

PENGEMBANGAN BUKU DAN VIDEO *CORE WORK TRAINING* UNTUK PELATIH ATLETIK

Oleh: Eny Yuly Dimastuty, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Yogyakarta
Email nnieyoulie@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan buku dan video *core work training* untuk pelatih atletik. Penelitian ini berawal dari keprihatinan penulis yang melihat masih sedikitnya pelatih yang menerapkan *latihan core work training* dalam latihan *strenght training*.

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. Populasi dalam penelitian ini yaitu Mandala Athletic Club (MAC) kota Yogyakarta dan UKM atletik UNY. Teknik analisa data penelitian ini menggunakan analisa deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan kategori “Sangat Baik”. Hasil tersebut diperoleh dari hasil validasi dari a) ahli materi sebesar 93% atau “Sangat Baik”; b) ahli media sebesar 91% atau “Sangat Baik”. Uji coba kelompok kecil atlet sebesar 84% atau “Sangat Baik”, pelatih sebesar 86% atau “Sangat Baik”. Uji Coba Kelompok besar atlet 84% atau “Sangat Baik”, pelatih 83% atau “Sangat Baik”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa buku dan video *core work training* telah dinyatakan “Sangat Baik”.

Kata kunci : *Buku dan Video, Core Work Training, Pelatih Atletik*

THE DEVELOPING OF BOOK AND VIDEO *CORE WORK TRAINING* FOR THE ATHLETIC TRAINERS

By: Eny Yuly Dimastuty, Sport Coaching Education, Sport Science Faculty
Yogyakarta State University
Email nnieyoulie@gmail.com

Abstract

The aim of this research is to develop the book and video *core work training* for athletic trainers. This research starting because concern of the writer who seeing there is a little trainers using the *core work training* in their *strenght training*.

The type of this research is a *Research and Development Research*. The procedure of this research do with 7 stages, 1) potential and problem, 2) data collection, 3) product design, 4) design validation, 5) design revision, 6) product trials, 7) final product. Population of this research are Mandala Athletic Club (MAC) Yogyakarta and Athletic student activity unit. Analyze data technique of this research using the descriptive analysis.

The result of this research showing “Very Good” category. That result obtained from the validation from a) 93% of material master of “Very Good” ; b) 91% of media master or “Very Good”. 84% of athlete small group trial or “Very Good”, 83% of trainer or “Very Good”. In this case, can be result that book and video *core work training* can be declared “Very Good”.

Keywords: *Book and video, core work training, Athletic trainer.*

PENDAHULUAN

Atlet merupakan olahragawan dengan tingkat kebugaran dan aktivitas fisik cukup tinggi yang dipersiapkan untuk menghadapi pertandingan atau perlombaan yang diharapkan mampu menghasilkan prestasi. Mencapai *peak performance* atau prestasi puncak tidaklah mudah, atlet harus giat menjalani latihan karena latihan ibarat menu makanan sehari-hari yang wajib dijalankan. Ada beberapa faktor yang harus diperhatikan untuk mencapai prestasi puncak, diantaranya sarana dan peralatan latihan, kualitas pelatih, dan tentunya bakat atau potensi yang dimiliki atlet itu sendiri. Seperti dijelaskan diatas bahwa latihan yang baik didukung fasilitas yang baik pula. Permasalahan yang sering dihadapi klub latihan di Indonesia adalah pada umumnya terkandala pada peralatan dan fasilitas latihan, yang kemudian hal ini akan berdampak pada hasil prestasi atlet. Bempa (2009), mengemukakan bahwa ada 4 faktor dalam latihan yang mempengaruhi prestasi olahraga pada atlet yaitu: fisik, teknik, taktik dan mental, yang digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Faktor latihan (Bempa, 2009:57)

Segitiga di atas menggambarkan bahwa fisik ditempatkan pada urutan yang paling bawah dengan proporsi paling lebar. Ini artinya fisik merupakan pondasi dasar dalam latihan. Latihan fisik di atletik harus di dahulukan sebelum berlatih teknik dan taktik. Tanpa pengembangan kemampuan/komponen fisik yang baik, kemampuan atlet untuk mentoleransi latihan akan terganggu, akibatnya atlet tidak akan mampu untuk mengembangkan teknik dan taktik dengan baik. Fisik yang jelek mengakibatkan teknik dan taktik hancur yang akan mengganggu keberhasilan pencapaian prestasi

Prestasi dan kualitas atlet atletik perlu ditingkatkan lagi, agar atlet-atlet Indonesia bisa bersaing ditingkat dunia. Prestasi atlet atletik 100 meter dipegang oleh Suryo Agung dengan catatan waktu 10.17 detik yang mendapat gelar manusia

tercepat se Asia Tenggara. Rekor dunia 100 meter dipecahkan Usain Bolt dengan catatan prestasi 9.58 detik. Melihat prestasi yang diperoleh Suryo Agung dan Usain Bolt bisa dipastikan keduanya memiliki kualitas fisik yang bagus. Unsur fisik yang terkandung dalam atletik tidak lepas dari 5 komponen biomotor utama yaitu: kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelenturan, dan koordinasi. Fisik atletik dominasi dikecepatan. Otot dominan yang digunakan untuk manusia bergerak adalah otot di daerah perut karena merupakan pusat terhadap gerak. Salah satu cara untuk menguatkan otot daerah perut yaitu dengan mengembangkan *core work training*.

Otot *core* adalah otot inti yang berada di area pusat tubuh, di mana dalam otot inilah sebagian besar kekuatan berasal. Otot inilah yang menjadi pondasi dasar semua gerakan mulai dari lengan hingga kaki. Otot *core* menjadi pusat kekuatan dominan dalam tubuh, sehingga setiap kekuatan yang menimbulkan gerakan akan selalu berasal dari otot *core* atau melalui otot *core*. Salah satu cara untuk menguatkan otot *core* yaitu dengan *Core work training*. *Core work training* adalah latihan yang digunakan untuk memperkuat otot *core* dengan target perkenaan otot yaitu: *rectus abdominis*, *ekternal dan internal oblique*, *transverse abdominis* dan *erector spinae*. Melatih otot-otot tersebut sangat bagus untuk menunjang prestasi sebab akan membantu atlet mengurangi resiko terjadinya cedera. Digunakan untuk program rehabilitasi pasca cedera, membantu meningkatkan kekuatan, power, dan daya tahan pada sistem *neuromuscular*, meningkatkan keseimbangan dan stabilisasi tubuh, membantu membentuk otot perut, memperbaiki postur tubuh, mencegah sakit pinggang, meningkatkan kinerja tubuh, dan membantu meraih kebugaran. Latihan *core work training* hampir mirip dengan latihan *crunch* bedanya *crunch* merupakan model latihan klasik sedangkan *core work training* gerakannya lebih bervariasi. Contoh latihannya yaitu, *side jacknife*, *lying leg*, *russian twist*, *bicycle* dan lain-lain. Alasan penulis memilih *metode core work training* sebagai metode untuk meningkatkan daya tahan kekuatan adalah karena fakta di lapangan banyak atlet yang sedikit mendapat program *core* dari pelatihnya. Pada umumnya pelatih atletik mengembangkan daya tahan kekuatan baru dengan melakukan gerakan standar seperti *push-up*, *sit-up* dan *back-up*. Menanggapi permasalahan diatas ada beberapa identifikasi mengapa pelatih atletik di Indonesia pada umumnya masih sedikit yang menerapkan *latihan core work training*, yaitu : (1) faktor pengetahuan pelatih tentang variasi gerak

core work training. (2) tidak adanya referensi buku dan video *core work training* bagi pelatih atletik yang berbahasa Indonesia.

Untuk menjawab permasalahan di atas, maka penulis berusaha mengembangkan buku dan video *core work training* yang menggunakan bahasa Indonesia, sebagai pedoman atlet dan pelatih atletik dalam menerapkan program daya tahan kekuatan. Penulis berharap semoga atlet dan terutama pelatih atletik semakin paham tentang *core work training* yang menjadi bagian terpenting untuk dilatihkan dalam program latihan *strength training*.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk memberi pengetahuan kepada pelatih atletik tentang *core work training*.
2. Untuk memberi pengetahuan kepada pelatih atletik tentang variasi gerak *core work training*
3. Mengembangkan buku dan video *core work training* yang menggunakan bahasa Indonesia untuk pegangan pelatih atletik.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan atau *research and development*. Peneliti menggunakan langkah-langkah penelitian menurut (Sugiyono, 2007:298) yaitu: 1) potensi dan masalah, 2) pengumpulan data. 3) desain produk. 4) validasi desain. 5) revisi desain. 6) uji coba produk. 7) Produk akhir.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di dua tempat yaitu Mandala Athletic Club (MAC) kota Yogyakarta dan UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian dilakukan dari bulan Maret 2017 sampai April 2017.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet dan pelatih MAC dan UKM Atletik UNY. Teknik *sampling* menggunakan *random sampling*, yang artinya subjek uji coba diperoleh secara acak.

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini yaitu pengembangan buku dan video *core work training* untuk pelatih atletik dengan materi model latihan untuk memperkuat otot *core* yang berfokus pada otot *rectus abdominis*, *external-internal oblique*,

transverse abdominis dan *erectos spinae*. Buku dan video divalidasi oleh ahli materi dan ahli media sehingga dapat diketahui kualitas dari produk ini. Produk ini digunakan sebagai media latihan mandiri bagi atlet dan juga sebagai bahan referensi bagi pelatih untuk menjalankan program latihan *strength training* yang berfokus pada otot *core*.

Penjabaran variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Buku
 - Pokok-pokok bahasan yang akan di muat dalam buku *core work training* adalah sebagai berikut :
 - a. Pengertian *core*
 - b. Manfaat latihan *core*
 - c. Jenis gerak
 - d. Anatomi dan fungsi otot *core*
 - e. Model latihan *core* 15 gerakan
2. Video
 - Pokok-pokok bahasan yang akan di muat dalam video *core work training* adalah sebagai berikut :
 - a. Berisi 15 variasi gerak *core*
 - b. Terdapat gerak *core* statis dan dinamis
 - c. Gerak dibuat *slow motion*
 - d. Terdapat garis sudut gerakan
 - e. Model dalam video adalah mahasiswa putra ukm atletik.

Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 305) instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati. Untuk keperluan pengambilan dan penggalan data penelitian, maka diperlukan beberapa instrumen, antara lain sebagai berikut:

- a. Pedoman Penilaian Ahli
 - Lembar validasi diberikan kepada ahli materi dan ahli media yang berupa angket. Lembar penilaian kelayakan ini bertujuan untuk mengetahui kelayakan buku dan video melalui penilaian yang diberikan oleh ahli materi dan ahli media.

Teknik Analisis Data

Teknik analisa data merupakan cara untuk mengetahui hasil penelitian yang dilakukan. Teknik analisa data hasil penilaian kelayakan buku dan video *core work training* dilakukan dengan langkah-langkah seperti yang dipaparkan oleh sugiyono (2013) yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Analisa data

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

Data yang didapatkan dalam bentuk persentase selanjutnya di konversikan ke dalam tabel konversi yang dipaparkan oleh sugiyono (2013) sebagai berikut:

Tabel 2. Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase

No.	Persentase	Nilai	Kategori
1.	81% - 100%	A	Sangat baik
2.	61% - 80%	B	Baik
3.	41% - 60%	C	Cukup baik
4.	21% - 40%	D	Kurang baik
5.	0% - 20%	E	Sangat kurang baik

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 3. Uji Coba Kelompok Kecil Atlet

No.	Aspek yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1	Isi	202	240	84%	Sangat Baik
2	Buku	299	320	93%	Sangat Baik
3	Video	206	280	74%	Baik
Skor Total		707	842	84%	Sangat Baik

Tabel 4. Uji Coba Kelompok Kecil Pelatih

No.	Aspek yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1	Isi	30	35	86%	Sangat Baik
2	Buku	36	40	90%	Sangat Baik
3	Video	30	35	86%	Sangat Baik
Skor Total		96	110	87%	Sangat Baik

Hasil penilaian atlet menunjukkan bahwa untuk penilaian segi isi sebesar 84% yang dikategorikan “Sangat Baik” aspek buku sebesar 93% yang dikategorikan “Sangat Baik” dan dari segi video sebesar 74% yang dikategorikan “Baik” total penilaian uji kelayakan Buku dan Video *Core Work Training* menurut responden atlet sebesar 84% yang dapat dikategorikan bahwa produk tersebut “Sangat Baik”.

Hasil penilaian pelatih menunjukkan bahwa untuk penilaian segi isi sebesar 86% yang dikategorikan “Sangat Baik” aspek buku sebesar 90% yang dikategorikan “Sangat Baik” dan dari segi video sebesar 86% yang dikategorikan “Sangat Baik” total penilaian uji kelayakan Buku

dan Video *Core Work Training* menurut responden pelatih sebesar 87% yang dapat dikategorikan bahwa produk tersebut “Sangat Baik”.

Tabel 5. Uji Coba Kelompok Besar Atlet

No.	Aspek yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1	Isi	395	480	82%	Sangat Baik
2	Buku	615	640	96%	Sangat Baik
3	Video	407	560	73%	Baik
Skor Total		1417	1680	84%	Sangat Baik

Tabel 6. Uji Coba Kelompok Besar Pelatih

No.	Aspek yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1	Isi	27	35	77%	Baik
2	Buku	33	40	83%	Sangat Baik
3	Video	31	35	86%	Sangat Baik
Skor Total		91	110	83%	Sangat Baik

Hasil penilaian atlet menunjukkan bahwa untuk penilaian segi isi sebesar 82% yang dikategorikan “Sangat Baik” aspek buku sebesar 96% yang dikategorikan “Sangat Baik” dan dari segi video sebesar 73% yang dikategorikan “Baik” total penilaian uji kelayakan Buku dan Video *Core Work Training* menurut responden atlet sebesar 84% yang dapat dikategorikan bahwa produk tersebut “Sangat Baik”.

Hasil penilaian pelatih menunjukkan bahwa untuk penilaian segi isi sebesar 77% yang dikategorikan “Baik” aspek buku sebesar 83% yang dikategorikan “Sangat Baik” dan dari segi video sebesar 86% yang dikategorikan “Sangat Baik” total penilaian uji kelayakan Buku dan Video *Core Work Training* menurut responden pelatih sebesar 83% yang dapat dikategorikan bahwa produk tersebut “Sangat Baik”.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil dari penelitian pengembangan Buku dan Video *Core Work Training* menunjukkan kategori “Sangat Baik” untuk digunakan sebagai panduan latihan bagi pelatih dan atlet. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian dari ahli materi 93% dan dari ahli media 91% serta berdasarkan uji coba kelompok kecil kepada atlet sebesar 84%, pelatih sebesar 86%, dan uji coba kelompok besar kepada atlet 84%, pelatih 83%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah menyatakan bahwa Buku dan Video *Core Work Training* dengan pokok materi pada pemberian macam variasi latihan otot *core* sudah sangat baik dan tervalidasi oleh ahli materi dan ahli media atletik. Maka ada beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih, agar dapat memanfaatkan buku dan video *core work training* sebagai panduan melatih otot *core muscle* untuk atlet.
2. Bagi atlet agar dapat digunakan berlatih secara mandiri untuk memperkuat otot *core muscle*.
3. Bagi mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga, jangan ragu untuk mengambil judul skripsi tentang pengembangan media. Suatu media layak atau tidak tergantung dari bagaimana mengemasnya atau mengembangkannya.
4. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga canang atletik di harapkan dapat mengembangkan buku dan video *core work training* yang lebih efektif dan praktis.

DAFTAR PUSTAKA

Tim Anatomi UNY. (2011). *Diktat Anatomi Manusia*. Yogyakarta : Laboratorium Anatomi FIK UNY

Aaberg, Evertt. (2006). *Muscle Mechanics*. United State of Amerika : Costum Colour Graphics

Watson, Roger. (2002). *Anatomy and Fisiologi For Nurse*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC

Stoppani, James. (2006). *Encyclopedia of Muscle & Strenght*. United State of Amerika: Versa Pers

Bompa, O Tudor. (2009). *Theory and Metodology of Training*. USA: Human Kinetics

Medicine, Athletic. (2006). *Lumbar/Core Strenght and Stability Exercise*. USA: Princenton University

Hopkins, Neil. (2009). *Core Stability Execises*. University of Stellenbosch: ABBSA

Kurek, Stanly. (2003). *The Abdominal Wall and Hernias*. University of Florida : UTMCK

Thomson.(1993). *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik PASI. Jakarta

Irianto, Joko Pekik.(2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta : Andi Offset

Jurnal Core Stability Exercise Principles. Volume 7, number 1, January/February 2008

Jurnal National Strength & Conditioning Association Volume 25, Number 6, page 60–66, Desember 2003

Festiawan, Rifqi. (2014). *Pengembangan buku saku pintar gizi untuk siswa sekolah menengah pertama sebagai media peningkatan pengetahuan gizi*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Rahadiyan, Duaji. (2016). *Pengembangan Media Video Tutorial Teknik Dasar Bola Tangan Untuk Mahasiswa PJKR FIK UNY*. Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta

Hujair, Sanaky. (2013). *Media Pembelajaran Interaktif dan Inovatif*. Yogyakarta: PT Kaukaba Dipantara

Amir Fatah dan Bagus Purwanto. (2008). *Digital Multimedia Animasi, Sound Editing, & Video Editing*. Yogyakarta: Andi Ofset

Corbin, Charles B. (2006). *Fitness For Life*. New Zealand : Human Kinetics

Delavier, Frederic. (2014). *Strenght Training Anatomy*. USA: Human Kinetics

Contreras, Breat. (2014). *Body weight strenght training*. USA: Human Kinetics

Kindersley, Dorling. (2009). *Strenght Training*. New York : DK Publishing

- Smooth, Swim. (2005). *Core Stability Program*. Sma Mideen: Netherland
- Mc graw, Hill. (2009). *Muscular Strenght and Endurance*. USA: Connect
- William E. (2011). *Principles of Athletic Training*. USA: McGraw-Hill
- Moran, Oscar. (2012). *Encyclopedia Muscle Exercise*.UK: WSPA
- Philips, Edward. (2013). *Core Exercise*. UK: Harvard Medical School
- Nelson, Arnold. (2007). *Stretching Anatomy*. USA: Human Kinetics
- Mcleod, Ian. (2010). *Swimming Antomy*. USA: Human Kinetic
- Bryden. Lincoln. (2009). *Stability Ball Exercise*.
- Irianto, Joko Pekik. (2002). *Diktat Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: UNY
- Santoso.(2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB
- Sumosardjuno, Sadoso. (2000). *Crunch*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta