



Pengembangan Model Latihan *Perphase* dalam Teknik Dasar Lempar Cakram Gaya *Circle* untuk Atlet Lempar Cakram Pemula

Sofyan Sholafudin¹, Roesdiyanto²✉

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang

Abstrak

Kata Kunci:

latihan *perphase*, gaya *circle*, lempar cakram

Tujuan peneliti ini adalah mengembangkan 4 model latihan *perphase* dalam teknik dasar lempar cakram gaya *circle*. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian dan pengembangan. Subyek uji coba yang digunakan adalah 5 peserta latihan untuk uji coba kelompok kecil, dan 11 atlet untuk uji coba kelompok besar pada atlet lempar cakram pemula club PUMA atletik Kota Batu. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Hasil dari penelitian dan pengembangan ini adalah 4 model latihan *perphase* dalam teknik dasar lempar cakram gaya *circle* yaitu model latihan 1 "*phase* awalan", model latihan 2 "*phase* putaran I", model latihan 3 "*phase* putaran II", model latihan 4 "*phase follow trough*". Dari hasil penelitian diperoleh data bahwa model latihan yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar teknik gaya *circle* dari setiap *phasenya* untuk atlet lempar cakram PUMA atletik Kota Batu.

Abstract

The Purpose Of This Research Is To Develop 4 Models Of Perphase Exercise In The Basic Technique Of Circle Disc-Throwing Discs. The Research Method Used Is Research And Development Method. The Test Subjects Used Were 5 Trainees For Small Group Trials, And 11 Athletes For Large Group Trials On Athletic Throwing Athletes At Club PUMA Athletic Club Batu City. The Instrument Used Is A Questionnaire. The Results Of This Research And Development Are 4 Perphase Exercise Models In The Basic Technique Of Circle Disc-Throwing Technique, The 1 "Phase Prefix" Training Model, The 2 "Phase Rotation" Training Model, The 3 Phase "Phase 2 Round" Model, The 4 "Phase Drill Model Follow Trough". From The Research Results Obtained Data That The Exercise Model Provided To Improve The Basic Motion Capability Of Circle Style Techniques Of Each Phases For Athletes Throwing Athletes Discs Athletes Batu City.

© 2017 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:

Email : roesdiyanto@um.ac.id

ISSN 2597-3624

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* atau *athlum* artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan *athleta* (atlet). Kita dapat menjumpai pada kata *pentahtlon* yang terdiri dari kata *panta* berarti lima atau *panca athlon* berarti lomba. Arti selengkapnya adalah panca lomba atau

perlombaan yang terdiri dari lima nomor. Hingga saat ini atletik telah berkembang hampir diseluruh dunia tak terkecuali di Indonesia. Atletik dianggap sebagai olahraga yang tertua dan juga telah mengalami kemajuan dan perkembangan salah satunya pada nomor lempar, terdiri dari lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil. Lempar

cakram merupakan salah satu nomor dalam atletik.

Lempar cakram merupakan salah satu keterampilan gerak yang mempergunakan tubuh yang sangat kompleks dengan menerapkan beberapa prinsip gaya *centrifugal* yang dikembangkan sejak fase persiapan, yaitu ayunan mendarat, loncat putar ke arah posisi, dan lemparan. Gerak teknik lempar cakram harus dilakukan secara berurutan dengan membutuhkan kemampuan teknik yang baik, ada beberapa fase dalam mempelajari gerak teknik lempar cakram yaitu: fase ayunan, fase memutar yang membutuhkan percepatan pada saat melakukan putaran, fase percepatan, fase *power position*, fase pelepasan cakram dan tahapan akhir *follow through*. Dari fase gerakan tersebut dapat diketahui bahwa gerak teknik lempar cakram perlu dipelajari dengan benar pada saat proses latihan dan diaplikasikan dalam tiap perlombaan baik dari tingkat daerah maupun nasional.

Penguasaan gerak teknik lempar cakram yang benar akan lebih efektif dan efisien untuk digunakan dalam pertandingan lempar cakram, sehingga akan membantu untuk pencapaian prestasi. Menurut Sukadiyanto (141:2005) teknik yang benar dari awal akan menghemat tenaga untuk bergerak sehingga mampu bergerak lebih lama dan berhasil, baik juga sebagai landasan dasar menuju prestasi yang lebih tinggi. Proses mempelajari gerak teknik lempar cakram perlu diperhatikan secara teliti dalam pelaksanaannya. Pelatih memiliki peran penting dalam memberikan latihan gerak teknik yang benar kepada atletnya. Agar mendapatkan hasil latihan yang efektif dan efisien, maka pelatih perlu membuat model latihan teknik yang bervariasi dan sesuai dengan kemampuan atlet masing-masing. Dengan demikian atlet selalu dalam keadaan terkontrol dan memiliki antusias dalam mengikuti latihan.

Pada saat melakukan gerak teknik lempar cakram gaya putar, ada beberapa tahap gerak yang harus dilakukan yaitu mulai dari fase ayunan, fase memutar, fase percepatan, fase *power position*, fase pelepasan cakram

dan gerak lanjutan *follow through*. Gerak yang kompleks harus dilakukan pada saat melakukan lemparan cakram, hal tersebut maka diperlukan latihan khusus sehingga dapat memudahkan atlet untuk menguasai gerak teknik lempar cakram gaya putaran.

Apabila tahapan gerak teknik lempar cakram gaya putar dapat dilakukan dengan baik, maka lemparan yang dihasilkan dapat maksimal. Hal tersebut terjadi karena pada saat ayunan lengan membutuhkan *power* yang baik serta membutuhkan waktu atau *timing* yang tepat untuk melakukan tahapan-tahapan lempar. Untuk itu para pelatih diharapkan mampu memberikan program latihan yang bervariasi dalam teknik melempar dengan putaran, karena dalam melakukan teknik melempar dengan putaran selain kekuatan yang digunakan tetapi tahapan-tahapan teknik melempar harus baik, sehingga hasil yang dicapai lebih maksimal.

PUMA Atletik adalah salah satu klub atletik di kota Batu yang berdiri dan dinaungi oleh PASI kota Batu. Disini terdapat sekitar 11 atlet lempar cakram yang tergabung, dan terdiri dari murid SMP sampai SMA. Berdasarkan hasil pengamatan awal oleh peneliti pada tanggal 9 Agustus 2016, peneliti melakukan wawancara kepada pelatih atlet lempar cakram PUMA Atletik Kota Batu pada saat latihan. Dari hasil wawancara dengan pelatih didapatkan permasalahan yang ada. Kekurangan tersebut khususnya terjadi pada teknik lempar gaya *circle*. Dapat dilihat saat fase ayunan awal posisi kaki terlalu lebar dan tidak ditekuk hal tersebut berakibat badan tidak stabil atau goyang, selain itu saat fase percepatan posisi tangan terlalu menurun. Saat posisi tangan terlalu menurun tentunya akan mempengaruhi *power position* bahkan akan berpengaruh saat pelepasan sehingga lemparan tidak bertenaga dan bisa saja keluar jalur. Seharusnya posisi tangan saat melakukan fase percepatan sejajar dengan bahu sehingga saat *phase* pelepasan tenaga yang didapat akan maksimal dan arah lemparan akan sempurna.

Selain wawancara dengan pelatih peneliti juga melakukan pengamatan pada saat sesi latihan yaitu hari Selasa, Kamis, Minggu. (10, 12, dan 14 Januari 2017). Pengamatan berupa tes melempar dengan menggunakan teknik gaya *circle*, pengamatan tersebut dilakukan untuk mengamati gerakan teknik lempar cakram gaya *circle*, dari *phase* awalan, putaran dan akhiran. Dari pengamatan awal tersebut diketahui bahwa (1) dari 11 atlet, 14,66% atlet melakukan gerakan teknik gaya *circle* *phase* awalan dengan baik dan benar (2) dari 11 atlet, 14,06% atlet melakukan gerakan gaya *circle* *phase* putaran I dengan baik dan benar (3) dari 11 atlet, 13,00% atlet melakukan gerakan gaya *circle* *phase* putaran II dengan baik dan benar (4) dari 11 atlet, 15,45% atlet melakukan gerakan gaya *circle* *phase* akhiran dengan baik dan benar. Dari data tersebut, diperoleh bahwa presentasi atlet lempar cakram di PUMA atletik kota Batu ini kurang begitu menguasai teknik lempar cakram gaya *circle*, terlihat pada *phase* awalan, putaran dan akhiran atau *follow trough*. Melihat realita yang terjadi dilapangan, maka para atlet lempar cakram PUMA Atletik Kota Batu harus lebih meningkatkan lagi keterampilan teknik lempar cakram gaya *circle*. Tentunya dengan semangat untuk lebih giat berlatih dengan memberikan model-model latihan yang lebih bervariasi.

Berdasarkan masalah yang ada, maka peneliti ingin menemukan jalan keluar dari permasalahan tersebut yaitu memberikan pengembangan variasi model latihan per *phase* dalam teknik dasar lempar cakram gaya putar dengan menggunakan media sederhana melalui variasi model latihan gaya putaran yang lebih mempermudah atlet melakukan dan menerapkan gaya putaran dengan baik dan benar, harapannya pengembangan ini dapat meningkatkan dan membantu atlet melatih kemampuan melemparnya secara maksimal.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan. Model penelitian dan pengembangan yang diambil oleh peneliti

adalah model penelitian dan pengembangan prosedural. Sistematika penelitian dan pengembangan (research and development) yang digunakan peneliti menggunakan sistematika penelitian dan pengembangan menurut Borg and Gall (1983:775). Langkah-langkah yang dilakukan peneliti yaitu (1) Melakukan penelitian awal, pengumpulan data termasuk kajian pustaka, (2) mengembangkan produk awal, (3) tinjauan ahli atau evaluasi ahli, (4) uji coba produk awal (kelompok kecil), (5) revisi produk awal berdasarkan kegiatan uji coba kelompok kecil, (6) uji coba lapangan (uji kelompok besar), (7) revisi produk akhir berdasarkan uji coba kelompok besar.

Tahap-tahap dalam uji coba produk yang dilakukan peneliti antara lain : (1) Desain uji coba yang terdiri dari perencanaan produk, revisi para ahli, uji coba produk I, revisi produk I, uji coba produk II, revisi produk II.

Subjek uji coba yang dilakukan oleh peneliti yaitu terdapat 11 atlet lempar cakram pemula pada saat analisis kebutuhan (observasi awal), 5 atlet untuk uji coba produk I (kelompok kecil) 11 atlet yang digunakan untuk uji coba produk II (kelompok besar).

Jenis data yang digunakan pada penelitian dan pengembangan ini adalah data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif merupakan data dari berbagai tinjauan para ahli yaitu, 1 ahli kepelatihan atletik, dan 1 ahli lempar cakram yang berupa saran dan masukan serta wawancara dengan pelatih lempar cakram. Data kuantitatif diperoleh dari penelitian awal (analisis kebutuhan) yang berupa skor pengamatan dan hasil dari kuesioner dari pelatih serta peserta latihan pada uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar.

Instrumen yang digunakan dalam pengembangan model latihan teknik dasar lempar cakram gaya *circle* ini adalah menggunakan teknik kuesioner yang disebarkan pada atlet lempar cakram pemula club PUMA atletik Kota Batu. Pemilihan instrument dalam bentuk kuesioner memberi kesempatan untuk

berfikir secara teliti kepada responden tentang butir-butir pertanyaan pada kuesioner.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis kualitatif diperoleh dari hasil evaluasi berupadata dan masukan dan saran dari pengumpulan data dari para ahli menggunakan pendekatan kualitatif dan teknik analisis data deskriptif dengan persentase, digunakan untuk mempretanse hasil pengumpulan data penelitian awal (analisis kebutuhan) dan kuantitatif diperoleh dari hasil uji coba kelompok kecil dan uji lapangan berupa presentase dari hasil pengumpulan kuesioner. Data-data tersebut dikelompokan, dianalisis dan kemudian disimpulkan. Dari hasil perhitungan tersebut dapat dilihat hasilnya dengan menggunakan tabel seperti dibawah ini :

Tabel 3.1 Klasifikasi Hasil Verifikasi

No	Per sentase	Klasifikasi
1	81 %-100%	Baik Sekali
2	61 %-80%	Baik
3	41 %-60%	Cukup
4	21 %-40%	Kurang
5	<2 1%	Kurang Sekali

(sumber: Arikunto & Jabar, 2009: 35)

HASIL

Penyajian Data

Penyajian data uji coba dalam penelitian dan pengembangan ini menggunakan beberapa cara. Data pada penelitian awal yaitu melakukan analisis kebutuhan berdasarkan pengamatan di lapangan dan identifikasi masalah.

Analisis Kebutuhan (observasi awal)

Analisis kebutuhan berdasarkan observasi awal berupa wawancara kepada pelatih lempar cakram PUMA Atletik Kota Batu. Dari analisis kebutuhan diperoleh data sebagai berikut (1)

Penguasaan gerak teknik dasar gaya circle adalah factor yang paling terlihat belum dikuasai oleh atlet pemula PUMA Atletik Kota Batu. Hal tersebut dapat dilihat saat latihan. Hal tersebut dikarenakan nomor lempar cakram termasuk baru dibentuk pada PUMA atletik. (2) Saat phase ayunan awal posisi kaki terlalu lebar dan tidak ditekuk hal tersebut ber akibat badan tidak stabil atau goyang, (3)Phase percepatan posisi tangan terlalu menurun. Saat posisi tangan terlalu menurun tentunya akan mempengaruhi *power position* bahkan akan berpengaruh saat pelepasan sehingga lemparn tidak bertenaga dan bisa saja keluar jalur. Seharusnya posisi tangan saat melakukan pashe percepatan sejajar dengan bahu. (4)Saat phase pelepasan tenaga yang didapat akan maksimal dan arah lemparan akan sempurna. (5) Atlet kurang memahami materi latihan teknik dasar yang diberikan pelatih saat latihan. (6) Pelatih setuju apabila dikembangkan model latihan teknik dasar lempar cakram gaya circlr untuk meningkatkan kemampuan melempar yang variatif, sederhana dan mudah dipahami.

Selain hasil data dari analisis kebutuhan yang berupa wawancara pada pelatih, diperoleh juga data analisis kebutuhan dari pengamatan dengan menilai skor yang diperoleh dari melakukan teknik dasar lempar cakram gaya *circle*

Berdasarkan hasil observasi pengamatan yang dilakukan dengan melihat kemampuan teknik dari peserta latihan, maka dapat diketahui (1) dari 11 atlet, 14,66% atlet melakukan gerakan teknik gaya *circle* phase awalan dengan baik dan benar (2) dari 11 atlet, 14,06% atlet melakukan gerakan gaya *circle* phase putaran I dengan baik dan benar (3) dari 11 atlet, 13,00% atlet melakukan gerakan gaya *circle* phase putaran II dengan baik dan benar (4) dari 11 atlet, 15,45% atlet melakukan gerakan gaya *circle* phase akhiran dengan baik dan benar. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan dari keempat *phase* teknik dasar lempar cakram gaya *circle* masih blum dikuasai.

1. Tinjauan Perencanaan Produk Para Ahli
 - a. Tinjauan Ahli Kepelatihan Atletik

Rancangan produk yang telah dibuat oleh peneliti yang telah dievaluasi oleh ahli kepelatihan atletik yaitu Drs. Supriatna, M.Pd selaku dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Evaluasi diperoleh dari angket yang diberikan kepada ahli kepelatihan atletik. Berikut data yang diperoleh dari angket disertai dengan saran.

Berdasarkan hasil evaluasi, diperoleh kesimpulan bahwa dari seluruh butir pertanyaan pada instrument yang di berikan kepada ahli kepelatihan atletik menyatakan setuju terhadap model latihan yang dikembangkan dan bisa dikembangkan. Demikian juga terdapat saran dan masukan yang diperoleh dari ahli sepakbola terhadap produk yang dikembangkan untuk di sempurnakan lagi.

b. Tinjauan Ahli Lempar Cakram

Rancangan produk yang telah dibuat oleh peneliti akan di evaluasi oleh 1 ahli lempar cakram yaitu Bapak Edy Wawono, selaku pelatih lempar cakram dan ketua PASI Kota Batu. Berdasarkan hasil evaluasi diperoleh kesimpulan dari ahli lempar cakram bahwa seluruh pertanyaan menyatakan setuju, sehingga model latihan ini dapat diuji cobakan pada atlet lempar cakram pemula PUMA atletik Kota Batu, berdasarkan evaluasi ahli lempar cakram. Demikian juga terdapat masukan dan saran yang diperoleh dari ahli kondisi lempar cakram atlet terhadap produk yang dikembangkan untuk disempurnakan lagi.

2. Analisis Data Uji Coba Produk

Pengolahan keseluruhan data hasil evaluasi kelompok uji coba tahap I (kelompok kecil) dan uji coba tahap II (kelompok besar) terhadap rancangan produk pengembangan yang berupa pengembangan model latihan *perphase* dalam teknik dasar lempar cakram gaya *circle* untuk atlit lempar cakram pemula club PUMA atletik Kota Batu dengan pedoman sebagai berikut: jumlah instrumen untuk uji coba tahap I (kelompok kecil) dan uji coba tahap II (kelompok besar) sebanyak 16 pertanyaan untuk pelaksanaan model-model latihan teknik dasar lempar cakram gaya *circle*. Pada uji coba tahap I (kelompok kecil)

menggunakan 5 atlet, dan pada uji coba tahap II (kelompok besar) menggunakan 11 atlet..

a. Subyek dalam uji coba produk I berjumlah 5 atlet lempar cakram pemula.

hasil uji coba tahap I (kelompok kecil) dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (79,68%) atlet lempar cakram club PUMA atletik Kota Batu menyatakan bahwa variasi model latihan teknik dasar lempar cakram gaya *circle* mudah dipahami, menarik, bermanfaat, dan strategi yang tepat. Sehingga variasi model latihan teknik dasar lempar cakram gaya *circle* dapat digunakan sebagai pengembangan latihan teknik lempar cakram.

3. Subyek dalam uji coba produk II berjumlah 11 atlet lempar cakram pemula.

hasil uji coba tahap II (kelompok kecil) dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (80,25%) atlet lempar cakram club PUMA atletik Kota Batu menyatakan bahwa variasi model latihan teknik dasar lempar cakram gaya *circle* mudah dipahami, menarik, bermanfaat, dan strategi yang tepat. Sehingga variasi model latihan teknik dasar lempar cakram gaya *circle* dapat digunakan sebagai pengembangan latihan teknik lempar cakram.

Revisi Produk

1. Evaluasi Ahli

Berdasarkan data yang diperoleh dari evaluasi ahli yang terdiri dari ahli kepelatihan atletik dan ahli lempar cakram diperoleh saran-saran yang berguna untuk memperbaiki produk awal dan digunakan sebagai acuan dalam menyempurnakan produk.

Dibawah ini merupakan ringkasan revisi berdasarkan saran para ahli. Produk awal pengembangan model latihan teknik dasar lempar cakram gaya *circle* yang dikembangkan oleh peneliti terdiri dari 4 model latihan *perpashe* dalam model latihan teknik dasar lempar cakram gaya *circle* dan dalam produk ini terdapat terdapat gambar model latihan, prosedur pelaksanaan, tujuan latihan, saran melakukan latihan.

Saran dari evaluasi ahli kepelatihan atletik adalah sebagai berikut: (a) Prosedur

pelaksanaan setiap model latihan diperjelas. (b) saran latihan lebih diperjelas seperti, metode latihannya, volume latihan, dan frekuensi latihan. (c) prinsip-prinsip tetap selalu diutamakan. (d) bisa dengan ditambah video agar lebih mudah dipahami.

Saran dari evaluasi ahli lempar cakram adalah sebagai berikut: (a) latihan harus lebih variatif (b) Latihan harus melalui phase bertahap Dari mulai mudah kesulit (c) sasaran latihan harus diperhatikan. Berdasarkan saran-saran dari kedua ahli, maka produk yang berupa variasi model latihan *perphase* dalam teknik dasar lempar cakram gaya *circle* untuk atlet pemula PUMA atletik Kota Batu dapat diperbaiki lebih sempurna.

2. Uji Coba

Dari data yang berhasil dikumpulkan melalui uji coba tahap I (kelompok kecil) dan uji coba tahap II (kelompok besar), maka ada beberapa produk yang perlu direvisi. Hal ini dilakukan untuk menyempurnakan produk agar menjadi lebih baik:

Pada model latihan *phase* putaran bagian satu jumlah *cone* terlalu banyak sehingga terlalu panjang, mengakibatkan atlet pusing dan akibatnya latihannya tidak maksimal. Sebaiknya jumlah *cone* sesuai dengan kemampuan atlet masing-masing.

Pada model latihan *phase* putaran bagian 2 jarak masing-masing *cone* terlalu lebar, langkah atlet terlalau melebar sehingga keseimbangan sering goyang. Sebaiknya jarak masing-masing *cone* disesuaikan dengan atlet pemula.

Pada model latihan *phase follow trough* posisi kaki harus sering diperhatikan karena masih banyak atlet yang saat melakukan *phase follow trough* posisi kaki masih banyak kesalahan.

PEMBAHASAN

Produk awal dari penelitian dan pengembangan ini adalah 4 model latihan yang mengkondisikan model latihan teknik dasar lempar cakram gaya *circle* dengan variasi-variasi pada setiap *phase-phase* gerakan teknik lempar

cakram gaya *circle* prangkaian model latihan teknik dasar. Pada model latihan teknik dasar lempar cakram gaya *circle* disertai deskriptif latihan, tujuan latihan, saran latihan, sarana dan prasarana yang digunakan saat latihan, gambar dan video untuk memperjelas keterangan prosedur latihan.

Pada model-model latihan ini lebih ditekankan pada latihan teknik setiap *phase* lempar cakram gaya *circle*, dari *phase* awalan, *phase* putaran bagian I, *phase* putaran bagian II, dan *phase follow trough*. Diharapkan dengan atlet melakukan latihan *perphase* gerakan, atlet lebih mudah menguasai gerakan teknik lempar cakram gaya *circle* dengan baik dan benar.

Berdasarkan data evaluasi 2 ahli yaitu ahli kepelatihan atletik dan ahli lempar cakram terdapat beberapa revisi terhadap produk yang dikembangkan antara lain adalah gambar sebaiknya jangan menggunakan model atlet internasional bila menggunakan gambar atlet internasional rujukannya harus jelas. Lebih bagus bila disertai dengan video bergerak, video pada produk bertujuan untuk memperjelas makna atau prosedur latihan supaya mudah mengerti dari maksud dan tujuannya. Jarak masing-masing *cone* lebih diperjelas. Ukuran ban yang dipakai harus dicantumkan. Prosedur pelaksanaan pada setiap model latihan diperjelas. Petunjuk pelaksanaan seperti intensitas, set, volume latihan, repetisi latihan ditambahkan.

Hasil revisi produk adalah terdiri dari 4 variasi model latihan *perphase* dalam teknik dasar lempar cakram gaya *circle* beserta petunjuk pelaksanaan melakukan latihan dan video yang mempermudah atlet atau pelatih memahami maksud dari latihan tersebut. Tentu dengan pemahaman pada materi latihan, latihan akan semakin lebih efektif dan hasilnya akan lebih baik.

Hasil produk pengembangan setelah dilakukan penelitian di klub PUMA atletik Kota Batu yaitu berupa pengembangan model latihan *perphase* dalam teknik dasar lempar cakram gaya *circle* pada atlet lempar cakram pemula club PUMA atletik Kota Batu. Variasi model latihan ini memiliki kelebihan yaitu antara lain

model latihan perphase bertujuan melatih setiap *phase-phase* dalam teknik dasar lempar cakram gaya *circle*, dari mulai *phase* awalan, *phase* putaran bagian I, *phase* putaran bagian II, dan *phase follow trough*. Sehingga diharapkan atlet bisa lebih menguasai teknik lempar cakram gaya *circle* pada setiap *phasenya*. Selain itu model latihan teknik lempar cakram gaya *circle* sangat sederhana tidak membutuhkan membutuhkan alat yang sulit digunakan. Latihan pun bisa dilakukan dimana saja termasuk lapangan indoor. Dengan demikian maka dengan adanya model-model latihan *perphase* dalam teknik dasar lempar cakram gaya *circle* dapat membantu atlet untuk lebih meningkatkan kemampuan dalam kemampuan gerak teknik dasar lempar cakram gaya *circle*

KESIMPULAN

Dari uraian diatas 4 model latihan *perphase* dalam teknik dasar lempar cakram gaya *circle* mengandung unsur empat aspek kemenarikan, aspek kemudahan, aspek kemanfaatan, dan aspek strategi bagi atlet lempar cakram pemula club PUMA atletik Kota Batu. Hal itu juga memperjelas bahwa 4 model latihan *perphase* dalam teknik dasar lempar cakram gaya *circle* layak untuk menambah variasi model latihan pada club PUMA atletik Kota Batu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Afriani, N. 2015. *Analisis Gerak Lempar Cakram Gaya Menyamping (Studi Kasus Pada Atlet Lempar Cakram Jawa Timur)*. Jurnal Kesehatan Olahraga, vol 3,no 2. Tesis, FIK UNESA (online) (<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11178>). Diakses Pada Januari 2017
- Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodologi of Training, 4th Edition*. USA: Human Kinetics.
- Bork W.R & Gall M. D. 1983. *Educational Research: An Introduction Fourth Editiom*. New York: Longman.
- Bahagia, Yoyo. Dkk. 1999. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Bahagia, Yoyo. 2012. *Pembelajaran Atletik*. Buku (Online),(http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/194903161972111-YOYO_BAHAGIA/PEMBELAJARAN_ATLETIK_%28BUKU%29.pdf). Diakses Pada Desember 2016.
- Budiwanto, S. 2014. *Metode Statistika Untuk Analisis Data Bidang Keolahragaan*. Malang : UM Press.
- Budiwanto, S. 2014. *Metodologi Penelitian Penerapannya Dalam Keolahragaan*. Malang : UM Press.
- Budiwanto, S. 2011. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Malang : UM Press..
- Dapena, Jesus dan Anderst, William J. 1997. *Scientific Services Project (Usatrack & Field): DISCUS THROW #1 (Men)*. (Online), (<http://www.indiana.edu/~sportbm/DiscusThrow-Report-01-1997-Men.pdf>). Diakses Pada Januari 2017.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Dalam Coaching*. Jakarta
- Harsono. 2004. *Perencanaan program latihan*. Bandung.
- Hidayati, Puji. 2014. “*Analisis Gerak LemparCakram Gayan Membelakangi (Studi Kasus Pada Atlet Lempar Cakram Jatim)*”. Skripsi Tidak Diterbitkan. Surabaya: FIK Unesa
- IAAF (2001). *Pendidikan pelatih dan serifikasi level II: RDC JAKARTA*
- IAAF.(2006-2007). *Peraturan Lomba Atletik*. Jakarta: PB PASI

- IAAF. (1993). *Pedoman Dasar Melatih Atletik level I*, IAAF
- Imam, Sugiarto. 2012. Analisis gerak teknik lempar cakram atlet putera dalam kejurnas atletik di Jakarta 2011. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Pendidikan Kevelatihan Olahraga FIK UNY.
- Kosasih, Engkos. 1995. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: PT. Akademi Persendo.
- Rusli lutan, dkk. 2000. *Dasar-Dasar Kevelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sajoto. 1988, *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidik. Jakarta.
- Saputra, M. 2001, *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga
- Sudiyono, A. 2008. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono, A. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. 1993. *Metedologi kevelatihan*. Jakarta: KONI Pusat.
- Sukadiyanto. 2002. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Universitas Negeri Malang. 2010. Pedoman Penulisan karya Ilmiah – Skripsi, Tesis, Disertasi, Artikel, Makalah, Tugas Akhir, Laporan Penelitian (Edisi kelima). Malang : Universitas Negeri Malang.
- Wiarto, Giri. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Winarno, M.E. 2011. *Metedologi penelitian dalam pendidikan jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press