

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kerangka Teori

1. Model Latihan *Kids Athletic*

Model latihan merupakan proses jangka panjang secara *continue* dan berubah secara terus menerus, karena model latihan yang berkembang berkaitan dengan penerapannya. Penerapan model merupakan rangkaian proses intensif yang berkaitan dengan model sebelumnya, evaluasi anak saat ini dan fondasi keilmuan yang kuat. Walaupun prosesnya memakan waktu, waktu yang di gunakan dengan baik di sebabkan oleh model latihan yang baik, lebih mungkin untuk mencapai level penampilan yang lebih tinggi. Model tersebut harus di evaluasi dan di modifikasi secara *continue* dalam melihat respon ilmu pengetahuan baru, level penerapan anak.

Model latihan adalah suatu cara yang sistematis dan terencana yang fungsinya sebagai alat menyajikan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk suatu keterampilan gerak atau prestasi olahraga.

Contoh-contoh model latihan antara lain:

- a. daya tahan : metode latihan yang dilakuan fartlek dan interval *training*.
- b. Kelentukan dan kelenturan : metode yang dilakukan adalah peregangan dinamis, peregangan statis, peregangan pasif, peregangan PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation).

- c. Kelincahan : metode yang dilakukan adalah lari bolah-balik, lari zig zag, halang rintang, hexagonal dan lain-lain.
- d. Kekuatan, power, dan daya tahan otot metode yang dilakukan adalah latihan-latihan tahanan (resistance exercise) dimana kita harus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban.
- e. Kecepatan : metode yang dilakukan adalah interval *sprint*, lari akselerasi, *uphill*, *downhill*.¹

Berdasarkan penjelasan teori di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan model latihan adalah suatu upaya meningkatkan prestasi melalui model-model latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang dan meningkatkan keterampilan gerak menuju prestasi yang lebih baik.

Kids Athletic sudah sejak dulu anak-anak tertarik dalam lomba dengan yang lainnya dan mencari perbandingan dengan anak-anak lainnya. Pada tahun 2001 *International Association of Athletics Federation* (IAAF) yang adalah pengurus atletik dunia mengembangkan suatu konsep baru atletik yang secara unik disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan anak, konsep ini mulai sekarang dan selanjutnya diberi nama "*IAAF Kids Athletic*". Konsep yang dimaksud untuk membawa kegembiraan dalam bermain pada cabang olahraga atletik. Kegiatan baru yang memungkinkan anak-anak untuk menemukan gerakan aktifitas dasar. Permainan dalam cabang olahraga atletik akan menyediakan anak-anak dengan kesempatan untuk

¹ Wen Gayo, *Analisis Tujuan, Bahan Latihan, Metodologi Latihan*, (Jakarta : Grafindo, 2010), h.1

mempergunakan dengan baik praktek atletik yang menguntungkan dalam kaitan dengan kesehatan, pendidikan dan kepuasan diri.²

Atletik dengan beragam nomer yang dimilikinya, menyediakan peluang untuk berinteraksi dengan sesamanya. Dengan demikian, atletik jadi kesempatan yang khusus untuk pertukaran tersebut, pembinaan olahraga harus memikirkan secara total kompetisi yang cocok untuk anak-anak. pada umumnya perlombaan anak-anak dalam olahraga merupakan miniatur perlombaan orang dewasa. Dorongan untuk membuat standarisasi sering mengarah kepada spesialisasi dini, ini jelas bertentangan dengan kebutuhan anak-anak untuk perkembangannya. Setelah diadakan sejumlah penelitian pada tahun 2001 IAAF mengembangkan suatu konsep baru atletik yang secara unik di sesuaikan dengan kebutuhan perkembangan anak-anak. konsep ini di beri nama IAAF *Kids Athletic*.

Berdasarkan penjelasan diatas *Kids Athletic* adalah suatu penerapan metode pembelajaran atletik yang di sesuaikan dengan kebutuhan gerak anak-anak yang bertujuan untuk mengembangkan pola gerak dasar seperti berlari, melompat dan melempar.

Lari merupakan salah satu keterampilan dasar dalam atletik yang sudah mulai memerlukan keterampilan khusus. Ada beberapa keterampilan lari yang harus dikuasai yaitu, lari cepat (*sprint*), estafet, lari gawang, halang rintang, dan lari jarak jauh (*marathon*). Jenis jenis keterampilan ini dapat di

²IAAF *Kids Athletics book*, (Jakarta : Global Atletik, 2008), h. 1

ajarkan secara sistematis, mulai dari yang termudah dan alat yang sederhana, hingga yang kompleks dengan peralatan mutakhir.³

Gerakan lari identik dengan gerakan jalan yaitu ada gerak langkah kaki dan ada gerakan ayunan tangan. Gerakan jalan merupakan gerakan yang selalu dilakukan manusia normal yang sehat jasmani. Jadi teknik dasar gerakan jalan/lari yang benar perlu kita miliki, karena dengan teknik gerakan yang benar seperti koordinasi, dan otot yang tidak diperlukan dalam gerakan tersebut harus dalam keadaan rileks sehingga kita akan selalu segar serta tidak mudah lelah.

Ada tiga unsur gerakan dasar dalam teknik dasar gerakan lari: (1)Gerakan Tungkai; agar pelari memperoleh kecepatan melaju ke depan, tolakan kaki tumpu sebelum meninggalkan tanah memegang peranan penting. Pada saat kaki tumpu melakukan tolakan, tungkai diusahakan harus mulai dari ujung kaki, pergelangan kaki, lutut dan sendi panggul. Segera setelah kaki tumpu meninggalkan bidang tumpuannya, maka kaki diusahakan rileks dan mengimbangi tungkai lainnya yang siap untuk mendarat. Selanjutnya kaki yang baru saja mendarat segera melakukan tolakan sehingga badan melaju ke depan. Gerakan itu dilakukan berulang kali dengan kedua kaki silih berganti sebagai kaki tumpu; (2)Gerakan Lengan; bersamaan dengan gerakan tungkai, kedua lengan juga digerakan untuk

³ M. Saputra Yudha, *Dasar-dasar keterampilan atlet, Pendekatan bermain untuk sekolah lanjutan tingkat pertama (SLTP)*, (Jakarta : Departemen pendidikan nasional direktorat jendral pendidikan dasar dan menengah, 2001), h.16

memelihara keseimbangan ketika badan melaju kedepan. Lengan dan tungkai yang berlawanan diayun dengan gerak yang selaras. Jika tungkai kanan diayun ke depan maka lengan kiri diayun ke belakang. Lengan diayunkan kemuka dan kebelakang dengan gerakan rileks siku ditekuk $\pm 90^0$ jari-jari tangan agak dikepalkan. Pada waktu lengan diayunkan ke depan, arahnya agak serong ke tengah; (3) Sikap Badan: Posisi badan dipertahankan tetap menghadap ke depan dan agak condong ke depan. Semua otot badan mulai dari leher, dada, dan punggung tetap rileks agar gerakan tidak kaku dan tidak boros tenaga.

Menurut teori di atas dapat di simpulkan bahwa berlari adalah keterampilan gerak dasar, dalam berlari ada beberapa hal yang harus di perhatikan diantaranya ayunan lengan 90 derajat, posisi badan sedikit condong kedepan, posisi tungkai lurus, dan menggunakan bola kaki saat menapak ke tanah. Ketika berlari ada fase melayang di udara.

Berlompat adalah Suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh dan tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.⁴ Lompat adalah mendorong tubuh dengan daya tolakan dari kaki menggunakan satu kaki.

⁴ Djumidar A Widya, *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*, (Jakarta : Cv Gramada Offset, 2004), h. 65

Menurut teori diatas dapat disimpulkan bahwa melompat adalah gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik yang lain yang lebih jauh. Melompat merupakan daya tolakan dapat ke depan, atas, belakang dan jeda layang di udara lebih lama juga lebih tinggi. Melompat biasanya terdapat proses menekukkan sendi daerah engsel dan lutut yang lebih tinggi.

Anak besar ialah anak yang berumur antara 6 sampai dengan 10 tahun untuk anak perempuan dan antara 6 sampai dengan 12 tahun untuk anak laki-laki. Secara proporsional pertumbuhan fisik anak besar relatif melambat dibanding dengan pada masa anak kecil dan pada masa bayi. Pertumbuhan fisik yaitu, dalam hal pertumbuhan bagian bagian tubuh, pertumbuhan panjang kaki dan panjang lengan dan tangan relatif lebih cepat di banding pertumbuhan togok. Pada umur 6 tahun panjang kaki sebesar lebih kurang 45 % dibanding tinggi badan pada usia 11 tahun menjadi 47% dan pada usia 14 tahun mencapai 49%.⁵

Perbandingan bentuk ukuran tubuh antara anak laki-laki dengan anak perempuan mulai tampak pada akhir masa anak besar. Anak perempuan menjadi sedikit lebih cepat dalam pertumbuhan lebar panggulnya. Perbandingan kecepatan tinggi badan antara anak laki laki dengan anak perempuan juga tidak sama, ada saat anak perempuan lebih cepat dan ada

⁵ Sugiyanto, *Pertumbuhan Dan Perkembangan Gerak*, (Jakarta : Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat, 1993), h.19

masa anak laki laki yang lebih cepat. Antara umur 10 sampai 14 tahun anak perempuan lebih tinggi, dan sesudahnya anak laki laki menjadi lebih tinggi.

Pertumbuhan jaringan otot berangsur angsur mengalami peningkatan dan makin cepat pada akhir masa anak besar. Pada masa anak besar ini, kecenderungan setiap anak untuk tumbuh ke arah tipe tubuh tertentu sudah mulai tampak. Ada tiga tipe tubuh ke arah mana anak akan tumbuh yaitu tipe mesomorph, endomorph, dan ectomorph. Dengan mulai tampak kecenderungan tersebut, berarti mulai pada anak besar ini di mungkinkan pada pelatih untuk melakukan pemanduan bakat, yaitu terutama yang berkaitan dengan pertimbangan kesesuaian tipe tubuh dengan cabang olahraga tertentu.

Perkembangan kemampuan fisik, terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik. Tubuh yang tumbuh makin tinggi dan makin besar bisa meningkatkan kemampuan fisiknya. Kemampuan fisik yang perkembangannya cukup besar adalah kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan. (1)Perkembangan kekuatan, kekuatan merupakan kemampuan fisik yang di hasilkan dari kemampuan kontraksi otot dalam meningkatkan atau menahan beban. Makin besar penampang otot, makin besar kekuatan yang bisa di hasilkan. Pada anak perempuan secara proporsional peningkatan kekuatan tercepat dicapai ada usia 9 sampai 10 tahun sedangkan anak laki-laki pada usia 11 sampai 12 tahun. Anak perempuan mencapai peningkatan tercepat 2 ahun lebih awal di banding anak laki laki, ini berhubungan dengan kecenderungan perempuan

mencapai kematangan biologis dan fisiologis lebih kurang 2 tahun lebih awal dibanding laki-laki.

Ditinjau dari tingkat kekuatan yang bisa dicapai, apabila pada masa anak kecil relatif belum berbeda antara anak laki laki dan perempuan. Namun pada anak besar mulai ada perbedaan. Perbedaan itu semakin nyata anak laki-laki semakin lebih kuat. Perkembangan kekuatan terjadi secara sistematis antara bagian tubuh kanan dan kiri, di mana bagian yang dominan sedikit lebih besar peningkatannya. Untuk orang kidal yang cenderung lebih banyak menggunakan tangan kiri sedikit lebih kuat. (2)Perkembangan fleksibilitas, fleksibilitas adalah keluesan gerak persendian. Fleksibilitas berkembang cukup pesat pada anak besar. Anak perempuan mengalami peningkatan fleksibilitas secara umum yang cepat sampai usia 12 tahun dan sesudahnya cenderung mengalami penurunan. Sedangkan pada anak laki laki masih terus berkembang sesudah usia 12 tahun. Fleksibilitas persendian persendian tidak saling ada hubungannya artinya fleksibilitas yang baik pada salah satu sendi tidak bisa untuk menyimpulkan bahwa fleksibilitas yang baik pada salah satu sendi tidak bisa untuk menyimpulkan bahwa fleksibilitas sendi yang lain juga baik. Fleksibilitas yang berkembang cepat pada masa anak besar tersebut, memiliki implikasi bahwa pembinaan prestasi cabang olahraga yang sangat mementingkan fleksibilitas harus sudah dilaksanakan secara intensif sejak masa anak besar. (3) Perkembangan keseimbangan, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh

untuk tidak bergoyang atau roboh, baik pada posisi diam maupun pada saat melakukan gerakan. Mempertahankan tubuh untuk tidak roboh pada posisi diam disebut keseimbangan statik, yang disebut dengan keseimbangan dinamik bila dalam keadaan bergerak.

Perkembangan keseimbangan dinamik terjadi pada usia antara 6 sampai 16 tahun, tetapi pada anak laki laki sedikit melambat peningkatannya pada usia 7 sampai 9 tahun, dan pada usia 8 sampai 10 tahun pada anak perempuan. Mulai usia 8 tahun anak laki laki cenderung lebih baik dibanding dengan anak perempuan dalam hal keseimbangan dinamik ini. Dalam hal keseimbangan statik relatif tidak ada perbedaan. Perkembangan kordinasi dan penguasaan gerak dasar. Perkembangan koordinasi gerak adalah kemampuan untuk mengatur kerahasian gerak bagian bagian tubuh. Kemampuan ini berhubungan dengan kemampuan kontrol tubuh. Individu yang koordinasi geraknya baik akan mampu mengendalikan gerak tubuhnya sesuai dengan kemauannya.⁶

Kemampuan koordinasi gerak dinilai berdasarkan kemampuan melakukan gerakan gerakan keterampilan. Pada masa anak besar kemampuan ini berkembang dengan baik. Pertumbuhan fisik yang relatif lambat pada masa tersebut justru menguntungkan dalam hal peningkatan koordinasi. Masa anak besar merupakan masa penyempurnaan keterampilan melakukan gerakan gerakan dasar. Gerak gerak dasar yang

⁶*Ibid.*, h. 20

sudah di mulai bisa dilakukan pada masa anak kecil makin bisa dilakukan dengan baik dan semakin bervariasi pola gerakannya.

Sampai kurang lebih 11 tahun keterampilan anak laki laki dengan anak perempuan relatif belum besar perbedaannya, namun ada kecenderungan bahwa anak laki laki lebih baik dalam keterampilan yang memerlukan kekuatan atau melibatkan otot-otot besar, sedangkan anak perempuan lebih baik dalam keterampilan yang memerlukan kecermatan atau melibatkan otot halus. Sesudah usia 11 tahun perbedaan keterampilan makin besar.⁷

Perkembangan penguasaan gerak dasar

Perkembangan penguasaan gerak dasar terjadi sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik. Dengan pertumbuhan fisik yang semakin tinggi dan semakin besar atau semakin berotot, maka peningkatan penguasaan gerak dasar bisa diidentifikasi; Mekanika tubuh dalam melakukan gerakan makin baik; Kontrol dan kelancaran gerak makin baik; Pola atau bentuk gerakan makin bervariasi; Gerakan makin bertenaga.

Macam macam pola gerak yang bisa dilakukan atau dikuasai pada masa anak besar apabila memperoleh kesempatan yang cukup untuk mempraktekannya adalah :

- a. Berjalan
- b. Berlari
- c. Mendaki atau memanjat
- d. Melompat
- e. Berjengket

⁷Djumidar, *Loc.Cit.*, h. 20

- f. Mencongklang
- g. Mengguling
- h. Lompat tali
- i. Menyepak
- j. Melempar
- k. Menangkap
- l. Memukul
- m. Memantul mantul bola
- n. Berenang⁸

Pada akhir masa anak besar pada umumnya gerakan-gerakan tersebut sudah mampu dilakukan dengan bentuk gerakan menyerupai gerakan orang dewasa. Perbedaannya hanya terletak pada pelaksanaan hanya terletak pada pelaksanaan gerakan yang kurang bertenaga.

Aktivitas yang diperlukan anak besar berupa sifat-sifat pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak, minat dan sifat-sifat sosial psikologis yang telah dikemukakan di depan perlu diperhatikan di dalam pemberian aktivitas agar sesuai dengan kebutuhannya agar pertumbuhan dan perkembangan lebih lanjut menjadi semakin baik.

Aktivitas yang diperlukan anak besar adalah sebagai berikut :

Aktivitas keterampilan yang ada tujuannya.

Anak dilibatkan dalam aktifitas yang diatur untuk tujuan tertentu misalnya :

1. Bermain dalam situasi berlomba atau bertanding
2. Aktivitas pengujian diri.
3. Aktivitas menggunakan alat alat
4. Pengenalan cabang cabang olahraga tertentu yang sederhana
5. Berlatih melakukan gerakan gerakan berulang ulang untuk menguasai keterampilan tertentu.

Aktivitas beregu

⁸Sugiyono, *Loc.Cit.*, h. 20

Anak-anak diberi kesempatan bermain berkelompok untuk membina kemampuan kerjasama dan saling pengertian.

Misalnya :

1. Aktivitas permainan atau berlomba beregu
2. Menari berkelompok membentuk formasi tertentu.

Aktivitas mencoba coba

Anak diberi kesempatan mencoba coba menurut kreativitas dan kemampuan masing-masing.

Misalnya :

1. Aktivitas menyelesaikan tugas dengan cara dan kemampuan sendiri sendiri
2. Aktivitas gerak bebas dan tari kreatif.

Aktivitas latihan fisik dan latihan keberanian.

Misalnya :

1. Latihan kemampuan fisik yang berunsur gerak : jalan, lari, lompat, lempar, tangkap, sepak, panjat, mengguling, mengulur dan melipat tubuh.
2. Permainan kombatif : bermain perang perangan, kejar kejaran
3. Latihan reaksi⁹

Jadi *Kids Athletic* adalah wadah untuk anak usia dini berlatih dengan konsep bermain dengan mempelajari gerak dasar dan menuju kompleks dengan cabang olahraga atletik sebagai induk olahraga yaitu berjalan, berlari, melempar dan melompat.

2. Bermain

Bermain adalah kegiatan untuk bersenang-senang yang terjadi secara alamiah. Anak tidak merasa terpaksa untuk bermain, tetapi mereka akan memperoleh kesenangan, kenikmatan, informasi, pengetahuan, imajinasi, dan motivasi bersosialisasi. Bermain memiliki fungsi yang sangat luas, seperti untuk anak, untuk guru, orang tua dan fungsi lainnya bagi anak. Dengan

⁹*Ibid.*, h.24

bermain dapat mengembangkan fisik, motorik, sosial, kreativitas, bahasa, perilaku, ketajaman pengindaran, melepaskan ketegangan, dan terapi bagi fisik, mental ataupun gangguan perkembangan fisik lainnya. Fungsi lainnya adalah sebagai sarana rekreasi dan penyaluran energi.¹⁰

Pengertian bermain menurut para ahli : (1)Teori rekreasi atau teori pelepasan. Bahwa oleh Scheller dan Lazarus, dikatakan permainan itu merupakan kegiatan manusia yang berlawanan dengan kerja. Tetapi permainan merupakan imbalan antara kerja dengan istirahat. Anak-anak di sekolah yang karena lama duduk di kelas akan membutuhkan suatu kebebasan. Oleh karena itu di perlukan adanya waktu waktu istirahat selama waktu belajar di sekolah. Ketika waktu istirahat tiba mereka melepaskan kepenatan dan terjadilah pengembalian kesegaran.¹¹ (2)Teori surplus atau teori kelebihan tenaga, Herbert spencer mengatakan bahwa kelebihan tenaga, (dalam arti kelebihan kekuatan atau vitalitas) pada anak ataupun orang dewasa yang belum digunakan sebaiknya disalurkan dalam bermain.¹² Setiap orang pada saat tertentu akan mempunyai tenaga yang berlebihan, bahkan kerap tenaga yang berlebihan tersebut bila tidak disalurkan, maka dapat mendorong kepada hal hal yang negatif. Penelitian yang masih terbatas menunjukan bahwa anak-anak sekolah yang berkelahi antar sesama

¹⁰ Siregar, Nofi Marlina, *Bahan Ajar Teori Bermain*, (Jakarta : Program Studi Olahraga Rekreasi, 2013), h.2

¹¹ Matakupan J, *Materi Pokok Teori Bermain*, (Jakarta : Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, 1993), h. 17

¹²*Ibid.*, h. 18

pelajar ataupun antar sekolah salah satu sebabnya, ialah terlalu banyak jam pelajaran yang bebas di sekolah. Dan hal ini banyak mengakibatkan banyak tenaga yang sebenarnya digunakan untuk belajar tidak digunakan. (3)Teori teologi, Karl Groos mengatakan bahwa permainan mempunyai tugas biologik. Maksudnya dengan bermain, maka terjadi proses biologis atau dengan kata lain proses berfungsinya organ organ tubuh. Banyak kasus telah membuktikan bahwa orang yang kurang bergerak “bermain” mudah dihindangi gangguan dan sirkulasi darah. Hal ini karena jantung kurang berfungsi secara optimal. Banyak kasus menunjukan bahwa orang yang bekerja sampai lupa makan pada waktunya mudah dihindangi penyakit maag, karena organ tubuhnya, dalam arti kurang bergerak “bermain” akan mudah di hindangi berbagai penyakit yang berkelanjutan.

(4)Teori sublimasi, Bermain bukan saja untuk berfungsinya organ organ tubuh tetapi merupakan juga suatu sublimasi atau pelarian positif dari tekanan perasaan yang berlebihan. Dengan bersublimasi orang akan berusaha menjadi mulia lebih tinggi lebih indah dari yang semula.¹³ (5)Teori reinkarnasi, Teori ini mengatakan bahwa anak-anak selalu bermain dengan permainan-permainan dilakukan oleh nenek moyang. Jadi sebenarnya anak-anak selalu bermain akan permainan-permainan yang telah dilakukan orang-orang terdahulu. Namun sekarang permainan tersebut disesuaikan dengan kemajuan ilmu dan teknologi hingga mengalami perubahan-perubahan.

¹³Matakupan J, *Loc.cit.*, h. 18

Menurut teori di atas dapat di simpulkan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang sifatnya sukarela atau tanpa paksaan.¹⁴ Dalam bermain tidak memandang usia anak-anak, orang dewasa maupun orang tua karena bermain merupakan suatu kebutuhan seseorang untuk menghilangkan kejenuhan akibat aktifitas sehari hari.

Jadi, sarana bermain adalah tempat atau wadah yang menyediakan program kegiatan untuk bersenang-senang yang terjadi secara alamiah dan tanpa paksaan.

3. Rawamangun *Athletic Center*

RACe yang merupakan singkatan dari Rawamangun *Athletic Center*, suatu wadah bagi penggiat olahraga atletik yang terdiri dari berbagai unsur yaitu mahasiswa, dosen, anak, dan mantan anak serta masyarakat yang peduli terhadap olahraga atletik Jakarta.¹⁵ Berdiri di Jakarta tanggal 6 September 2008, merubah perilaku dan bersama menuju prestasi, komitmen bersama untuk meningkatkan kehidupan pada anak melalui, Perkumpulan atletik RACe Puspor Jaya (P.A. RACe Puspor Jaya) sebagai organisasi nirlaba yang bergerak dalam program pembinaan anak atletik melalui kegiatan latihan sepanjang tahun dan kompetisi, memberikan kesempatan yang berkesinambungan guna meningkatkan kebugaran fisik dan

¹⁴Matakupan J, *Loc.cit.*, h.18

¹⁵http://www.athleticsrace.com/p/blog-page_3978.html diakses 16/12/2014 pukul 15.21

menunjukkan kemampuan dan keahlian yang dimiliki serta persahabatan dengan keluarga, anak lainnya dan masyarakat.

Penekanan pada pelatihan dan kompetisi atletik tidak hanya untuk meningkatkan prestasi semata, tetapi juga untuk menjembatani orang lain agar dapat berpartisipasi dan terlibat aktif dalam merubah individu dan masyarakat luas yang lebih baik. Komitmen dalam bentuk kegiatan, kami menyadari bahwa hanya sedikit sumber daya manusia (sdm) yang tergerak untuk mengembangkan dan membina atletik, masih sedikit juga yang merasakan keuntungan dari kegiatan pelatihan dan kompetisi atletik, P.A. RACe Puspor Jaya berkomitmen untuk meningkatkan peran untuk mencapai kualitas perkembangan atletik melalui: (1)Pembinaan program latihan sepanjang tahun, (2)Mendukung program kompetisi yang sudah ada maupun yang direncanakan guna menjamin terciptanya prestasi optimal, (3)Menyediakan sdm pelatih guna mendukung perluasan ke masyarakat yang lebih luas.

Dengan visi: merubah perilaku dan bersama menuju prestasi, dan bermisi: komitmen bersama untuk meningkatkan kehidupan anak melalui P.A. RACe. Tujuan dari RACe (1)mendorong perkembangan dan pembinaan atletik, (2)mendorong kompetisi atletik yang rutin berjenjang dan berkelanjutan, (3)mendorong tersedianya tenaga pelatih atletik yang berkualitas. Program yang dibuat untuk: (1)pembinaan cabang olahraga

atletik sepanjang tahun; (2) kompetisi berjenjang dan berkelanjutan; (3) peningkatan mutu sdm.¹⁶

Jadi klub Rawamangun *Athletic center* yang berada di Rawamangun sebuah klub olahraga atletik yang mempunyai program untuk anak berlatih sambil bermain dengan mempelajari gerak dasar menuju kompleks sesuai dengan kemampuan dan usia anak yang menjadi anggota klub ini.

B. Kerangka Berpikir

Kids Athletic adalah suatu konsep yang digagas oleh badan pengurus atletik internasional yang kita kenal dengan IAAF pada tahun 2001, konsepnya adalah membuat kegiatan anak-anak yang menggambarkan suatu permulaan atletik dari model orang dewasa. IAAF *Kids Athletic* dimaksud untuk membawa kegembiraan ke dalam bermain atletik dengan tujuan membentuk anak untuk mempunyai aktifitas dasar seperti lari, daya tahan, melompat, dan melempar.

Penerapan metode latihan adalah suatu bentuk latihan dengan berbagai macam jenis variasi latihan tujuannya adalah agar anak atau seseorang dalam menjalani suatu bentuk latihan tidak mengalami kebosanan atau kejenuhan tetapi makna dan tujuannya tetap sama. Aplikasi metode latihan bermain dalam *Kids Athletic* yaitu dalam segala kegiatan *Kids Athletic*, sampel akan di gunakan metode latihan bermain berupa lari dan melompat.

¹⁶<http://www.athleticsrace.com/p/16.html> diakses 16/12/2014 pukul 15:22

Sampel akan di berikan latihan dengan bermain selama satu bulan dengan tiga kali pertemuan dalam satu minggu. Pada hari selasa sampel akan di berikan latihan bermain dengan berlari kemudian pada hari kamis sampel akan di berikan latihan bermain dengan melompat dan di hari jumat kedua metode bermain dan melompat akan di berikan. Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan bermain dapat dijadikan sarana bermain anak.

C. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan teori di atas maka dapat ditarik hipotesis sebagai berikut :

“Model Latihan *Kids Athletic* Dapat Diterapkan Sebagai Sarana Bermain Pada Anak”.