



Pengembangan Model Latihan Lempar Lembing Melalui Permainan *Fun Game Training* Ekstrakurikuler Atletik SMA Negeri 1 Ketanggungan

Meillenio Agung Gilang,¹✉ Rumini¹

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : January 2023
Accepted : November 2023
Published : November 2023

Keywords

Model Training, Javelin Throw, Fun Game Training

Abstrak

Ekstrakurikuler mempunyai manfaat dapat memenuhi kebutuhan gerak pada atlet, mengenalkan anak untuk memahami bakat, memberikan keterampilan yang dimiliki serta dapat menyalurkan kebutuhan fisik menjadi prestasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan lempar lembing melalui permainan *fun game training* pada ekstrakurikuler atletik di SMA Negeri 1 Ketanggungan. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan, dengan menggunakan metode *Research and Development*. Dari penelitian ini diperoleh hasil persentase 88% (Sangat Baik), hasil uji lapangan dengan hasil persentase 85% (Sangat Baik), uji validasi dosen ahli diperoleh hasil persentase 95% (Sangat Baik), dan uji validasi guru ahli diperoleh hasil persentase 98% (Sangat Baik). Berdasarkan hasil kelayakan yang diperoleh mendapatkan hasil persentase 92% (Sangat Layak). Peneliti mengharapkan model latihan lempar lembing melalui permainan *fun game training* dapat dikembangkan dan dapat diterapkan sehingga menginspirasi pada setiap sekolah.

Abstract

Extracurriculars benefits can meet the movement needs of athletes, can introduce children to understand their talents, provide their skills, and can channel their physical needs into achievements. The purpose of this study is to develop a training model javelin throwing with extracurricular fun game training games athletics at SMA Negeri 1 Ketanggungan. This research is a development research, using the Research and Development method. From this study obtained results a percentage of 88% (Very Good), the results of the field tests showed the results of the percentage of 85% (Very Good), the expert lecturer validation test obtained the percentage results of 95% (Very Good), and the expert teacher validation test obtained with a percentage of 98% (Very Good). Based on the feasibility results obtained, the percentage results are 92% (Very Feasible). The researcher expects the javelin throwing training model through fun games game training can be developed and can be applied so that it inspires at every school

How To Cite :

Gilang, M. A., & Rumini. (2023). Pengembangan Model Latihan Lempar Lembing Melalui Permainan Fun Game Training Ekstrakurikuler Atletik SMA Negeri 1 Ketanggungan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4 (Edisi Khusus 1), 453-460

PENDAHULUAN

Pengembangan model latihan merupakan bagian penting dari pendidikan luar kelas yang mempunyai peran dan tujuan yang dapat membantu serta manfaat secara keseluruhan. “Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMK/SLTA Sederajat ditetapkan berdasarkan kurikulum pendidikan olahraga dan kesehatan (penjasorkes), yaitu sebagai materi olahraga pilihan (Kelompok Kerja Guru, 2005) dalam (Ibnu Prasetyo Widiyono & Mudiono, 2021)”.

Secara umum manfaat pengembangan model latihan di sekolah dapat memenuhi kebutuhan gerak pada anak, dapat mengenalkan anak pada lingkungan dan mengenalkan anak untuk memahami potensi diri, memberikan dasar-dasar keterampilan serta dapat menyalurkan kebutuhan fisik diri. Menurut (Yunis Bangun, 2018).

“Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar peserta didik dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik”. Sementara itu “Prestasi belajar adalah hasil yang diperoleh peserta didik berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari aktivitas belajar” (Djamarah, 2012), dalam (Luki Kartikasari et al., 2019)

“Perkembangan fisik yang diikuti oleh perkembangan fungsi organ tubuh, peningkatan keterampilan gerak dan kemampuan berpikir serta kemandirian mental, merupakan perkembangan anak menuju ke kedewasaan jasmani dan rohani” (Yusmar et al., 2017) .

Secara umum manfaat pengembangan model latihan dapat membantu serta menjadi wadah pertumbuhan dan perkembangan motorik anak yang bersifat multilateral. Menurut Sukadiyanto (2008, p.3) dalam (Munendra & Lumintuarso, 2015) penjasorkes memiliki dua pengertian, yaitu (1) pendidikan untuk jasmani, dan (2) pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan untuk jasmani mempunyai pengertian bahwa pendidikan bertujuan untuk meningkatkan kualitas jasmani, misalnya: kekuatan, daya tahan (stamina), kecepatan (speed), kelincahan (agility), koordinasi,

keseimbangan (balance), dan sebagainya. Oleh karena itu, penyajian wadah dalam pengembangan model latihan harus diterapkan dengan baik dengan maksud membantu pertumbuhan dan perkembangan menjadi rangsangan bagi potensi diri anak.

Menurut (Astidah et al., 2020) “Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan di luar jam pelajaran baik dilakukan di luar sekolah ataupun di sekolah, yang memiliki visi untuk mengembangkan potensi, bakat, dan minat secara optimal,serta tumbuhnya kemandirian, memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang dimilikinya serta dapat membentuk pribadi atau diri peserta didik dengan baik”.

Pendidikan jasmani anak didorong untuk dapat mengembangkan fisik atau psikomotorik juga mengembangkan aspek kognitif dan aspek afektif. Menurut (Rusli Lutan 2001:32) dalam (Buntaran et al., 2020) menyatakan bahwa “Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi dan dapat melakukan pola gerak secara benar”

Pendidik semestinya dapat mengarahkan kegiatan yang dibutuhkan oleh anak yang dapat menyajikan dan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak. Seperti yang dikemukakan oleh Toho Cholik dan Rusli Lutan (2001 : 11) “Pembatasan aktivitas gerak pada anak akan merugikan pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Anak akan kurang memiliki kekayaan dan keluwesan gerak yang sangat dibutuhkan untuk menghadapi tuntutan gerak yang kompleks lebih lanjut”. Sedangkan menurut (Sukadiyanto, 2012, p.1) dalam (Riyan Hidayatullah 2021)“menyatakan pendapat senada bahwa pengalaman dan praktek intensif dalam berbagai keterampilan motoric akan menghasilkan kemudahan dalam penguasaan keterampilan”.

Pendidikan ekstrakurikuler menjadi unsur penting dalam proses pembelajaran untuk mempersiapkan kemajuan prestasi belajar siswa. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 62 Tahun 2014 “ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yg dilakukan oleh

peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dibawah bimbingan dan pengawasan santunan tingkat pendidikan”, dalam (Dody Prastyo U & Nanik Indahwati, 2017) Seperti Daryanto (1996: 68) dalam (Halid, 2019) menyatakan ekstrakurikuler adalah kegiatan untuk membantu memperlancar perkembangan individu murid sebagai manusia seutuhnya. Sedangkan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah (Wahdjosoemidjo, 2002: 215) dalam (Halid, 2019). Hal ini menjadikan pendidikan luar kelas (ekstrakurikuler) sebagai faktor pendorong kemajuan kemampuan anak, yakni mendorong semangat prestasi olahraga, memajukan peradaban, serta menumbuhkan nilai-nilai sportifitas dalam dunia olahraga.

Menurut (Buhori, 2018) Indikator keberhasilan merupakan prestasi non akademik seseorang yang dapat diimplementasikan melalui bentuk perilaku yaitu kepribadian (akhlak, agama yang baik), minat dan bakat dari bidang yang dimilikinya.

Perkembangan ekstrakurikuler di Indonesia sudah menjadi peran utama sebagai kemajuan prestasi atau wadah yang menjadikan siswa membentuk karakter serta kemampuan yang dimilikinya, kebutuhan yang mendasarinya adalah mampu menjadi modal pengembangan latihan. Banyak metode dan model latihan yang dilakukan oleh seorang guru dalam menyampaikan materi yang mudah dipahami oleh siswa yang dituangkan lebih lanjut kedalam aktivitas luar kelas diantaranya permainan, sharing pengalaman, penugasan. Menurut Yudha M. Saputra (2001: 6) dalam (Koko Prasetyo, 2015) menyatakan ”bermain adalah kegiatan yang menyenangkan”. Sedangkan menurut Aip Syarifudin (2004: 17) dalam (Koko Prasetyo, 2015) mengartikan ”bermain adalah bentuk kegiatan yang bermanfaat/produktif untuk menyenangkan diri”.

Permainan merupakan suatu bentuk aktivitas yang dilakukan sendiri atau kelompok tertentu dengan tujuan mendapatkan kesenangan serta dapat mengisi waktu bersama teman

sebayu. Dapat dikatakan bahwa kebutuhan manusia akan menimbulkan motif, dan motif menimbulkan dorongan untuk bergerak memenuhinya yang disebut motivasi. (Faisal et al., 2017) Menurut Roesdiyanto (2012: 33) dalam (Hasan et al., 2015). “Permainan merupakan aktivitas kompetitif yang melibatkan skill fisik, strategi, dan kesempatan atau segala kombinasi dari elemen-elemen tersebut”.

Namun pada kegiatan nyata latihan masih terlihat biasa artinya dalam pembelajaran anak diberikan kebebasan dalam menjalani kegiatan tidak dengan konsep pembimbing. Hal ini menjadi kekurangan dalam mengawasi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pengembangan model latihan lempar lembing di SMA Negeri 1 Ketanggungan masih menggunakan model latihan yang monoton atau dilakukan kurang bervariasi sehingga anak akan menjadi jenuh dan sukar. Ekstrakurikuler merupakan kebebasan yang sesuai dengan kesepakatan anak hanya untuk gerak yang lazim atau kebebasan aktivitas dibutuhkan anak, seperti sepak bola, bola voli, basket, fun game. Praktik yang sebenarnya dalam peningkatan prestasi anak yaitu berpusat pada pengajaran oleh seorang guru yang memberikan keterampilan olahraga serta dapat menekankan konsep model latihan yang baik. Sehingga model latihan yang dapat diterapkan membentuk metode penyampaian yang menarik serta dapat diterima oleh anak dalam melakukan aktivitas gerak keterampilan dan sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak. Seperti yang dikemukakan Yudha M. Saputra (2001: 9) bahwa, “Khusus dalam konteks pendidikan jasmani, perlu ditata secara serius mengenai kegiatan atletik yang bernuansa permainan”.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua, yang sudah ada sejak jaman prasejarah sampai saat ini. Menurut (Aip Syarifudin 1992:1) dalam (Rizky et al., 2013) Atletik adalah suatu cabang olahraga, bahkan disebut sebagai mother of sport atau ibu dari cabang-cabang olahraga lainnya. Dikatakan sejak adanya manusia didunia ini atletik sudah ada, hal ini dapat dibuktikan karena adanya aktivitas alami seperti berjalan, berlari,

melempar, dan melompat merupakan gerak alami manusia dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Soedarto (1989: 1) dalam (Hasan et al., 2015) "Atletik berasal dari kata Athlon, bahasa Yunani yang berarti lomba. Atletik meliputi nomor-nomor: jalan, lari, lompat, dan lempar".

Hasil observasi pertama dengan pendamping ekstrakurikuler atletik atau guru SMA N 1 Ketanggungan, disampaikan bahwa ekstrakurikuler atletik nomor lempar lembing di sekolah menjadi kurang terealisasi dengan baik. Hal ini dikarenakan aktivitas latihan kurang baik dengan latihan lempar lembing siswa lebih suka mengenal olahraga beregu atau kelompok, kemudian dilanjutkan dengan keadaan pandemi sehingga aktivitas anak yang seharusnya mengenal baik dan dapat diarahkan menjadi terhambat penyampaiannya. Kemudian keadaan berikutnya menjadi lebih baik penyampaian dengan cara memberikan gambar dan video serta penjelasan mengenai materi lempar lembing. Selain itu pemahaman siswa menjadi menurun terhadap materi pembelajaran lempar lembing, penurunan pemahaman materi tersebut mungkin disebabkan oleh kondisi pembelajaran yang kurang efektif dalam keadaan pandemi. Kemudian kurangnya minat terhadap lempar lembing juga disebabkan sistem mengajar hibrid yang tidak berkelanjutan, artinya keadaan ini didampingi oleh melonjaknya virus covid yang naik – turun penyebarannya.

"According to the World Health Organization (WHO), coronaviruses are a family of viruses that cause illnesses ranging from the common cold to more severe diseases such as severe acute respiratory syndrome (SARS) and the Middle East respiratory syndrome (MERS)", (Jacob et al., 2020). Menurut (Waluyati et al., 2020) aktivitas sekolah (new normal) pasca covid- 19 diterapkan, akan tetapi penerapan pada lingkungan sekolah hanya belajar mengajar di kelas saja. Sedangkan untuk aktivitas seperti ekstrakurikuler, serta kegiatan organisasi lainnya ditiadakan. Maka dari itu guru belum mengetahui kemampuan keterampilan anak yang sudah diberikan materi pembelajaran lempar lembing.

Dari hasil observasi diatas maka perlu adanya pengembangan latihan ekstrakurikuler

latihan lempar lembing dengan *permainan fun game training* dengan tujuan melihat kemampuan, keefektifan keterampilan anak.

Latihan adalah penerapan bentuk berlatih dengan metode yang diterapkan dalam bentuk aktivitas dengan tujuan meningkatkan prestasi. Menurut Michael Young (2007) dalam (Kamaruzaman et al., 2020), "*exercise and training methods are also important for improving athlete's physical quality so that javelin throw performance can be improved*". Model latihan adalah bentuk olahraga aktivitas yang dilakukan untuk mencari keefektifan dan pemahaman terhadap anak. Menurut Sukadiyanto (2011) yang dikutip oleh (Hajar Danardono, 2013) pengertian latihan yang berasal dari kata exercise adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Adapun menurut Maryniak, Kozdras & Golinska (2009), dalam (Kamaruzaman et al., 2020) "*the results of javelin throw also depend on the method of throw, type and quality of javelin, run technique, weather conditions, and finally the type and level of competition*".

Menurut (Hajar Danardono, 2013) pengertian latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran seorang atlet sesuai dengan aktivitas yang dipilih. Menurut Bempa (1990) dalam (Andri Teguh W, 2016) adalah: 1) *Individual Needs* (kebutuhan individu), 2) *Kekhususan (specialization)*, 3) *Progressive*, 4) *Overload* (beban lebih), 5) *Recovery* (pemulihan), dan 6) *Reversibility* (kebalikan).

Tujuan latihan yaitu untuk mencapai atau memperluas fisik secara menyeluruh, untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khususnya sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan didalam praktik olahraga, untuk memoles dan menyempurnakan strategi yang penting yang dapat diperoleh dari belajar dari tehnik lawan, menanamkan kualitas kemampuan menjamin dan menanamkan persiapan tim secara otomatis, untuk mempertahankan keadaan sehat setiap atlet, untuk mencegah cedera, dan untuk menambah pengetahuan atlet (Bempa dalam (Andri Teguh W, 2016).

METODE

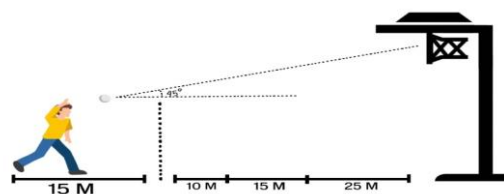
Jenis penelitian yang digunakan adalah R&D (Research and Development). Research and Development ialah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. (Rustandi & Rismayanti, 2021). Metode penelitian dan pengembangan R&D yang dimaksudkan sebagai cara ilmiah untuk meneliti, merancang, memproduksi serta menguji validitas produk yang telah dibuat. (Sugiyono, 2013: 297) dalam (Rohaeni, 2020) Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah model ADDIE. Model ADDIE merupakan salah satu model desain pembelajaran sistematis. Model ini muncul pada tahun 1990 an, yang dikembangkan oleh Michael Molenda.

Menurut pendapat Mulyatiningsih (2012) dalam (Puspasari & Tutut, 2019) model ADDIE adalah model yang dianggap lebih rasional dan lebih lengkap dibandingkan dengan model lain. Cheung (2016) dalam (Puspasari & Tutut, 2019) juga sependapat dengan menyatakan bahwa ADDIE adalah model yang mudah untuk digunakan dan dapat diterapkan dalam kurikulum yang mengajarkan pengetahuan, keterampilan ataupun sikap. Diimplementasikan untuk mengembangkan produk pengembangan model latihan melalui permainan fun game training. Penelitian pengembangan latihan melalui permainan termasuk dalam bentuk fleksibel. Menurut (Rohaeni, 2020) Model ADDIE adalah sebuah proses yang digunakan untuk mengembangkan produk pendidikan yang bisa dipertanggungjawabkan dengan pendekatan penelitian pengembangan (Research and Development). Oleh sebab itu, peneliti menggunakan langkah atau tahapan penelitian dengan berpedoman pada model ADDIE.

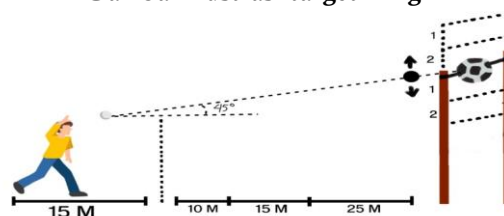
Dalam tahap akhir penelitian ini menciptakan produk berupa model latihan lempar lembing *fun game training*. Model latihan melalui permainan *fun game training* dapat diimplementasikan kepada subjek uji coba kelompok kecil dengan jumlah responden 10 responden dan uji lapangan dengan jumlah responden 20 responden. Berdasarkan responden

yang diambil berbagai macam kelas dengan adanya ekstrakurikuler atletik sampel dari kelas X, dan kelas XI SMA. Berdasarkan produk yang digunakan untuk membantu permainan fun game training Material yang menjadikan alat bantu sebagai permainan *fun game training* terbuat dari besi hollow persegi dengan pengambilan beberapa ukuran agar menjadikan target atau mistar tiang yang tersusun dengan ukuran bawah sebagai pasak atau kaki besi hollow 4 x 4cm, kemudian tiang pertama menggunakan besi hollow galvanis 4 x 4cm dan tiang kedua menggunakan besi hollow galvanis 3 x 3. Berdasarkan kebutuhan permainan fun game training, peneliti membuat dua produk yang dapat dihasilkan dengan penyederhanaan pada permainan dengan tujuan latihan lempar lembing.

Gambar spesifikasi produk *fun game training* sebagai berikut :



Gambar Ilustrasi target Ring



Gambar Ilustrasi target bola bergantung

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti melalui Uji validitas ahli, Uji coba kelompok kecil, dan Uji coba lapangan.

1. Uji Validasi Dosen Ahli

No	Aspek	Skor	Skor Maks	%	Kategori
1	desain	24	25	96%	Baik
2	kegunaan	33	35	94%	Baik
Total		57	60	95%	Baik

Berdasarkan table diatas dapat dideskripsikan bahwa Skor yang diperoleh dari aspek desain model permainan adalah 24,00 dari jumlah skor maksimal 25,00, aspek desain model permainan memperoleh hasil skor persentasi 96,00% hasil persentasi menunjukkan kategori kelayakan yaitu “sangat layak”. Kemudian pada aspek Kegunaan Model Permainan diperoleh angka 33.00 termasuk kedalam kategori sangat baik dan diperoleh angka persentasi kelayakan dengan nilai 94% maka kategori tergolong sangat layak.

2. Uji Validasi Guru Ahli

No	Aspek	Skor	Skor Maksimal	%	Kategori
1	desain	24	25	96%	Baik
2	kegunaan	35	35	100%	Baik
Total		59	60	98%	Baik

Berdasarkan Tabel diatas diperoleh kesimpulan bahwa aspek Desain model Permainan diperoleh angka 24.00 termasuk kedalam kategori sangat baik dan diperoleh angka persentasi kelayakan dengan nilai 96% maka kategori nilai persentasinya tergolong sangat layak. Kemudian pada aspek Kegunaan Model Permainan diperoleh angka 35.00 termasuk kedalam kategori sangat baik dan diperoleh angka persentasi kelayakan dengan nilai 100% maka kategori tergolong sangat layak.

3. Uji Coba Kelompok Kecil

No	Aspek	Skor	Mean	%	Kategori
1	desain	220	4.4	88%	Baik
2	kegunaan	309	4.4	88%	Baik
Total		529	4.4	88%	Baik

Berdasarkan hasil hitungan setiap indikator yaitu, Indikator 1 diperoleh total nilai 43 dengan persentasi kelayakan 86%, indikator 2 diperoleh total nilai 44 dengan persentasi kelayakan 88%, Indikator 3 diperoleh total nilai 44 dengan persentasi kelayakan 88%, Indikator 4 diperoleh total nilai 45 dengan persentasi

kelayakan 90%. Indikator 5 diperoleh total nilai 44 dengan persentasi kelayakan 88%. Sehingga model permainan yang terdapat 5 indikator masuk dalam kategori sangat layak dengan ketentuan perhitungan angket lebih dari 80%.

4. Uji Lapangan

No	Aspek	Skor	Mean	%	Kategori
1	desain	432	4,3	86%	Baik
2	kegunaan	589	4,2	86%	Baik
Total		1.021	4.25	86%	Baik

Berdasarkan hasil hitungan setiap indikator yaitu, Indikator 1 diperoleh total nilai 83 dengan persentasi kelayakan 83%, Indikator 2 diperoleh total nilai 83 dengan persentasi kelayakan 83%, Indikator 3 diperoleh total nilai 91 dengan persentasi kelayakan 91%, Indikator 4 diperoleh total nilai 88 dengan persentasi kelayakan 88%. Indikator 5 diperoleh total nilai 87 dengan persentasi kelayakan 87%. Sehingga desain model permainan yang terdapat 5 indikator masuk dalam kategori sangat layak dengan ketentuan perhitungan angket lebih dari 80%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka penelitian dan pengembangan ini dapat disimpulkan : *Analysis*, merupakan tahap awal yang digunakan berupa analisis keterampilan gerak anak, dan program latihan ekstrakurikuler atletik. *Design*, merupakan tahap perancangan model latihan lempar lembing melalui permainan *fun game training*. Kisi-kisi Instrumen angket validasi ahli, perancangan instrumen angket responden, dan pembuatan produk *post game*. *Development*, merupakan tahap pengembangan produk model Latihan permainan *fun game training*. Dimulai pembuatan permainan *fun game training* berupa tahap *throw post game* dan *run post game*, validasi I, revisi I, validasi II, dan revisi II. *Implementation*, merupakan tahanan pengimplementasian produk

permainan *fun game training* berupa *throw post game* dan *run post game* terdiri dari uji coba produk kelompok kecil, dan uji lapangan. *Evaluation*, merupakan tahap akhir dari kelima tahapan dari pengembangan model permainan *fun game training* terdiri dari perbandingan tahap uji coba kelompok kecil, dan kelayakan produk model latihan lempar lembing permainan *fun game training*.

Tingkat kelayakan permainan *fun game training* dapat diketahui tingkat kelayakan permainan *fun game training* dari satu dosen ahli permainan, dan satu guru ahli permainan. Penilaian kelayakan oleh dosen ahli permainan diperoleh rerata skor 4.75 (Sangat Baik) dan persentase yang diperoleh 95.00% (Sangat Layak). Penelitian kelayakan oleh guru ahli permainan diperoleh rerata skor 4.90 (Sangat Baik) dan persentase yang diperoleh 98.33% (Sangat Layak).

Tingkat kelayakan permainan *fun game training* dapat diketahui tingkat kelayakan permainan *fun game training* dari responden uji coba siswa acak, dan uji lapangan atlet ekstrakurikuler atletik lempar lembing. Penilaian kelayakan oleh dosen ahli permainan diperoleh rerata skor 4.40 (Sangat Baik) dan persentase yang diperoleh 88.00% (Sangat Layak). Penilaian kelayakan oleh dosen ahli permainan diperoleh rerata skor 4.25 (Sangat Baik) dan persentase yang diperoleh 85.08% (Sangat Layak).

REFRENSI

- Andri Teguh W. (2016). Hubungan lama latihan hoki, derajat kelenkungan tulang belakang dan akurasi pukulan pada pemain hoki putra unnes tahun 2015.
- Astitah, A., Mawardi, A., & Penulis, N. (2020). Pola Pembinaan Karakter Melalui Ekstrakurikuler Peserta Didik Di SMA Muhammadiyah 1 Makassar. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 11(1), 131–146.
- Buhhori. (2018). Peran Guru Bk Dalam Membantu Siswa Smpn 1 Tempilangdalam Meraih Prestasi Akademik Dan Non Akademik. *Jurnal Sosial Keagamaan Dan Pendidikan Islam*, 13(2).
- Buntaran, Alamat, B., Taman Siswa No, J., & Manggis Kec Bathin III Kab Bungo, K. (2020). Pengembangan Pembelajaran Lempur Lembing Menggunakan Media Raket. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 3(1), 111–121. <http://ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/pgsd/login>
- Dody Prastyo U, & Nanik Indahwati. (2017). Perbandingan Kemampuan Motorik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Dan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Non Olahraga (Studi Pada Siswa SMPN 22 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 659–668. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Faisal, A., Rahman, A., & Kristiyanto, S. (2017). Motif, Motivasi, Dan Manfaat Aktivitaspendakian Gunung Sebagai Olahraga Rekreasi Masyarakat. In Agus, Sugiyanto (Vol. 143, Issue 2).
- Hajar Danardono. (2013). Perbedaan Pengaruh Jenis Recovery Aktif, Corstability, Dan Pasif, Sesudah Latihan Maksimum Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat *Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh* [Thesis]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Halid. (2019). *Survei Minat Siswa Terhadap Kegiatan Ekstrakulikuler Olahraga Futsal Smk Negeri 10 Makassar*. 1–10.
- Hasan, S., Winarno, M. E., & Tomi, A. (2015). Pengembangan Model Permainan Gerak Dasar Lempur Untuk Siswa Kelas V Sdn Tawangargo 4 Karangploso Malang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2).
- Ibnu Prasetyo Widiyono, & Mudiono. (2021). Keterampilan Dasar Futsal Peserta Ektrakurikuler di SMK Ma'arif 1 Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(1), 10–17.
- Jacob, O. N., Abigeal, I., & Lydia, A. E. (2020). Impact of COVID-19 on the Higher Institutions Development in Nigeria. *Electronic Research Journal of Social Sciences and Humanities*, 2(2). www.eresearchjournal.com
- Kamaruzaman, S., Ali¹, S., Abdulhusen², A., Karim³, Z. A., Ali, S., Abdulhusen, A., & Karim, Z. A. (2020). European Journal of Physical Education and Sport Science Performance Of Javelin Throw Among Bachelor Of Education Students. *Journal Physical Education and Sport Science*, 6(5), 35–42. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3885933>
- Koko Prasetyo. (2015). Penerapan pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar (Koko Prasetyo). *Veteran Bangun*, 196–205.
- Luki Kartikasari, Messia, Bambang Sumarsono, & Raden. (2019). Hubungan Keikutsertaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dan Prestasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Adminitrasi Dan Manajemen Pendidikan*, 2(3), 83–89. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jamp/>
- Munendra, A. W., & Lumintuarso, R. (2015). 38) Pengembangan Model Pembelajaran Lempur Lembing Untuk Siswa Sekolah Menengah

- Pertama (SMP). *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 127.
<http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahrag>
a
- Puspasari, R., & Tutut, S. (2019). Pengembangan Buku Ajar Kompilasi Teori Graf dengan Model Addie. *Journal of Medives: Journal of Mathematics Education IKIP Veteran Semarang*, 3(1), 137.
<https://doi.org/10.31331/medivesveteran.v3i1.702>
- Riyan Hidayatullah, M., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Dengan Modifikasi Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Ilmiah Mandala Education*, 7(4), 377–387.
<http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/index>
- Rizky, L., Rumini, *, Setiawan, I., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Rekreasi, D., & Keolahragaan, I. (2013). Pengembangan Pembelajaran Lempar Lembing Menggunakan Media Roket Pada Siswa Kelas IX SMP N 2 Pematang Liris. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(7).
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Rohaeni, S. (2020). Pengembangan Sistem Pembelajaran Dalam Implementasi Kurikulum 2013 Menggunakan Model Addie Pada Anak Usia Dini. *Instruksional*, 1(2), 122–130.
- Rustandi, A., & Rismayanti. (2021). Penerapan Model ADDIE dalam Pengembangan Media Pembelajaran di SMPN 22 Kota Samarinda. *FASILKOM*, 11(2), 57–60.
- Waluyati, I., Tasrif, dan, & Arif. (2020). Penerapan New Normal Dalam Masa Pandemi Covid 19 di Sekolah. *Pendidikan Sosiologi*, 3(1), 50–61.
- Yunis Bangun, S. (2018). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29–37.
- Yusmar, A., Bermain, T., Voli, B., Permainan, M., & 143, H. |. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Pendidikan Dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1).
<http://id.wikipedia.org/wiki/Bola>