

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *PELVIS STABILIZATION* DALAM  
CABANG OLAHRAGA ATLETIK NOMOR JALAN CEPAT**

*E-JOURNAL*

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh:  
Indah Lupita Sari  
NIM. 14602241065

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

## PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Pelvis Stablization Dalam Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat“ yang disusun oleh Indah Lupita Sari, NIM. 14602241065 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing

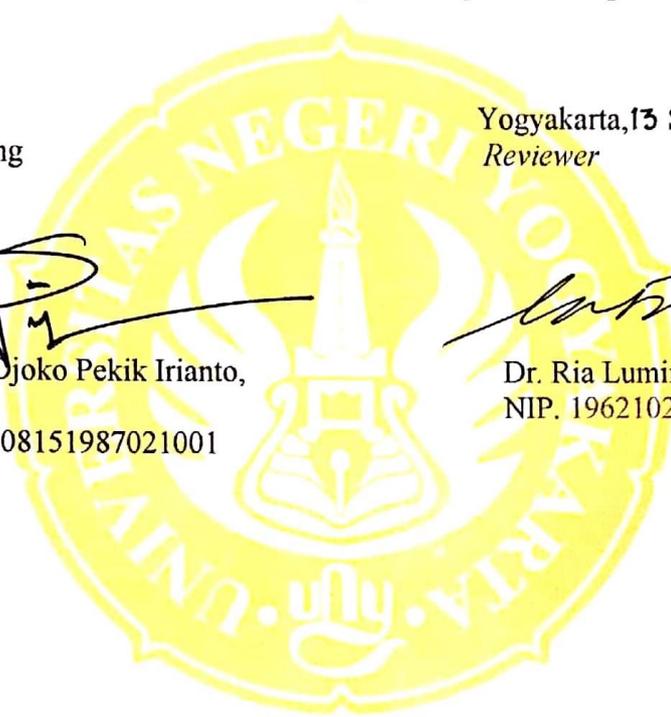


Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto,  
M.Kes.  
NIP. 196208151987021001

Yogyakarta, 13 September 2019  
*Reviewer*



Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.  
NIP. 196210261988121001



# **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *PELVIS STABILIZATION* DALAM CABANG OLAHRAGA ATLETIK NOMOR JALAN CEPAT**

## ***THE DEVELOPMENT OF PELVIS STABILIZATION EXERCISE MODEL IN ATHLETIC SPORT BRANCH OF RACEWALKING NUMBER***

Oleh: Indah Lupita Sari, pko, fik uny  
indahlupita2@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan buku panduan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat. Penelitian ini berawal dari pengamatan kondisi dilapangan oleh penulis yang masih sedikit sekali pelatih maupun atlet jalan cepat menerapkan latihan seperti *pelvis stabilization* dalam latihan penguatan otot panggul dan sekitarnya. Dalam nomor jalan cepat kekuatan dan kestabilan otot panggul dapat mempengaruhi perfoma atlet. Selain itu juga masih sedikitnya buku model latihan *pelvis stabilization* dengan bahasa Indonesia.

Penelitian ini merupakan penelitian *Research and Development* atau penelitian pengembangan. Prosedur penelitian dilakukan melalui tahapan 1) potensi dan masalah, 2) pengumpulan data, 3) desain produk, 4) validasi desain, 5) revisi desain, 6) uji coba produk, 7) produk akhir. Konsep yang digunakan dalam penelitian ini adalah upaya pengembangan yang disertai upaya validasi. Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu atlet jalan cepat di Daerah Istimewa Yogyakarta dan UKM atletik UNY. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan instrumen berupa angket. Teknik analisa data penelitian ini menggunakan analisa deskriptif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat adalah “Sangat Baik”. Hasil tersebut diperoleh dari hasil validasi dari a) ahli materi sebesar 86.15% atau “Sangat Baik”; b) ahli media sebesar 85.71% atau “Sangat Baik”. Uji coba kelompok kecil atlet sebesar 82.47% atau “Sangat Baik”. Uji Coba Kelompok besar atlet 85.47% atau “Sangat Baik”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat “Sangat Baik” digunakan sebagai referensi atlet dan pelatih dalam menjalankan program latihan kekuatan otot *pelvis*.

Kata kunci : buku, *pelvis stabilization*, atlet jalan cepat

### **Abstract**

*This research aims to develop a model book of pelvis stabilization exercises in athletic sports branch of racewalking number. This research begins with observations of conditions in the field by researcher, where it founded that were only few trainers and athletes racewalking applying exercises such as pelvis stabilization in pelvis muscle strengthening exercises and their surroundings. On the racewalking number, the strength and stability of the pelvis muscles could affect the athletes' performance. In addition, there were few books about pelvis stabilization training model used Indonesian language.*

*This was a Research and Development Research which carried out through procedure stages 1) potential and problems, 2) data collection, 3) product design, 4) design validation, 5) design revisions, 6) product trials, 7) final products. The concept used in this research was development efforts accompanied by validation efforts. Racewalking athletes in the Special Region of Yogyakarta and the athletic UKM of YSU were used as the samples of this research. Data collection techniques used were questionnaires and used descriptive analysis to analyze the data.*

*The results of this study indicate that the model book of the development of pelvis stabilization exercises in athletic sports branch of racewalking number is Excellent. These results were obtained from validation results a) material experts is 86.15% or Excellent; b) media experts is 85.71% or Excellent. The trial of a small group of athletes is 82.47% or Excellent. Trial of large group of*

*athletes is 85.47% or Excellent. Therefore, it can be concluded that the model book of the development of pelvis stabilization exercises in athletic sports branch of racewalking number is very good to use as a reference for athletes and trainers in carrying out pelvis muscle strength exercise programs.*

*Keywords: books, pelvis stabilization, racewalking athletes*

## **PENDAHULUAN**

Menurut Edi Purnomo (2007:1) Cabang olahraga atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lompat, lari, dan lempar. Setiap nomor cabang atletik memiliki karakteristik yang berbeda. Jalan cepat atau *race walking* merupakan cabang olahraga atletik berjalan gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Pada saat melakukan jalan cepat setiap kali melangkah, kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Pada nomor jalan cepat, saat melangkah satu kaki harus berada di tanah, maka kaki tersebut harus lurus/ lutut tidak bengkok dan tumpuan kaki dalam keadaan posisi tegak lurus. Tumit kaki mendarat terlebih dahulu. Saat melangkah panggul dalam keadaan stabil namun tetap rileks. Pertandingan jalan cepat umumnya terbagi dalam beberapa jarak tempuh, mulai dari 3000 meter hingga 100 kilometer. Pada nomor jalan cepat keterampilan teknik menjadi salah satu hal yang dipertimbangkan pada saat penilaian jumlah pelanggaran yang dilakukan oleh atlet, misal lutut ditekuk, kaki melayang dll. Penguasaan teknik yang baik dapat mempengaruhi performa atlet pada saat bertanding yang akan menjadikan atlet bergerak dengan maksimal dengan energi yang efektif dan efisien. Beberapa pelatih maupun atlet masih ada yang menganggap keterampilan teknik tidaklah penting dalam suatu pencapaian prestasi. Namun, Bompa (1994) mengungkapkan bahwa teknik mencakup keseluruhan struktur teknik dan

bagian-bagian yang tergabung dengan seksama dan gerakan-gerakan yang efisien seorang atlet dalam usahanya melakukan tugas berolahraga.

Keterampilan teknik dalam jalan cepat salah satunya dipengaruhi oleh faktor kestabilan panggul (*pelvis*) seorang atlet. Maka dari itu penulis berusaha untuk mengembangkan model latihan stabilisasi panggul (*pelvis stabilization*) yang diharapkan dapat meningkatkan fungsi dan kekuatan panggul yang akan mengatasi pola gerakan yang salah. Masalah punggung, panggul, lutut dan pergelangan kaki yang lebih rendah dapat dipengaruhi oleh stabilisasi panggul yang tidak efisien. Permasalahan yang banyak dialami atlet jalan cepat pada saat latihan maupun pertandingan disebabkan karena kurangnya stabilisasi untuk kekuatan panggul, sehingga dapat menghambat performa atlet. Menanggapi permasalahan tersebut ada beberapa identifikasi mengapa pelatih atletik pada umumnya belum menerapkan model latihan terkait dengan *pelvis stabilization*, yaitu : (1) faktor pengetahuan pelatih maupun atlet mengenai pentingnya model latihan terkait dengan *pelvis stabilization*, (2) kurang adanya buku mengenai *pelvis stabilization* dan bagaimana penerapan model latihan *pelvis stabilization* bagi pelatih maupun atlet dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat yang berbahasa Indonesia.

Demi menjawab permasalahan tersebut, maka dengan ini penulis berusaha mengembangkan buku model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat dengan menggunakan

bahasa Indonesia, sebagai pedoman pelatih dan atlet dalam menerapkan program teknik. Penulis berharap semoga pelatih dan atlet semakin paham tentang *pelvis stabilization* yang menjadi bagian terpenting untuk dilatihkan dalam program latihan jalan cepat. Mengingat kemajuan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) semakin berkembang pesat di era ini yang ditandai dengan banyaknya inovasi-inovasi baru yang muncul diberbagai disiplin ilmu. Olahraga merupakan ilmu terapan yang terpengaruh oleh adanya teknologi serta model-model pembelajaran untuk mendukung ketika melakukan suatu aktivitas olahraga. Inovasi model pembelajaran dalam olahraga prestasi digunakan oleh para pelatih dan atlet untuk menunjang proses latihan agar maksimal.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan penelitian dengan metode *Research and Development*. *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut yang terdiri dari 10 langkah penelitian (Sugiyono, 2011: 297). Instrumen yang digunakan berupa angket skala penilaian dan lembar evaluasi.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 sampai dengan 24 Juni 2019 yang bertempat di Stadion Atletik FIK UNY dan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

## **Target/Subjek Penelitian**

Penelitian pengembangan ini menggolongkan subyek uji coba menjadi dua, yaitu:

### 1. Subyek uji coba ahli

#### a. Ahli materi

Ahli materi yang dimaksud adalah dosen, pelatih atau pakar cabang olahraga atletik yang berperan untuk menentukan apakah materi dalam pengembangan model latihan *pelvis stabilization* ini sudah sesuai tingkat kedalaman materi dan kebenaran materi yang digunakan atau belum.

#### b. Ahli media

Ahli media yang dimaksud adalah pakar yang biasa menangani dalam hal media pembelajaran dan latihan.

### 2. Subyek Uji Coba Produk dan Pemakaian

Subyek uji coba dalam penelitian ini berjumlah 13 atlet jalan di DIY. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memperlihatkan buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* pada atlet. Setelah dijelaskan tentang materi yang ada pada buku tersebut, atlet dipersilahkan untuk mencoba melakukan beberapa gerakan sesuai pada materi tersebut. Kemudian penguji membagikan angket kepada atlet. Alternatif jawaban dengan menggunakan skala 1 sampai dengan 4 dengan “SS” untuk “Sangat Setuju”, “S” untuk jawaban “Setuju”, “TS” untuk jawaban “Tidak Setuju” dan “STS” untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju”.

## **Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono (2015: 157) instrumen adalah suatu alat untuk mengukur, mengobservasi yang dapat menghasilkan data kuantitatif. Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian

pengembangan ini adalah dengan menggunakan angket .

Data yang dikumpulkan pada pengembangan media yaitu berupa data kuantitatif dan kualitatif. Data kualitatif diperoleh dari penilaian kualitas produk media yang dapat digunakan untuk kepentingan pengembangan mutu produk. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dari skor yang didapat dari kuesioner yang diisi oleh ahli materi, ahli media, dan atlet.

1. Data dari ahli materi

Berupa kualitas produk ditinjau dari aspek isi materi dan desain pada pengembangan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat.

2. Data dari ahli media

Berupa kualitas teknik tampilan, pemrograman, keterbacaan menyampaikan konten tertentu dalam produk yang sedang dikembangkan.

3. Data dari atlet

Berupa kualitas produk ditinjau dari ketertarikan atlet terhadap media. Data ini digunakan untuk menganalisis daya tarik dan ketepatan materi yang diberikan kepada atlet, serta sebagai acuan pengembang untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas produk.

Dalam penelitian pengembangan ini, instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket terbuka dan tertutup. Angket terbuka digunakan untuk mengetahui saran dari sampel yang diberikan, dan angket tertutup berisi tentang pernyataan yang dipilih oleh subjek uji coba dan ahli materi. Angket atau kuesioner tersebut bertujuan untuk memperoleh data tentang tingkat kelayakan media dalam bentuk angka sebagai dasar dalam melakukan revisi produk.

## Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh melalui kegiatan uji coba diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Data yang bersifat kuantitatif berupa penilaian, dihimpun melalui angket atau kuesioner. Sedangkan data kualitatif berupa saran yang dikemukakan oleh ahli materi, ahli media dan mahasiswa kemudian dihimpun untuk perbaikan produk ini.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase, sedangkan data yang berupa saran dan alasan memilih jawaban dianalisis menggunakan analisis kualitatif.

Skala pengukuran yang digunakan untuk menghitung data kuantitatif tersebut menggunakan skala *Likert*. Sugiyono (2015: 165) menjelaskan bahwa Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam hal ini, peneliti membagi kategori penilaian dalam angket dengan bentuk jawaban “Sangat Setuju”, “Setuju”, “Tidak Setuju”, dan “Sangat Tidak Setuju”.

Adapun rumus yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah sebagai berikut:

$$\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Dari hasil persentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh kesimpulan data, selengkapnya disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Klasifikasi Presentase

Presentase	Interpretasi
81 – 100 %	Sangat Baik
61 – 80 %	Baik
41 – 60 %	Cukup Baik
21 – 40 %	Kurang Baik
0 – 20 %	Sangat Kurang Baik

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Data Validasi Ahli Materi

Materi yang ada pada media pembelajaran yang dikembangkan dalam penelitian ini divalidasi oleh ahli materi Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or dosen pengampu mata kuliah Atletik Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Data hasil dari validasi materi didapat melalui angket yang mencakup konten materi. Sebelum mengisi angket yang telah disediakan oleh peneliti, ahli materi terlebih dahulu mempelajari model latihan *pelvis stabilization* untuk atlet jalan cepat didampingi oleh peneliti. Dalam proses validasi ahli materi menanyakan secara langsung mengenai media pembelajaran yang akan dikembangkan. Penilaian Ahli Materi dilakukan melalui 2 tahap, yaitu:

#### a. Penilaian Ahli Materi Tahap I

Penilaian dari ahli materi pada tahap pertama dilakukan pada tanggal 9 April 2019 yang bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Berdasar data yang diperoleh pada penilaian ahli materi tahap I mengenai kualitas materi produk yang dikembangkan adalah “Sangat Baik” dengan persentase sebesar 83.08% yang diperoleh dari

$$Presentase = \frac{54}{65} \times 100 \% = 83,08 \%$$

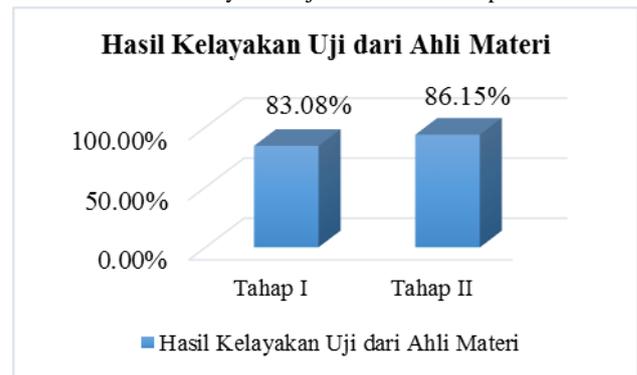
#### b. Penilaian Ahli Materi Tahap II

Penilaian dari ahli materi pada tahap kedua dilakukan pada tanggal 30 April 2019 yang bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Berdasar data yang diperoleh pada penilaian ahli materi tahap II mengenai kualitas materi produk yang dikembangkan adalah “Sangat Baik” dengan persentase sebesar 86.15% yang diperoleh dari

$$Presentase = \frac{56}{65} \times 100 \% = 86,15 \%$$

Dari hasil analisis kelayakan berdasarkan hasil uji ahli materi tahap I dan tahap II di atas, bila dibuat dalam bentuk diagram akan terlihat seperti gambar berikut ini:

Gambar 1. Hasil Kelayakan Uji Ahli Materi tahap I dan II



#### 2. Data Validasi Ahli Media

Ahli media dalam penelitian pengembangan ini adalah Nawan Primasoni, M.Or yang merupakan salah satu dosen pengajar di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Peneliti memilih beliau sebagai ahli media karena kompetensinya di bidang media dan aplikasi yang memadai.

Data dari validasi ahli media diperoleh melalui dua tahapan. Tahapan pertama dilakukan untuk mengetahui kelemahan dan rekomendasi perbaikan oleh ahli media. Tahapan kedua dilakukan setelah ada revisi berdasar validasi tahap

pertama. Pada validasi ini ahli media mengisi angket yang telah disediakan oleh peneliti.

a. Penilaian Ahli Media Tahap I

Penilaian dari ahli media pada tahap pertama dilakukan pada tanggal 10 Mei 2019 yang bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Berdasar data yang diperoleh pada penilaian ahli media tahap I mengenai kualitas produk yang dikembangkan adalah “Cukup Baik” dengan persentase sebesar 48.57% yang diperoleh dari

$$Presentase = \frac{34}{70} \times 100 \% = 48,57 \%$$

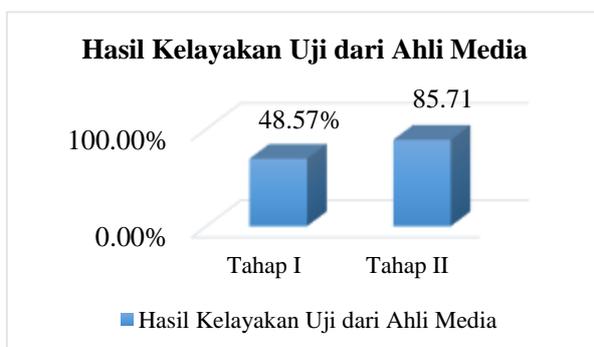
b. Penilaian Ahli Media Tahap II

Penilaian dari ahli media pada tahap kedua dilakukan pada tanggal 10 Juli 2019 yang bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Berdasar data yang diperoleh pada penilaian ahli media tahap II mengenai kualitas produk yang dikembangkan adalah “Sangat Baik” dengan persentase sebesar 85.71% yang diperoleh dari

$$Presentase = \frac{60}{70} \times 100 \% = 85,71 \%$$

Dari hasil analisis kelayakan berdasarkan hasil uji ahli media tahap I dan tahap II di atas, bila dibuat dalam bentuk diagram akan terlihat seperti gambar berikut ini:

Gambar 2. Hasil Kelayakan Uji Ahli Media tahap I dan II



3. Data Uji Coba Kelompok Kecil

Uji coba kelompok kecil dilakukan pada tanggal 10 Juni 2019 pada pukul 16.00 WIB pada saat latihan atletik di UKM FIK UNY. Responden uji coba berjumlah 8 atlet jalan cepat. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memperlihatkan buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* kepada atlet. Setelah dijelaskan tentang materi yang ada pada buku tersebut, atlet dipersilahkan untuk mencoba melakukan beberapa gerakan sesuai langkah-langkah pada materi tersebut. Kemudian pengujian membagikan angket kepada atlet jalan cepat. Dari 8 responden yang ada, hasil yang diperoleh dari uji coba terbatas produk yang dikembangkan termasuk dalam kriteria “Sangat Baik”, sebanyak 82.47%. Presentase tersebut diperoleh dari penghitungan berikut.

$$Presentase = \frac{475}{576} \times 100 \% = 82,47 \%$$

4. Data Uji Coba Kelompok Besar

Uji coba kelompok besar dilakukan pada tanggal 11-24 Juni 2019 pada pukul 16.00 WIB pada saat latihan atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta. Responden uji coba berjumlah 13 atlet jalan cepat. . Pengumpulan data dilakukan dengan cara memperlihatkan buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* kepada atlet. Setelah dijelaskan tentang materi yang ada pada buku tersebut, atlet dipersilahkan untuk mencoba melakukan beberapa gerakan sesuai langkah-langkah pada materi tersebut. Kemudian pengujian membagikan angket kepada atlet jalan cepat. Dari 13 responden yang ada, hasil yang diperoleh dari uji coba terbatas produk yang dikembangkan termasuk dalam kriteria “Sangat Baik”, sebanyak 85.47%. Presentase tersebut diperoleh dari penghitungan berikut.

$$\text{Presentase} = \frac{800}{936} \times 100 \% = 85,47 \%$$

## Pembahasan

Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah sebuah buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat. Alasan peneliti mengembangkan produk berupa buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat ini adalah berawal dari pengamatan dilapangan. Peneliti mengamati beberapa atlet jalan cepat dilapangan saat proses latihan, pengamatan peneliti tersebut pada kestabilan otot panggul atlet jalan cepat. Kebanyakan problematika yang terjadi adalah kurangnya kuat otot panggul. Penerapan teknik yang masih salah karena sering sekali terjadi *flying* atau melayang, lutut bengkok dan sebagainya. Penyebab terjadinya permasalahan-permasalahan tersebut salah satunya dikarenakan kurangnya atlet jalan cepat dalam menerapkan latihan penguatan untuk otot panggul.

Kurangnya wawasan atlet jalan cepat maupun pelatih terhadap pentingnya penerapan latihan penguatan otot panggul menjadi salah satu alasan tidak diterapkannya latihan tersebut. Maka dengan itu peneliti mengembangkan buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat dengan tujuan untuk penerapan latihan kekuatan otot panggul, meminimalisir terjadinya cedera otot panggul, serta dapat menambah wawasan untuk atlet maupun pelatih. Produk berupa buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat ini dikembangkan peneliti dalam bahasa Indonesia, supaya

lebih mudah dipahami dan mudah dimengerti.

Dalam produk pengembangan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat ini terdapat beberapa macam latihan *pelvis stabilization* yang telah dikembangkan. Dalam proses pelaksanaan latihan harus dilakukan dengan benar supaya tepat sasaran pada otot yang dilatihkan. Penerapan model latihan *pelvis stabilization* ini dapat dilakukan sendiri maupun bersama teman sesama atlet, pelatih. Namun, disarankan oleh peneliti untuk tetap dalam pengawasan pelatih supaya atlet bisa mendapatkan koreksi apabila pelaksanaan kurang tepat. Ketepatan gerakan model latihan *pelvis stabilization* sangat penting karena berpengaruh pada sasaran otot yang dilatihkan.

Dalam terjemahan berbahasa Indonesia *pelvis* berarti panggul, sedangkan *stabilization* berarti stabilisasi. Dimana dalam proses Bergeraknya tubuh seorang atlet jalan cepat pada saat berlatih maupun bertanding dapat menjaga kestabilan panggul sehingga akan memunculkan suatu gerakan yang efektif dan efisien. Program stabilisasi panggul bertujuan untuk meningkatkan fungsi dan kekuatan panggul dan sekitarnya yang akan mengatasi pola gerakan yang salah. Permasalahan-permasalahan yang sering terjadi dilapangan dalam pengamatan penulis diantaranya sebagai berikut; masalah punggung, panggul, lutut dan pergelangan kaki yang lebih rendah salah satunya dapat dipengaruhi oleh stabilisasi panggul yang tidak efisien. Otot-otot yang memainkan peran besar dalam *pelvis stabilization* termasuk *gluteus medius*, *gluteus maximus*, *piriformis* dan otot inti yang dalam. *Medius gluteus* mungkin yang paling penting untuk

kelemahan menyebabkan masalah seperti sindrom *patella-femoralis*.

Produk pengembangan model latihan *pelvis stabilization* yang dikembangkan dapat digunakan sebagai langkah inovatif dalam menjalankan latihan. Keunggulan buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* yang dibuat oleh peneliti adalah penggunaan bahasa Indonesia yang mudah untuk dipahami serta disertai gambar-gambar ilustrasi pelaksanaan model latihan tersebut sehingga tampak menarik dan tidak membosankan. Model latihan *pelvis stabilization* ini untuk melatih kestabilan otot panggul serta memperkuat otot tersebut. Dengan begitu maka atlet dapat memperbaiki teknik yang mampu menunjang prestasi atlet khususnya jalan cepat. Perlu adanya inovasi model – model latihan yang dapat memudahkan kinerja pelatih dan atlet dalam proses latihan dan perlombaan yang dapat mencapai gerakan yang efektif dan efisien.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Penilaian kelayakan produk pengembangan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat dilihat dari hasil uji ahli. Menurut ahli materi produk ini memperoleh persentase sebesar 86.15% dalam kategori sangat baik. Menurut ahli media produk ini memperoleh persentase sebesar 85.71% dalam kategori sangat baik. Sementara penilaian atlet dalam uji coba kelompok besar mendapat nilai “sangat baik” dengan presentase sebesar 85.47%. Produk berupa buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* dalam cabang olahraga atletik nomor jalan cepat untuk mendukung latihan berupa penguatan otot panggul dan sekitarnya untuk atlet jalan

cepat. Produk tersusun atas analisis anatomi jalan cepat, analisis gerak teknik jalan cepat serta model latihan *pelvis stabilization* yang dilengkapi keterangan.

### Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi pelatih, agar dapat memanfaatkan buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* sebagai panduan melatih otot panggul dan sekitarnya untuk atlet jalan cepat.
2. Bagi atlet agar dapat digunakan berlatih secara mandiri dan bervariasi untuk memperkuat otot panggul.
3. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga cabang atletik di harapan dapat mengembangkan buku pengembangan model latihan *pelvis stabilization* yang lebih efektif dan praktis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akuthota V, Nadler SF. 2004. *Core strengthening*. Arch Phys Med Rehabil;85 (3 Suppl 1) :86-92
- Bompa, Tudor (1994) *Theory and Methodology of Training*. Kendal. Iowa : Hunt Publishing Company
- Congdon R, Bohannon R, Tiberio D. *Intrinsic and imposed hamstring length influence posterior pelvis rotation during hip flexion*. Clin Biomech (Bristol , Avon ) 2005;20(9):947-951
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik Yogyakarta*: Universitas Negeri Yogyakarta
- Guthrie HC, Owens R, Bircher MD, 2010. *Focus On Pelvis Fractures*. The journal of bone and joint surgery

Hak DJ, Smith WR, Suzuki T, 2009.  
*Management of Hemorrhage in  
Life-threatening Pelvis Fracture.* J  
Am Acad Orthop Surg, Vol 17, No  
7, 447-457

San Juan JG, Yaggie JA, Levy SS, Mooney  
V, Udermann BE, Mayer JM.  
*Effects of pelvis stabilization on  
lumbar muscle activity during  
dynamic exercise.* J Strength Cond  
Res 2005; 19(4):903-907

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian  
Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.*  
Bandung: Afabeta

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian dan  
Pengembangan.* Bandung: Alfabeta.