

LAMPIRAN

1. Catatan Lapangan (CL)

Catatan Lapangan : 01

Waktu Pengamatan : Kamis, 18 Desember 2014

Jam : 12.20 s/d 14.00 WIB

Jumlah Anak : 15 Orang

Pelatih : Fauzan S.Or

Inaka Murti Laras S.Or

M. Yudas

Materi : *Endurance*

LATIHAN *KIDS ATHLETIC* SEBAGAI SARANA BERMAIN ANAK

Catatan Pendahuluan:

Sebelum latihan dimulai, *Coach F*, *IML*, dan *MY*, terlihat merapihkan anak-anak dengan membentuk lingkaran yang dilanjutkan memimpin do'a bersama, dan *coach MY* bersuara agak nyaring "Ya, sebelum latihan dimulai, marilah kita berdo'a bersama-sama, menurut agama masing-masing, agar dalam latihan hari ini kita diberikan kelancaran dan keselamatan. Berdo'a,..mulai." Terlihat semua anak-anak dengan seragam hijau, berdo'a khusyuk, ada yang menangadahkan tangan, ada juga yang menundukan

kepala sambil memejamkan mata, ada juga yang tidak mendengarkan pelatihnya. *Coach* MY memberi aba-aba “berdo’a selesai”.

Catatan Deskriptif:

Coach F, IML, dan MY, membuka latihan dengan menyapa anak-anak, “Hari ini sudah siap bermain dan latihan, adik-adik nanti akan bermain-main dan latihan dengan kakak-kakak di sini.” Ujar *coach* F. Terlihat wajah-wajah anak-anak yang tadinya serius tegang, perlahan mencair, dan memulai menikmati suasana latihan.

Coach F, langsung menyuruh seluruh anak-anak untuk meletakkan botol minum di samping lapangan tempat mereka berlatih. Pemanasan dilakukan dengan *jogging* perlahan sebanyak satu putaran. Setelah *jogging*, anak-anak dibagi menjadi beberapa baris, dengan memenuhi barisan. Seperti latihan biasanya dengan memulai *stretching* dinamis barisan terdepan adalah barisan senior-senior atau kakak-kakak yang lebih dahulu atau yang sudah lama mengikuti latihan agar melakukan gerakan pemanasan terlebih dahulu agar adik-adik di belakang meniru gerakan kakak-kakaknya sebagai pemimpin pemanasan, sebaris demi sebaris melakukan pemanasan dinamis yang dilakukan.

Pemanasan ini dimulai dari *stretching* otot dan sendi dilanjutkan dengan koordinasi (*running ABC*) *ankling*, *knee up*, *butt kick*, *crawking*, *touch bounding*, *hoping*, karioka, lari kijang sampai lari *straight*. Pada setiap *item* dilakukan sebanyak 2 kali balikan, dan setiap kembali ke posisi awal anak-

anak juga melakukan gerakan tersebut dengan cara mundur, untuk melatih koordinasi dan keseimbangan, pemanasan dinamis ini dilakukan dengan jarak 20 meter, dengan meletakkan *cone* sebagai pembatas. Langkah selanjutnya adalah *pelatih* menjelaskan tentang latihan yang harus diikuti, bisa dikatakan “menu hari ini” (menu yang dimaksudkan adalah program). Menjelaskan bagaimana melakukan gerakan dalam latihan dari program latihan hari ini yaitu *endurance* yaitu dengan *shelter run*, sementara seluruh anak-anak menyimak apa yang disampaikan oleh pelatih, seperti biasa ada yang sibuk sendiri dan tidak memperhatikan.

Setelah memperkenalkan pos-pos dalam *shelter run* kepada anak-anak, *Coach F*, *IML*, dan *MY*, mengajukan beberapa pertanyaan kepada anak-anak: “Siapa yang mau menjadi contoh?”. Beberapa anak-anak yang sudah senior mengacungkan tangan, lalu pelatih menunjuk salah satu anak-anak untuk mencontohkan *shelter run*. Kata *coach F*: Ya, Adit..!, lalu Adit berlari melakukan gerakan berbeda pada empat pos yang disediakan. Setelah satu putaran dilewati oleh Adit dan kembali masuk ke dalam barisan, “Ya, seperti itu tadi ya adik-adik. Untuk yang *middle* ikut dengan kak Laras, yang *basic* ikut saya, yang *high* ikut kak Agung.

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 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.

Permainan pun selesai, pada raut wajah anak-anak tampak masih ingin main, karena anak-anak tidak ada habisnya untuk bermain, tetapi karena waktu sudah makin menuju malam, akhirnya barisan dibubarkan dan membentuk lingkaran untuk melakukan *cooling down* yaitu dengan *stretching* statis yang dipimpin oleh seorang temannya yg berada di tengah lingkaran yang sudah ditunjuk sebelumnya oleh kak F, para pelatih mengitari lingkaran menghitung secara bersahut-sahutan dengan para anak.

Setelah selesai pendinginan para pelatih menyuruh anak-anak untuk mengambil botol minumannya masing-masing dan membuat lingkaran kecil untuk berdoa mengakhiri latihan, dengan menunjuk seorang anak mulailah sebuah suara kecil berbicara “teman-teman, kakak-kakak dan adik-adik sebelum mengakhiri latihan ada baiknya kita berdoa sebagai ucapan syukur kita atas berjalannya latihan hari ini, berdoa....mulai”. Suasana menjadi hening, lalu beberapa detik kemudian anak tadi bersuara “berdoa selesai”.

Pelatih mengakhiri latihan dengan beberapa evaluasi dari latihan yang sudah dijalankan, lalu *coach* F memberikan aba-aba untuk melebarkan lingkaran untuk melakukan yel-yel dari RACe, seorang anak berteriak “3,2,1” lalu semua menyambung “PUSPOR!” dan menghentakan kakinya ke tanah sebanyak dua kali, berteriak sebanyak tiga kali, “atletik RACe....JUARA!” lalu bertepuk tangan bersama dan mulai bersalaman melingkari satu persatu orang dari yang berada di samping pelatih terakhir dari teman-temannya sampai bertemu pelatih terakhir. Latihan selesai anak-anak kembali kepada orang tua yang menunggu di tribun dengan wajah berseri-seri.

Catatan Reflektif:

Sesi latihan hari ini selesai dengan lancar, *point* hari ini adalah latihan daya tahan dengan penutup memberikan permainan, yang mengajari anak tentang semangat, kerjasama tim yang menjadi sub indikator. Pada evaluasi akhir tidak ada anak yang berlaku tidak layak, semua tertib pada jalurnya, para senior yang sudah dapat memimpin juniornya dengan baik pada setiap sesi latihan. Hasil dari latihan hari ini adalah sehat jasmani dan rohani karena anak-anak beraktifitas dengan olahraga dan bermain sesuai dengan usianya. Dan ini dilakukan setiap kali sesi latihan dengan materi yang berbeda.

Catatan Lapangan : 02

Waktu Pengamatan : Jum'at, 19 Desember 2014

Jam : 16.00 s/d 18.00 WIB

Jumlah Anak : 14 Orang

Pelatih : Fauzan S.Or

Inaka Murti Laras S.Or

M. Yudas

Materi : *Agility*

LATIHAN *KIDS ATHLETIC* SEBAGAI SARANA BERMAIN ANAK

Catatan Pendahuluan:

Hari ini, anak-anak KA yang berseragam merah siap untuk memulai latihannya yang bertemakan *agility* untuk yang masih di kelas *basic* dan di kelas *middle*, *strength* untuk yang sudah di kelas *high*.

Terlihat anak-anak berlarian berkumpul ke tempat dimana pelatih berada, ada yang baru pamit dengan orang tuanya di tribun, ada yang berjalan menghampiri pelatih.

Pelatih ada yang memanggil anak-anak dengan senyumannya yang khas dan yang lain memanggil dengan isyarat yaitu bunyi peluit tanda berkumpul ditiup. Sementara asisten pelatih menyiapkan alat untuk dipakai latihan, Setelah selesai mengeluarkan alat-alat dari dalam kotak terlihat

asisten pelatih menarik kotak yang berisi alat-alat latihan KA untuk dipinggirkan agar tidak menghalangi proses latihan.

Setelah semua berkumpul *Coach F* bersuara nyaring memecah kebisingan dari suara anak-anak, “ayo sebelum latihan dimulai ‘Kiting’ pimpin doa”. Lanjut Kiting memimpin doa dengan kata-kata yang sama seperti hari-hari sebelumnya. Setelah berdoa pelatih menyiapkan barisan untuk pemanasan dinamis.

Catatan Deskriptif:

Latihan sudah dibuka dengan doa, saatnya latihan dimulai. *Coach Y* memimpin pemanasan dengan memberikan aba-aba untuk anak-anak memulai gerakan. Seperti biasanya yang kelas *high* memimpin pemanasan dengan berdiri di barisan terdepan. Melakukan gerakan pemanasan seperti biasa, dilanjutkan dengan koordinasi (running ABC), lalu *sprint* 20meter.

Setelah pemanasan selesai dilakukan para pelatih membagi anak-anak sesuai kelas. Lalu melanjutkan dengan programnya masing-masing. Kak Agung yang memegang kelas *high* sudah menunggu di tribun untuk berlatih kekuatan otot tungkai dengan berlari di tribun, sedangkan kelas *middle* bersama *coach L* dan asisten *coach* yang lain terakhir *basic* bersama *coach F* dan *coach Y*. untuk *basic* dan *middle* hari ini latihan *agility* atau, kelincahan yaitu dengan *cone*, dengan mengatur posisi *cone* sebanyak 10

buah, lalu pelatih menjelaskan cara melewatinya. Sebanyak 5 macam gerakan latihan kelincahan harus dilakukan.

Pada kelas *basic* tampak pelatih banyak memperbaiki gerakan anak-anak, namun pelatih membenarkan dengan sabarnya, karena mereka memang tidak bisa melakukan gerakannya dengan benar. Karena pada usia ini anak hanya difokuskan pada bergerak, tidak dipaksa untuk melakukan gerakan yang benar. Tetapi ada juga anak yang memang sudah mempunyai gerakan dasar yang benar, rata-rata anak yang melakukan gerakan yang salah mempunyai berat badan berlebih.

Pada kelas *middle* pelatih hanya memberikan aba-aba dan sesekali membenarkan gerakan anak-anak, karena kelas *middle* umurnya lebih besar dibandingkan dengan kelas *basic*, jadi daya tangkapnya juga lebih baik. Dalam sesi latihan sekarang hanya 1 set perlakuannya dengan 5 kali repetisi, repetisi tanpa waktu untuk *rest* karena sudah ada jeda untuk istirahat ketika menunggu giliran melakukan gerakan *agility*.

Setelah melakukan inti latihan, seperti pada hal biasanya pelatih menutup latihan dengan permainan, “kupu-kupu hinggap” dengan cara bermain anak-anak membuat lingkaran besar, lalu salah seorang yang menjadi “penegak keadilan” harus menangkap “tersangka” dengan, melewati lingkaran dari dalam ke luar lalu ke dalam, tetapi ketika tersangka hendak

mengganti posisi dengan tersangka lain harus berdiri de depan anak lain, lalu anak itu harus berlari secepatnya untuk menghindari penegak keadilan, dilakukan selama 5 menit sebanyak 2 kali. Pada permainan ini anak-anak belajar kelincahan juga pastinya. Ada anak yang suka berlari berlama-lama, ada juga yang langsung cepat-cepat mengganti posisi.

5 menit kali dua sudah berakhir, anak-anak diberikan kesempatan untuk minum dan beristirahat sejenak, lalu kembali ke tempat dimana pelatih berkumpul, untuk melakukan pendinginan, dengan *jogging* lalu diikuti *stretching* statis, untuk selanjutnya *sit up* dan *back up* sesuai kemampuan dengan batasan 20 untuk *middle*, 10 untuk *basic*. Lalu pelatih mengumpulkan anak-anak untuk menutup latihan yang sudah selesai dengan aman dengan doa dan syukur. Lalu teriakan yel-yel dari suara cempreng anak-anak memecah suara di stadion yang sudah mulai menuju maghrib.

Catatan reflektif:

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.

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.

Catatan Lapangan : 03

Waktu Pengamatan : Selasa, 23 Desember 2014

Jam : 16.00 s/d 18.00 WIB

Jumlah Anak : 18 Orang

Pelatih : Fauzan S.Or

Inaka Murti Laras S.Or

M. Yudas

Materi : Melempar

LATIHAN *KIDS ATHLETIC* SEBAGAI SARANA BERMAIN ANAK

Catatan Pendahuluan:

Hari latihan adalah hari yang ditunggu-tunggu oleh anak-anak yang berlatih *Kids Athletic*, bagaimana tidak, di *Kids Athletic* anak-anak mempunyai teman baru, mempunyai waktu bermain dengan bebas tanpa dimarahi orangtua karena jauh dari pantauan orangtua, di *Kids Athletic* yang diizinkan oleh orangtua tempat anak mengeksplor diri dengan bergerak semaunya. Mengajarkan dimana olahraga adalah hal yang menyenangkan.

Anak-anak sudah berkumpul di pinggir *track and field* Rawamangun, Jakarta Timur dengan baju seragamnya yang berwarna kuning. Dengan membawa botol minum masing-masing, ada yang datang dari jauh, ada yang datang dari sekolah, ada juga yang datang dari rumah sekitar stadion. Semua berniat untuk bersenang-senang hari ini.

Catatan Deskriptif:

Coach Y sudah mulai membuka latihan setelah seorang anak memimpin doa dan alat-alat untuk berlatih disiapkan oleh teman-teman pelatih, di sana ada bola tenis dengan pita berwarna-warni yang diikatkan di bola tenis tersebut, dan ada bola mainan yang masa nya lebih berat dari bola tenis berpita tadi.

“Ternyata hari ini program latihannya adalah melempar, seperti lempar lembing contohnya, tapi di sini memakai bola. Hari ini kelas *basic* dan *middle* tidak dipisahkan yahh, karena hari ini kita bermain melemparrrr....” seru *coach Y* seolah pembawa acara televisi. Diikuti suara anak-anak ikutan meramaikan lapangan.

Semua dibariskan dari yang kecil sampai yang besar, yang kecil di depan buat 3 sap. Dengan suara lebih keras dari yang lain *coach Y* menjelaskan cara melakukan gerakan melempar yang baik, ada beberapa materi yang menjadi inti latihan pada hari ini, melempar tanpa awalan sebanyak 5 kali bergantian, lempar menggunakan awalan juga 5 kali, dan terakhir komplit dengan awalan dan *follows through* 5 kali pengulangan.

Dalam melakukan lemparan kali ini, anak-anak tidak terlalu memfokuskan lemparan kepada gerakan, tetapi kepada jarak yang ditempuh, dalam hati saya, namanya juga anak-anak sambil tertawa dalam hati hanya senyuman yang tampak di wajah. Begitu juga pendapat pelatih dengan pikiran saya. Tampak pelatih beberapa kali memperbaiki gerakan lengan,

tubuh sampai kaki, untuk anak-anak di kelas middle tampak lebih serius memperbaiki gerakannya, walaupun tetap targetnya sejauh-jauhnya.

Setiap kali mereka melempar bola, mereka harus segera mengambilnya agar teman selanjutnya yang mendapatkan kesempatan melempar dengan bola sesuai dengan beratnya. Karena setiap ada yang mau melempar bola yang sudah dilempar harus di ambil baru yang selanjutnya boleh melempar. Mereka mengambil bola dengan berlari, lalu kembali ke barisan juga dengan berlari.

Setelah semua materi selesai, dilanjutkan dengan *games*. Kali ini permainan yang diberikan adalah estafet, tetapi yang menjadi alat adalah bola. Dari 18 anak, dibagi menjadi dua, dan dibagi dua lagi. Dengan jarak 20 meter, ada dua lintasan lari, di tempat *start* ada 4 anak, ditempat *finish* ada 3 anak. Dibagi dengan seadil-adilnya kedua kelompok tersebut.

Bersedia, siapp, yaa!, kata *coach F*, 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 menghantarkan bola kepada temannya dibarisan terdepan. Guna menyelesaikan estafet dengan waktu tercepat. Hasilnya tipis. B lebih unggul 2 detik dari A, padahal tadi A sudah memimpin. "Okee satu kesempatan lagi, diberikan waktu untuk mengatur strategi, siapa yang menjadi pelari pertama dan yang menjadi pelari terakhir" teriak *coach F* pada

anak-anak *Kids Athletic*. Lalu mereka mengatur strategi dan estafet pun dimulai, dan sekarang tim B menjadi pemenang, skornya menjadi sama. Dan mereka semuanya menjadi senang.

Lalu pelatih mengumpulkan anak-anak kembali untuk menutup latihan dengan pendinginan, lalu doa dan yel-yel.

Catatan Reflektif:

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*.

Catatan Lapangan : 04

Waktu Pengamatan : Kamis, 26 Desember 2014

Jam : 16.00 s/d 18.00 WIB

Jumlah Anak : 16 Orang

Pelatih : Fauzan S.Or

Inaka Murti Laras S.Or

M. Yudas

Materi : *Agility*

LATIHAN *KIDS ATHLETIC* SEBAGAI SARANA BERMAIN ANAK

Catatan Pendahuluan:

Hari yang cerah untuk berlatih bersama dengan program *agility* di stadion Rawamangun, Jakarta Timur. Stadion diwarnai dengan warna biru oleh anak-anak *Kids Athletic* yang menyerupai warna langit saat itu. Seluruh pelatih dengan wajah gembira menyambut anak-anak, karena mereka seperti biasanya bergembira dan sudah ada yang berlari-larian sendiri mengejar-ngejar temannya.

Coach F mengumpulkan menjadi satu lingkaran kecil, seperti *briefing* mengabsen anak-anak apa ada yang tidak bisa hadir, apa penyebabnya, dan untuk memberitahukan apa yang akan menjadi program pada hari ini.

Catatan Deskriptif:

Sudah dengan pelatih masing-masing sesuai dengan kelasnya, di sana tampak dua buah alat *ladder drill* berbeda warna dengan dua tempat bersampingan. Untuk kelas middle materi hari ini 10 macam *agility ladder drill*, lalu setelah diujung *ladder* anak-anak harus berlari secepatnya sejauh 10 meter. Dan untuk kelas *basic* melakukan *agility sprint games*.

Untuk anak pada kelas *middle* dilakukan repetisi sebanyak 5 kali, dan pada kelas *basic* melakukan repetisi sebanyak 3 kali. Dengan istirahat pada setiap repetisinya selama 3 menit. Dengan penutup games *diakhir* latihan.

Kali ini permainannya adalah *passing ball balancing*, yaitu dari garis *start* mengoper bola tenis dengan menggunakan raket tenis dan berdiri satu kaki diatas matras, lalu ketika bola sudah berhasil dioper matrasnya dipindahkan ke depan lalu diinjak dengan satu kaki lagi untuk mencapai garis *finish* dengan *cone* sebagai penentu.

Banyak yang gagal dan syaratnya apabila jatuh harus mengulang dari awal. Jaraknya dari *start* sampai *finish* adalah sejauh 2 meter. Seperti biasa suara anak-anak KA memecah suasana stadion *track and field* Rawamangun Jakarta Timur. Keramaian yang dikarenakan sorak sorai anak-anak dalam permainan ini memberikan semangat pada orang-orang sekitaran tempat latihan *Kids Athletic*.

Jatah waktu bermain pun habis, dan akhirnya pelatih mengumpulkan anak-anak untuk menutup sesi latihan dengan berdoa, yel-yel dan salam kepada teman-teman dan pelatih.

Catatan Reflektif:

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 KA, 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.

Catatan Lapangan : 05

Waktu Pengamatan : Selasa, 30 Desember 2014

Jam : 16.00 s/d 18.00 WIB

Jumlah Anak : 15 Orang

Pelatih : Fauzan S.Or

Inaka Murti Laras S.Or

M. Yudas

Materi : *Agility*

LATIHAN *KIDS ATHLETIC* SEBAGAI SARANA BERMAIN ANAK

Catatan Pendahuluan:

Latihan adalah kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang atau berkelanjutan. Latihan dalam *Kids Athletic* dilakukan dalam bentuk permainan, anak-anak yang berlatih bersama *Kids Athletic* mendapatkan kesenangan sendiri. Program yang dibuat khusus untuk memenuhi kebutuhan permainan anak. Dengan alat-alat khusus untuk permainan anak-anak yang biasa dikenal dengan POA.

Dengan kegiatan yang sama pada setiap jadwal latihan tetapi dengan program berbeda-beda. Pada awal latihan dibuka dengan doa, lalu pemanasan, koordinasi, dan membagi kelas yang sesuai seperti biasanya. *Coach F* dan *coach Y* melatih anak kelas middle, program hari ini masih

agility dengan menambahkan variasi latihan agar anak tidak jenuh melakukan aktivitas berbeda.

Catatan Deskripsi:

Asisten pelatih nampak membariskan *cone* dengan jarak satu kaki. Dan *coach* F serta *coach* Y memberikan arahan kepada anak-anak bagaimana menjalankan program hari ini. Koordinasi dengan tiga macam, yaitu *skip*, *high knee* dan *jump* dengan variasi menahan bola tenis dengan telapak tangan seperti melakukan “tos” latihan ini dilakukan secara berpasangan dan pasangannya nanti akan menggantikan giliran melakukan gerakan tiga macam di atas tadi. Dilakukan sebanyak 3 kali dengan pengulangan 2 set. Dan setiap *rest* diberikan waktu 3 menit.

Untuk kelas *basic* melakukan gerakan *agility* dengan melakukan koreksi gerakan disetiap kali melakukan kesalahan. Diulang terus khusus dihari ini. Dan memang latihan kali ini untuk kelas *basic* sangat membosankan, tetapi sesekali harus mengenal gerakan untuk perbaikan gerak dasar yang benar. Agar tidak melakukan gerakan yang salah dan menjadi otomatisasi.

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. *Stretching* statis dan *sit up* serta *back up*.

Bersiap-siap untuk kembali ke rumah masing-masing, dengan menutup latihan dengan doa, dan melakukan yel-yel, diakhirnya salam-salaman dengan semua orang di *Kids Athletic*. Latihan hari ini pun sudah selesai.

Catatan Reflektif:

Dengan sesekali memberikan *pressure* kepada anak untuk membenarkan sesuatu yang salah agar menjadi kebaikan nantinya tanpa terjadi otomatisasi gerakan yang salah karena tidak adanya perbaikan dari awal. Walaupun membosankan tetapi tetap akan diberikan hiburan diakhir latihan dengan *games* agar anak tidak merasa jenuh diakhir latihan sampai pulang ke rumah masing-masing.

Catatan Lapangan : 06

Waktu Pengamatan : Kamis, 2 Januari 2015

Jam : 16.00 s/d 18.00 WIB

Jumlah Anak : 17 Orang

Pelatih : Fauzan S.Or

Inaka Murti Laras S.Or

M. Yudas

Materi : *Agility*

LATIHAN *KIDS ATHLETIC* SEBAGAI SARANA BERMAIN ANAK

Catatan Pendahuluan:

Hari yang cerah untuk sore ini mewarnai langit berhias awan cantik memadu dengan birunya langit. Keindahan langit dan cuaca membawa semangat kepada anak-anak *Kids Athletic* yang hendak memulai latihan sore ini.

Catatan Deskriptif:

“Selamat pagi adik-adik !Apa kabar semuanya?!” teriak *coach F* memecah keramaian sore itu. Anak-anak menyambut teriakan itu dengan ikut berteriak “SELAMAT PAGI!”. Bincang-bincang sedikit, lalu memulai dengan doa, pemanasan dan koordinasi seperti biasa, lalu memulai latihan.

Latihan hari ini adalah *endurance* dengan *circuit training* sebagai model latihannya. Dengan tiga pos dengan item berbeda, *knee up* pada 7 *cone*, skip dengan *ladder drill* dan lompat tiga gawang kecil setinggi 20 cm,

jarak 15 meter x 4 dan tikungan dengan melewati luar *cone*. Sebanyak dua kali repetisi selama 3 menit 30 detik.

Games penutup yang sangat ditunggu-tunggu oleh anak-anak *KidsAthletic*, “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. Dan mereka semua pun menjadi senang.

Lalu pelatih mengumpulkan anak-anak kembali untuk menutup latihan dengan pendinginan, lalu doa dan yel-yel.

Catatan Reflektif:

Lagi-lagi membahas strategi dalam taktik berlari. Penerapan bagaimana menghadapi taktik dalam sebuah perlombaan. Mengatur strategi pelari tercepat untuk mendapatkan kemenangan. Membagi tugas dengan setepat mungkin.

Dalam latihan *sircuit training* disana ada tikungan dimana anak-anak harus berlari diluar *cone* dan tidak ada yang mencuri-curi berlari di dalam *cone*, kejujuran dalam diri juga diajarkan oleh *Kids Athletic*.

Catatan Lapangan : 07

Waktu Pengamatan : Selasa, 6 Januari 2015

Jam : 16.00 s/d 18.00 WIB

Jumlah Anak : 17 Orang

Pelatih : Fauzan S.Or

Inaka Murti Laras S.Or

M. Yudas

Materi : *Agility*

LATIHAN *KIDS ATHLETIC* SEBAGAI SARANA BERMAIN ANAK

Catatan Pendahuluan:

Kelentukan adalah hal yang penting dalam perkembangan anak, kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak seluas mungkin. Pada usia ini anak masih mempunyai sendi yang lentuk. Maka sebaiknya latihan kelentukan dilakukan sedini mungkin. Latihan kelentukan bagaimana caranya agar dilakukan dengan senang, yaitu menggunakan bola kecil. Latihan dengan modifikasi dengan bermain tidaklah susah, hanya saja pelatih harus kreatif.

Catatan Deskripsi:

Latihan dimulai dengan doa sebagai pembuka ketika hendak melakukan aktivitas, aktivitas latihan hari ini dimulai dengan pemanasan, stretching dinamis sampai koordinasi. Setelah minum anak-anak mengatur

jarak untuk melantai dengan matrasnya. Pelatih memberikan contoh gerakan dan peraturan permainan dengan jelas.

Untuk setiap gerakan dilakukan sebanyak 10 kali dan dua set. Gerakan pertama posisi cium lutut dengan kedua kaki rapat, lalu bola mengitari belakang tubuh terus sampai ujung kaki sebanyak 10 putaran, gerakan kedua kaki dibuka semaksimal mungkin lalu bola mengitari tubuh tanpa terputus dan menyentuh permukaan.

“Setelah semua program inti dilakukan maka saatnya permainan tiba, berlari zigzag 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 padaakhirnya ada pemenangnya, yaitu keduanya, karena *coach* IML dan *coach* Y berlari ke arah *coach* F bersamaan dan dikejar oleh pelari terakhir. Kata pelari terakhir “ahhh curang *cone* nya lari sambil tersengal-sengal, dan *coach* lainnya tertawa.

Catatan Reflektif:

Catatan Lapangan : 08

Waktu Pengamatan : Kamis, 8 Januari 2015

Jam : 16.00 s/d 18.00 WIB

Jumlah Anak : 17 Orang

Pelatih : Fauzan S.Or

Inaka Murti Laras S.Or

M. Yudas

Materi : *Balance*

LATIHAN *KIDS ATHLETIC* SEBAGAI SARANA BERMAIN ANAK

Catatan Pendahuluan:

Latihan keseimbangan sangat sulit dilakukan oleh anak-anak pada usia ini. Banyak anak kurang memahami aturan-aturan dan tujuan dari gerakan tersebut. Tetapi untuk mengajarkan anak-anak tentang keseimbangan dengan mengenalkan secara terjun langsung dalam menggerakkan tubuh.

Catatan Deskripsi:

Latihan dimulai dengan merapihkan matras di lapangan rumput lalu menyusun berhadap-hadapan dan memanggil anak-anak untuk berkumpul untuk memberikan arahan bagaimana cara melakukan gerakan keseimbangan. Berdiri berhadap-hadapan dengan matras berbeda. Memegang tongkat dengan satu tangan berlawanan, jika berdiri dengan kaki kiri maka memegang tongkat dengan tangan kanan, dan pasangannya

memegang dengan tangan kiri serta berdiri dengan satu kaki kanan. Ketika hitungan dimulai, 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 keseimbangan 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. Setelah materi *balance* selesai masih belum habis ide pelatih untuk memberikan *games* pada anak-anak *Kids Athletic*. Adapun gamesnya adalah berlari.

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.

Catatan Reflektif:

Permainan hari ini sudah cukup untuk menebus latihan kemarin. Teknik-teknik pada latihan keseimbangan lumayan didapati oleh anak-anak. Terakhir ditutup dengan latihan *endurance*.

2. Catatan Wawancara (CW)

Catatan Wawancara: 01

Materi : Latihan Sebagai Sarana Bermain Anak

Waktu : Kamis, 13 Januari 2014

Jam : 18.05 s/d 18.12 WIB

Tempat : Stadion Atletik Rawamangun Jakarta Timur

Narasumber : Agung Mulyawan S.Pd

Catatan Pendahuluan:

Diskusi ini dilakukan pada hari Kamis, 13 Januari 2015, jam 18.12 s.d. 18.33 WIB, setelah melakukan aktivitas latihan hari ini, pelatih diberikan pertanyaan-pertanyaan sekitar program *Kids Athletic* bertempat di stadion atletik Rawamangun Jakarta Timur. Ini dilakukan dalam upaya untuk menyamakan persepsi pada model latihan *Kids Athletic* sebagai sarana bermain anak. Wawancara ini dilakukan kepada *coach* Fauzan sebagai pelatih *Kids Athletic*.

Catatan wawancara:

Prolog oleh peneliti: Selamat sore, hari ini saya mau mengambil data terakhir, mewawancarai salah satu pelatih KA. Selamat sore *coach* Y, ada beberapa yang ingin saya tanyakan kepada Y sebagai pelatih KA.

Peneliti : Apa prinsip dasar KA?

AM : Selamat sore sebelumnya dan terimakasih untuk kesempatannya. Prinsip dasar KA sebenarnya melatih mereka untuk

bergerak sebagai pengisi waktu luang mereka. Sebagai sarana pengganti bermain diluar rumah, lebih bermanfaat berolahraga dari pada bermain di luar rumah. *Kids Athletic* 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 dasar motorik kasar dan halus sudah seharusnya diperhatikan oleh *Kids Athletic*, dan juga disini di modifikasi dengan cara permainan agar anak tidak merasa bosan, untuk menambah antusias dari anak tersebut untuk melakukan gerak, dengan secara tidak langsung anak sudah melakukan gerakan berolahraga yang bisa mengembangkan gerak dasar anak tersebut

Peneliti : Apa kendala yang ada di dalam *Kids Athletic* selama *coach* AM menjadi pelatih?

AM : Sangat banyak tentunya, kendala itu dalam hal apapun pasti ada, begitu juga pada pelatih *Kids Athletic*, sebagai contoh bagaimana cara kita mengatur adik-adik ini agar tetap tertib, agar tetap bersama-sama, saling mengenal satu sama lain, dan seperti yang terlihat bagaimana susahnya para pelatih mengatur mereka. Jadi banyak pelajaran yang pelatih dapatkan dalam *Kids Athletic*.

Peneliti : Tadi terdapat banyak kendala yang ada, apakah pernah ditemukan keadaan dimana anak dalam keadaan sangat emosional?

AM : Kejadian anak sangat emosional pun sering dialami kita sebagai pelatih, contohnya suatu ketika ada anak yang bernama Dhika, dia menyolek temannya yang perempuan, temannya yang perempuan marah-marah karena tidak mau dicolek, dan berkata kenapa harus nyolek-nyolek. Kita sebagai pelatih bagaimana cara mengatasinya, kita berunding bersama anak bersangkutan kenapa kamu melakukan hal seperti itu, kita jelaskan, dan akhirnya Dhika sekarang sudah tidak mengganggu temannya lagi.

Peneliti : Yang selanjutnya, bagaimana sistem latihan yang diberikan kepada anak ada dalam pelatihan *Kids Athletic*?

AM : Untuk sistem latihannya, kalau untuk latihannya sendiri, kita memberikan kebebasan untuk bergerak, karena prinsip awal kita dalam *Kids Athletic* adalah untuk pengganti sarana bermain mereka di luar rumah, bagaimana mereka bergerak, seperti yang terlihat mereka sangat leluasa untuk bergerak, ketimbang mereka bermain gadget, game online seperti getrich, dan segala macam, alangkah lebih bermanfaatnya kita ikutkan dalam pelatihan *Kids Athletic*.

Peneliti :Seberapa efektif *Kids Athletic* sebagai sarana bermain pada anak?

AM :Sangat-sangat efektif, karena mereka disini dilatih untuk bekerjasama, diajari untuk kebersamaan, semangat, semuanya diajarkan disini, agama, ilmu, kemudian tanggung jawab, kejujuran dan kedisiplinan.

Penutup dari peneliti: Jadi, *coach AM* setuju dengan *Kids Athletic* sebagai saran bermain pada anak. Oke! Terimakasih *coach AM* atas waktunya.

3. Catatan Diskusi (CD)

Catatan Diskusi: 01

Materi : Latihan *Kids Athletic* Sebagai Sarana Bermain Anak

Waktu : Kamis, 13 Januari 2015

Jam : 18.00 s/d 18.15 WIB

Tempat : Tribun Stadion *Track and Field* Rawamangun Jakarta Timur

Peserta : 1. Fauzan, S.Or
 2. Inaka M.L, S.Or
 3. M. Yudas

Catatan Pendahuluan:

Diskusi ini dilakukan pada hari Kamis, 13 Januari 2015, jam 18.00 s.d. 18.15 WIB, setelah dilakukan latihan *Kids Athletic* sebagai sarana bermain anak. Bertempat di Stadion *Track and Field* Rawamangun Jakarta Timur, dengan tujuan menyamakan persepsi pada para pelatih *Kids Athletic* setelah diadakan wawancara individu.

Catatan Diskusi:

Peneliti: Menurut kalian bertiga sebagai pelatih ka prinsip dasar atletik

Y: Menurut saya prinsip dasar sebagai ganti sarana bermain diluar sana, jadi mereka lebih difokuskan di lapangan.

F: Prinsip dasar *Kids Athletic* membuat anak bagaimana mau bergerak, menimbulkan rasa have fun, tidak ada ketergantungan atau

keterpaksaan, jadi menimbulkan rasa kesenangan terlebih dahulu untuk anak itu mau bergerak.

IML: Kurang lebih sama dengan Y dan F, jadi lebih kepada mereka untuk belajar daripada di luar sana, karena dunia anak-anak sekarang lebih memilih gadget dan game online, dan sebagainya, mengurangi kebebasan gerak pada anak dalam bermain dengan gerak seluas mungkin, kalau di lapangan anak bisa bermain dengan bebas, bermain disini definisi dari bergerak bebas, bukan bermain gadget, karena atletik adalah *mother of sport* jadi mereka disini bermain sekaligus belajar untuk melompat, berlari dan melempar.

Peneliti: Berarti *Kids Athletic* sebagai sarana bermain anak dengan mempelajari gerak dasar atletik

IML: Ya, mempelajari gerak dasar dari atletik itu sendiri, nanti kalau sudah semakin besar gerakannya sudah matang mau masuk cabang olahraga mana saja dia sudah mempunyai gerakan yang kompleks, tinggal diarahkan ke cabang individu atau olahraga permainan.

Peneliti: Tetapi tetap konsepnya dengan bermain?

IML: Ya untuk sekarang masih berkonsep dengan bermain,

Y: Sebagai proses pembelajaran multilateral, jadi semua gerakan yang kita ajarkan untuk masuk ke olahraga mana, seperti apa, anak masih bisa lakukan.

Peneliti: Efektif ga sih kira-kira *Kids Athletic* sebagai sarana bermain?

Y: Menurut saya efektif, apalagi atletik olahraga yang mudah dan murah,

F: Efektif, disamping mengisi waktu luang anak dengan hal-hal yang positif, ini salah satu alat atau daya tarik untuk memberikan kesehatan dari anak-anak.

IML: Sangat efektif sekali, karena untuk melatih anak-anak seusia mereka dengan bermain seperti *Kids Athletic* sangat efektif sekali,

Peneliti: Kalau seandainya ada anak yang dalam kondisi sangat emosional itu bagaimana?

IML: Kalau saya menghadapi anak yang sedang emosional harus belajar mengetahui karakteristik anak, bagaimana bisa masuk ke dalam dunia anak dengan banyak berlatih bersama dan mengenal anak dengan kesehariannya.

F: Benar yang dikatakan L, hampir sama kita dalam bagaimana psikologi ketika dia marah, dia senang, bagaimana kita menyikapinya di selang latihan dan jeda latihan yang harus dihabiskan untuk masuk ke zona mereka.

Y: Jadi, mengenali karakter anak masing-masing, bagaimana cara mengatasinya ya tergantung pelatihnya masing-masing menghadapi anak yang berkarakter berbeda.

Peneliti: Sebenarnya sistem latihannya seperti apa?

IML: untuk sistem latihannya *Kids Athletic* disini dibagi 4 kelas, *high*, *middle*, *basic*, dan *super kids*, dan akan dijelaskan coach F

F: Usia SD, 1,2,3 SD basic, 4, 5 SD untuk middle, ini ada contoh super kids yang sangat aktif (Kiting). Biasanya kita di super kids diajarkan permainan tidak harus terpaut dengan program, middle meningkatkan *core* dan tidak terlalu berat, dengan memvariasikan program yang sesuai dengan usia dan karakter.

Peneliti: Keinginan dari para pelatih pada *Kids Athletic*?

IML: Kedepannya untuk *Kids Athletic* diseluruh daerah diadakan, terutama difokuskan ke-jabodetabek. Karena anak-anak usia ini sudah mengenal gadget, jalannya ke mall, kalau anak-anak daerah masih banyak yang bermain dengan permainan tradisional mereka.

F: Kalau keinginan saya dari adanya *Kids Athletic* kedepannya, harus ada olahraga khusus di sekolah-sekolah dasar, mungkin di Indonesia terkenal pada tahun 2000-an , tapi di negara-negara lain sudah lama ada

dikenal dengan POA dan alat-alatnya sudah kami pakai, mau ada pengembangan-pengembangan lagi dan kerjasama dengan pengurus olahraga dan pihak terkait untuk sosialisasi-sosialisasi.

Y: Pengenalan lebih luas lagi, di Disorda, Menpora, jadi lebih peduli dan ada pengembangan dari olahraga KA ini, karena *Kids Athletic* wadah pengembangan anak dari usia muda pembibitan anak yang potensi sama seperti cabang yang lain.

Peneliti: Terimakasih untuk waktu dan kesempatannya, telah membantu penelitian skripsi saya.

IML, Y dan F: Atletik RACe, JUARA!

MODEL LATIHAN

Hari: Kamis, 18 Desember 2014

SESI	UNIT LATIHAN	PROGRAM	KET
SORE 16.00 – 17.30	Pemanasan	Stretching Dinamis	
		Koordinasi ABC	
	Inti	Endurance	Shelter Run
	Pendinginan	Games Alat yang dibutuhkan: <ul style="list-style-type: none"> • Cone • Lapangan dengan jarak 10 meter x 2 • Peluit Durasi: - Cara bermain: Estafet tos dilakukan dengan berlari zig zag. Dengan 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. Suara peluit tanda perlombaan dimulai	Estafet Tos
		Stretching Statis	

Hari: Jumat, 20 Desember 2014

SESI	UNIT LATIHAN	PROGRAM	KET
SORE 16.00 – 17.30	Pemanasan	Stretching Dinamis	
		Koordinasi ABC	
	Inti	Agility	Ladder Drill
	Pendinginan	<p>Games</p> <p>Alat yang digunakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peluit • <i>Stopwatch</i> • Lapangan 30 meter <p>Durasi: 5 menit</p> <p>Cara bermain:</p> <p>Anak-anak membuat lingkaran besar, lalu salah seorang yang menjadi “manusia” harus menangkap “kupu-kupu” dengan, melewati lingkaran dari dalam ke luar lalu ke dalam, tetapi ketika tersangka hendak mengganti posisi dengan tersangka lain harus berdiri di depan anak lain, lalu anak itu yang menjadi pengganti kupu-kupu harus berlari secepatnya untuk menghindari manusia, dilakukan setelah peluit tanda dimulai dibunyikan.</p>	Kupu-kupu Hinggap
		Stretching Statis	

Hari: Selasa, 23 Desember 2014

SESI	UNIT LATIHAN	PROGRAM	KET
SORE 16.00 – 17.30	Pemanasan	Stretching Dinamis	
		Koordinasi ABC	
	Inti	Lempar Lembing	Modifikasi Lempar Bola
	Pendinginan	<p>Games</p> <p>Alat yang diperlukan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bola • Lapangan 20 meter x 2 • Cone • Peluit <p>Cara bermain:</p> <p>Dibagi menjadi dua kelompok, dan dari dua kelompok dibagi dua lagi. Dengan jarak 20 meter, ada dua lintasan lari, di tempat <i>start</i> ada 4 anak, ditempat <i>finish</i> ada 3 anak. Dibagi dengan seadil-adilnya kedua kelompok tersebut. Semua <i>coach</i> berpencah menjadi hakim permainan, dua orang pelatih di kelompok A, dua orang pelatih di kelompok B. Anak berlari secepat mungkin menghantarkan bola kepada temannya dibarisan terdepan. Guna menyelesaikan estafet dengan waktu tercepat. Diberikan waktu untuk mengatur strategi, siapa yang menjadi pelari pertama dan yang menjadi pelari terakhir.</p>	Estafet Bola
	Stretching Statis		

Hari: Jumat, 26 Desember 2014

SESI	UNIT LATIHAN	PROGRAM	KET
SORE 16.00 – 17.30	Pemanasan	Stretching Dinamis	
		Koordinasi ABC	
	Inti	Agility	Ladder Drill
	Pendinginan	Games Alat yang diperlukan: <ul style="list-style-type: none"> • Raket • Bola • Matras • Peluit • <i>Stopwatch</i> • <i>Cone</i> • Lapangan 10 x 3 meter Durasi: - Cara Bermain: Bermain secara berpasangan, dari garis <i>start</i> mengoper bola tenis dengan menggunakan raket tenis dan berdiri satu kaki diatas matras, lalu ketika bola sudah berhasil dioper matrasnya dipindahkan ke depan lalu diinjak dengan satu kaki lainnya untuk mencapai garis <i>finish</i> dengan <i>cone</i> sebagai penentu garis <i>start</i> dan <i>finish</i> . Yang gagal atau jatuh harus mengulang dari awal.	<i>Passing Ball Balance</i>
		Stretching Statis	

Hari: Selasa, 30 Desember 2014

SESI	UNIT LATIHAN	PROGRAM	KET
SORE 16.00 – 17.30	Pemanasan	Stretching Dinamis	
		Koordinasi ABC	
	Inti	Agility	Ladder Drill
	Pendinginan	Games Alat yang digunakan: <ul style="list-style-type: none"> • Cone • Peluit • Lintasan 400 meter Durasi: - Cara bermain: Anak berlari mengitari lintasan 400 meter, dengan mengejar bola yang dilemparkan olehnya sendiri, sampai satu putaran penuh, dari garis <i>start</i> sampai garis <i>finish</i> . Bola jauh atau bola dekat, lari kencang atau lari pelan tergantung si anak.	Lempar Kejar Bola
		Stretching Statis	

Hari: Jumat, 2 Januari 2015

SESI	UNIT LATIHAN	PROGRAM	KET
SORE 16.00 – 17.30	Pemanasan	Stretching Dinamis	
		Koordinasi ABC	
	Inti	Endurance	Shulter Run
	Pendinginan	Games Alat yang digunakan: <ul style="list-style-type: none"> • Cone • Peluit Durasi: - Cara bermain: Dibagi dua kelompok, lalu dibariskan untuk berlari secepat mungkin menjatuhkan <i>cone</i> lalu kembali ke barisan terdepan untuk tos dengan teman agar bergantian lari menjatuhkan <i>cone</i> . Semua <i>coach</i> berpencar menjadi hakim permainan, dua orang pelatih di kelompok A, dua orang pelatih di kelompok B.	<i>Drop The Cone</i>
		Stretching Statis	

Hari: Senin, 6 Januari 2015

SESI	UNIT LATIHAN	PROGRAM	KET
SORE 16.00 – 17.30	Pemanasan	Stretching Dinamis	
		Koordinasi ABC	
	Inti	Flexibility	Modifikasi Dengan Bola
	Pendinginan	Games Alat yang dibutuhkan: <ul style="list-style-type: none"> • Cone • Lapangan 20 x 20 meter • Peluit Durasi: 3 menit Cara bermain: Membagi dua kelompok, anak-anak ditiap kelompok berbaris untuk berlari zig zag sesuai dengan <i>cone</i> yang tidak beraturan yang sudah diletakkan secara acak oleh pelatih, dan <i>track</i> lurus untuk mencapai <i>cone</i> terakhir. Dilakukan satu kali dengan secara bergantian setelah pelari mencapai <i>cone</i> terakhir dan mendapat aba-aba dari <i>coach</i> .	Estafet Zigzag
Stretching Statis			

Hari: Kamis, 8 Januari 2015

SESI	UNIT LATIHAN	PROGRAM	KET
SORE 16.00 – 17.30	Pemanasan	Stretching Dinamis	
		Koordinasi ABC	
	Inti	Balance	Modifikasi Balance Dengan Cone
	Pendinginan	<p>Games</p> <p>Alat yang dibutuhkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cone • Lapangan 20 x 20 meter • Peluit <p>Durasi: 3 menit</p> <p>Cara bermain:</p> <p>Pelatih membagi anak-anak menjadi dua kelompok. Kelompok yang pertama bertugas untuk menutup <i>cone</i>, kelompok yang satu bertugas untuk membuka <i>cone</i>. 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.</p>	Buka Tutup Cone
		Stretching Statis	

DOKUMENTASI



Gambar 1. Kegiatan Pemanasan Di Awal Latihan Oleh *Assisten Coach*

Sumber: Dokumen Pribadi



Gambar 2. Kegiatan Pemanasan Di Awal Latihan Oleh *Head Coach*

Sumber: Dokumen Pribadi



Gambar 3. Penerapan Model Bermain Keseimbangan

Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 4. Penerapan Model Bermain Kelincahan

Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 6. Aktivitas Wawancara Bersama Teman Sejawat

Sumber: Dokumentasi Pribadi