

PENGARUH LATIHAN *KIDS ATHLETICS* TERHADAP KEMAMPUAN GERAK LEMPAR PADA SISWA KELAS V MI BENDILJATI WETAN KABUPATEN TULUNGAGUNG

EFFECTS OF KIDS ATHLETICS EXERCISE ON THROWING MOTION ABILITY OF THE FIFTH GRADE STUDENTS AT MI BENDILJATI WETAN TULUNGAGUNG REGENCY

Oleh: Khoirur Rofi Uddin, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
khairurrofi19@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak dasar lempar siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung. Metode penelitian ini adalah *quasi eksperiment design* dengan *one group pretest and posttest design*. Populasi dan sampel penelitian ini adalah semua siswa kelas V di MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung yang berjumlah 31 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan gerak lempar turbo. Teknik analisis data penelitian menggunakan uji t (*paired sample t-test*). Hasil uji-t diperoleh $t_{hitung} = 10,447$ lebih besar dari $t_{tabel} (0,05)(30) = 2,042$ pada taraf signifikansi 0,05%, maka terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kemampuan gerak lempar. Presentase peningkatan tersebut sebesar 29,12%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung.

Kata Kunci: kemampuan gerak lempar siswa, latihan, *kids athletics*

Abstract

This research has the objective to determine effects of Kids Athletics exercise method on the ability of basic throwing motion of the fifth grade students at MI Bendiljati Wetan, Tulungagung Regency. The method in this research was quasi experiment design or quasi experiment, with one group pretest and posttest design. The population and sample of this research were all fifth grade students at MI Bendiljati Wetan, Tulungagung Regency – as many as 31 students. The instrument used was tests on the ability of turbo throwing motion. The data analysis technique of this research used t test (paired sample t-test). The t-test result obtains the value of $t_{count} = 10.447$ which is larger than $t_{table} (0.05) (30) = 2.042$ at significance level of 0.05%, thus there is significant difference in the level of throwing motion ability. The percentage of the increase is 29.12%. Therefore, it can be concluded that there are significant effects of Kids Athletics exercise method on throwing motion ability of the fifth grade students at MI Bendiljati Wetan, Tulungagung Regency.

Keywords: Students' Throwing Motion Ability, Exercise, Kids Athletics

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam meningkatkan sumberdaya manusia yang sehat dan bugar. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan di Sekolah. Mata pelajaran ini mengembangkan tiga domain pembelajaran yang meliputi afektif, kognitif dan psikomotor pada anak yang pelaksanaannya dapat bersifat teoritis maupun aktifitas praktis, diadakan oleh sekolah untuk membangkitkan minat berolahraga sejak usia dini.

Atletik yang terdiri dari banyak gerakan, seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan kunci dasar pengalaman gerak pada anak-anak atau remaja secara komperhensif. Berikut gambaran tentang bagaimana atletik diterapkan dalam sebuah aktivitas kegiatan *kids athletics*. Dasar gerak jalan cepat ke depan satu garis atau jalan disebelah dalam garis menyilang, jalan diatas garis dalam bentuk lurus, berkelok-kelok, melingkar, persegi atau bentuk lainnya. Dasar gerak lari, lari kedepan, lari kebelakang dan lari kesamping. Melakukan gerakan lari dengan gerakan cepat dan lambat, lari dengan

menggunakan koordinasi gerak tungkai dan lengan, lari langkah pendek dan terus menerus, lari dengan menggunakan peralatan melewati rintangan gawang. Dasar gerak lempar dengan tangan kanan, kiri, maupun dengan dua tangan, lempar arah jauh dan tinggi, lempar dengan alat yang digunakan untuk lempar turbo dalam *kids athletics*. Dasar gerak lompat dengan kedua kaki atau kanan, kiri, lompat dari posisi berdiri atau dengan awalan ancang-ancang gerakan dalam bentuk lompat jongkok, gerakan dasar tersebut merupakan bagian penting dalam meletakkan kemampuan gerak dasar dalam lompat katak didalam kids athletics agar menjadi lebih terampil sehingga dapat mengimplementasikan ketika melakukan gerakan pada cabang olahraga lainnya.

MI Bendiljati Wetan berada di Jalan Pesantren Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung. MI Bendiljati Wetan adalah salah satu sekolah yang memiliki siswa-siswi berprestasi dibidang olahraga diantaranya sepak bola, voli, dan futsal. Kurangnya prestasi yang diraih siswa-siswi MI Bendiljati Wetan mayoritas duduk di kelas V, pada cabang olahraga atletik khususnya nomor lempar dalam kompetisi antar sekolah se-kecamatan maupun daerah. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan olahraga atletik khususnya nomor lempar yaitu kemampuan fisik, teknik dan psikis. Kemampuan tersebut harus ditingkatkan secara seimbang agar mendapat hasil yang maksimal saat kompetisi. Pada saat peneliti mengikuti berbagai informasi mengenai perkembangan siswa-siswi MI Bendiljati Wetan serta menyaksikan para siswa-siswi tersebut berkompetisi, terlihat bahwa siswa-siswi MI Bendiljati Wetan yang sebagian besar kelas V dalam perlombaan atletik khususnya nomor lempar, belum bisa memaksimalkan kemampuannya dengan baik. Sebagian besar siswa-siswi kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung yang mengikuti lomba atletik khususnya nomor lempar mengalami kesalahan pada teknik dasar gerakan lempar dan pada saat lari awalan. Teknik yang mereka pelajari saat latihan, tidak seluruhnya mereka

terapkan saat perlombaan, sehingga mengurangi performa saat bertanding dan hasil yang dicapai pun kurang maksimal.

Teknik kemampuan gerak lempar dibagi menjadi 4, yaitu posisi awalan, lari awalan lima langkah, pelepasan dan pemulihan. Tujuan dari tahap-tahap gerakan ke dasar gerak lempar yang lengkap dan sempurna. Yang perlu diperhatikan dalam latihan adalah perlu menyempurnakan gerakan secara urut, mengontrol, mengkoreksi sikap dan posisi, baik menggunakan turbo maupun bola yang ukurannya dan beratnya berbeda-beda (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 144). Teknik lari awalan lima langkah dan teknik gerakan pelepasan merupakan aspek yang sangat penting karena menjadi dasar dalam gerak dasar lempar. Latihan teknik dasar lempar bertujuan untuk mempelajari dasar gerak lempar yang sistematis.

Kendala yang sering dialami oleh anak didik di MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung pada olahraga atletik khususnya pada gerak dasar lempar sangat kurang, karena umumnya siswa kurang memahami teknik gerak dasar lempar yang benar dan guru masih monoton dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar sehingga siswa kurang termotivasi saat melaksanakan kegiatan pembelajaran dan kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti olahraga atletik, sehingga akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Di samping itu juga, pendekatan atau metode latihan yang diterapkan oleh guru belum menunjukkan hasil yang optimal.

Hal ini dapat dilihat dari keterampilan gerak dan hasil kemampuan siswa dalam lemparan yang masih rendah, dikarenakan alat yang digunakan dalam pembelajaran masih belum sesuai dengan kebutuhan siswa sekolah dasar yang masih menggunakan peralatan setandar diantaranya lembing, peluru dan cakram. Siswa menjadi sangat berhati-hati dalam menggunakan alat tersebut agar tidak membahayakan bagi mereka saat pembelajaran berlangsung. Diperlukan metode baru sebagai usaha meningkatkan kemampuan gerak lempar, selama ini kegiatan latihan atletik diselenggarakan dengan metode yang kurang bervariasi dan monoton. Adanya

metode baru diharapkan mampu untuk meningkatkan motivasi berlatih siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung.

Melihat permasalahan tersebut penulis tertarik untuk memberikan penerapan latihan *kids athletics*. Menurut Ria Lumintuarso (2011: 72) *kids athletics* merupakan suatu miniatur dari kegiatan atletik yang dilakukan oleh orang dewasa, karena di dalam aktivitas *kids athletics* terdapat unsur-unsur yang memperhatikan gerakan yang menyenangkan, yang cenderung dapat memotivasi bagi anak-anak. Unsur latihan yang utama pada pengaruh latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung. Sesi latihan *kids athletics* diberikan gerak dasar lempar sasaran, lempar dari sikap berlutut, lempar belakang via atas kepala, lempar lembing anak-anak dan lempar dengan putaran/rotasi. Latihan tersebut untuk menguasai gerak dasar cabang olahraga dan meningkatkan kemampuan jasmani yang di sesuaikan latihan untuk cabang olahraga atletik nomor lempar berdasarkan usia anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *One Group Pretest and Posttest Design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok pembandingan.

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperiment design* atau eksperimen semu.

Waktu dan Tempat Penelitian

Pengambilan data penelitian *pretest* dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2017 dan pengambilan data *posttest* dilaksanakan pada tanggal 09 Juni 2017. Proses kegiatan latihan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan. Proses latihan sebanyak 12 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Latihan *kids athletics* pada penelitian ini dilaksanakan 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Rabu, Jum'at dan Minggu. Penelitian dilaksanakan di lapangan

depan Sekolah MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung pada pukul 07.00-09.00 WIB untuk pelaksanaan latihan di hari Minggu dan hari bulan puasa dilaksanakan pukul 15.00-17.00 WIB. Latihan *kids athletics* yang meliputi lempar sasaran, lempar dari sikap berlutut, lempar belakang via atas kepala, lempar lembing anak-anak dan lempar dengan putaran/rotasi.

Target/Subjek Penelitian

Menurut Sugiono (2011: 119) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sampel adalah sebagian dari populasi itu. Dalam penelitian ini populasi diambil siswa kelas V MI Bendiljati Wetan, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung, yang berjumlah 31 siswa, terdiri atas 13 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Penentuan teknik sampling ini berdasarkan apa yang dikatakan oleh Suharsimi Arikunto (2013: 173) apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, jadi sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas V MI Bendiljati Wetan, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung.

Prosedur

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *One Group Pretest and Posttest Design*, tanpa kelompok pembandingan. siswa kelas V MI Bendiljati Wetan, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung akan diambil data *pretest*, kemudian para peserta diberi *treatment* atau perlakuan berupa latihan lari di pasir sebanyak 12 kali pertemuan dengan berbagai program latihan yang telah disusun oleh peneliti. Setelah itu, para peserta akan diambil data *posttest*. Perhitungan peningkatan kemampuan gerak lempar berdasarkan hasil dari data *pretest* dan *posttest*.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data penelitian *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan di lapangan depan sekolah MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung. Lihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil jumlah skor Pre Test dan Post Test kemampuan gerak lempar turbo, yang meliputi pegangan, gerak awalan, gerak lima langkah dan gerak pelepasan

No	Subyek	Pre Test	Post Test	Peningkatan
1	AA	34	41	7
2	AFB	31	39	8
3	AZM	31	40	9
4	ANA	28	39	11
5	ARFK	23	38	15
6	AKP	34	36	2
7	CE	23	36	13
8	DE	32	37	5
9	DAN	34	35	1
10	DPS	29	37	8
11	ESA	32	41	9
12	FUZ	31	35	4
13	MWP	30	42	12
14	MT	33	34	1
15	MBFS	33	42	9
16	MRRM	32	39	7
17	MSHU	24	44	20
18	MFA	26	41	12
19	MHA	32	44	12
20	MSK	32	38	6
21	NMM	29	36	7
22	NFM	33	34	1
23	NAF	24	38	14
24	RAS	20	35	15
25	RA	33	40	7
26	RFD	31	39	8
27	RM	34	45	11
28	SKP	38	46	8
29	SL	34	38	4
30	SAHW	25	33	8
31	ANA	22	35	13
Jumlah		927	1197	267

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa hasil kemampuan gerak lempar turbo dengan jumlah akhir tes skor instrumen penilaian lempar turbo, yang meliputi pegangan, gerak awalan, gerak lima langkah dan gerak pelepasan.

Instrumen yang digunakan untuk tes awal (*pretest*) maupun tes akhir (*posttest*) adalah tes kemampuan gerak lempar turbo (*turbo throwing*), dalam tes ini kemampuan gerak lempar turbo (*turbo throwing*) di fokuskan pada tahap pegangan, awalan, gerak lima langkah, dan gerak pelepasan. Instrumen tes ini divalidasi dengan menggunakan teknik korelasi dan pengujian reliabilitas dengan teknik belah dua (*split half*).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan tes kemampuan gerak lempar. Proses pengumpulan data diawali dengan memberikan penjelasan pelaksanaan tes dan melakukan pemanasan. Pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pada awal penelitian (*pretest*) dan akhir penelitian (*posttest*).

Teknik Analisis Data

Tahapan analisis data yang perlu dilakukan adalah pertama, melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, dan yang kedua yaitu uji hipotesis, dilanjutkan dengan perhitungan persentase peningkatan. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*, uji homogenitas menggunakan ANOVA, dan uji hipotesis menggunakan rumus uji-t tepatnya menggunakan *one-sample T-Test* dengan bantuan aplikasi aplikasi *IBM SPSS Statistics 16 for Windows*.

Setelah diberi perlakuan perlu dilakukan perhitungan persentase peningkatan menurut Sutrisno Hadi (1991:34) dengan rumus berikut ini:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

Mean Different = mean posttest - mean pretest

- Keterangan :
- Mean different* = perbedaan rata-rata
 - Mean pretest* = rata-rata *pretest*
 - Mean posttest* = rata-rata *posttest*

Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* kemampuan gerak lempar turbo pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung.

Tabel 2. Deskripsi statistik Pre Test dan Post Test kemampuan gerak lempar turbo

Data	Pretest	Posttest	Peningkatan
Mean	29,90323	38,6129	8,612903
Median	31	38	-
Mode	34	39	-
Std. Deviasi	4,414785	3,422255	-
Variance	19,49032	11,71183	-
Range	18	13	-
Max	38	46	-
Min	20	33	-

Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi bergolong pada hasil skor *pre test* sebagai berikut:

- Cari "Range"
Range = jarak pengukuran (angka tertinggi – angka terendah)
 $38 - 20 = 18$
- Tentukan jumlah baris yang dikehendaki (5)
Rumus = Range (R) + 1
 $= 18 + 1$
 $= 19$
- Tentukan luas interval kelas yang diinginkan
Misal : luas interval kelas (i) 5 maka : $\frac{19}{5}$
 $= 3,8$ dibulatkan keatas 4.

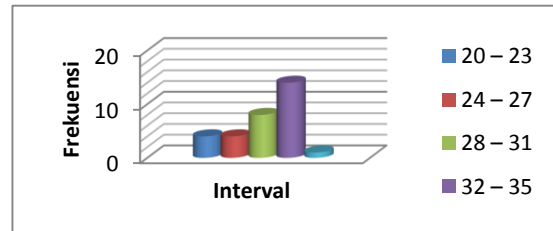
Dari perhitungan diatas, diperoleh tabel distribusi frekuensi data *pre test* sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi frekuensi pretest kemampuan gerak lempar turbo

No	Interval	F	Presentasi
1	36 – 39	1	3,22
2	32 – 35	14	45,16

3	28 – 31	8	25,80
4	24 – 27	4	12,90
5	20 – 23	4	12,90
	Jumlah	31	100%

Bentuk diagram *pretest* dari hasil data penelitian tersebut dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Diagram pretest kemampuan gerak lempar turbo

Langkah-langkah membuat distribusi frekuensi bergolong pada hasil skor *post test* sebagai berikut:

- Cari "Range"
Range = jarak pengukuran (angka tertinggi – angka terendah)
 $46 - 33 = 13$
- Tentukan jumlah baris yang dikehendaki (5)
Rumus = Range (R) + 1
 $= 13 + 1$
 $= 14$
- Tentukan luas interval kelas yang diinginkan
Misal : luas interval kelas (i) 5
maka : $\frac{14}{5} = 2,8$ dibulatkan keatas 3.

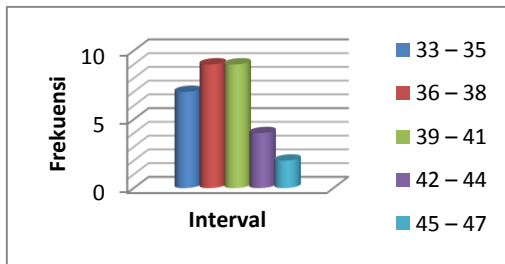
Dari perhitungan diatas, diperoleh tabel distribusi frekuensi data *post test* kemampuan gerak lempar sebagai berikut.

Tabel 4. Distribusi frekuensi posttest kemampuan gerak lempar turbo

No	Interval	F	Presentasi
1	45 – 47	2	6,45
2	42 – 44	4	12,90
3	39 – 41	9	29,03
4	36 – 38	9	29,03
5	33 – 35	7	22,58

	Jumlah	31	100%
--	--------	----	------

Bentuk diagram *pretest* dari hasil data penelitian tersebut dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2. Diagram *posttest* kemampuan gerak lempar turbo

1) Uji Prasyarat Analisis

a) Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Asymp. Sig	Kesimpulan
1	Skor gerak lempar turbo (<i>pretest</i>)	0,183	Normal
2	Skor gerak lempar turbo (<i>posttest</i>)	0,915	Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas, diketahui bahwa seluruh data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai *Asymp. Sig* > 0,05, maka dinyatakan seluruh data berdistribusi normal.

b) Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Test	Df	F tabel	F hit	p	Keterangan
Skor gerak lempar turbo	1:60	4,00	2,548	0,116	Homogen

Berdasarkan tabel hasil uji homogenitas di atas, diketahui bahwa seluruh data memiliki nilai $p > 0,05$, maka dinyatakan seluruh data bersifat homogen.

c) Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis (*t-test*) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis (*t-test*)

<i>Pretest-posttest</i>	Df	<i>t</i> tabel	<i>t</i> hitung	p	Sig 5 %
Skor gerak lempar turbo	30	2,042	10,447	0,000	0,05

Berdasarkan perhitungan hasil data tersebut dapat diketahui bahwa *t* hitung kemampuan gerak lempar turbo $t = 10,447 > t(0,05)(30) = 2,042$ pada taraf signifikansi kurang dari 0,05 maka **H_a**: diterima dan **H₀**: ditolak. Jika **H_a** diterima maka hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode latihan dan pembelajaran *kids Athletics* terhadap kemampuan gerak lempar pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung”

d) Persentase Peningkatan

$$\frac{38,61 - 29,90}{29,90} \times 100\% = 29,12\%$$

Pembahasan

Cabang olahraga atletik khususnya nomor lempar perlu dilatih dan diajarkan sejak usia sekolah dasar secara teratur dan berkelanjutan agar menghasilkan prestasi yang terus meningkat. Pada penelitian ini dilakukan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak lempar pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung melalui latihan *kids athletics*. Seluruh siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung diberikan instrumen latihan dan *kids athletics (group event lempar)*, dengan latihan *kids athletics* diharapkan siswa dapat mengikuti kegiatan yang menyenangkan dan semangat, yang cenderung dapat memotivasi bagi anak-anak, sehingga memberikan manfaat yang baik bagi mereka. Manfaat dari latihan *kids athletics* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kemampuan gerak lempar, sehingga siswa dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuannya.

Setelah dilakukan penelitian, ternyata dapat beberapa faktor yang mendukung peningkatan kemampuan gerak lempar siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung, antara lain faktor dari alat yang digunakan sesuai dengan kebutuhan siswa Sekolah Dasar. Siswa yang mendapatkan latihan *kids athletic* sebagian besar merasa senang dan bersemangat, hal ini

menunjukkan hasil yang positif yaitu sebesar 29,12%.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dengan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan dan pembelajaran *kids athletics* memberi pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak lempar turbo pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa t hitung tes kemampuan gerak lempar turbo = 10,447 lebih besar dari t tabel $(0,05)(30) = 2,042$ pada taraf signifikansi 0,05%.

Dilihat dari hasil rata-rata pretest sebesar 29,90323 dan rata-rata posttest sebesar 38,6129, maka diperoleh hasil $-mean$ different sebesar 8,612903. Hal tersebut menunjukkan bahwa metode latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung dapat meningkatkan sebesar 29,12% dibandingkan sebelum diberikan perlakuan atau treatment.

Saran

1. Bagi siswa kelas V MI Bendiljati Wetan agar lebih giat dan semangat lagi dalam latihan karena olahraga atletik khususnya nomor lempar harus dilatih terus secara berkelanjutan agar kemampuan lempar serta prestasinya meningkat.
2. Bagi guru agar memberikan metode latihan yang bervariasi dan efektif sehingga siswa lebih tertarik dan senang dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani disekolah.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendak bisa memodifikasi jenis latihan lainnya sehingga pada waktu terjun dilapangan atau mengajar di sekolah mempunyai bekal yang cukup, tidak monoton dan lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Edi Purnomo dan Dapan. (2013). *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Ria Lumintuarso. (2011). *POA (Peralatan Olahraga Anak)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

disebabkan karena siswa selama ini di sekolah dalam pembelajaran atletik khususnya nomor lempar belum pernah memanfaatkan media yang cocok untuk usia anak-anak seperti turbo yang dimodifikasi dari lembing dan media modifikasi lainnya, sehingga mampu meningkatkan kemampuan gerak lempar yang lebih baik.

Unsur latihan yang utama pada pengaruh latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung. Sesi latihan *kids athletics* diberikan gerak dasar lempar sasaran, lempar dari sikap berlutut, lempar belakang via atas kepala, lempar lembing anak-anak dan lempar dengan putaran/rotasi. Latihan tersebut untuk menguasai gerak dasar cabang olahraga dan meningkatkan kemampuan jasmani yang disesuaikan latihan untuk cabang olahraga atletik berdasarkan usia anak.

Selanjutnya faktor yang mendukung peningkatan kemampuan gerak lempar pada siswa yaitu jenis program latihan yang dilaksanakan. Selain peralatan yang sesuai dengan anak usia Sekolah Dasar, mereka juga dapat melakukan program latihan dengan cara bermain, baik secara individu maupun kelompok, diantara jenis program latihan dalam permainan seperti lempar sasaran tunggal, sasaran ganda, maupun sasaran bergerak. Hal tersebut menjadi pendukung meningkatnya kemampuan gerak lempar para siswa. Berbagai program yang diberikan untuk latihan *kids athletics* merupakan bentuk teori program latihan yang telah ada. Pada penelitian ini menguji ulang teori-teori tersebut dan hasilnya adalah bahwa ternyata teori-teori program latihan tersebut mampu memberikan efek peningkatan pada kemampuan gerak lempar para siswa.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai t hitung = 10,447 lebih besar dari t tabel $(0,05)(30) = 2,042$ pada taraf signifikansi 0,05%, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a : diterima dan H_o : ditolak. Jika H_a diterima maka hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode latihan *kids athletics* terhadap kemampuan gerak lempar turbo pada siswa kelas V MI Bendiljati Wetan Kabupaten Tulungagung.” Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa metode latihan *kids athletics* memiliki pengaruh terhadap kemampuan gerak lempar turbo. Metode latihan *kids athletics* berpengaruh signifikan dalam penelitian ini setelah persentase peningkatan

Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.