

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Perihal Data

Data yang dianalisis terutama didapatkan dari pengamatan atas proses latihan. Pengamatan dilakukan oleh peneliti dan beberapa diantaranya menggunakan *video recorder* dan gambar dokumentasi. Di samping itu diadakan wawancara dengan pelatih *Kids Athletic* yang menghasilkan Catatan Wawancara (CW), juga diadakan diskusi setelah proses latihan dengan model berlangsung yang dirangkum dalam Catatan Diskusi (CD)

CL yang mencatat hasil pengamatan proses perkuliahan seluruhnya berjumlah 6. Rincian CL adalah sebagai berikut:

- a. CL 01 sampai dengan CL 08 adalah hasil pengamatan proses latihan menggunakan model yang dirumuskan oleh peneliti.
- b. Pada CL 06 terdapat latihan tanpa menggunakan model dari peneliti pada inti latihan, tetapi ditutup dengan permainan agar anak-anak tidak merasa suntuk dan bosan.
- c. Di dalam terdapat dua jenis catatan yaitu catatan deskriptif dan catatan reflektif.

Catatan deskriptif berisi berbagai kejadian selama berlangsungnya proses latihan. Catatan ini merekam apa adanya kejadian-kejadian yang

berlangsung di saat latihan. Intinya catatan ini mendeskripsikan secara rinci kejadian yang berlangsung. Catatan reflektif berisi refleksi atau terkait dengan pembentukan nilai-nilai yang terkandung dalam proses latihan serta target dari program yang dijalankan yaitu kelincahan, daya tahan, kelentukan, serta keseimbangan dengan model bermain.

CW merupakan hasil wawancara terhadap pelatih KA kelas basic dan middle, Klub Rawamangun *Athletic Center*. CD merupakan catatan yang berisi diskusi setelah latihan dengan model dilaksanakan. Diskusi ini merupakan penyatuan cara berpikir dan keinginan para pelatih akan adanya model latihan sarana bermain pada metode latihan anak pada *Kids Athletic Race*. Dilakukan dengan terbuka agar ada balikan dari teman pelatih lainnya untuk menambahkan. Diskusi dilakukan satu kali sebagai penutup dari latihan diakhir penelitian.

B. Hasil Pengamatan Penerapan Model Latihan *Kids Athletic*

Berbagai catatan dan laporan itu dibuat bukan saja sebagai upaya untuk mengumpulkan data, juga sebagai usaha untuk mendapatkan dan menjaga keabsahan data, ini dilakukan karena keseluruhan data itu merupakan data kualitatif.

Diskusi yang dilakukan setelah proses latihan dengan model merupakan upaya pengecekan anggota yang terlibat dalam proses pengumpulan data. Diskusi ini memberikan kepada semua anggota yang

terlibat kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya. Terkait dengan apa yang sungguh dialaminya selama melaksanakan model atau selama melakukan pengamatan. Memberi peluang pada peneliti untuk mengemukakan keinginan pada *Kids Athletic* untuk terus diperluas.

Otomatisasi dari anak yang selalu dilatih dan diperbaiki agar menjadi lebih mendapatkan gerak yang benar sesuai dengan tujuan dari pelatih, dimana anak dapat bebas bermain dan belajar gerak dan pelatih mengawasi dan memperbaiki.

Setelah latihan berlalu selama 3 menit dikali 2 kali pengulangan dan istirahat selama 5 menit disetiap jeda, lalu para pelatih melakukan *games* pada akhir latihan yaitu balapan dengan berlari zig zag. Lomba atau balapan adalah aktivitas permainan yang sangat disukai oleh anak-anak, tampak dalam raut wajah yang sangat tertarik untuk memulai permainan ini. *Coach F*, *IML*, dan *MY* membagi dua tim, sesuai dengan banyak anak. Meletakkan *cone* sebagai pembatas dimana *cone* harus dilewati dengan cara berlari zig zag, sebanyak satu trip bolak-balik, lalu pelari harus “tos” dengan peserta yang mengantri untuk lari dalam barisan. Tim tercepat adalah tim yang menang. Lomba dilakukan sebanyak dua kali dengan merubah formasi anak. Terdengar suara teriakan dan tepukan tangan anak-anak mendukung pelari yang sedang mendapatkan giliran. **CL 01**

Dalam CL 01 juga dikatakan bahwa wajah anak-anak tampak tidak mau mengakhiri kesenangan pada hari ini dengan bermain, karena anak-anak tidak akan kehabisan energi untuk bermain. Ketertiban pada anak-anak yang sudah dibiasakan oleh para pelatih membuat kebiasaan yang baik. Melakukan aktivitas tanpa disuruh, dengan inisiatif sendiri adalah keunggulan pada anak-anak. Kepemimpinan pada anak sudah dapat dilihat dari tingkah laku anak setiap latihan. Dengan adanya latihan yang dapat menyehatkan tubuh jasmani dan rohani.

Dalam permainan juga dapat diajarkan beberapa target latihan, seperti permainan “kupu-kupu hinggap” yang baru saja dimainkan, ada unsur *agility* di dalamnya ketika menghindari dari kejaran dan tangkapan, sehingga anak bisa mendapatkan kesenangan dan mendapatkan bakat alami dari individu sehingga dapat terlihat oleh pelatih dan ada pencapaian yang dituju. **CL 02**

Pada CL 02 Beberapa permainan diterapkan diakhir sesi latihan. Dalam permainan tampak juga beberapa target latihan yang tercapai dari variasi latihan dalam bentuk permainan. Kelincahan yang dibutuhkan agar tidak mudah tertangkap oleh yang “jaga”. Permainan tanpa menggunakan alat dapat diterapkan pada anak.

Games dengan menerapkan estafet pada anak-anak juga bisa menjadi ilmu baru untuk mengetahui taktik dalam berlari estafet. Balapan lari adalah hal yang menyenangkan anak-anak untuk menjadi juara, untuk menjadi tim yang tercepat. Gambaran-gambaran bagaimana rasanya menjadi pelari, menjadi olahragawan, menjadi anak dengan mencapai posisi juara satu dan mendapatkan penghargaan sudah dapat dibayangkan oleh anak-anak yang berlatih dalam *Kids Athletic*. **CL 03**

CL 03 Latihan taktik juga dapat diterapkan dalam permainan, dengan mengatur strategi pada pemain saat permainan akan dimulai, bagaimana pelari harus berlari sesuai dengan kemampuan anak, siapa yang pertama lari siapa yang terakhir.

Kesenangan anak dalam melakukan gerak tidak dapat digantikan dengan apapun, masa kanak-kanak adalah masa yang sangat menyenangkan, dimana hanya kebahagiaan yang ada dalam pikirannya. Dengan adanya *Kids Athletic*, kita mewujudkan kesenangan pada anak-anak dalam melakukan gerak. Dengan memberikan arahan menuju kearah gerak dasar yang benar.

Di atletik bagaimana cara jalan yang benar, bagaimana cara berlari yang benar, cara melempar dan melompat dengan benar, jadi anak mempunyai gerak dasar yang benar sehingga mengubah sikap tubuh anak tersebut. **CL 04**

CL 04 Kebahagiaan anak terjadi apabila anak merasa puas dengan pencapaian sebuah klimaks emosi kesenangan karena proses bermain, dan hal-hal yang lain. Bagaimana menggabungkan kesenangan dengan tetap latihan memperbaiki gerakan dasar yang salah. Dengan atletik sebagai cabang olahraga yang menjadi induk dari semua cabang olahraga, bagaimana melempar, melompat, berjalan dan berlari yang benar. Jadi setelah menguasai gerakan yang benar dapat diarahkan menuju olahraga lain yang sesuai dengan potensi anak.

Setelah berlangsung latihan hari ini, sedikit diberikan *games* yaitu berlari mengejar bola yang dilemparkan olehnya sendiri, untuk pendinginan dilakukan jogging selama 10 menit dengan jalan 5 menit setelah jogging sambil melempar bola.**CL 05**

CL 05 *Shock therapy* adalah sebuah metode dalam latihan yang juga diperlukan sesekali demi kebaikan anak, dari gerakan salah yang diperbaiki agar menjadi sebuah otomatisasi yang benar pada gerak dasar anak. Dengan tetap memberikan permainan di akhir latihan. Dengan berlari-lari mengejar bola hasil lemparannya sendiri.

Games penutup yang sangat ditunggu-tunggu oleh anak-anak *Kids Athletic*, “sekarang saatnya *games, drop the cone*” seru *coach F*. Ini cara mainnya sama seperti balapan biasanya, dibagi dua kelompok, yang dibariskan untuk berlari secepat mungkin menjatuhkan *cone* lalu kembali ke barisan tos dengan teman agar bergantian lari menjatuhkan *cone*. “okee.. siap kedua kelompok, satu, dua, tiga!” *coach IML* melepas anak-anak memulai balapan. Semua *coach* berpencar menjadi hakim permainan, dua orang pelatih di kelompok A, dua orang pelatih di kelompok B.

Terdengar anak-anak yang dibarisan berteriak-teriak memberikan semangat kepada anak yang sedang berlari untuk berlari secepat mungkin menjatuhkan *cone*, dan tos kepada temannya dibarisan terdepan. Guna menyelesaikan *games* dengan waktu tercepat.

Hasilnya seperti biasa tipis. B lebih unggul 1 detik dari A, padahal tadi A sudah memimpin. “Okee satu kesempatan lagi, diberikan waktu untuk mengatur strategi, siapa yang menjatuhkan *cone* terdekat dan terjauh” teriak *coach F* pada anak-anak *Kids Athletic*, karena pada tahap pertama pelari yang masih kecil menjatuhkan *cone* yang jauh sesuai urutan, sedangkan karena masih kecil larinya masih lebih lama dibanding yang sudah besar”. Lalu mereka mengatur strategi dan estafet pun dimulai, dan sekarang tim B menjadi pemenang, skornya menjadi sama. **CL 06**

CL 06 Melatih kelentukan dengan tetap menerapkan model permainan tidaklah mudah, namun tidak juga susah, hanya saja pelatih dituntut lebih mempunyai kreatifitas tinggi. Beberapa latihan akan terasa jenuh apabila Latihan kelentukan dengan model penerapan bermain, dengan kreatifitas dari pelatih sangat diperlukan agar penerapan permainan pada latihan membuat anak-anak tidak jenuh dan tetap bebas bergerak tanpa meninggalkan tugas latihannya sebagai anak dengan memperbaiki gerakan dasar yang salah.

Setelah semua program inti dilakukan maka saatnya permainan tiba, berlari zig zag dengan dengan *cone* yang tidak beraturan yang sudah diberantakin sama kakak-kakak, dan *track* lurus untuk mencapai *cone* terakhir. Dilakukan satu kali dengan secara bergantian setelah pelari mencapai *cone* terakhir dan mendapat aba-aba dari *coach* Y dan *coach* IML” tegas *coach* F menjelaskan sesi permainan. Bersedia, siap, ya! Para pelari mulai melintasi *cone* demi *cone* sampai ke *cone* terakhir lalu dilanjutkan pelari selanjutnya, dan seterusnya, dan pada akhirnya ada pemenangnya, yaitu keduanya, karena *coach* IML dan *coach* Y berlari ke arah *coach* F bersamaan dan dikejar oleh pelari terakhir. Kata pelari terkhir “ahhh curang *cone* nya lari sambil tersengal-sengal, dan *coach* lainnya tertawa.**CL 07**

CL 07 Latihan kelentukan dengan model penerapan bermain, dengan kreatifitas dari pelatih sangat diperlukan agar penerapan permainan pada

latihan membuat anak-anak tidak jenuh dan tetap bebas bergerak tanpa meninggalkan tugas latihannya sebagai atlet dengan memperbaiki gerakan dasar yang salah.

Berdiri berhadap-hadapan dengan matras berbeda. Memegang tongkat dengan satu tangan berlawanan, berdiri dengan kaki kiri maka memegang tongkat dengan tangan kanan, dan pasangannya memegang dengan tangan kiri serta berdiri dengan satu kaki kanan. peluit tanda dimulai pun dibunyikan dan menurunkan lutut secara perlahan, menunggu 30 detik untuk bunyi peluit berikutnya tanda kaki diganti dan tangan yang memegang tongkat juga diganti, bunyi peluit terakhir setelah 30 detik berikut sebagai tanda berakhir, dimana anak-anak dapat meluruskan kakinya kembali. Dilakukan sebanyak 3 kali.

Latihan kedua adalah “hitam hijau dorong tahan”, yang berada di sebelah kanan *coach* F adalah berwarna hijau, yang sebelah kiri berwarna hitam. Kemudian *pelatih* melanjutkan penjelasan, jika *coach* F mengatakan hijau maka yang mendorong adalah anak yang berada di sisi kiri dan yang di sisi kanan harus menahan agar tidak keluar matras, jika *coach* berkata hitam maka yang akan berada di kanan mendorong pasangannya dan pasangannya menahan agar tidak keluar dari matras. Permainan ini berlangsung sebanyak 4 kali. Lalu permainan ketiga yaitu menjatuhkan *cone* teman dengan tumit dengan cara merendahkan lutut, dengan kesempatan masing-masing 3 kali kesempatan. **CL 08**

Permainan: Pelatih membagi anak-anak menjadi dua kelompok. Kelompok yang pertama bertugas untuk menutup *cone*, kelompok yang satu bertugas untuk membuka *cone*. Diberikan waktu untuk melakukan itu selama 3 menit, selama itu anak-anak akan berebut untuk memperbanyak hasil kerjanya. Setelah waktu habis akan dihitung jumlah terbanyak maka tim itu yang akan menang. Permainan ini dilakukan sebanyak 2 kali. **CL 08**

CL 08 Latihan keseimbangan tanpa disadari anak melatih otot pada batang tubuh atau disebut juga *core*. Dengan adanya model permainan anak-anak terlihat senang dengan permainan yang diberikan dengan maksud melatih. Tetapi tetap anak berfikir kalau itu bermain dengan teman-teman satu klub nya.

C. Perspektif *Head Coach* Kids Atletik

CW (Catatan Wawancara) dikumpulkan dengan mewawancarai kepala pelatih dari *Kids Athletic* yaitu Agung Mulyawan. Saat latihan sudah berakhir Agung Mulyawan diberikan beberapa pertanyaan tentang *Kids Athletic* sebagai sarana bermain anak.

Dengan mengajukan beberapa pertanyaan tentang target dari latihan *Kids Athletic*, tujuan *Kids Athletic* sampai nilai yang terkandung dalam model latihan yang ada dalam *Kids Athletic* sebagai sarana bermain anak.

Bagaimana model bermain yang diterapkan pada metode latihan *Kids Athletic* setiap kali latihan dapat dilaksanakan dengan tujuan memberikan ketertarikan pada anak agar mau mengikuti proses latihan berlangsung sampai target yang diharapkan tercapai yaitu pengembangan gerak dasar anak menjadi gerak lanjutan dengan penerapan bermain sebagai materi latihannya. Penerapan permainan demi permainan diberikan dari pelatih kepada anak untuk dilakukan selama latihan berlangsung agar anak tidak merasa bosan dengan kegiatan latihan yang monoton dan membosankan.

Memberikan peluang kepada anak-anak dalam seluruh proses latihan untuk bermain, berkompetisi, bekerjasama, saling menyayangi, menerapkan nilai-nilai kejujuran, persahabatan, rasa hormat, dan tanggung jawab, sekaligus diberi kesempatan untuk mengakui keunggulan temannya.

Selain nilai dalam kehidupan yang tertanam, pada model latihan terdapat target pada metode latihan, seperti latihan kelincahan, latihan kecepatan, latihan daya tahan, serta latihan taktik dalam estafet. **CW 01**

D. Perspektif Teman Sejawat (Pelatih)

CD (Catatan Diskusi) yang dilakukan setelah mengumpulkan data dari lapangan, lalu wawancara dengan kepala pelatih lalu dilakukan perbincangan atau diskusi dengan teman sejawat sesama pelatih di *Kids Athletic*. Dengan berdiskusi dengan 3 pelatih dari Kids Athletic pada kelas *basic* dan *middle* yaitu Fauzan, Inaka Murti Laras, dan Yudas.

Para pelatih mengungkapkan sistem dari latihan *Kids Athletic*, dengan adanya pengkategorian usia dan kemampuan anak agar lebih terspesifikasi, dan sama perhatian yang diberikan. Prinsip dari *Kids Athletic* sendiri adalah salah satu inovasi dari beberapa cabang olahraga, yang menaungi usia-usia dini, jadi sudah mulai diperhatikan dari usia dini untuk perkembangan multilateralnya dari menangkap, melempar, melompat, berguling, lalu ada berlari, dari situ gerak-gerak dasar motorik kasar dan halus sudah seharusnya diperhatikan. **CD 01**

E. Temuan Hasil Penelitian

1. Penerapan model bermain pada latihan *Kids Athletic* memberikan kesenangan tersendiri pada anak, karena pada usia dini yang anak-anak tahu hanyalah bermain, dan itu diwujudkan oleh *Kids Athletic* sebagai aktivitas olahraga yang dikemas oleh RACe.
2. Dalam penerapan model bermain pada latihan *Kids Athletic* memberikan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan yang menjadi program

dalam *Kids Athletic*. Nilai kepemimpinan, kerjasama, strategi serta kejujuran dan kedisiplinan.

3. Dalam penerapan model bermain juga mengandung unsur-unsur yang menjadi target latihan, seperti kelincahan, kecepatan, dan daya tahan,
4. Nilai kepemimpinan, kerjasama, kejujuran, dan kedisiplinan dituntut secara natural saat permainan berlangsung, mengembangkan dari potensial diri.

F. Keterbatasan Penelitian

1. Karena penelitian ini membutuhkan banyak materi permainan, maka pelatih dituntut untuk mempunyai banyak pengetahuan tentang macam-macam permainan, fungsi dan tujuan dari permainan tersebut. Sedangkan ilmu yang didapatkan selama perkuliahan bukanlah olahraga rekreasi tetapi kepelatihan maka untuk menerapkan model agak harus lebih banyak belajar macam-macam aktivitas permainan luar ruangan.
2. Dikarenakan anak-anak yang menjadi anak berusia dini, maka memberikan pengaruhnya juga agak sedikit susah dan pelatih sangat jarang mau melatih usia anak-anak. Dibandingkan dengan usia yang sudah mulai mengerti bahasa orang dewasa.

