

# KEMAMPUAN DASAR MULTILATERAL MAHASISWA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Oleh:

Sujarwo, Cukup Pahalawidi, Eka Swasta Budayati

## Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan dasar multilateral mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta tiga tahun terakhir, yaitu tahun 2010, 2011 dan 2012.

Metode penelitian deskriptif kuantitatif, pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta sejumlah 131 orang yaitu: angkatan 2010 (43 orang), angkatan 2011 (42 orang), angkatan 2012 (46 orang).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan dasar multilateral mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang dilihat dari kemampuan dalam melompat, berlari (3 hop, dan speed 20 m hop) dan melempar (lempar atas dan samping), berdasarkan hasil tes dan pengukuran diperoleh hasil sebagai berikut: (1) rerata terbaik kemampuan 3 hop yaitu angkatan 2010 dengan hasil tes (kaki kanan: 5,80 second/kaki kiri: 5,80 second), (2) rerata terbaik kemampuan 20 m speed hop yaitu angkatan 2012 dengan hasil tes (kaki kanan: 4,68 second/kaki kiri: 4,94 second), (3) rerata terbaik kemampuan lempar atas yaitu angkatan 2012 dengan hasil tes (tangan kanan: 32,10 meter/tangan kiri: 17,33 meter), (4) rerata terbaik kemampuan lempar samping yaitu angkatan 2012 dengan hasil tes (tangan kanan: 25,78 meter/tangan kiri: 19,63 meter). Kesimpulan dari penelitian ini, bahwa kemampuan multilateral mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga dari tahun 2010 sampai dengan 2012 memiliki keragaman terutama dalam kemampuan dasar multilateral baik dalam berlari dan melempar.

Kata kunci: Kemampuan dasar, Multilateral, Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

## A. PENDAHULUAN

Pembenahan dalam hal pembinaan olahraga terus dan perlu dilakukan oleh negara kita, karena hal tersebut sangat *urgen* dilakukan dalam upaya menjaga dan mengembangkan prestasi olahraga. Kemampuan *excellent* yang bisa ditampilkan oleh seorang atlet, tentunya tidak luput dari *gift* dan juga hasil dari proses latihan yang terukur dan kontinu. Kemampuan dasar yang wajib dimiliki dan perlu dikembangkan tentunya menjadi fokus dalam proses kepelatihan di antaranya adalah: 1) pengembangan keterampilan gerak, 2) Pengembangan

kemampuan fisik (fitness), dan juga 3) pengembangan mental dan sosial. Pengembangan dan peningkatan prestasi di negara ini sangat diharapkan, karena melihat potensi sumber daya manusia di Indonesia yang cukup besar, sehingga bagaimanapun caranya seluruh masyarakat Indonesia berharap besar agar atlet-atlet Indonesia mampu bertarung di even baik nasional, maupun internasional.

Kondisi di lapangan saat ini, pemerintah dengan program-programnya di bidang pengembangan olahraga sudah mencakup seluruh aspek baik melalui olahraga di sekolah, di masyarakat dan juga olahraga prestasi, namun hasil yang dicapai belum sesuai yang diharapkan oleh masyarakat pada umumnya. Sehingga masih perlu dikakukan pembenahan dan juga evaluasi tentang program-program baik program yang dilakukan oleh pihak Kemenpora maupun KONI, karena kedua lembaga di atas yang memiliki tanggungjawab yang besar terkait pengembangan dan pembangunan olahraga di Indonesia ini. Pembinaan olahraga perlu dilakukan sedini mungkin, setiap anak/atlet muda perlu melaksanakan pengembangan berbagai keterampilan baik dari sisi kemampuan dasar motorik maupun gerak dasar keterampilan. Kemampuan dasar motorik dan gerak dasar keterampilan ini harus selalu dipertahankan dan dijaga oleh atlet agar *performance* atau unjuk diri saat kompetisi bisa maksimal.

Kemampuan dasar motorik dan juga gerak dasar keterampilan yang dimiliki oleh atlet dari usia dini sampai dengan senior selalu mengalami perubahan, perlu dilakukan tes dan juga evaluasi mengenai kemampuan ini. Kondisi di lapangan masih ada atlet yang belum mampu menampilkan kemampuan dasar multilateral dalam unjuk dirinya. Peneliti sangat tertarik untuk melihat kemampuan dasar multilateral para atlet khususnya pada masa dewasa yaitu para mahasiswa yang studi di fakultas ilmu keolahragaan.

## B. KAJIAN PUSTAKA

### 1. Pembinaan Multilateral

Menurut (Bompa: 1999), pembinaan multilateral adalah pengembangan berbagai keterampilan dan kemampuan motorik (*motor ability*) dengan adaptasi berbagai kebutuhan beban latihan untuk mengembangkan adaptasi menyeluruh. pendapat lain tentang multilateral disampaikan oleh (Ria Lumintuarso: 2011), bahwa setiap anak pada usia muda membutuhkan pembinaan keterampilan multilateral sebagai fondasi gerak yang diperlukan untuk membangun kesegaran jasmani yang baik maupun mempersiapkan diri menuju pada pengembangan selanjutnya pada olahraga prestasi. Berdasarkan pendapat di atas kemampuan multilateral sangat penting dimiliki oleh atlet, manfaat yang diperoleh adalah pengalaman gerak dan kesadaran gerak untuk keberhasilan unjuk kerja dalam berbagai situasi yang bervariasi.

Menurut (Bompa: 1999), pengembangan multilateral dapat dimulai dari anak usia 6 sampai dengan 10 tahun untuk mendasari sebelum atlet masuk ke tahap spesialisasi. Tahap ini sering disebut tahap inisiasi. Berikut rasio pengembangan multilateral dan spesialisasi:

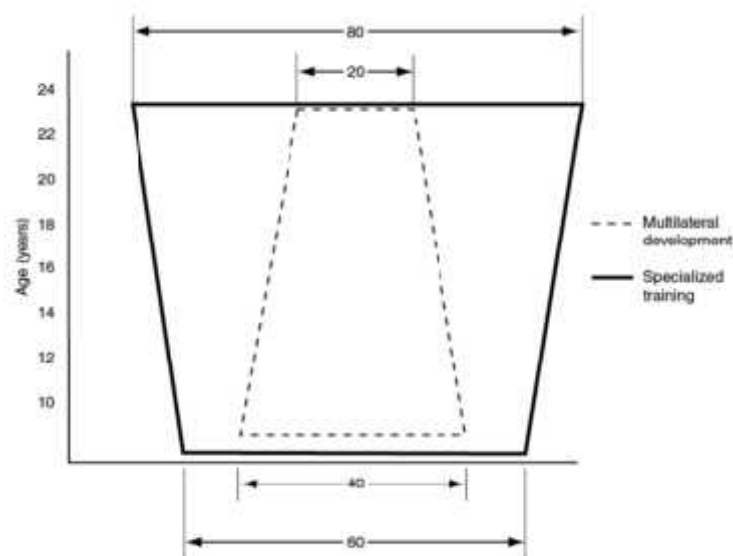


Figure 2.2 Comparison between early specialization and multilateral development.

Gambar 1. Rasio Pengembangan Multilateral dan Spesialisasi (Bompa, 1999: 6)

Kemampuan multilateral adalah hal urgen yang diindikasikan saat ini terjadi kelemahan dalam pembinaannya, kemampuan multilateral merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seorang atlet atau individu dalam melakukan gerak secara sadar, dan dilakukan dalam situasi yang berbeda-beda dan biasanya variatif gerakannya. Menurut (Ria Lumintuarso: 2011), Gerak multilateral merupakan penggabungan dari berbagai gerak dasar dan dasar gerak keterampilan olahraga. Gerak dasar dibagi menjadi tiga jenis gerak utama yaitu: gerak lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif.

Menurut (Mithayani: 2012), pengertian kemampuan lokomotor merupakan kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur dan lari seperti kuda berlari (gallop). Kemampuan non-lokomotor merupakan kemampuan non lokomotor dilakukan di tempat. Tanpa ada ruang gerak yang memadai kemampuan non lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain. Kemampuan manipulatif merupakan kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk *item*: berjalan (gerakan langkah) dalam ruang.

Ketiga kemampuan gerak di atas baik lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif secara murni di tahap awal pembinaan atau latihan diberikan sebagai gerak dasar untuk menguatkan pengayaan gerak pada anak. Gerak dasar olahraga merupakan tahap lanjutan dari peletakan gerak dasar 3 gerak di atas. Dasar gerak olahraga tersebut mendasari beberapa gerak dasar multilateral. Sehingga keterkaitan antara ketiganya sangat erat, baik gerak dasar, dasar gerak olahraga dan beberapa gerak dasar multilateral.

## **2. Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY**

Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, merupakan mahasiswa yang menempuh studi di jurusan pendidikan kepelatihan olahraga. Mahasiswa jurusan ini sebagian besar *basic* atau dasarnya adalah atlet, atau mantan atlet yang

dalam proses seleksinya sangat detail. Kompetensi lulusan dari jurusan ini, menurut (Kurikulum: 2009):

- a) Menghasilkan lulusan yang profesional dalam bidang kepelatihan olahraga;
- b) Menghasilkan lulusan kreatif dan inovatif serta mempunyai kompetensi tinggi dibidang kepelatihan olahraga;
- c) Mampu melaksanakan, mengkoordinasikan dan mengevaluasi proses kepelatihan olahraga.

Berdasarkan konsep mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, dapat ditarik simpulan bahwa mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan yang *nota bene* merupakan seorang mahasiswa yang sebagian besar merupakan atlet atau mantan atlet yang selalu berlatih dan mengikuti proses latihan, tentunya latihan multilateral dulunya. Kemampuan dasar multilateral seseorang sangat penting untuk menunjang kemampuan yang lain dalam konteks gerak. Semakin bagus kemampuan dasar multilateral seseorang, maka diharapkan semakin bagus kemampuan geraknya. Sebaliknya apabila kemampuan dasar multilateral seseorang kurang bagus, dimungkinkan kemampuan geraknya akan mengalami kendala.

### **C. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dimana penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berisi tentang gambaran suatu objek, atau kondisi kenyataan di lapangan suatu objek tertentu. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggambarkan kondisi kemampuan dasar multilateral mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Dalam penelitian ini variabel utamanya adalah kemampuan dasar multilateral, dimana kemampuan dasar multilateral ini ditunjukkan oleh kemampuan mahasiswa dalam melompat, berlari dan melempar bola modifikasi.

Kemampuan ini dilihat dari kemampuan mahasiswa melakukan 3 hop jump, berlari 20 meter hop, dan lemparan atas dan lemparan samping.

Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, sampel yang dipakai menggunakan *purposive sampling*, dimana yang diambil adalah mahasiswa pendidikan kepelatihan kelas A angkatan 2010, 2011, dan 2012, dengan perincian sebagai berikut: angkatan 2010 (43 orang), angkatan 2011 (42 orang), angkatan 2012 (46 orang). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran, dimana tiap mahasiswa akan melakukan rangkaian tes baik dari 3 hop jump, 20 meter hop, dan melempar. Dalam pengambilan data peneliti dibantu oleh beberapa testor dalam mengambil waktu, maupun dalam penghitungan jarak. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t, dimana data yang diperoleh tidak hanya data yang sama satuannya, sehingga setelah diketahui mean rerata dan juga simpangan bakunya kemudian di uji t agar bisa digabung dalam analisis dan pengambilan kesimpulannya.

#### **D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

##### **1. Hasil Penelitian**

Berikut data hasil tes kemampuan dasar multilateral mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga FIK UNY untuk angkatan tahun 2010 sejumlah 43 orang, adalah sebagai berikut:

Tabel 1.

| Selisih                 | 3hop  | Speed 20 meter | Lempar atas | Lempar samping |
|-------------------------|-------|----------------|-------------|----------------|
| Selisih keseluruhan     | -0,09 | -7,89          | 249,15      | 226,57         |
| Selisih terendah ka-ki  | 0,1   | -0,25          | 0,49        | 6              |
| Selisih tertinggi ka-ki | -0,03 | -0,31          | 6,35        | 10,4           |

Untuk angkatan tahun 2011 sebanyak 42 orang mahasiswa setelah di lakukan tes dan pengukuran diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 2.

| Selisih                 | 3hop  | Speed 20 meter | Lempar atas | Lempar samping |
|-------------------------|-------|----------------|-------------|----------------|
| Selisih keseluruhan     | 8,75  | -1,09          | 431,96      | 201,9          |
| Selisih terendah ka-ki  | 0,42  | 0,23           | 7           | 4,7            |
| Selisih tertinggi ka-ki | -0,01 | -0,45          | 12,25       | 12,1           |

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran untuk mahasiswa angkatan 2012, sejumlah 46 orang, maka didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 3.

| Selisih                 | 3hop | Speed 20 meter | Lempar atas | Lempar samping |
|-------------------------|------|----------------|-------------|----------------|
| Selisih keseluruhan     | 3,88 | -12,1          | 679,42      | 283            |
| Selisih terendah ka-ki  | 0,3  | -0,21          | 2           | 8,7            |
| Selisih tertinggi ka-ki | -0,1 | -1,36          | 25,4        | 12,1           |

Berikut penyajian data dalam diagram lingkaran (pie), setelah dilakukan uji t dari masing-masing item tes dari keseluruhan data angkatan mahasiswa:

- a. Data keseluruhan item tes 3 hop:

Tabel 4.

| Angkatan      | 3 hop (meter) |
|---------------|---------------|
| angkatan 2010 | -0,09         |
| angkatan 2011 | 8,75          |
| angkatan 2012 | 3,88          |

Data terendah:

Tabel 5.

| Angkatan      | 3 hop |
|---------------|-------|
| angkatan 2010 | 0,1   |
| angkatan 2011 | 0,42  |
| angkatan 2012 | 0,3   |

Data tertinggi:

Tabel 6.

| Angkatan      | 3 hop |
|---------------|-------|
| angkatan 2010 | -0,03 |
| angkatan 2011 | -0,01 |
| angkatan 2012 | -0,1  |

Berikut sajian dalam bentuk diagram lingkaran kemampuan dasar 3 hop dari mahasiswa dari angkatan 2010, 2011, dan 2012:

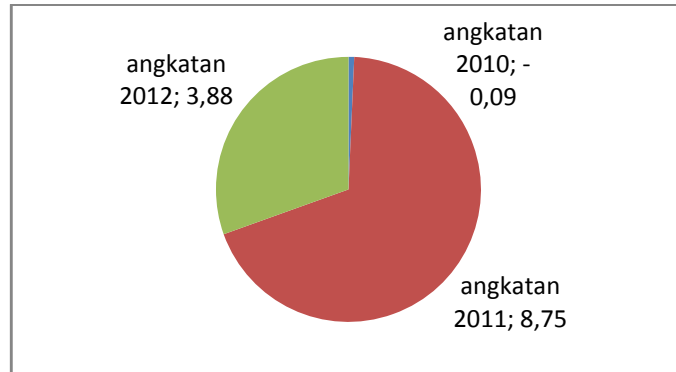


Diagram 1. Data keseluruhan kemampuan 3 hop

b. Data keseluruhan kemampuan 20 m speed:

Tabel 7.

| Angkatan      | Speed |
|---------------|-------|
| angkatan 2010 | -7,89 |
| angkatan 2011 | -1,09 |
| angkatan 2012 | -12,1 |

Data terendah

Tabel 8.

| Angkatan      | speed 20 meter |
|---------------|----------------|
| angkatan 2010 | -0,25          |
| angkatan 2011 | 0,23           |
| angkatan 2012 | -0,21          |

Data tertinggi:

Tabel 9.

| Angkatan      | speed 20 meter |
|---------------|----------------|
| angkatan 2010 | -0,31          |
| angkatan 2011 | -0,45          |
| angkatan 2012 | -1,36          |

Berikut penyajian data dalam diagram lingkaran, kemampuan 20 meter speed mahasiswa angkatan 2010, 2011, dan 2012:



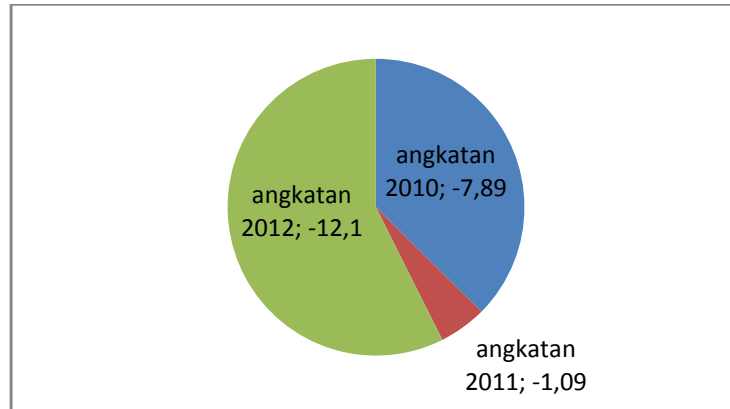


Diagram 2. Kemampuan 20 meter speed

c. Data keseluruhan kemampuan Lempar atas:

Tabel 10.

| angkatan      | Lemparan atas |
|---------------|---------------|
| angkatan 2010 | 249,15        |
| angkatan 2011 | 431,96        |
| angkatan 2012 | 679,42        |

Data terendah lemparan atas (meter):

Tabel 11.

| Angkatan      | Lemparan atas |
|---------------|---------------|
| angkatan 2010 | 0,49          |
| angkatan 2011 | 7             |
| angkatan 2012 | 2             |

Data tertinggi lemparan atas (meter):

Tabel 12.

| Angkatan      | Lemparan atas |
|---------------|---------------|
| angkatan 2010 | 6,35          |
| angkatan 2011 | 12,25         |
| angkatan 2012 | 25,4          |

Berikut sajian data dalam diagram lingkaran kemampuan lempar atas mahasiswa dari angkatan 2010, 2011 dan 2012:

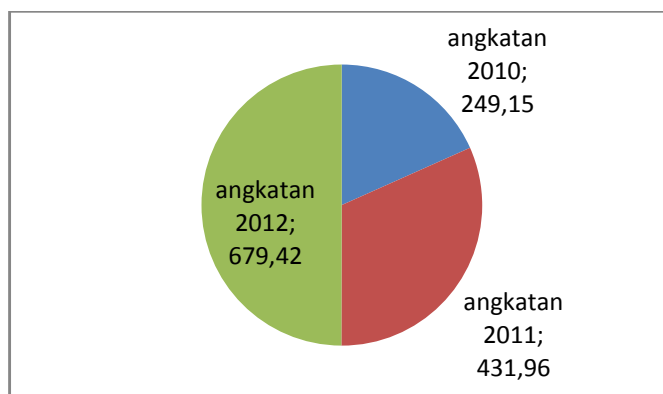


Diagram 3. Kemampuan lempar atas

d. Data keseluruhan kemampuan Lempar samping:

Tabel 13.

| Angkatan      | Lemparan samping |
|---------------|------------------|
| angkatan 2010 | 226,57           |
| angkatan 2011 | 201,9            |
| angkatan 2012 | 283              |

Data terendah lemparan samping (meter):

| Angkatan      | lemparan samping |
|---------------|------------------|
| angkatan 2010 | 6                |
| angkatan 2011 | 4,7              |
| angkatan 2012 | 8,7              |

Data tertinggi lemparan samping (meter):

| Angkatan      | lemparan samping |
|---------------|------------------|
| angkatan 2010 | 10,4             |
| angkatan 2011 | 12,1             |
| angkatan 2012 | 12,1             |

Berikut penyajian data dalam bentuk diagram lingkaran kemampuan lempar samping mahasiswa angkatan 2010, 2011 dan 2012:

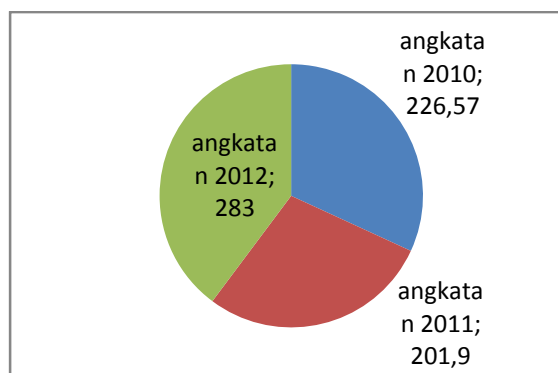


Diagram 4. Kemampuan lempar samping

## **1. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dan disajikan di atas maka peneliti mencoba membahas bahwa kemampuan masing-masing mahasiswa dan juga masing-masing angkatan, baik dari 3 hop, 20 meter speed dan juga lempar atas dan samping memiliki variasi dan perbedaan. Kemampuan multilateral mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga ini memiliki perbedaan disetiap angkatan disebabkan oleh kemampuan individu yang bervariasi juga. Faktor genetik masih sangat dominan dalam kemampuan multilateral terutama dari 4 kemampuan yang di tes dan diukur.

## **E. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang dilakukan maka diperoleh kesimpulan bahwa: kemampuan dasar multilateral mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun angkatan 2010, 2011, dan 2012 memiliki kemampuan yang berbeda-beda atau bervariasi namun yang memiliki hasil skor tertinggi dalam tes dan pengukuran adalah mahasiswa angkatan 2010 untuk 3 hop, sedangkan kemampuan 20 meter *speed*, lempar atas dan samping yang tertinggi adalah angkatan 2012.

Agar tes dan pengukuran seperti ini digunakan sebagai bahan tambahan pertimbangan untuk proses seleksi masuk mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Kemampuan dasar multilateral mutlak dibutuhkan bagi atlet dalam setiap cabang olahraga, sehingga mahasiswa perlu memahami dan juga mengerti bagaimana mengembangkan lebih lanjut kemampuan tersebut kepada anak latihnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bompa, Tudor O. (1999). *Periodization Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.
- \_\_\_\_\_. (2000). *Total Training For Young Champions*. USA: Human Kinetics.

Mithayani. (2012). *Gerak dasar dalam penjas*.

<http://mithayani.wordpress.com/2012/06/05/gerak-dasar-dalam-pendidikan-jasmani/>.

Di akses tanggal 26 November 2012.

Ria Lumintuarso. (2011). *Pembinaan Multilateral dalam pendidikan Jasmani dan Olahraga Prestasi*. Disertasi. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.