Indonesian Journal of Sport and Physical Education, 1 (2) 2020, 47-53

ISSN 2714-6693 (online)

Model Latihan Teknik Dasar Lari *Sprint* MAPHTRAS pada Atlet Lari Pemula

Azwan Fahmi, Moch. Yunus*

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia
*Penulis koresponden moch.yunus.fik@um.ac.id

Artikel diterima: 15 Desember 2019; direvisi: 25 Desember 2019; disetujui: 7 Januari 2020

Abstract: *Sprint sprint*ing is a fundamental technique in athletic sports. The aim of the researcher is to develop 7 models of *sprint sprint* technique. The research method used is research and development method. Procedure of development (1) needs analysis (2) product planning I (3) product evaluation I (4) product I (5) product trial I (6) product revision I (7) product II (8) trial II product (9) product II (10) product validation and report preparation. The test subjects used were 5 trainees for small group trials, and 10 trainees for large group trials on athlete-age athletes at the Puma Athletic Club of Batu City. The instruments used are questionnaires given to trainees. The results of this research and development are 7 models of *sprint sprint* training model, 1 "step up run" training model, 2 "3 point start" training model, 3 "hand cycling hamstring" model lattihan, 4 leg cycling hamstring training model, 5 "cycling hamstring" exercise model, 6 "running in palce" exercise model, 7 "jump jump" exercise model. From the research results obtained the data that the exercise model provided to meet the objectives of the research is improving the psychomotor aspect of the training participants to the process of *sprint sprint* training for beginner athlete at Club PASI Athletics Batu City.

Keywords: technique training model, *sprint* run, psychomotor aspect.

Abstrak: Lari *sprint* merupakan teknik yang fundamental dalam olahraga atletik. Tujuan peneliti yaitu mengembangkan 7 model latihan teknik lari *sprint*. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian dan pengembangan. Prosedur pengembangan meliputi (1) analisis kebutuhan (2) perencanaan produk I (3) evaluasi produk I (4) produk I (5) uji coba produk I (6) revisi produk I (7) produk II (8) uji coba produk II (9) produk II (10) validasi produk dan penyusunan laporan. Subyek uji coba yang digunakan adalah 5 peserta latihan untuk uji coba kelompok kecil, dan 10 peserta latihan untuk uji coba kelompok besar pada atlet usia pemula di Club PASI Puma Atletik Kota Batu. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang diberikan kepada peserta latihan. Hasil dari penelitian dan pengembangan ini adalah 7 model latihan teknik lari *sprint* yaitu model latihan 1 ”step up run”, model latihan 2 “3 point start”, model lattihan 3 “hand cycling hamstring”, model latihan 4 “leg cycling hamstring”, model latihan 5 “cycling hamstring”, model latihan 6 “running in palce”, model latihan 7 “box jump”. Dari hasil penelitian diperoleh data bahwa model latihan yang diberikan dapat memenuhi tujuan dari penelitian yaitu meningkatkan aspek psikomotor peserta latihan terhadap proses latihan teknik lari *sprint* untuk atlet usia pemula di Club PASI Puma Atletik Kota Batu.

Kata kunci: model latihan teknik, lari *sprint*, aspek psikomotor

PENDAHULUAN

Sprint atau lari jarak pendek menurut Purnomo & dapan, (2011) adalah lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai 400 m. oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

Usaha pencapaian yang berprestasi merupakan usaha yang harus diperhitungkan secara matang dengan satu pembinaan secara teratur, meningkat melalui pelatihan. Olahraga lari *sprint* identik beberapa komponen fisik anggota tubuh yang diperlukan pada nomor lari adalah: (1). Otot tungkai memerlukan unsur kecepatan, kekuatan,power dan daya ledak (2). Otot perut memerlukan unsur kekuatan (3). Otot lengan itu memerlukan komponen unsur kekuatan,kelentukan dan kecepatan.

Penguasaan gerak lari *sprint* yang benar akan lebih efektif dan efesien untuk digunakan dalam pertandingan lari *sprint*,sehingga akan membantu untuk pencapaian prestasi. Menurut (Sukadiyanto, 2005:141) 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 lari *sprint* perlu diperhatikan secara teliti dalam pelaksanaanya. Pelatih memiliki peran penting dalam memberikan latihan gerak teknik yang benar kepada atlitnya. Agar mendapatkan hasil latihan yang efektif dan efisien, maka pelatih perlu membuat model latihan teknik yang bervariasi dan sesuai dengan kemamuan atlit masing-masing.Dengan demikian atlit selalu dalam keadaan terkontrol dan memiliki antusias dalam mengikuti latihan.

Pemberian variasi latihan lari *sprint* haruslah bervariatif dan mampu membedakan antara atlet tingkat pemula, lanjut, maupun senior sehingga nanti atlet akan merasa tidak bosan dalam melaksanakan latihan dan tentunya akan membentuk sebuah atlet yang memiliki kemampuan lebih dibidang lari *sprint*. Hal ini juga harus ditunjang dengan latihan yang dilaksanakan secara sistematis, yaitu latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitasnya.

Latihan tentunya harus ditunjang dengan media latihan. Media alat latihan MAPHTRAS (*Maximal Physical Training Simple*) tersebut sudah ada di PASI PUMA Atletik Kota Batu. Fungsi alat MAPHTRAS adalah untuk meningkatkan latihan power tungkai, power lengan dan power perut untuk latihan *sprint*. Oleh karena itu peneliti ingin memberikan dan mengembangkan sebuah variasi latihan tentang lari *sprint* menggunakan media alat sehingga diharapkan nantinya akan bermanfaat bagi PUMA Atletik dan mampu meningkatkan keterampilan atletnya khususnya dibidang teknik lari *sprint*. *Sprint* merupakan salah satu faktor penting dalam atletik yang harus diajarkan dengan harapan dapat meningkatkan kualitas *sprint* pada setiap individu . Model-model untuk latihan teknik lari *sprint* hendaknya bervariasi untuk menghindari kejenuhan dan kebosanan seorang pemain. Sementara kenyataan yang ditemui peneliti di lapangan atau lintasan, model-model latihan *sprint* yang dilakukan di beberapa PASI.

Berdasarkan hasil pengamatan awal oleh peneliti pada hari Senin tanggal 10 September 2016, peneliti melakukan wawancara kepada pelatih atlet lari *sprint* PUMA Atletik Kota Batu pada saat latihan. Dari hasil wawancara dengan pelatih didapatkan permasalahan yang ada. Kekurangan tersebut khususnya terjadi pada teknik lari *sprint* dapat dilihat dari posisi start jongkok melakukan dorongan kaki saat melaksanakan lari *sprint*, ayunan lengan kurang cepat dan langkah kaki masih kurang panjang. Langkah kaki membutuhkan power otot tungkai, otot betis, otot paha dan otot perut. Dari wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan lari *sprint* atlit PASI PUMA Atletik Kota Batu kurang baik, hal tersebut disebabkan oleh proses latihan atlet kurang cocok menggunakan model latihan yang diberikan oleh pelatih, hal tersebut dapat terlihat ketika pelaksanakan latihan dilapanagan brantas kota batu, atlet sulit memahami model latihan yang diberikan oleh pelatih tersebut. Hal tersebut berakibat latihan kurang maksimal sehingga kemampuan atlet sulit bertambah kemampuan atau mental jadi peneliti mengembangkan model latihan lari *sprint* dengan tujuan agar latihan lebih maksimal dan lebih baik.

Selain wawancara dengan pelatih peneliti juga melakukan pengamatan pada saat sesi latihan yaitu hari selasa, kamis, dan minggu. (10,12, dan 14 Januari 2017). Pengamatan berupa tes lari *sprint* dengan jarak 60 meter, pengamatan tersebut dilakukan untuk mengamati gerakan teknik lari *sprint*, dari phase teknik start, teknik lari dan teknik finish. Dari pengamatan awal yang 40% kebawah tersebut diketahui bahwa (1) dari 10 atlet, 27% atlet melakukan gerakan teknik start jongkok saat tolakan lari pada balok start dengan baik dan benar. (2) dari 10 atlet, 30% atlet melakukan gerakan teknik lari *sprint* pada saat

langkah kaki yang lebar dengan baik dan benar. (3) dari 10 atlet, 32% atlet melakukan gerakan teknik lari *sprint* pada saat mengayunkan lengan tangan dengan baik dan benar. Dari data tersebut, diperoleh bahwa presentasi atlit lari *sprint* di PUMA atletik kota Batu ini kurang begitu menguasai teknik lari *sprint* kususnya terlihat pada phase gerakan langkah kaki, gerakan ayunan lengan tangan dan gerakan kemiringan badan. Melihat realita yang terjadi dilapangan, maka para atlet lari *sprint* PUMA Atletik Kota Batu harus lebih meningkatkan lagi keterampilan teknik lari *sprint*. Tentunya dengan semangat untuk lebih giat berlatih dengan memberikan model-model latihan yang lebih bervariatif.

Berdasarkan masalah yang ada, maka peneliti ingin menemukan jalan keluar dari permasalahan tersebut yaitu memberikan penegembangan variasi model latihan perphase dalam teknik dasar lari *sprint* dengan mengunakan media alat MAPHTRAS melalui variasi model latihan koordinasi antara ayunan lengan dan langkah kaki yang lebih mempermudah atlit melakukan dan menerapkan latihan koordinasi dengan baik dan benar, harapanya pengembangan ini dapat meningkatkan dan membantu atlet melatih kemampuan gerakannya secara maksimal.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan atau yang sering dikenal dengan Research and Development. 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) analisis kebutuhan (2) perencanaan produk I (3) evaluasi produk I (4) produk I (5) uji coba produk I (6) revisi produk I (7) produk II (8) uji coba produk II (9) produk II (10) validasi produk dan penyusunan laporan.

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 10 peserta latihan pada saat analisis kebutuhan (observasi awal), 5 peserta latihan untuk uji coba produk I (kelompok kecil) 10 peserta latihan 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, 3 ahli kepelatihan atletik, 1 ahli kepelatihan lari *sprint* dan ahli media yang berupa saran dan masukan serta wawancara dengan pelatih sepakbola. Data kuantitatif diperoleh dari penelitian awal (analisis kebutuhan) yang berupa skor pengamatan dan hasil dari kusioner dari pelatih serta peserta latihan pada uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar.

Instrumen yang digunakan dalam pengembangan model latihan lari *sprint* ini adalah menggunakan teknik kuesioner yang disebarkan pada para ahli dan atlet PUMA Atletik Kota Batu. Pemilihan instrument dalam bentuk kuesioner memberi kesempatan untuk berfikir secara teliti kepada responden tentang butir-butir pertanyaan pada kuesioner. Teknik analisi 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 kualitataif dan teknik analisis data deskreptif dengan persentase, digunakan untuk mempretanse hasil pengumpulan data penelitian awal (analisi kebutuhan) dan kuantitatif diperoleh dari hasil uji coba kelompok kecil dan uji lapangan berupa presentase dari hasil pengumpulan 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 kualitataif dan teknik analisis data deskreptif dengan persentase, digunakan untuk mempretanse hasil pengumpulan data penelitian awal (analisi 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.

HASIL

1. **Analisis Kebutuhan**

Analisis kebutuhan berdasarkan observasi awal berupa wawancara kepada pelatih lari *sprint* PUMA Atletik Kota Batu. Dari analisis kebutuhan diperoleh data sebagai berikut (1) Penguasaan gerak teknik dasar lari *sprint* adalah factor yang paling terlihat belum dikuasai oleh atlet pemula PUMA Atletik Kota Batu. Hal tersebut dapat

dilihat saat latihan. Hal tersebut dikarenakan nomor lari jarak pendek termasuk baru dibentuk pada PUMA atletik. (2) Saat phase langkah kaki kurang lebar dan lutut kurang ditekuk ke atas hal tersebut berakibat mengurangi kecepatan lari, (3)Phase ayunan lengan tangan kurang cepat akan berakibat mengurangi kecepatan, karena ayunan lengan tangan sangat penting untuk latihan koordinasi dengan langkah kaki, (4)Saat phase start lari pada aba-aba "ya" pelepasan dorongan kaki yang didapat akan maksimal. (5) Atlet kurang memahami materi latihan teknik dasar yang diberikan pelatih saat latihan. (6) Pelatih setuju apabila dikembangkan model latihan teknik dasar lari *sprint* untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* 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 melakuakan teknik dasar lari *sprint*.. Berdasarkan hasil observasi pengamatan yang dilakukan dengan melihat kemampuan teknik dari peserta latihan, maka dapat diketahui (1) dari 10 atlet, 43,20% atlet melakukan gerakan teknik start jongkok dengan baik dan benar, (2) dari 10 atlet, 46,67% atlet melakukan gerakan lari *sprint* dengan baik dan benar, (3) dari 10 atlet, 66,00% atlet melakukan gerakan finish dengan baik dan benar. Tetapi dari tiga *phase* tersebut ada tiga gerakan yang kurang dikuasai oleh atlet *sprinter* yaitu tolakan lari pada balok start , langkah kaki dan ayunan lengan tangan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan dari ketiga *phase* gerakan teknik dasar lari *sprint* masih belum dikuasai.

2. Uji Validasi Ahli

Data yang diperoleh dari tinjauan para ahli digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan dan memperbaiki produk agar produk yang akan dikembangkan sesuai dengan keadaan dan masalah yang ingin dipecahkan. Ahli yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1 ahli kepelatihan atletik, 1 ahli lari *sprint*, dan 1 ahli media. Rancangan produk yang telah dibuat oleh peneliti yang telah dievaluasi oleh ahli kepelatihan atletikyaitu Drs. Supriatna, M.Pd selaku dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Evaluasi diperoleh dari angket yang diberikan kepada 1 (satu) 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 kepelatihan atletik terhadap produk yang dikembangkan untuk di sempurnakan lagi.

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

Rancangan produk yang telah dibuat oleh peneliti akan di evaluasi oleh 1 ahli media yaitu Ibu Febrita Paulina Haynoek, S.Pd, M.Pd selaku dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Berikut akan disajikan data hasil kuesioner terhadap ahli media. Berdasarkan hasil evaluasi diperoleh kesimpulan dari ahli media bahwa seluruh pertanyaan menyatakan setuju, sehingga buku tentang model latihan ini dapat diuji cobakan pada atlet *sprinter* pemula PUMA atletik Kota Batu, berdasarkan evaluasi ahli media buku. Demikian juga terdapat masukan dan saran yang diperoleh dari ahli media atlet terhadap produk yang dikembangkan untuk disempurnakan lagi.

3. Uji Coba Kelompok Kecil

Hasil kuesioner data yang 1 yaitu aspek kemudahan, 2 yaitu aspek kemenarikan, 3 yaitu aspek kebermanfaatan, dan yang terakhir yang ke 4 yaitu aspek strategi. Berdasarkan data dari kuesioner yang dibagikan dapat di simpulkan bahwa model latihan yang diberikan membawa efek kemudahan pada peserta latihan .Siswa juga menyatakan sebelum diberikan model latihan hanya 30% yang menyatakan mudah, kemudian setelah diberikan permainan sebanyak 75,71% peserta latihan mudah melakukan gerakan model latihan teknik menggunakan alat maphtras untuk melatih kemampuan lari *sprint* ini. Berdasarkan data yang diperoleh dari kuesioner dapat disimpulkan bahwa model latihan teknik yang diberikan kemenarikan untuk dilakukan. Peserta latihan juga menyatakan sebelum diberikan model latihan lari *sprint* ini hanya 30% yang menyatakan menarik, kemudian setelah diberikan model latihan lari *sprint* sebanyak 81,42% peserta latihan merasa menarik untuk melakukannya gerakan lari *sprint*.

Berdasarkan data dari kuesioner yang dibagikan dapat disimpulkan bahwa model latihan lari *sprint* yang diberikan bermanfaat untuk dilakukan. Dapat dilihat dari setiap latihan lari *sprint* lebih dari 79,92% peserta latihan yang menyatakan bermanfaat.

Berdasarkan data dari kuesioner yang dibagikan dapat disimpulkan untuk aspek strategi ketiga model latihan yang diberikan lebih dari 81,42% strategi untuk dilakukan..Dengan demikian pada uji coba produk 1 produk pengembangan dinyatakan berhasil untuk memenuhi tujuan penelitian.

Uji Coba Kelompok Besar

Berdasarkan data dari kuesioner yang dibagikan dapat di simpulkan bahwa model latihan yang diberikan membawa efek mudah pada peserta latihan .Siswa juga menyatakan sebelum diberikan model latihan hanya 30% yang menyatakan mudah, kemudian setelah diberikan permainan sebanyak 75,71% peserta latihan mudah melakukan gerakan model latihan teknik untuk melatih kemampuan lari *sprint* ini.

Berdasarkan data kuesioner yang dibagikan dapat disimpulkan bahwa model latihan tekniki yang diberikan menarik untuk dilakukan. Peserta latihan juga menyatakan sebelum diberikan model latihan lari *sprint* ini hanya 30% yang menyatakan menarik, kemudian setelah diberikan model latihan lari *sprint* sebanyak 80,71% peserta latihan merasa menarik untuk melakukannya gerakan lari *sprint* ini.

Berdasarkan data dari kuesioner yang dibagikan dapat disimpulkan bahwa model latihan lari *sprint* yang diberikan bermanfaat untuk dilakukan. Dapat dilihat dari setiap latihan lari *sprint* lebih dari 78,57% peserta latihan yang menyatakan bermanfaat.

Berdasarkan data dari kuesioner yang dibagikan dapat disimpulkan untuk aspek strategi ketiga model latihan yang diberikan lebih dari 81,07% strategi untuk dilakukan. Dengan demikian pada uji coba produk 2 produk pengembangan dinyatakan berhasil untuk memenuhi tujuan penelitian.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil dan kelompok besar dalam aspek kemenarikan diperoleh hasil yang menunjukan bahwa sebagian besar peserta latihan merasa menarik dengan 7 model latihan koordinasi pada lari *sprint* melewati lawan ini. Aspek kemenarikan merupakan gambaran dari perasaan siswa yang merasa senang dalam memperagakan model latihan yang dikembangkan oleh peneliti. Dalam kamus besar bahasa indonesia KBBI (1991) menarik didefinisikan sebagai perasaan senang. Menurut Sobur (2009) menjelaskan bahwa "mempelajari sesuatu hal yang menarik perhatian akan lebih mudah diterima". Bagi anak menaruh minat pada suatu bidang akan lebih mudah mempelajari hal tersebut. Ketertarikan aspek erat hubungannya dengan kondisi psikis, seperti senang, tidak senang, tegang, bergairah, dan seterusnya. Penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran yang menarik dan menyenangkan bagi siswa yaitu dengan cara mengenalkan pembelajaran-pembelajaran yang baru bagi siswa atau peserta latihan. Hal-hal baru tersebut akan menjadikan materi untuk proses belajar atau latihan bagi siswa maupun peserta latihan. Ahmadi (1991) dijelaskan bahwa "anak-anak SMP memasuki karakteristik usia remaja, pada usia ini anak SMP (remaja) banyak menyukai olahraga". Berdasarkan data yang diperoleh dari uji coba kelompok besar yang diambil oleh peneliti dalam usaha mengembangkan model latihan lari *sprint*, dapat disimpulkan bahwa model latihan lari *sprint* yang diberikan menarik untuk dilakukan, dengan melihat dari setiap latihan lari *sprint* lebih dari 50% peserta latihan yang menyatakan menarik.

Aspek kemudahan diperoleh hasil yang menunjukan bahwa sebagian besar peserta latihan menyatakan mudah untuk 7 model latihan koordinasi pada lari *sprint* untuk melewati lawan. Dalam kamus besar bahasa indonesia mudah didefinisikan tidak memerlukan banyak pikiran dalam melakukan pekerjaan, jadi dari sini biasa dijelaskan bahwa anak usia remaja yang melakaukan 7 model latihan ini tidak memerlukan banyak pikiran. Selain itu disisi lain yaitu ditinjau dari seorang pelatih sebagai sumber latihan telah diatur secara terencana, pelaksanaan

evaluasi, baik dari segi formatif maupun sumatif telah terencana, sehingga memeberikan kemudahan untuk peserta latihan. Ahmadi (1991) menjelaskan "anak SMP atau usia remaja, pada usia ini anak-anak tersebut banyak menyukai olahraga". Dengan perasaan mudah dalam olahraga anak remaja dapat melepaskan kelebihan energinya tanpa sesuatu beban karena dalam usia ini merekan tidak sebagai anak-anak lagi, namun juga belum sepenuhnya sebagai orang dewasa. Berdasarkan data yang diperoleh dari uji coba kelompok besar besar yang diambil oleh peneliti dalam usaha mengembangkan model latihan lari *sprint*, bahwa model latihan koordinasi yang diberikan mudah untuk dilakukan. Peserta latihan juga menyatakan sebelum diberikan model latihan lari *sprint* ini hanya 30% yang menyatakan mudah, kemudian setelah diberikan model latihan lari *sprint* sebanyak 90% peserta latihan merasa mudah untuk melakukannya gerakan lari *sprint* ini.

Aspek bermanfaat diperoleh hasil yang menunjukan bahwa sebagian besar peserta latihan menyatakan bermanfat untuk 7 model latihan teknik pada lari *sprint* ini. Dalam kamus besar bahasa indonesia KBHI (1991) bermanfaat didefinisikan berguna, berfaedah. Harsono (1988) mengemukakan bahwa "manfaat latihan adalah untuk membentuk atlet dan meningkatkan keterampilan serta prestasinya semaksimal mungkin". Tedjasaputra (2001:45) mengemukakan "manfaat bermain untuk kegiatan olahraga yaitu sebagai perkembangan kondisi fisik dalam artian kekuatan otot-otot halus serta kesehatan tubuh dan juga untuk keterampilan motorik kasar maupun halus". Dalam hal ini bentuk (model) latihan yang diberikan oleh pelatih akan sangat berguna bagi para peserta latihan untuk meningkatkan keterampilan yang dimiliki. Ahmad (1991:285) dijelaskan bahawa "anak SMP memasuki usia remaja, pada usia ini anak remaja banyak menyukai olahraga". Berdasarkan data dari uji coba kelompok besar yang diambil oleh peneliti dalam usaha mengembangkan model latihan lari *sprint* , dapat disimpulkan bahwa model latihan lari *sprint* yang diberikan oleh peneliti bermanfaat untuk dilakukan. Dapat dilihat dari setiap latihan lari *sprint* lebih dari 50% peserta latihan yang menyatakan bermanfaat.

Aspek strategi ini diperoleh hasil bahwa sebagaia besar dari peserta latihan menyatakan senang ber strategi melakukan 7 model latihan koordinasi pada lari *sprint*. Uraian tersebut istilah senang atau menyenangkan merupakan gambaran dari perasaan peserta latihan yang merasa puas dan lega tanpa ada rasa susah dan kecewa dalam melakukan model latihan yang dikembangkan oleh peneliti. Dalam kamus besar bahasa indonesia KBBI, (1991:910) senang didefinisikan merasa puas dan lega tanpa rasa susah dan kecewa. Budiwanto (2012:21) menjelaskan bahwa "latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan rasa kebosanan dalam latihan". Membosankan dapat diartikan sebagai pembelajaran yang dapat menarik perhatian peserta latihan atau siswa dengan berbagai metode yang diterapkan, sehingga saat pembelajaran berlangsung siswa tidak merasa bosan. Baharuddin (2007:142) menjelaskan bahwa "senang merupakan ekspresi dari kelegaan, yaitu perasaan terbebas dari ketegangan. Dengan kata lain, senang merupakan rasa positif terhadap situasi yang dihadapi individu". Ahmadi (1991:285) dijelaskan bahwa "anak SMP memasuki karakteristik usia remaja, pada usia ini anak remaja banyak menyukai olahraga".

SIMPULAN

Dari uraian diatas 7 model latihan teknik lari *sprint* telah mengandung unsur empat aspek kemenarikan, aspek kemudahan, aspek kemanfaatan, dan aspek strategi bagi peserta latihan usia pemula club puma atletik kota batu. Hal itu juga memperjelaskan bahwa 7 model latihan teknik pada lari *sprint* menggunakan media alat maohtras layak untuk digunakan untuk menambah variasi model latihan pada club puma atletik kota batu.

DAFTAR RUJUKAN

Ahmadi, Abu. 1991. Psikologi Sosial. Jakarta : Rineka Cipta.

Arikunto, S dan Jabar, C.S.S.2009. *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Bahagia, yoyo. 2011. *Pembelajaran Atletik.* Departemen pendidikan nasional direktorat jenderal pendidikan dasar dan menengah. http://fpok.upi.edu/profil-sdm/drs-yoyo-bahagia-m-pd/. Diakses pada tanggal 26 januari 2017.

Baharuddin dan Wahyuni E. 2007. Teori Belajar dan Pembelajaran. Jakarta : Ar Ruzz Media

Borg dan Gall (1983:9) ducational Research: An Introduction (5th ed.). London: Longman Inc.

Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.

Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Bahasa. 1991. Kamus Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai pustaka

Djumijar, moch. 2004. *Buku Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.

Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan.* Bandung: PIO (Pusat Ilmu Olahraga).

Purnomo, eddy dan Dapan. 2011. *Dasar dasar gerak atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.

Rijadi, tamsir. 1985. Buku *Pedoman atletik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Sobur, Alex. 2009. Semiotika Komunikasi. Bandung : Remaja Rosdakarya

Sukadiyanto, moch. 2005. *Prestasi Atletik Untuk Atlet Yang Berbakat*. Yogyakarta: Alfamedia.

Sudijono, A. 2010. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

Tedjasaputra, Mayke S. 2001. Bermain, Mainan Dan Permainan. Jakarta : Grasindo.