

Tingkat Kelincahan Anak Umur 9 – 10 Tahun Kecamatan Kepanjenkidul Kota Blitar

Ghoffar Robby Oktaviano¹, Roesdiyanto², Alifia Candra Puriastuti³, Prisca Widiawati⁴

^{1,2,3,4} Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Malang

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kelincahan anak usia 9 – 10 tahun di Kecamatan Kepanjenkidul Kota Blitar. Metode penelitian yang dipilih adalah pendekatan kuantitatif dengan jumlah populasi sebanyak 567 anak. Sampel penelitian berjumlah 100 anak yang dipilih secara acak dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes dan pengukuran, sedangkan untuk instrument penelitian ini adalah *Illionis agility run*. Data dianalisa menggunakan analisis kategorisasi dan presentase. Hasil penelitian ini pada kategori sangat tinggi sebanyak 2%, kategori tinggi sebanyak 34%, kategori cukup sebanyak 30%, kategori rendah sebanyak 30%, kategori sangat rendah sebanyak 4%. Jika berdasarkan jenis kelamin, pada anak laki – laki usia 9 – 10 tahun terdapat kategori sangat tinggi 2,1%, kategori tinggi 44,7%, kategori cukup 27,7%, kategori rendah 23,4%, kategori sangat rendah 2,1%. Untuk perempuan usia 9 – 10 tahun terdapat kategori sangat tinggi 1,9%, kategori tinggi 24,5%, kategori cukup 32,1%, kategori rendah 35,8%, kategori sangat rendah 5,7%. Simpulan dari penelitian ini adalah tingkat kelincahan anak usia 9 – 10 tahun Kecamatan Kepanjenkidul, Kota Blitar terbanyak pada kategori tinggi sebanyak 34%. Sedangkan jika berdasarkan jenis kelamin maka pada jenis kelamin laki – laki terbanyak pada kategori tinggi sebanyak 44,7%, sedangkan berdasarkan jenis kelamin perempuan terbanyak pada kategori rendah dengan jumlah 35,8%.

Kata Kunci: Kelincahan, Motorik, Usia

Abstrack

The aim of this research is to determine the level of agility of children aged 9 - 10 years in Kepanjenkidul District, Blitar City. The research method chosen was a quantitative approach with a population of 567 children. The research sample consisted of 100 children who were selected randomly

using simple random sampling techniques. Data collection in this research was tests and measurements, while the instrument for this research was the Illinois agility run. Data were analyzed using categorization and percentage analysis. The results of this research were in the very high category as much as 2%, in the high category as much as 34%, in the moderate category as much as 30%, in the low category as much as 30%, in the very low category as much as 4%. If based on gender, among boys aged 9 - 10 years there is a very high category of 2.1%, a high category of 44.7%, a moderate category of 27.7%, a low category of 23.4%, a very low category of 2, 1%. For girls aged 9 – 10 years there is a very high category of 1.9%, a high category of 24.5%, a moderate category of 32.1%, a low category of 35.8%, a very low category of 5.7%. The conclusion of this research is that the level of agility of children aged 9 - 10 years in Kepanjenkidul District, Blitar City is highest in the high category at 34%. Meanwhile, based on gender, the majority of males are in the high category at 44.7%, while based on gender, the majority of females are in the low category with 35.8%.

Keywords: Agility, Motor, Age

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani sebagai suatu proses yang melibatkan partisipasi siswa dalam kegiatan jasmani yang terorganisir, bertujuan untuk mengembangkan individu secara utuh melalui interaksi dengan lingkungan yang dikelola (Iyakrus, 2018). Mengajarkan rutinitas aktivitas fisik pada anak khususnya pada usia sekolah dasar melalui pendekatan terencana merupakan langkah penting untuk mencapai prestasi maksimal dalam olahraga. Melatih gerak pada anak - anak terutama pada masa perkembangan di sekolah dasar akan mempersiapkan fisik pada aspek kelincahan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan melalui pola gerak yang sudah ditentukan. Kelincahan menurut (Gumantan & Mahfud, 2020) dalam konteks gerak, kemampuan diri untuk dapat mengubah arah serta posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa mengurangi keseimbangan sangatlah penting. Kelincahan merupakan suatu komponen yang sangat penting bagi hampir seluruh cabang olahraga yang ada kelincahan sebagai salah satu komponen penting dalam cabang olahraga, kelincahan juga sangat diperlukan dalam perkembangan motorik anak - anak berbagai faktor dapat mempengaruhi kelincahan antara lain perubahan arah, kecepatan, keseimbangan dan perubahan posisi.

Kelincahan dapat meningkat dengan penerapan pola latihan yang tepat, pemberian pola latihan bisa dilakukan dengan kegiatan olahraga di sekolah. Beberapa panduan yang perlu dipertimbangkan saat memilih uji kelincahan termasuk *Doging Run*, *Illionis Agility run*, *Boomerang Rubh Right dan Shuttle Run*. Pengambilan data test untuk mengetahui tingkat kelincahan bisa menggunakan instrumen yang telah ada seperti instrument dari (Diana et al., 2021) yang sangat layak digunakan dalam proses test tingkat kelincahan. Instrumen yang dirancang dipadukan dengan kegiatan belajar dan bermain, memberikan rangsangan tidak langsung terhadap perkembangan motorik anak. Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Budiono (Budiono et al., 2013) mendapatkan hasil kemampuan test kelincahan dengan waktu test terendah 12 detik dan waktu tertinggi 12,3 detik. Dengan rata-rata waktu keseluruhan hasil test kelincahan yang dilakukan memperoleh 11 detik. Berdasarkan data tersebut kemampuan tes kelincahan yang dilakukan mendapat hasil yang baik dengan presentase 40%. Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Nordiansyah dan Prasetyo (Nordiansyah & Prasetyo, 2020) terdapat perbedaan hasil test kelincahan antara *regular school* dengan *fullday school*. Di SDN Pangarangan V nilai rata-rata siswa sekolah reguler adalah 13,83 yang tergolong sedang, sedangkan di SDN Pangarangan I nilai rata-ratanya mencapai 13 yang menunjukkan kategori baik. Di SDIT Al-Hidayah *full day school* rata-rata mencapai 15,23, sedangkan di SDIT Integral Luqman Al-Hakim mencapai 15,7, keduanya tergolong buruk.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwasanya hasil tes tingkat kelincahan anak - anak di setiap wilayah memiliki perbedaan yang bisa didasarkan pada perbedaan fisik setiap anak dan tes tingkat kelincahan anak - anak juga bisa dipakai untuk mengukur minat bakat cabang olahraga anak tersebut. Oleh karena hal tersebut, peneliti tertarik untuk dapat melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kelincahan Anak Umur 9 – 10 Tahun Kecamatan Kepanjenkidul, Kota Blitar”. Untuk mengetahui tingkat ketangkasan motorik anak kelas V Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kepanjenkidul Kota Blitar, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data yang relevan.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode deskriptif kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan induktif dimana data yang dikumpulkan berupa angka-angka seperti skor atau nilai yang kemudian dapat dianalisis dengan menggunakan metode statistik (Hermawan, 2019). Penelitian deskriptif kuantitatif menggambarkan objek penelitian tanpa mengubahnya, menarik kesimpulan berdasarkan data terukur dari fenomena yang diamati (Listiani, 2014). Populasi target penelitian ini adalah Sekolah Dasar Negeri kelas V Se-Kecamatan Kepanjen Kidul, Kota Blitar, ada total 17 Sekolah Dasar Negeri yaitu SDN 1 Bendo, SDN 1 Kauman, SDN 1 Kepanjenkidul, SDN 1 Kepanjenlor, SDN 1 Ngadirejo, SDN 1 Sentul, SDN 1 Tanggung, SDN 2 Bendo, SDN 2 Kauman, SDN 2 Kepanjenkidul, SDN 2 Kepanjenlor, SDN 2 Ngadirejo, SDN 2 Sentul, SDN 2 Tanggung, SDN 3 Kepanjenlor, SDN 3 Sentul, dan SDN 4 Sentul. Populasi penelitian ini sejumlah 567 siswa. Dalam penelitian yang dilakukan penentuan sampel menggunakan teknik Simple Random Sampling dengan cara lotere atau secara acak. yang didasarkan pada rumus slovin.

Berdasarkan jumlah populasi (N) sebanyak 567 siswa siswi kelas lima Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Kepanjen Kidul, Kota Blitar, sehingga presentase nilai (e) bernilai 0,1 sehingga hasil perhitungan dapat dibulatkan untuk memperoleh kesesuaian, Jumlah sampel yang didapatkan adalah 100 siswa yang akan didapatkan melalui beberapa Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kepanjen Kidul, Kota Blitar. Dalam penelitian yang akan dilakukan, sampel akan dipilih secara acak menerapkan metode *simple random sampling*.

Instrumen yang dipakai untuk menilai *agility* yaitu *Illinois agility run* yang berguna untuk mengetahui kemampuan dasar bergerak cepat pada anak. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana *Agility* anak di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kepanjen Kidul Kota Blitar.

Penulisan Rumus

Berikut rumus yang digunakan pada penelitian ini:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Angka presentase

F : Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N : Banyaknya Individu

Tabel 1. Rumus Kategorisasi

Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	$X > M + 1,5 \text{ SD}$
Tinggi	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$
Cukup	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$
Rendah	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$
Sangat rendah	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$

HASIL

Penelitian ini adalah penelitian survei mengenai tingkat kelincahan pada anak usia 9 – 10 tahun di Kecamatan Kepanjenkidul, Kota Blitar. Tes Kelincahan dilakukan dengan menggunakan *Illionis Agility Run*. Hasil penelitian akan dideskripsikan sebagai berikut :

Tabel 2. Analisis Deskriptif

Statistik	Jumlah
Xmin	17,1
Xmax	32,8
Mean	21,7
Median	21,8
Modus	20,5
Standar deviasi (SD)	2,5

Dari data di atas dapat di deskripsikan tingkat kelincahan pada anak usia 9 -10 tahun pada Kecamatan Kepanjenkidul, Kota Blitar memiliki rata – rata 21,7. Standar deviasi (SD) diperoleh 2,5, hasil paling lambat sebesar 32,8, hasil paling cepat sebesar 17,1. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan kelincahan siswa usia 9 -10 tahun Kecamatan Kepanjenkidul, Kota Blitar, dapat di sajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Perhitungan Kategorisasi Tingkat Kelincahan Anak Usia 9 – 10 Tahun Kecamatan Kepanjenkidul Kota Blitar

Formula	Kelincahan (detik)	Kategori
$X > M + 1,5 SD$	>25,6	Sangat rendah
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	23,1 – 25,5	Rendah
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	20,6 – 23	Cukup
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	18,1 – 20,5	Tinggi
$X \leq M - 1,5 SD$	<18	Sangat tinggi

Berdasarkan perhitungan kategorisasi tingkat kelincahan, didapatkan hasil sangat tinggi <18 detik, kategori tinggi 18,1 – 20,5 detik, kategori cukup 20,6 - 23, kategori rendah 23,1 – 25,5 detik dan kategori sangat rendah >25,6 detik. Di bawah ini disajikan evaluasi hasil tes kelincahan yang dilakukan terhadap 47 anak laki-laki usia 9-10 tahun di Kecamatan Kepanjenkidul Kota Blitar:

Tabel 4. Hasil Tes Kelincahan Anak Laki – Laki Usia 9 – 10 Tahun Kecamatan Kepanjenkidul, Kota Blitar

Norma	Detik	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	<18	1	2,1%
Tinggi	18,1 - 20,5	21	44,7%
Cukup	20,6 – 23	13	27,7%
Rendah	23,1 - 25,5	11	23,4%
Sangat Rendah	>25,6	1	2,1%
Jumlah		47	100%

Berdasar pada tabel 4, maka diketahui bahwa tingkat kelincahan di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kepanjenkidul, Kota Blitar khususnya anak laki – laki kelas V mendapatkan hasil terbanyak pada norma tinggi dengan menempuh waktu 18,1 – 20,5 detik sebanyak 21 anak dengan presentase 44,7%. Dari total 47 anak usia 9 – 10 tahun Kecamatan Kepanjenkidul, Kota Blitar, dapat diketahui bahwa hasil tes kelincahan berada dalam kategori tinggi dengan presentase 44,7%. Berikut ini adalah hasil analisis data dari tes kelincahan yang diberikan kepada anak perempuan usia 9 – 10 tahun Kepanjenkidul, Kota Blitar yang berjumlah 53 anak, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Hasil Tes Kelincahan Anak Perempuan Usia 9 -10 Tahun
Kecamatan Kepanjenkidul, Kota Blitar

Norma	Detik	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	<18	1	1,9%
Tinggi	18,1 - 20,5	13	24,5%
Cukup	20,6 – 23	17	32,1%
Rendah	23,1 - 25,5	19	35,8%
Sangat Rendah	>25,6	3	5,7%
Jumlah		53	100%

Berdasar pada tabel 5, maka diketahui bahwa tingkat kelincahan di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kepanjenkidul, Kota Blitar khususnya siswi perempuan kelas V mendapatkan hasil terbanyak pada norma rendah dengan waktu tempuh 23,1 – 25,5 detik sebanyak 19 anak dengan presentase 35,8%. Dari total 53 anak perempuan usia 9 -10 tahun Kecamatan Kepanjenkidul, Kota Blitar, dapat diketahui bahwa hasil tes kelincahan berada dalam kategori rendah dengan presentase 35,8%. Berikut ini adalah analisis data dari tes kelincahan yang diberikan kepada siswa Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kepanjenkidul, Kota Blitar yang berjumlah 100 siswa, hasil analisis data dapat dilihat melalui tabel berikut ini:

Tabel 6. Hasil Keseluruhan Tes Kelincahan Anak Usia 9 – 10 Tahun
Kecamatan Kepanjenkidul, Kota Blitar

Norma	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	2	2%
Tinggi	34	34%
Cukup	30	30%
Rendah	30	30%
Sangat Rendah	4	4%
Jumlah	100	100%

Hasil keseluruhan tes kelincahan anak kelas V SDN Se-Kecamatan Kepanjenkidul, Kota Blitar. Dapat diketahui bahwa deskripsi dari tes kelincahan untuk keseluruhan anak kelas V SDN Se-Kecamatan Kepanjenkidul dapat diketahui hasil tes kelincahan pada anak laki – laki serta perempuan usia 9 -10 tahun Kecamatan Kepanjenkidul terbanyak pada kategori tinggi dengan presentase 34%.

PEMBAHASAN

Kemampuan motorik anak merupakan hal yang penting untuk diketahui serta dibentuk, karena kemampuan motorik merupakan hal yang fundamental dalam tumbuh kembang anak. Kemampuan motorik sangat berkaitan dengan kemampuan anak untuk bisa mengendalikan badan dengan gerakan yang terkoordinir dengan susunan otot, otak dan saraf. Kemampuan motoric dapat dilatih dengan aktivitas atau latihan fisik, ketika anak melakukan aktivitas fisik maka motorik yang dimiliki oleh anak akan terlihat, sedangkan anak yang jarang atau tidak melakukan aktivitas fisik kemampuan motoriknya akan bisa menurun dan tidak bisa berkembang (Rizki & Aguss, 2020). Keterampilan motorik kasar merupakan suatu kemampuan menggerakkan tubuh dengan menggunakan otot-otot besar, hal ini penting untuk memungkinkan anak mengubah posisi tubuh dengan cepat, seperti duduk, berlari, menendang, naik turun tangga, dan sejenisnya. Keterampilan motorik kasar yang berkembang dengan baik memberikan berbagai manfaat, antara lain memberikan anak kemampuan menguasai gerakan-gerakan yang biasanya sulit dilakukan orang dewasa (Kustari & Mahendra, n.d.). Kelincahan berperan penting dalam perkembangan motorik anak, sebagaimana ketika anak bermain kejar – kejaran maka secara tidak langsung anak akan dituntut untuk berlari dan menghindar secara cepat. Kelincahan bisa dikatakan sebagai komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh setiap anak, tanpa kelincahan seorang anak bisa dikatakan tidak dalam keadaan yang normal hal tersebut dikarenakan kelincahan merupakan sesuatu yang khas atau kodrat dari anak-anak itu sendiri (Ngatman & Andriyani, 2017)

Berdasarkan pengamatan langsung, ditemukan bahwa anak laki-laki umumnya memiliki waktu tes kelincahan yang lebih singkat dibandingkan anak perempuan. Perbandingan kelincahan yang didapatkan anak laki – laki dan perempuan dipengaruhi karakteristik serta kemampuan motorik yang berbeda – beda (Farida & Pd, 2016). Dari segi performa motorik, tampaknya anak laki-laki mempunyai keunggulan dalam gerak yang lebih lincah dibandingkan anak perempuan pada usia 9-10 tahun. Namun seiring berjalannya waktu, anak perempuan bisa mengejar bahkan

menyamai kemampuan motorik anak laki-laki. Sesuai dari penelitian (Apriloka, 2020) anak perempuan yang motorik nya selalu dilatih akan dapat mengimbangi bahkan melebihi motorik anak laki – laki dalam tingkat motorik kelincahan. Bukti penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik anak laki-laki dan perempuan berbeda. Hasil penelitian dan analisis data yang diperoleh, dapat dilihat bahwa pada anak laki – laki menempuh waktu terlambat yaitu 25,6 detik pada kategori rendah, sedangkan pada anak perempuan menempuh waktu tercepat yaitu 32,8 pada kategori sangat rendah. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Mauladan et al., 2024) bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kelincahan, anak laki – laki memiliki kelincahan sedikit diatas perempuan sebelum masa pubertas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes kelincahan anak usia 9 – 10 tahun di Kecamatan Kepanjenkidul, Kota Blitar, mayoritas anak berada pada pada kategori tinggi. Sementara itu pada tingkat kelincahan berdasarkan jenis kelamin anak laki – laki menunjukkan hasil terbanyak pada tingkat kelincahan dengan kategori tinggi, sedangkan jenis kelamin perempuan hasil terbanyak pada tingkat kelincahan dengan kategori rendah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diucapkan peneliti kepada bapak ibu dosen pembimbing yang senantiasa membantu dalam penyelesaian penelitian ini, tidak lupa juga peneliti ucapkan terimakasih kepada rekan-rekan yang telah membantu peneliti dalam proses penyelesaian skripsi ini. Memberikan apresiasi kepada orang tua yang selalu mendukung peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini sangatlah penting, serta mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan penelitian ini.

REFERENSI

Apriloka, D. V. (2020). Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *JAPRA) Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal (JAPRA)*, 3(1), 61–67.

- Budiono, A., Simanjuntak, V., & Yunitaningrum, W. (2013). Survey Kemampuan Gerak Dasar pada Siswa-siswi Kelas V Sekolah Dasar Negeri 7 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 3(6).
- Budiwanto, S. (2017). Metodologi penelitian dalam Keolahragaan. *Malang: Universitas Negeri Malang*.
- Diana, F. A., Jampel, I. N., & Antara, P. A. (2021). Instrumen Penilaian Kelincahan Tubuh Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 9(3), 423–430.
- Farida, A., & Pd, M. (2016). *Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini: Vol. IV (Issue 2)*.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method)*. Hidayatul Quran.
- Iyakrus, I. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Kustari, N. E., & Mahendra, A. (n.d.). *Studi Deskriptif Mengenai Keterampilan Motorik Kasar Siswa Sekolah Dasar Se Kecamatan Cileunyi Descriptive Study Regarding Gross Motoric Skills of Elementary School Students in Cileunyi District*.
- Listiani, N. M. (2014). Pengaruh kreativitas dan motivasi terhadap hasil belajar mata pelajaran produktif pemasaran pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Tuban. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 2(2), 263–275.
- Mauladan, M. P. R., Roesdiyanto, R., Hasanah, Z., & Hariadi, I. (2024). Tingkat Kelincahan Anak Usia 9-10 Tahun Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang. *Sport Science and Health*, 6(6), 629–636.
- Ngatman & Andriyani, F. D. (2017). Tes dan pengukuran untuk evaluasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga. *Yogyakarta: Fadilatama*.
- Nordiansyah, S., & Prasetyo, D. A. (2020). SURVEY GROSS MOTOR ACTIVITY SISWA FULL DAY SCHOOL DAN REGULER SEKOLAH DASAR SE-KECAMATAN KOTA SUMENEP MELALUI BASIC MOTOR ABILITY TEST-REVISED. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 80–86.
- Rizki, H., & Aguss, R. M. (2020). ANALISIS TINGKAT PENCAPAIAN PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 4-5 TAHUN PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 1(2), 20–24.
- Winarno, M. E. (2006). Tes Keterampilan Olahraga. *Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang*.