum penjas dari SD hingga tingkat SLA, sedangkan bagi SDLB/SLB Tingkat Dasar sendiri nomor-nomor tersebut disesuaikan dengan jenis-jenis kelainan yang terdapat di sekolah tersebut. Dalam penelitian ini dikembangkan metode melatih yang diharapkan bisa meningkatkan kekuatan atlet tingkat SMP yang masuk dalam kelas olahraga.

Tidak bisa dibantah lagi bahwa atletik merupakan “ibu” dari semua cabang olahraga, karena di dalamnya terkandung unsur-unsur gerak dasar yang dibutuhkan oleh semua cabang olahraga, seperti gerak lari, lompat dan lempar. Dilihat dari taksonomi gerak umum, atletik secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak lokomotor, nonlokomotor sekaligus gerak manipulatif. Jika atletik ditinjau dari jenis keterampilannya dapat dimasukkan ke dalam keterampilan diskrit, serial, dan kontinyu. Serta jika ditinjau dari pola lingkungan dimana atletik dilakukan, maka atletik cenderung masuk pada klasifikasi keterampilan tertutup (*close skill*). Dari struktur pola gerak lokomotor, atletik dapat meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, fleksibilitas dan aspek lainnya. Dihubungkan dengan pola gerak nonlokomotor, atletik mampu mengembangkan aspek kelentukan serta keseimbangan. Dari pola gerak manipulatif, anak-anak bisa diajarkan kegiatan-kegiatan seperti: melempar, melompat, melewati rintangan, memanjat dan aspek koordinasi gerak, termasuk rasa kinetik. Pada dasarnya karakteristik dan struktur pola gerak dalam atletik bermuara pada tiga hal pokok yaitu : (1) lari, termasuk jalan, (2) lompat) dan (3) lempar.

Latihan “KRIBO”

Model kribu merupakan model baru yang diciptakan untuk mempermudah latihan atletik lebih menarik, khususnya untuk nomor sprinter dan lempar jauh. Metode kribu mempunyai arti kreatif dan inovatif dengan bola. Dalam model kribu ini segala bentuk latihan menggunakan alat bantu bola, dari pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Bola yang digunakan dalam metode ini menggunakan bola basket, voli, dan tenis. model ini mempunyai kelebihan pada kreatif dan inovatifnya dalam proses latihannya. Model ni kreatif karena dalam prosesnya penuh ide-ide dan gagasan baru dalam membuat model latihan ini. Menurut Uno (2012, p. 155)

kreatifitas adalah kemampuan berfikir kritis dan banyak ide dan banyak gagasan. Dalam model ini ide dan gagasan harus selalu baru dan bisa membuat proses latihan bisa menjadi lebih mudah dan menarik. Setiap metode melatih yang akan dilakukan harus menggunakan ide dan gagasan baru yang belum pernah digunakan dalam latihan sebelumnya. model ini juga inovatif yaitu proses yang dirancang sedemikian rupa sehingga berbeda dengan pembelajaran pada umumnya dilakukan oleh guru atau pelatih lain (Uno, 2012, p. 106). Dalam model ini juga inovatif sehingga dalam proses latihannya program yang dibuat berbeda dengan proses latihan konvensional sehingga siswa dan atlet bisa lebih tertarik dan tertantang dengan model kribu ini. Dalam prosesnya kreatifitas dan inovatif ini dijadikan satu sehingga menciptakan satu model latihan yang menarik, menantang, bermanfaat, dan berbeda dari latihan biasanya (konvensional).

Kelebihan dari model ini adalah proses latihan menggunakan metode yang lebih menarik dan unik karena semua aktifitasnya dilakukan menggunakan alat bantu bola. Dengan menggunakan media alat bantu bola bisa membuat siswa dan atlet lebih tertarik dan antusias dalam proses latihan sehingga diharapkan materi yang diberikan bisa secara maksimal diterima oleh siswa/atlet. model ini juga bisa di aplikasikan ke nomor-nomor cabang atletik lainnya. Selain mempunyai kelebihan metode ini juga mempunyai kekurangan yaitu variasi model latihan terbatas dan kurang fokus untuk meningkatkan prestasi altet secara maksimal. Metode ini hanya menjadi salah satu alternatif melatih dua nomor dalam cabang atletik yaitu sprinter dan lompat jauh.

Power

Power adalah kemampuan untuk melawan tahanan/beban dengan gerakan yang cepat dan eksplosif (LANKOR, 2007, p. 58). Sedangkan menurut (Sukadiyanto, 2010, p. 99) power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan Dalam memeberikan latihan power kepada seorang atlet yang bertujuan untuk meningkatkan power harus diberikan setelah atlet tersebut memperoleh latiahn kecepatan dan kekuatan. Dalam setiap latihan kecepatan dan kekuatan sebenarnya di dalamnya sudah terdapat unsur power. Dalam melatih power seorang atlet harus diperhatikan power apa yang harus dilatihkan kepada seorang atlet, apakah power horisontal atau power vertikal. Dalam penelitian ini

karena nomor yang diteliti adalah sprinter dan lompat tinggi maka dalam latihannya lebih banyak latihan yang meningkatkan power horisontal. Dalam bentuk latihannya bisa dilakukan dengan bentuk-bentuk yang variatif yang di dalamnya terdapat gerakan eksplosif. Dapat dijelaskan juga bahwa pada metode latihan kekuatan juga berpengaruh terhadap power, bila latihannya menggunakan beban ringan sampai sedang dan menggunakan irama yang cepat. Terlebih lagi pada latihan kecepatan selalu melibatkan unsur power di dalamnya sehingga latihan kecepatan sangat berpengaruh dengan power yang dihasilkan. Dalam pelaksanaannya metode melatih power yang bagus harus diimbangi dengan daya tahan VO₂ max yang bagus pula, karena jika tidak diimbangi dengan VO₂ max latihan power tidak akan maksimal hasilnya. Dalam prosesnya latihan power dapat dimasukkan dalam program latihan tahap persiapan dan pra kompetisi, tinggal mengatur intensitas dan beban latihannya. Latihan power pada atlet secara umum dilakukan dengan gerakan eksplosif dan gerakan dilakukan secepat mungkin. Dalam cabang atletik nomor lompat jauh dan sprinter power diberikan secara bertahap dan harus disesuaikan dengan tahapan program latihan. Contoh latihan untuk melatih power tungkai bisa dilakukan dengan latihan playometrik yang didalamnya terdapat unsur gerakan melompat meloncat. Untuk gerakan melompat dalam nomor lompat jauh dan sprinter sangat diperlukan, walaupun dalam latihannya gerakan meloncat dan melompat dapat dikombinasikan.

Kelas Olahraga

Sehubungan dengan tujuan pendidikan serta peningkatan kondisi kesehatan siswa dapat ditunjang oleh beberapa kegiatan antara lain melalui kegiatan olahraga secara teratur dan benar, apresiasi, persepsi dan kreasi seni. Kegiatan yang lebih mengarah pada proses pembelajaran telah dilaksanakan di sekolah-sekolah melalui program-program yang tertuang dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan, mata pelajaran seni budaya. Prestasi kondisi siswa yang kurang menggembirakan pada dasarnya sedikit banyak menggambarkan bahwa, pembinaan keolahragaan di sekolah dan pelaksanaan olahraga belum dilaksanakan secara benar, optimal dan terprogram. Oleh karena itu agar siswa dapat mengembangkan prestasi olahraga dalam rangka peningkatan mutu dan member-

dayakan sekolah perlu didukung dengan suatu program yang dapat menampung kegiatan tersebut dalam bentuk kelas olahraga sehingga sekolah dapat melakukan pembinaan olahraga dengan lebih baik dan terus menerus.

Kegiatan kelas olahraga merupakan kegiatan di sekolah yang dapat dijadikan suatu wahana untuk pembinaan kegiatan kesiswaan dalam bidang olahraga. Kebijakan tentang penyelenggaraan program kelas olahraga bukanlah kebijakan yang lahir tanpa dasar. Dalam buku Panduan Pelaksanaan Program Kelas Olahraga tahun 2010 disebutkan bahwa Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 25 khususnya ayat 6 yang berbunyi: "Untuk menumbuhkan kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, sehingga: meningkatkan mutu akademis dan prestasi olahraga, meningkatkan kemampuan berkompetisi secara sportif, meningkatkan kemampuan sekolah dalam pembinaan dan pengembangan kegiatan olahraga, meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, dan meningkatkan mutu pendidikan sebagai bagian dari pembangunan karakter.

Karakteristik siswa SMP

Selama di SMP/MTs seluruh aspek perkembangan manusia yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik mengalami perubahan sebagai masatransisi dari masa anak-anak menjadi masa dewasa. Masa remaja dan perubahan menurut Sugandi (2004, pp. 51-52) yang menyertainya merupakan fenomena yang harus di hadapi oleh guru. Pertama perkembangan aspek kognitif, aspek kognitif meliputi fungsi intelektual seperti pemahaman, pengetahuan dan ketrampilan berpikir. Untuk siswa SMP perkembangan kognitif utama yang dialami adalah formal operasional, yang mampu berpikir abstrak dengan menggunakan simbol-simbol tertentu atau mengoperasikan kaidah-kaidah logika formal yang tidak terikat lagi oleh objek-objek yang bersifat konkrit, seperti peningkatan kemampuan analisis, kemampuan mengembangkan suatu kemungkinan berdasarkan dua atau lebih kemungkinan yang ada, kemampuan menarik generalisasi dan inferensi dari berbagai kategori objek yang beragam. Selain itu ada peningkatan fungsi intelektual, kapabilitas memori dalam bahasa dan perkembangan konseptual. Dengan kata lain, bahasa merupakan salah satu alat vital untuk kegiatan kognitif. Kedua perkembangan

aspek afektif, ranah afektif menyangkut perasaan, modal dan emosi. Perkembangan afektif siswa SMP mencakup proses belajar perilaku dengan orang lain atau sosialisasi. Sebagian besarsosialisasi berlangsung lewat pemodelan dan peniruan orang lain. Dalam tahap ini menurut adalah sikap yang sering dilakukan oleh remaja, dalam tahap ini seorang remaja cenderung melakukan apa yang dilakukan di lingkungannya untuk mengimbangi sifat bersosialnya. Ketiga perkembangan psikomotorik. Menurut Sukanti (2007) perkembangan motorik/psikomotorik adalah suatu proses kemasakan motorik atau gerakan yang langsung melibatkan otot untuk bergerak dalam proses pensyrafan yang menjadikan seseorang mampu menggerakkan anggota tubuhnya. Perkembangan aspek psikomotorik usia SMP ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis sex yang luar biasa. Salah satu perubahan luar biasa tersebut adalah perubahan pertumbuhan tinggi badan dan berat badan, sering menganggap diri mereka serba mampu, sehingga seringkali mereka terlihat “tidak memikirkan akibat” dari perbuatan mereka, dan kadang mengalami proses pencarian jati diri.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (Research and Development). Menurut Borg & Gall (2003, p. 569) penelitian R & D adalah model pengembangan industri di mana penemuan dari penelitiannya digunakan untuk produk-produk dan aturan baru, kemudian dilakukan uji coba lapangan secara sistematis, terevaluasi, dan terstruktur sehingga peneliti menemukan kriteria yang terspesifikasi menurut keefektifan, kualitas, atau standar yang serupa.

Waktu dan Tempat Penelitian

Uji coba skala kecil dilaksanakan pada bulan Februari di SMP N 1 Ngawen, Gunungkidul dan uji coba skala besar dilaksanakan pada bulan April 2014 di SMP N 1 Ngawen dan SMP N 1 Playen, Gunungkidul.

Subjek Penelitian

Subjek coba dalam penelitian pengembangan ini adalah siswa/atlet kelas olahraga tingkat SMP, uji coba skala kecil di SMP N 1 Ngawen berjumlah 10 anak dan uji coba skala besar dilaksanakan di SMP N 1 Ngawen dan SMP N1 Playen yang semuanya berjumlah 20 orang.

Prosedur Penelitian dan Pengembangan

Menurut Borg and Gall (2003, p. 784) ada 10 tahap penelitian R & D adalah sebagai berikut:

Studi Pendahuluan

Peneliti melakukan kajian awal menganalisis kebutuhan, melakukan pengumpulan informasi lebih lanjut dengan melakukan studi pendahuluan baik dengan cara studi pustaka maupun wawancara langsung dengan guru. Hal yang dilakukan dalam studi pustaka yaitu dengan mengumpulkan bahan mengenai teori-teori, data, dan hasil penelitian yang terkait dengan penelitian ini

Melakukan Analisis terhadap Informasi yang telah Dikumpulkan

Pada tahap ini peneliti mulai menetapkan rancangan model untuk memecahkan masalah yang telah ditemukan pada tahap awal. Hal yang direncanakan antara lain: menetapkan model pembelajaran, merumuskan tujuan secara bertahap, mengidentifikasi kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada setiap tahap penelitian

Pengembangan Draf Awal

Setelah menganalisis terhadap masalah yang dikumpulkan berdasarkan studi pendahuluan, kemudian dilanjutkan dengan mengembangkan model-model latihan “KRIBO” yang disesuaikan dengan tujuan.

Validasi Draf Awal

Setelah penyusunan butir tes selesai, dilanjutkan dengan penilaian para ahli materi, yaitu (1) pakar bidang latihan dan (2) pakar bidang atletik. Kemudian dilanjutkan dengan penilaian dari para ahli media. Pada proses validasi, para ahli materi menilai dan memberi masukan terhadap produk awal. Berdasarkan hal tersebut, dilakukan revisi terhadap produk awal. Proses revisi ini terus dilakukan sampai produk awal mencapai batas nilai tertentu yang telah ditetapkan, yang menunjukkan bahwa produk awal tersebut valid dan layak diujicobakan.

Uji Lapangan Skala Kecil

Uji lapangan skala kecil dilakukan oleh siswa di SMP N 1 Ngawen dan didokumentasikan dalam bentuk *Digital Versatile Disc (DVD)*. *Digital Versatile Disc (DVD)* ini berisi pelaksanaan pembelajaran berbasis permainan tradisional yang kemudian diobservasi

oleh para pakar beserta pelatih dan ditindaklanjuti dengan proses revisi produk.

Revisi

Revisi produk yang dilakukan dari hasil uji coba skala kecil, dengan menganalisis kekurangan yang ditemui dalam uji coba skala kecil, masukan yang diterima dari para pakar ditindaklanjuti dengan melakukan revisi produk. Revisi hasil uji coba skala kecil diharapkan menjadi tambahan untuk menghadapi uji coba skala besar.

Uji Lapangan Skala Besar

Uji lapangan skala besar oleh siswa di SMP N 1 Ngawen dan SMP N 1 Playen, dan didokumentasikan dalam bentuk *Digital Versatile Disc (DVD)*. *Digital Versatile Disc (DVD)* ini berisikan pelaksanaan pembelajaran berbasis permainan tradisional yang kemudian diobservasi oleh para pakar dan ditindaklanjuti dengan proses revisi produk. Proses yang dilakukan pada tahap uji lapangan skala besar serupa dengan proses yang dilakukan pada tahap uji lapangan skala kecil. Hal yang membedakan terletak pada jumlah subjek uji lapangan skala besar yang lebih banyak dari pada uji lapangan skala kecil.

Revisi Akhir

Proses revisi produk dilakukan untuk mendapat masukan dari para ahli materi agar menghasilkan produk final, langkah ini merupakan penyempurnaan produk yang dikembangkan agar produk akhir lebih akurat. Pada tahap ini sudah didapatkan suatu produk berupa DVD pengembangan model latihan "KRIBO" untuk melatih power tungkai atlet atletik nomor lompat jauh dan sprinter siswa kelas olahraga tingkat SMP.

Pembuatan Produk Final

Setelah melalui berbagai proses revisi, kemudian dilakukan penyusunan dari hasil pengembangan setelah melakukan uji lapangan skala kecil dan skala besar, yaitu pembuatan produk akhir atau produk final berupa buku panduan dan DVD pembelajaran model latihan "KRIBO" untuk melatih power tungkai atlet atletik nomor lompat jauh dan sprinter siswa kelas olahraga tingkat SMP. Produk final ini yang nantinya akan dipergunakan.

Diseminasi dan Implementasi Produk Final

Desiminasi produk final yaitu melaporkan produk pada forum ilmiah dalam bentuk ujian tesis. Sedangkan implementasi produk final berupa jurnal yang diterbitkan.

Desain Uji Coba

Uji coba produk atau draf model dilakukan sebanyak dua kali, yaitu uji coba skala kecil dan uji coba skala besar. Sebelum dilaksanakan uji coba di lapangan (uji coba skala kecil dan besar), produk penelitian berupa draf model pembelajaran berbasis permainan tradisional untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak tunagrahita ringan. Selanjutnya dimintakan validasi terlebih dahulu kepada para pakar yang telah ditunjuk, dalam tahap tersebut selain validasi para pakar juga akan diberikan penilaian terhadap draf model yang setelah disusun, sehingga akan diketahui apakah model yang disusun layak untuk diujicobakan di lapangan. Kemudian dalam tahap uji coba di lapangan peran dari para pakar adalah untuk mengobservasi kelayakan draf model yang telah disusun dengan kenyataan di lapangan. Setelah uji coba skala luas maka akan menghasilkan sebuah model yang benar-benar valid.

Subjek Coba

Subjek coba dalam penelitian ini adalah siswa/atlet kelas olahraga SMP N1 Ngawen dan SMP N 1 Playen. Sesuai dengan tahapan penelitian, maka akan dilaksanakan beberapa tahapan proses pengambilan data. Dalam penelitian ini dilakukan uji coba model di lapangan, yaitu uji coba skala kecil dan uji coba skala besar. Untuk uji coba skala kecil melibatkan 10 siswa/atlet kelas olahraga dan uji coba skala besar melibatkan 20 siswa/atlet kelas olahraga.

Jenis Data

Jenis data yang diperoleh dalam penelitian dan pengembangan ini yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif berasal dari: (a) hasil wawancara dengan pelatih atletik kelas olahraga, (b) data kekurangan model latihan "KRIBO" dan pelatih sebagai pelaku uji coba, dan (c) data masukan ahli materi dan pelatih pelaku uji coba terhadap model latihan "KRIBO". Data kuantitatif diperoleh dari: (a) penilaian ahli materi terhadap model latihan "KRIBO", dan (b) penilaian pelatih terhadap keefektifan model latihan "KRIBO".

Instrumen Pengumpulan Data

Wawancara

Menurut Riduwan (2011, p.74) menyatakan bahwa wawancara adalah suatu cara pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh informasi langsung dari sumbernya. Wawancara ini digunakan bila ingin mengetahui hal-hal dari responden secara lebih mendalam. Butir-butir pertanyaan tersebut meliputi: (1) bagaimana umumnya pelatih dalam melatih lompat jauh dan sprinter di tingkat SMP, (2) bagaimana respon anak-anak terhadap latihan yang tidak variatif, (3) Apakah pelatih sering memberikan latihan dengan permainan, (4) apakah pelatih sering memberikann gerak dasar multilateral pada saat latihan, (5) apakah masalah-masalah yang dihadapi pelatih pada saat melatih lompat jauh dan sprinter cabang atletik, (6) apakah pelatih perlu memiliki buku/CD panduan untuk melatih lompat jauh dan sprinter cabang atletik.

Skala Nilai

Instrumen pengumpul data kedua yang digunakan yaitu skala nilai. Skala nilai digunakan untuk menilai kelayakan model "KRIBO" yang dikembangkan sebelum pelaksanaan uji coba skala kecil, setelah para ahli menilai bahwa model "KRIBO" sudah sesuai dengan unsur-unsur dalam skala nilai, model "KRIBO" baru dapat diujicobakan dalam uji coba skala kecil. Terdapat sepuluh format penilaian untuk masing-masing model, berbeda dengan indikator tujuan model latihan yang berbeda-beda di dalam setiap model. Pengisian angket efektifitas bila pengisian pada kolom "ya" mendapat skor 1, sedangkan jika mengisi padaa kolom "tidak" mendapat skor 0.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif. Ada dua macam teknik analisis data deskriptif yang dilakukan, yang pertama yaitu analisis data deskriptif kuantitatif, analisis ini dilakukan untuk menganalisis data hasil observasi para ahli pelatihan, ahli atletik, guru/pelatih dan ahli media terhadap kualitas draf model yang disusun dan dianalisis oleh para ahli sebelum pelaksanaan uji coba di lapangan. Analisis data yang kedua yaitu analisis data deskriptif kualitatif, analisis ini dilakukan terhadap data hasil observasi para ahli pelatihan, ahli atletik, guru/pelatih dan pakar media dalam memberikan

saran ataupun masukan serta revisi terhadap model yang disusun terutama dalam tahap uji coba lapangan baik skala kecil maupun skala besar.

Draf permainan dianggap layak untuk diuji cobakan dalam skala kecil apabila ahli materi pelatihan, ahli atletik dan media telah memberi validasi dan menyatakan bahwa semua item klasifikasi dalam skala nilai dinilai "sesuai" dengan memberi tanda centang (√) pada kolom sesuai. Dalam hal ini terdapat dua jenis nilai, yaitu hasil penilaian "sesuai" mendapat nilai satu (1) dan hasil penilaian "tidak sesuai" mendapat nilai nol (0). Jika terdapat para ahli materi berpendapat bahwa item klasifikasi tidak sesuai (nilai nol), maka dilakukan pengkajian ulang terhadap model latihan yang dapat ditindaklanjuti dengan proses revisi.

Untuk data hasil observasi para ahli materi terhadap model permainan, hasil observasi "ya" mendapat nilai satu (1) dan hasil observasi "tidak" mendapat nilai nol (0). Hasil penilaian terhadap item-item observasi dijumlahkan, lalu total nilainya dikonversikan untuk mengetahui berapa kategorinya. Pedoman konvensi nilai menggunakan pedoman dari saifudin di bawah ini:

Tabel 1. Pedoman Konversi Nilai

Formula	Kategori
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	Kurang Baik/Efektif
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	Cukup Baik/Efektif
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	Baik/Efektif

Sumber: Azwar (2005, p. 109)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini terdapat 12 model yang dikembangkan antara lain: (1) lempar bola target, (2) bermain lempar tangkap, (3) bermain mengambil hartakarun, (4) tangkap bola gila, (5) lempar bola Spiderman, (6) tangkap bola pantul, (7) bola kankir, (8) bola berduk, (9) bola pantul zig-zag, (10) bola sundamanda, (11) josing bola, (12) bola karet.

Skala Kecil

Lempar Bola Target

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model "KRIBO" menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model "KRIBO" lempar bola basket menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik.

Bermain Lempar Tangkap

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model "KRIBO" menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model "KRIBO" bermain lempar tangkap menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik.

Mengambil Harta Karun

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model "KRIBO" menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model "KRIBO" mengambil harta karun menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik.

Tangkap Bola Gila

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model "KRIBO" menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model "KRIBO" tangkap bola gila menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik.

Bola Spiderman

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model "KRIBO" menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model "KRIBO" bola spiderman menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik.

Tangkap Bola Pantul

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model "KRIBO" menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model "KRIBO" tangkap bola gila menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik.

Bola Kankir

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model "KRIBO" menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori

baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model "KRIBO" bola kankir menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik.

Bola Berduk

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model "KRIBO" menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model "KRIBO" bola berduk menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik.

Bola Pantul Zig-zag

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model "KRIBO" menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model "KRIBO" bola pantul zig-zag menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik.

Bola Sundamanda

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model "KRIBO" menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model "KRIBO" bola sundamanda menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik.

Giring Bola

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model "KRIBO" menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model "KRIBO" giring bola menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik.

Bola Karet

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model "KRIBO" menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model "KRIBO" bola karet menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik.

Skala Besar

Lempar Bola Target

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model “KRIBO” menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model “KRIBO” lempar bola basket menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik. Maka dapat disimpulkan bahwa model “KRIBO” efektif dan layak digunakan untuk latihan power tungkai atlet atletik nomor lompat jauh dan sprinter tingkat SMP.

Bermain Lempar Tangkap

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model “KRIBO” menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model “KRIBO” bermain lempar tangkap menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik. Maka dapat disimpulkan bahwa model “KRIBO” efektif dan layak digunakan untuk latihan power tungkai atlet atletik nomor lompat jauh dan sprinter tingkat SMP.

Mengambil Harta Karun

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model “KRIBO” menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model “KRIBO” mengambil harta karun menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik. Maka dapat disimpulkan bahwa model “KRIBO” efektif dan layak digunakan untuk latihan power tungkai atlet atletik nomor lompat jauh dan sprinter tingkat SMP.

Tangkap Bola Gila

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model “KRIBO” menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model “KRIBO” tangkap bola gila menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik. Maka dapat disimpulkan bahwa model “KRIBO” efektif dan layak digunakan untuk latihan power tungkai

atlet atletik nomor lompat jauh dan sprinter tingkat SMP.

Bola Spiderman

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model “KRIBO” menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model “KRIBO” bola spiderman menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik. Maka dapat disimpulkan bahwa model “KRIBO” efektif dan layak digunakan untuk latihan power tungkai atlet atletik nomor lompat jauh dan sprinter tingkat SMP.

Tangkap Bola Pantul

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model “KRIBO” menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model “KRIBO” tangkap bola gila menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik. Maka dapat disimpulkan bahwa model “KRIBO” efektif dan layak digunakan untuk latihan power tungkai atlet atletik nomor lompat jauh dan sprinter tingkat SMP.

Bola Kankir

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model “KRIBO” menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model “KRIBO” bola kankir menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik. Maka dapat disimpulkan bahwa model “KRIBO” efektif dan layak digunakan untuk latihan power tungkai atlet atletik nomor lompat jauh dan sprinter tingkat SMP.

Bola Berduk

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model “KRIBO” menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model “KRIBO” bola berduk menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik. Maka dapat disimpulkan bahwa model “KRIBO” efektif dan layak digu-

nakan untuk latihan power tungkai atlet atletik nomor lompat jauh dan sprinter tingkat SMP.

Bola Pantul Zig-zag

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model "KRIBO" menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model "KRIBO" bola pantul zig-zag menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik. Maka dapat disimpulkan bahwa model "KRIBO" efektif dan layak digunakan untuk latihan power tungkai atlet atletik nomor lompat jauh dan sprinter tingkat SMP.

Bola Sundamanda

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model "KRIBO" menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model "KRIBO" bola sundamanda menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik. Maka dapat disimpulkan bahwa model "KRIBO" efektif dan layak digunakan untuk latihan power tungkai atlet atletik nomor lompat jauh dan sprinter tingkat SMP.

Giring Bola

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model "KRIBO" menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model "KRIBO" giring bola menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik. Maka dapat disimpulkan bahwa model "KRIBO" efektif dan layak digunakan untuk latihan power tungkai atlet atletik nomor lompat jauh dan sprinter tingkat SMP.

Bola Karet

Berdasarkan data hasil observasi permainan, menurut penilaian para ahli pelatihan, ahli atletik dan guru/pelatih bahwa model "KRIBO" menunjukkan angka lebih dari 7,3 pada kategori baik. Kemudian berdasarkan lembar format penilaian efektifitas model, bahwa model "KRIBO" bola karet menunjukkan angka lebih dari 6,7 pada kategori baik. Maka dapat disimpulkan bahwa model "KRIBO" efektif dan layak digu-

nakan untuk latihan power tungkai atlet atletik nomor lompat jauh dan sprinter tingkat SMP.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penilaian para ahli materi dan pelatih terhadap model "KRIBO" yang dikembangkan dapat disimpulkan bahwa model "KRIBO" ini sangat baik dan efektif. Oleh karena itu, model pembelajaran yang dikembangkan ini layak untuk digunakan dan diterapkan dalam latihan power tungkai .

Produk dari penelitian pengembangan ini yaitu buku panduan dan DVD latihan "KRIBO", yang terdiri dari 12 model permainan, yaitu: (1) lempar bola target, (2) bermain lempar tangkap, (3) bermain mengambil harta karun, (4) tangkap bola gila, (5) lempar bola spiderman, (6) tangkap bola pantul, (7) bola kankir, (8) bola berduk, (9) bola pantul zig-zag, (10) bola sundamanda, (11) josing bola, (12) bola karet.

Saran

Saran Pemanfaatan

Saran pemanfaatan berdasarkan penelitian pengembangan yaitu agar model latihan "KRIBO" bisa diterapkan dalam proses latihan atletik nomor lompat jauh dan sprinter.

Diseminasi

Diseminasi hasil penelitian pengembangan ini dapat dilakukan melalui seminar-seminar, pembuatan artikel, atau dapat juga dilakukan penelitian lanjutan eksperimen agar nantinya dapat diketahui efek nyata dari produk model "KRIBO".

Pengembangan Produk Lebih Lanjut

Untuk pengembangan produk lebih lanjut perlu dilakukan penelitian yang melibatkan subjek coba lebih besar dan cakupan tempat uji coba yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2004). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Bompa. (2000). *Total training for young champions*. Champaign: Human kinetics.
- Borg, W R. & Gall., M.D. (2003). *Educational research. (an introduction 7thed)*. New York & London: Longman.

- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Bugar dan sehat dengan berolahraga*. Yogyakarta: Funfren andi.
- LANKOR. (2007). *Teori kepelatihan dasar*. Jakarta: Kementrian Negara dan Olahraga.
- Purnamo, Eddy & Dapan. (2011). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta: Alfamedia
- Riduwan. (2004). *Belajar mudah penelitian untuk guru-karyawan dan peneliti pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sugandi, Achmad. (2004). *Teori pembelajaran*. Semarang: UPT MKK UNNES.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Global Media.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan metodologi melatih fisik petenis*. Yogyakarta: UNY.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: UNY.
- Sukadiyanto. (2005). Model pembelajaran kemampuan koordinasi pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3, 1, pp.55-66.
- Sukanti, Endang Rini. (2007). *Diklat perkembangan motorik*. Yogyakarta: UNY.
- Tegartia. (2010). *Latihan kebugaran jasmani*. Diunduh tanggal 14 januari 2014 jam 20.06 WIB.
<http://tegartia.wordpress.com/tag/ciri-ciri-latihan/>.
- Uno, Hamzah B. & Mohamad, Nurdin. (2011). *Belajar dengan pendekatan paikem*. Jakarta: Bumi aksara.
- Widya, Mochamad Djumidar A. (2004). *Belajar berlatih gerak-gerak dasar atletik dalam bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.