

## **PENGARUH METODE LATIHAN ATLETIK DAN KELINCAHAN TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR**

Anak Agung Octa Perdana, Ria Lumintuarso  
Prodi Ilmu Keolahragaan PPs UNY, Universitas Negeri Yogyakarta  
ajus.junk@gmail.com, luminto@rad.net.id

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan pengaruh metode latihan atletik dan kelincahan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen faktorial  $2 \times 2$ . Untuk menentukan sampel penelitian, terlebih dahulu dilakukan penentuan metode latihan atletik secara acak sederhana (*random simple*) dengan cara undian, dilanjutkan melakukan tes kelincahan untuk menentukan sampel dengan metode dari Miller. Data dikumpulkan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun. Data dianalisis menggunakan analisis varian dua jalur ANOVA, uji lanjutan Tukey dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ . Hasil penelitian adalah sebagai berikut (1) Ada pengaruh perlakuan kelompok metode latihan *kids athletics* dan kelompok metode latihan spesialisasi atletik terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. (2) Ada pengaruh peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar antara kelompok kelincahan tinggi dan kelompok kelincahan rendah. (3) Ada interaksi antara metode latihan atletik dan kelincahan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Kelompok metode latihan *kids athletics* kelincahan tinggi menunjukkan perbedaan rata-rata peningkatan kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan kelompok lainnya.

**Kata kunci:** atletik, kelincahan, kebugaran jasmani, siswa sekolah dasar

## ***EFFECTS OF THE ATHLETICS EXERCISE METHODS AND AGILITY ON THE IMPROVEMENT OF ELEMENTARY STUDENTS' PHYSICAL FITNESS***

### **Abstract**

*This study aims to investigate effects of the athletics exercise method and agility on the improvement of elementary school students' physical fitness. The study employed a  $2 \times 2$  factorial experimental design. To determine research sample, a simple random athletic training method is applied beforehand by way of lottery, followed by agility test for determining sample using Miller Method. The data were collected by means of the Indonesian Physical Fitness Test for children aged 10-12 years. They were analyzed using the two-way ANOVA and the post-hoc Tukey test at a significance level of  $\alpha = 0.05$ . The results of the study were as follows. (1) There were effects of the treatment using the kids athletics exercise method and that using the athletics specialization exercise method on elementary school students' physical fitness. (2) There was a difference in the improvement of their physical fitness between those with high agility and those with low agility. (3) There was an interaction between the athletics exercise method and agility on the improvement of elementary school students' physical fitness. The group with high agility using the kids athletics exercise method showed a higher average improvement of the physical fitness than the other groups.*

**Key words:** *athletics, agility, physical fitness, elementary school students*

## Pendahuluan

Anak merupakan individu yang aktif dan selalu mengadakan eksplorasi dengan lingkungannya. Pengelolaan dan perlakuan anak secara benar dapat mempertinggi peluang tercapainya kemajuan sebuah bangsa dan negara. Majunya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini, setiap negara termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani warga negaranya, terutama bagi anak yang sudah sangat berkurang dalam melakukan gerak jasmani, sehingga tidak jarang menimbulkan gangguan dalam sistem organ tubuh anak. Kurangnya gerak jasmani pada anak-anak terlihat dari semakin jaranginya anak melakukan gerakan seperti berlari, melompat, melempar, bersepeda dan melakukan permainan di luar rumah bersama teman sebayanya baik dalam cuaca panas atau hujan. Anak lebih senang berada di dalam rumah duduk di depan televisi atau komputer untuk bermain *game*, padahal permainan itu tidak membuat anak-anak banyak bergerak dan hal tersebut didukung oleh orangtua yang menyediakan fasilitas permainan tersebut agar anaknya tidak bermain di luar rumah.

Pada saat ini masih banyak orangtua yang belum memahami pentingnya olahraga bagi anak, sehingga akan berpengaruh pada pertumbuhan, perkembangan dan kebugaran jasmani anak. Sebagai contoh setelah pulang sekolah anak langsung disuruh ikut les di mana les yang dipilih oleh orang tua adalah yang mengutamakan kognitif saja seperti les matematika, IPA, bahasa Inggris, dan musik, hanya sedikit orang tua memilih les untuk anaknya yang bersifat psikomotor seperti sepak bola, bola voli, atletik, bulu tangkis, renang, dan sebagainya.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani dalam waktu tertentu. Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Physical Fitness*) dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related Physical Fitness*). Kebugaran jasmani dalam penelitian ini termasuk dalam kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related Physical Fitness*). Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain:

umur, jenis kelamin, genetik, makanan, dan lainnya.

Melalui sekolah maupun luar sekolah, kegiatan jasmani merupakan sebuah kegiatan yang perlu diprogramkan dengan pengelolaan yang benar melalui pendekatan pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut Thompson (Lumintuarso, 2011, p.1.) “anak bukanlah orang dewasa dalam ukuran kecil”. Untuk itu setiap anak memiliki ciri dan sifat yang khas yang harus diberikan perlakuan yang khas pula. Bila orang dewasa memiliki kegiatan jasmani dalam bentuk olahraga dengan model latihan yang standard, maka anak-anak memerlukan implementasi kegiatan jasmani dengan model latihan yang khas sesuai dengan ciri dan sifat anak tersebut. Kondisi ini sangat diperlukan agar anak dapat melakukan kegiatan jasmani dan olahraga sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya.

Sampai tahun 2007 nomor-nomor perlombaan pada cabang olahraga atletik untuk siswa sekolah dasar tingkat nasional merupakan nomor lepas, dibagi dalam: (1) Nomor lintasan (lari 60 meter), (2) Nomor lapangan (lompat jauh, lompat tinggi, tolak peluru) dan (3) Nomor estafet 4 x 50 meter (Depdiknas, 2007, p.5.). Berdasarkan nomor-nomor perlombaan tersebut sampai tahun 2007 guru-guru sekolah dasar dalam memberikan olahraga atletik kepada siswanya mengacu pada nomor-nomor yang dilombakan secara nasional tersebut yang lebih mengarah kepada nomor-nomor spesialisasi. Spesialisasi atletik merupakan latihan khusus dengan mencurahkan kemampuan fisik dan psikis pada cabang olahraga atletik yang memiliki gerakan dinamis dan harmonis. Nomor-nomor pada spesialisasi atletik lebih mengutamakan latihan teknik. Padahal olahraga yang seharusnya diberikan untuk siswa sekolah dasar lebih mengarah kepada olahraga untuk pengembangan gerak siswa secara multilateral sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya.

Pada O2SN I tahun 2007 salah satu cabang olahraga yang dilombakan/dipertandingkan adalah atletik di mana cabang atletik yang dimainkan adalah *kids athletics* yaitu program pembinaan atletik bagi atlet usia pelajar sekolah dasar sesuai dengan kebijakan IAAF (*International Association of Athletics Federation*). Nomor-nomor perlombaan pada *kids athletics* adalah (1) *Kanga's Escape* (Sprint/Gawang), (2) *Frog Jump* (Loncat Katak), (3) *Turbo Throwing* (Lempar Turbo) dan (4) *Formula 1* (Lari,

Rintangan, Slalom) (Kemendiknas, 2007, p.6.). *Kids athletics* merupakan olahraga atletik yang dibuat agar lebih mudah dilakukan karena banyak mengandung permainan dan dipertandingkan dalam nomor beregu sehingga tidak menimbulkan rasa bosan. Olahraga tersebut juga tidak membedakan kategori putra dan putri. Perlombaan *kids athletics* penting dan disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan siswa sekolah dasar. Semua nomor dapat digunakan untuk pengembangan multilateral gerak anak. Mengingat lomba *kids athletics* mengandung unsur gerak lari, lompat dan lempar.

Setelah peneliti melakukan observasi di beberapa sekolah dasar (SD) yang berolahraga di Lapangan Minggiran Kota Yogyakarta seperti SD Suryodiningratan I, SD Suryodiningratan III, SD Suryodiningratan IV dan SD Muhammadiyah Jogokaryan, dalam olahraga ini yang menjadi kendala secara umum adalah bahwa masih banyak guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar memberikan pelajaran olahraga yang mengarah kepada latihan spesialisasi yang lebih menekankan latihan teknik, dikarenakan fasilitas *kids athletics* belum tersedia di sekolah. Padahal selain lebih menyenangkan bagi peserta didik, *kids athletics* juga merupakan hal yang baru karena dalam pengadaan sarana dan prasarana *kids athletics* ini jauh lebih murah karena dapat dibuat sendiri oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah masing-masing.

Dalam permasalahan tersebut seorang pendidik atau guru mempunyai peranan yang sangat penting terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak didiknya. Seorang guru harus selalu mengerti dan memahami karakteristik dan kebutuhan anak didiknya, sehingga anak didiknya tidak hanya dibebani dengan materi pelajaran olahraga yang monoton tanpa variasi seperti bermain bola atau lari saja, tetapi anak harus diberi suatu materi dengan bentuk permainan yang sesuai untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Seorang guru juga harus dituntut aktif dan inovatif di dalam menciptakan bentuk-bentuk materi permainan yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani anak didiknya agar tidak mengalami kebosanan.

Salah satu komponen dalam kebugaran jasmani adalah kelincahan yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupa-

kan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Kelincahan juga merupakan komponen yang sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Oleh karena itu, berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan dan ditemukan permasalahan seperti tersebut maka perlu diadakan penelitian tentang “Pengaruh Metode Latihan Atletik dan Kelincahan terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar”. Adapun metode latihan atletik yang digunakan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua meliputi (1) latihan spesialisasi (lari 60 meter, lompat jauh, tolak peluru, dan estafet 4 x 50 meter), (2) latihan *kids athletics* (*kanga's escape* (sprint/gawang), *frog jump* (loncat katak), *turbo throwing* (lembing anak), dan *formula 1* (lari, rintangan, slalom)).

## Metode

### Jenis Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini termasuk dalam penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2 x 2. Menurut Sudjana (2002, p.148.) eksperimen faktorial adalah eksperimen yang hampir atau semua taraf sebuah faktor dikombinasikan atau disilangkan dengan semua taraf tiap faktor lainnya yang ada dalam eksperimen. Penelitian ini menguji pengaruh metode latihan atletik dan kelincahan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan April - Juni 2012, untuk SD Negeri Suryodiningratan II Yogyakarta penelitian dilakukan pada hari Rabu pukul 16.00-17.30 wib, hari Jumat pukul 16.00-17.30 wib, hari Sabtu pukul 08.00-09.30 wib, sedangkan untuk SD Negeri Minggiran Yogyakarta penelitian dilakukan pada hari Senin pukul 16.00-17.30, hari Kamis pukul 16.30-17.30 wib, hari Jumat pukul 08.00-09.30 wib. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Suryodiningratan II Yogyakarta dan SD Negeri Minggiran Yogyakarta.

### Populasi-Sampel Penelitian

Untuk menentukan sampel penelitian, terlebih dahulu dilakukan penentuan metode latihan atletik secara acak sederhana (*random*

*simple*) dengan cara undian, yaitu menuliskan nama kedua SD pada dua lembar kertas berukuran 4 cm x 4 cm. Gulungan kertas yang berisi kedua nama SD diaduk untuk mendapatkan kelompok subjek yang akan dikenakan perlakuan. Hasil yang diperoleh SD Negeri Suryodiningratan II sebagai kelompok yang diberikan latihan *kids athletics* dan SD Negeri Minggiran diberikan latihan spesialisasi.

Selanjutnya dilakukan tes kelincahan yang merupakan variabel atributif dalam penelitian ini. Tes tersebut untuk menentukan kelompok yang memiliki kelincahan tinggi dan rendah. Adapun cara yang dilakukan dengan menyusun urutan (*me-ranking*) hasil skor tes kelincahan yang diperoleh setiap siswa pada setiap kelompok perlakuan. Menurut Miller (2002, p.68.) lebih rinci membagi tingkatan kelompok menjadi tiga, yaitu (1) 27% kelompok tinggi, (2) 46% kelompok sedang (tengah), dan (3) 27% kelompok rendah. Untuk menentukan tingkat kemampuan kelincahan tinggi dan rendah menggunakan presentase, yaitu 27% batas atas yang mewakili kelompok kelincahan tinggi dan 27% batas bawah yang mewakili kelompok kelincahan rendah. Oleh karena itu, dari 27% kelompok skor tinggi dan 27% kelompok skor rendah tersebut benar-benar merupakan kelompok yang berbeda secara ekstrim (Sukadiyanto, 2004, p.131.). Sehingga 46% kelompok sedang tidak digunakan sebagai sampel penelitian. Berdasarkan 27% batas atas dan batas bawah dari setiap kelompok metode latihan diperoleh sampel sejumlah 20 siswa, terdiri dari 10 siswa yang memiliki kelincahan tinggi dan 10 siswa yang memiliki kelincahan rendah. Dengan demikian dalam setiap kelompok metode latihan atletik ada sejumlah 20 siswa sebagai anggota sampel. Jumlah 20 siswa dari SD Negeri Suryodiningratan II diperoleh dari 27% batas atas dan 27% batas bawah dari 36 siswa, yaitu  $27\% \times 36 = 9,72$  (dibulatkan menjadi 10 siswa untuk batas atas dan 10 siswa untuk batas bawah). Sedangkan jumlah 20 siswa dari SD Negeri Minggiran diperoleh dari 27% batas atas dan 27% batas bawah dari 38 siswa, yaitu  $27\% \times 38 = 10,26$  (dibulatkan menjadi 10 siswa untuk batas atas dan 10 siswa untuk batas bawah). Sisa anggota sampel (untuk setiap kelompok perlakuan) yang memiliki kemampuan kelincahan di antara dua kelompok atas dan bawah tidak diikutsertakan dalam penelitian. Dengan demikian dalam setiap kelompok metode latihan ada sejumlah 20 siswa

sebagai anggota sampel, sehingga jumlah sampel keseluruhan adalah 40 siswa.

#### Prosedur

Prosedur eksperimen dalam penelitian ini adalah pada pertemuan pertama seluruh sampel melakukan *pretest* dengan diukur kebugaran jasmani menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun, setelah melakukan *pretest* kemudian setiap kelompok diberikan perlakuan atau *treatment*. Perlakuan diberikan selama 20 kali pertemuan di mana setiap kelompok kelincahan tinggi dan kelincahan rendah diberikan perlakuan latihan *kids athletics* dan latihan spesialisasi atletik. Setelah diberikan perlakuan selanjutnya pada pertemuan terakhir atau pertemuan ke 22 sampel melakukan *posttest* dengan tes kebugaran jasmani Indonesia. Peneliti berasumsi dengan memberikan perlakuan 20 kali pertemuan karena untuk meningkatkan kebugaran jasmani setelah pertemuan yang ke 20 jika diukur tingkat kebugaran jasmaninya akan terlihat peningkatan yang signifikan.

#### Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan variabel yang diteliti, ada dua macam data yang harus dikumpulkan, yaitu: (1) data kelincahan, dan (2) data kebugaran jasmani sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Data kelincahan diambil sebelum pelaksanaan perlakuan, yang digunakan untuk mengelompokkan subjek yang memiliki kemampuan kelincahan sangat baik dan sangat kurang ke dalam metode latihan. Data diambil menggunakan instrumen pengukuran kelincahan dengan *zig-zag run test* dari Pye (2005, p.59.).

Data kebugaran jasmani diambil pada saat sebelum dan sesudah sampel diberi perlakuan selama 8 minggu (20 kali pertemuan). Pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun yang meliputi lari 30/40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter (Depdiknas, 2010, p.3.).

#### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut.

Pertama, mendeskripsikan data hasil tes lari 30/40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter dan perhitungan peningkatan kebugaran jasmani. Penilaian kebugaran jasmani bagi peserta yang

mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan tabel nilai dan menggunakan norma tes.

Kedua, uji normalitas menggunakan uji *Kolmogrov Smirnov*, untuk mengetahui apakah data mempunyai sebaran normal.

Ketiga, uji homogenitas merupakan uji untuk mengetahui apakah variansivariansi dari jumlah populasi sama atau tidak. Uji homogenitas menggunakan uji *Levene's test* dengan uji F.

Keempat, untuk menguji hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan ANOVA Dua Jalur yaitu dengan menggunakan program *software SPSS version 16.0* taraf signifikan 5%,

dan Uji lanjutan yaitu Uji Tukey, karena jumlah sampel dalam masing-masing kelompok sama.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

Deskripsi data merupakan gambaran umum mengenai masing-masing variabel sebagai pendukung dalam pembahasan berikutnya. Melalui gambaran umum ini akan tampak perbedaan dari setiap variabel yang diteliti. Data kebugaran jasmani yang digunakan untuk dianalisis merupakan nilai beda kebugaran jasmani *pretest* dengan *posttest* yang diperoleh setelah dilakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Perhitungan Kebugaran Jasmani

Kelincahan	Sumber Statistik	Metode Latihan			
		Kids Athletics		Spesialisasi	
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Tinggi	n	10	10	10	10
	$\sum X$	130	194	132	174
	$\bar{X}$	13	19,4	13,2	17,4
	s	1,83	2,22	1,93	1,65
Rendah	n	10	10	10	10
	$\sum X$	122	160	126	165
	$\bar{X}$	12,2	16	12,6	16,5
	S	1,55	2,17	1,71	1,58

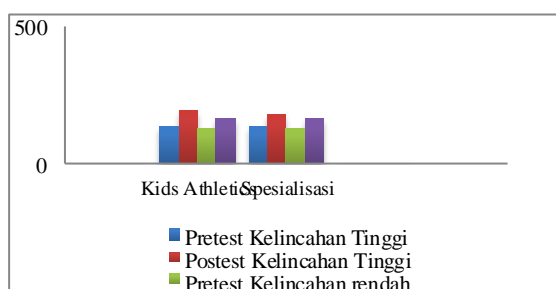
Keterangan :

n = Banyaknya sampel pada setiap sel perlakuan

$\sum X$  = Jumlah skor

$\bar{X}$  = Rata-rata skor Kebugaran Jasmani

s = Simpangan baku



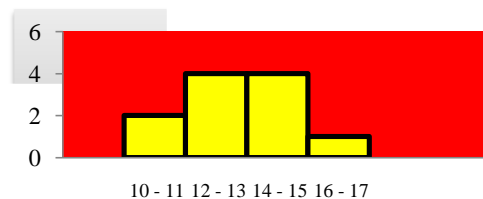
Gambar 1. Histogram *pretest-posttest* kebugaran jasmani

Hasil *Pretest* dan *Posttest* dengan Metode Latihan *Kids Athletics* yang memiliki Kelincahan Tinggi ( $a_1b_1$ )

Dari data *pretest* kebugaran jasmani kelompok metode latihan pendekatan *kids athletics*. Rentang skor kebugaran jasmani 10 sampai 16, diperoleh rata-rata sebesar 13, dan simpangan baku sebesar 1,83. Dengan distribusi frekuensi pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pretest* Kebugaran Jasmani pada Kelompok Metode Latihan *Kids Athletics* Memiliki Kelincahan Tinggi

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	10 – 11	2	20%
2	12 – 13	4	40%
3	14 – 15	3	30%
4	16 – 17	1	10%



Gambar 2. Histogram *Pretest* Kelompok  $a_1b_1$

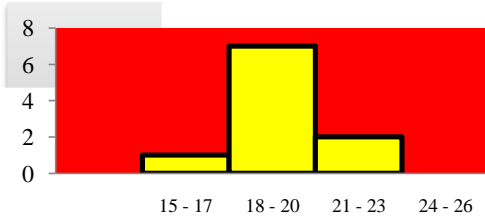
Berdasarkan tabel 2, diketahui 20% (2 orang) memperoleh skor di bawah rata-rata,

40% (4 orang) pada rata-rata, dan 40% (4 orang) berada di atas rata-rata. Histogram dapat diperhatikan pada gambar 2.

Sedangkan dari data *posttest* kebugaran jasmani kelompok metode latihan dengan pendekatan *kids athletics* secara keseluruhan. Dengan rentang skor kebugaran jasmani 15 sampai 23, diperoleh rata-rata sebesar 19,4 dan simpangan baku sebesar 2,22. Dengan distribusi frekuensi pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Posttest* Kebugaran Jasmani Pada Kelompok Metode Latihan *Kids Athletics* Memiliki Kelincahan Tinggi

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	15 – 17	1	10%
2	18 – 20	7	70%
3	21 – 23	2	20%
4	24 – 26	0	0



Gambar 3. Histogram *Posttest* Kelompok  $a_1b_1$

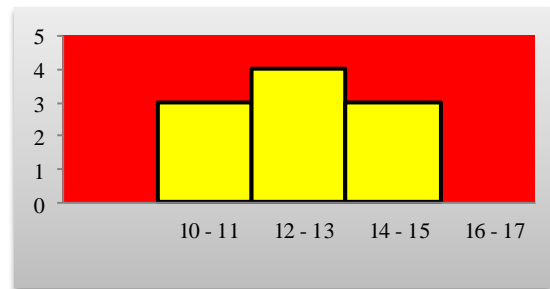
Berdasarkan tabel 3, diketahui 10% (1 orang) memperoleh skor kebugaran jasmani di bawah rata-rata, 70% (7 orang) pada rata-rata, dan 20% (2 orang) berada di atas rata-rata. Histogram data diperhatikan pada gambar 3.

*Hasil Pretest dan Posttest dengan Metode Latihan Kids Athletics yang memiliki Kelincahan Rendah ( $a_1b_2$ )*

Dari data *pretest* kebugaran jasmani kelompok metode latihan pendekatan *kids athletics*. Dengan rentang skor kebugaran jasmani 10 sampai 14, diperoleh rata-rata sebesar 12,2 dan simpangan baku sebesar 1,55. Dengan distribusi frekuensi pada tabel 4 berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Pretest* Kebugaran Jasmani Pada Kelompok Metode Latihan *Kids Athletics* Memiliki Kelincahan Rendah

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	10 – 11	3	30%
2	12 – 13	4	40%
3	14 – 15	3	30%
4	16 – 17	0	0



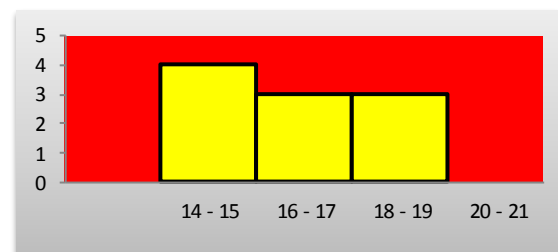
Gambar 4. Histogram *Posttest* Kelompok  $a_1b_2$

Berdasarkan tabel 4, diketahui 30% (3 orang) memperoleh skor di bawah rata-rata, 40% (4 orang) pada rata-rata, dan 30% (3 orang) berada di atas rata-rata. Histogram dapat diperhatikan pada gambar 4.

Sedangkan dari data *posttest* kebugaran jasmani kelompok metode latihan dengan pendekatan *kids athletics*. Dengan rentang skor kebugaran jasmani 14 sampai 18, diperoleh rata-rata sebesar 16 dan simpangan baku sebesar 1,83. Dengan distribusi frekuensi pada tabel berikut ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Posttest* Kebugaran Jasmani Pada Kelompok Metode Latihan *Kids Athletics* Memiliki Kelincahan Rendah

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	14 – 15	4	40%
2	16 – 17	3	30%
3	18 – 19	3	30%
4	20 – 21	0	0



Gambar 5. Histogram *Posttest* Kelompok  $a_1b_2$

Berdasarkan tabel 5, diketahui 40% (4 orang) memperoleh skor kebugaran jasmani di bawah rata-rata, 30% (3 orang) pada rata-rata, dan 30% (3 orang) berada di atas rata-rata. Histogram data dapat diperhatikan pada gambar 5.

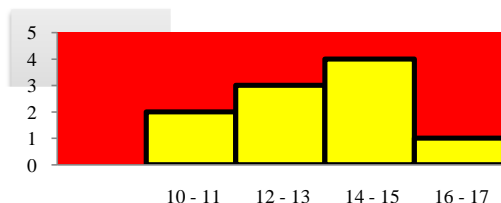
*Hasil Pretest dan Posttest dengan Metode Latihan Spesialisasi yang memiliki Kelincahan Tinggi ( $a_2b_1$ )*

Dari data *pretest* kebugaran jasmani kelompok metode latihan pendekatan spesialisasi. Dengan rentang skor kebugaran jasmani 10

sampai 16, diperoleh rata-rata sebesar 13,2 dan simpangan baku sebesar 1,93. Dengan distribusi frekuensi pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi *Pretest* Kebugaran Jasmani pada Kelompok Metode Latihan Spesialisasi Memiliki Kelincahan Tinggi

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	10 – 11	2	20%
2	12 – 13	3	30%
3	14 – 15	4	40%
4	16 – 17	1	10%



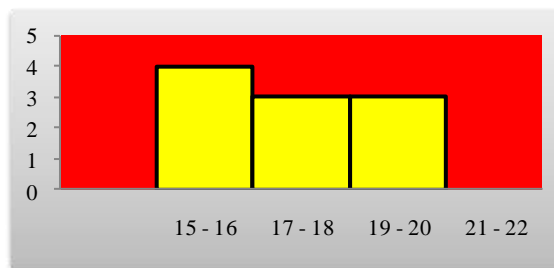
Gambar 6. Histogram *Pretest* Kelompok  $a_2b_1$

Berdasarkan tabel 6, diketahui 20% (2 orang) memperoleh skor di bawah rata-rata, 30% (3 orang) pada rata-rata, dan 50% (5 orang) berada di atas rata-rata. Histogram dapat diperhatikan pada gambar 6.

Sedangkan dari data *posttest* kebugaran jasmani kelompok metode latihan dengan pendekatan spesialisasi. Dengan rentang skor kebugaran jasmani 15 sampai 20, diperoleh rata-rata sebesar 17,4 dan simpangan baku sebesar 1,65. Dengan distribusi frekuensi pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi *Posttest* Kebugaran Jasmani pada Kelompok Metode Latihan Spesialisasi Memiliki Kelincahan Tinggi

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	15 – 16	4	10%
2	17 – 18	3	70%
3	19 – 20	3	20%
4	21 – 22	0	0



Gambar 7. Histogram *Posttest* Kelompok  $a_2b_1$

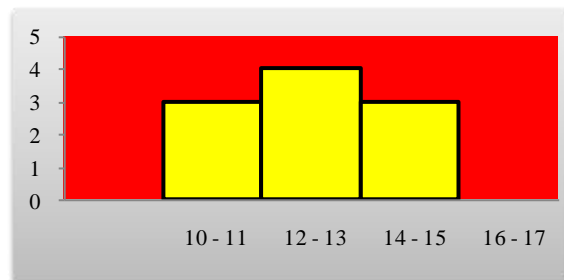
Berdasarkan tabel 7, diketahui 40% (4 orang) memperoleh skor kebugaran jasmani di bawah rata-rata, 30% (3 orang) pada rata-rata, dan 30% (3 orang) berada di atas rata-rata. Histogram data diperhatikan pada gambar 7.

*Hasil Pretest dan Posttest dengan Metode Latihan Spesialisasi yang memiliki Kelincahan Rendah ( $a_2b_2$ )*

Dari data *pretest* kebugaran jasmani kelompok metode latihan pendekatan spesialisasi. Memiliki rentang skor kebugaran jasmani 10 sampai 15, diperoleh rata-rata sebesar 12,6 dan simpangan baku sebesar 1,71. Distribusi frekuensi pada tabel berikut ini.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi *Pretest* Kebugaran Jasmani pada Kelompok Metode Latihan Spesialisasi Memiliki Kelincahan Rendah

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	10 – 11	3	30%
2	12 – 13	4	40%
3	14 – 15	3	30%
4	16 – 17	0	0



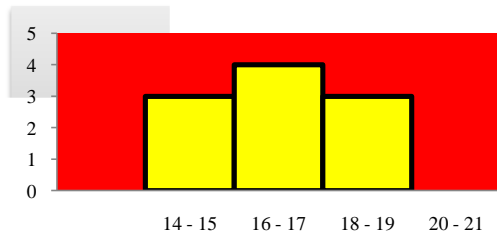
Gambar 8. Histogram *Pretest* Kelompok  $a_2b_2$

Berdasarkan tabel 8, diketahui 30% (3 orang) memperoleh skor di bawah rata-rata, 40% (4 orang) pada rata-rata, dan 30% (3 orang) berada di atas rata-rata. Histogram dapat diperhatikan pada gambar 8.

Sedangkan dari data *posttest* kebugaran jasmani kelompok metode latihan dengan pendekatan spesialisasi. Memiliki rentang skor kebugaran jasmani 14 sampai 19, diperoleh rata-rata sebesar 16,5 dan simpangan baku sebesar 1,58. Distribusi frekuensi pada tabel berikut ini.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi *Posttest* Kebugaran Jasmani pada Kelompok Metode Latihan Spesialisasi Memiliki Kelincahan Rendah

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	14 – 15	3	30%
2	16 – 17	4	40%
3	18 – 19	3	30%
4	20 – 21	0	0

Gambar 9. Histogram *Posttest* Kelompok a<sub>2</sub>b<sub>2</sub>

Berdasarkan tabel 9, diketahui 30% (3 orang) memperoleh skor kebugaran jasmani di bawah rata-rata, 40% (4 orang) pada rata-rata, dan 30% (3 orang) berada di atas rata-rata. Histogram data diperhatikan pada gambar 9.

#### Pembahasan

##### *Pengaruh Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar antara yang dilatih dengan Metode Latihan Atletik*

Metode latihan atletik adalah salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Dalam penelitian ini metode latihan atletik yang dibagi menjadi dua menurut sifatnya yaitu latihan *kids athletics* dan latihan spesialisasi atletik sebagai perlakuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Adapun bentuk metode latihan atletik yang digunakan dalam penelitian ini untuk latihan *kids athletics* adalah *kanga's escape* (Sprint/Gawang), *Formula 1* (roll depan, lari, slalom dan gawang), *frog jump* (loncat katak), *turbo throwing* (lempar lembing anak), sedangkan latihan spesialisasi yang akan digunakan adalah lari jarak pendek/*sprint*, lari estafet, lompat jauh, lempar lembing. Pada dasarnya setiap latihan yang diberikan pada penelitian ini memiliki unsur untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Metode latihan atletik yang dipilih tersebut dapat meningkatkan kebugaran jasmani, karena dalam pelaksanaannya melibatkan seluruh anggota tubuh. Komponen kebugaran jasmani yang terdapat dalam latihan tersebut meliputi daya tahan kardiovaskuler, kekuatan

otot, fleksibilitas, keseimbangan, *power*, kecepatan, kelincahan dan koordinasi. Sehingga metode latihan atletik tersebut dapat dijadikan alternatif dalam peningkatan kebugaran jasmani anak.

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada pengaruh yang nyata antara kelompok siswa sekolah dasar yang mendapatkan metode latihan *kids athletics* dan kelompok siswa sekolah dasar yang mendapatkan latihan spesialisasi terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Pada kelompok siswa sekolah dasar yang mendapat latihan dengan metode latihan *kids athletics* mempunyai peningkatan kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan kelompok siswa sekolah dasar yang mendapat metode latihan spesialisasi.

Latihan *kids athletics* adalah latihan yang bersifat multilateral, dalam pelajaran multilateral dirancang dengan berbagai bentuk penyajian, yaitu: permainan dan perlombaan, kerja individu dan kelompok, penerapan disiplin dan peraturan yang sederhana, peralatan yang disesuaikan dengan perkembangan dan pertumbuhan anak, dan berbagai tugas gerak untuk dilaksanakan dalam kelompok siswa guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, dan berkesinambungan akan terjadi proses adaptasi terhadap gerakan yang dilakukan, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Hal ini dikarenakan metode latihan *kids athletics* memiliki kelebihan dibandingkan metode latihan spesialisasi atletik. Kelebihan dari metode latihan *kids athletics* antara lain: (a) pengembangan power otot (tungkai) lebih dominan, sehingga sangat baik dan efektif untuk meningkatkan power otot karena pada nomor lari terdapat rintangan dan lompatan, (b) peningkatan ketepatan dan power (lengan) lebih baik karena pada nomor lempar menggunakan sasaran dan beban untuk melempar yang lebih ringan (bola basket), (c) bersifat multilateral, sehingga sangat sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan siswa sekolah dasar, (d) latihan lari, lompat dan lempar lebih menyenangkan karena latihan dilakukan secara bergantian dalam satu tim/regu. Sedangkan kekurangan dari metode latihan *kids athletics* antara lain: unsur kecepatan peningkatan lebih rendah karena tidak ada kesempatan untuk berlari dengan optimal dan unsur kekuatan lengan kurang karena menggunakan beban yang relatif ringan.

Metode Spesialisasi, spesialisasi yang dimaksudkan adalah latihan yang khusus untuk



suatu cabang olahraga atau pertandingan, mengarah kepada perubahan-perubahan morfologik dan fungsional dikaitkan dengan spesifikasi cabang olahraga yang bersangkutan. Spesialisasi bukan merupakan proses yang sepihak, melainkan lebih kompleks yang didasarkan atas dasar-dasar yang kokoh dari pengembangan yang menyeluruh. Metode latihan spesialisasi yang dilakukan secara berulang dan dalam jangka waktu lama akan berdampak pada perubahan fungsional tubuh, dalam hal ini kebugaran jasmani akan lebih baik.

Metode spesialisasi memiliki kelebihan diantaranya: (a) peningkatan kecepatan lebih baik dikarenakan pada nomor lari tidak ada rintangan dan lompatan, sehingga siswa dapat berlari secara optimal, (b) peningkatan kekuatan lengan lebih baik karena beban yang dipakai lebih berat dan (c) latihan sudah menjurus pada salah satu nomor spesialisasi. Sedangkan kekurangan dari metode spesialisasi adalah beban pada otot tungkai relatif ringan karena tidak ada lompatan dan rintangan pada nomor lari dan unsur power pada lengan kurang karena beban yang dipakai relatif berat.

Jadi kedua metode latihan (*kids athletics* dan spesialisasi) berpengaruh pada kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Metode *kids athletics* dan spesialisasi mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing, penggunaan metode didasarkan pada karakteristik anak, dalam hal ini unsur kebugaran jasmani dan disesuaikan dengan tujuan atau fokus yang akan di tuju.

#### *Pengaruh Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar yang memiliki Kelincahan Tinggi dan Kelincahan Rendah*

Atlet yang memiliki kelincahan tinggi dilatih dengan metode *kids athletics* dan spesialisasi atletik menunjukkan hasil yang berbeda. Hal ini dikarenakan kelincahan merupakan salah satu unsur yang dominan dalam gerakan-gerakan yang memerlukan kecepatan dan tingkat eksplosifitas yang tinggi. Pada metode latihan *kids athletics* hasil peningkatan kebugaran jasmaninya lebih tinggi. Hal ini karena pola latihan pada metode *kids athletics* yang mengarah pada unsur kelincahan, gerakan-gerakan menuntut koordinasi yang baik, ketangkasan dan power otot yang baik. Siswa yang memiliki kelincahan baik mempunyai dasar yang kuat untuk menyesuaikan dan beradaptasi terhadap metode latihan *kids athletics*.

Sedangkan atlet yang memiliki kelincahan rendah yang dilatih dengan metode *kids athletics* dan spesialisasi atletik hasil yang sama. Pada metode latihan spesialisasi atletik hasil peningkatan kebugaran jasmani lebih baik, tetapi tidak signifikan, dibandingkan dengan metode latihan *kids athletics*.

Hal ini dikarenakan karakteristik dari jenis latihan (*kids athletics* dan spesialisasi) dan karakteristik siswa sekolah dasar. Kelebihan dari latihan spesialisasi atletik adalah kecepatan lebih dominan dikarenakan pada nomor lari tidak ada rintangan dan lompatan. Sedangkan kelemahan dari latihan spesialisasi atletik adalah beban relatif ringan karena tidak ada lompatan dan rintangan pada nomor lari. Atlet yang memiliki kelincahan rendah secara otomatis memiliki kekurangan beberapa unsure fisiologis, diantaranya kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi.

#### *Interaksi Antara Metode Latihan Atletik dan Kelincahan terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*

Berdasarkan hasil analisis pengaruh interaksi dapat ditunjukkan terdapat interaksi antara metode latihan dan kelincahan terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Metode latihan atletik dapat meningkatkan kebugaran jasmani, karena dalam pelaksanaannya melibatkan seluruh anggota tubuh.

Atletik merupakan gerakan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang harmonis dan dinamis, seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Hal ini merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, seperti daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, *power*, kecepatan, kelincahan dan koordinasi. Sehingga metode latihan atletik tersebut dapat dijadikan alternatif dalam peningkatan kebugaran jasmani anak.

Penggunaan metode *kids athletics* dan spesialisasi berdasarkan kelincahan, dalam hal ini kelincahan tinggi dan kelincahan rendah. Siswa sekolah dasar yang dilatih dengan metode *kids athletics* dan spesialisasi menunjukkan hasil yang berbeda. Pada metode *kids athletics* siswa yang memiliki kelincahan tinggi hasil tes kebugaran jasmaninya lebih baik.

Siswa yang memiliki kelincahan rendah yang dilatih dengan metode *kids athletics* dan spesialisasi tidak menunjukkan hasil yang signifikan. Kelincahan merupakan salah satu indikator tingkat kebugaran jasmani siswa, bila siswa

memiliki tingkat kelincahan yang baik maka siswa tersebut terindikasi memiliki tingkat ke-segaran jasmani yang baik pula, dan sebaliknya siswa yang memiliki kelincahan yang kurang maka siswa tersebut terindikasi memiliki tingkat ke-segaran jasmani yang kurang baik. Hal ini dikarenakan kelincahan merupakan gabungan dari beberapa unsure, misalnya: kecepatan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan.

Pada uji Tukey di keempat kelompok perlakuan terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan dari setiap perlakuan, artinya peningkatan kebugaran jasmani kelompok metode latihan *kids athletics* kelincahan tinggi memiliki perbedaan rata-rata yang signifikan dibandingkan dengan ketiga kelompok perlakuan lainnya atau artinya, kelompok *kids athletics* dengan kelincahan tinggi lebih baik dibandingkan dengan ketiga kelompok yang lain. Pada kelompok perlakuan *kids athletics* kelincahan rendah dan spesialisasi kelincahan rendah terdapat perbedaan rata-rata yang tidak signifikan, artinya peningkatan kebugaran jasmani yang memiliki kelincahan rendah dari kedua perlakuan berbeda tetapi tidak signifikan.

Dengan demikian bahwa metode latihan dan kelincahan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Kelincahan yang baik menjadi landasan dalam menentukan metode latihan. Terdapat interaksi antara metode latihan dan kelincahan terhadap kebugaran jasmani siswa.

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dalam pembahasan yang telah diuraikan dapat ditarik kesimpulan bahwa:

Pertama, ada pengaruh perlakuan metode latihan *kids athletics* dan metode latihan spesialisasi atletik terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Peningkatan kebugaran jasmani pada kelompok metode latihan *kids athletics* menunjukkan pengaruh lebih baik dibandingkan pada kelompok metode latihan spesialisasi atletik, sehingga metode latihan *kids athletics* lebih tepat diterapkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Kedua, ada pengaruh kelompok kelincahan tinggi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Tidak ada pengaruh kelompok kelincahan rendah terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar pada kelompok yang dilatih dengan metode

latihan *kids athletics* dan metode latihan spesialisasi atletik.

Ketiga, ada interaksi antara metode latihan atletik dan kelincahan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. (a) kelompok metode latihan *kids athletics* kelincahan tinggi menunjukkan perbedaan rata-rata peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang lebih baik dibandingkan kelompok lainnya, (b) kelompok metode latihan spesialisasi atletik kelincahan rendah menunjukkan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok metode latihan *kids athletics* kelincahan rendah, tetapi tidak signifikan.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, implikasi dan keterbatasan penelitian tersebut, maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu sebagai berikut:

Pertama, bagi SD Negeri Suryodiningratan II Yogyakarta dan SD Negeri Minggiran Yogyakarta, perlu diberikan materi olahraga atletik yang lebih intensif kepada siswa dan diukur dengan tes kebugaran jasmani secara rutin terhadap seluruh siswa agar dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah tersebut melalui olahraga atletik.

Kedua, bagi guru pendidikan jasmani di SD Negeri Suryodiningratan II Yogyakarta dan SD Negeri Minggiran Yogyakarta penelitian ini dapat memberikan suatu metode latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar melalui olahraga atletik.

Ketiga, fasilitas olahraga atletik yang disediakan oleh kedua sekolah sangat kurang, sehingga perlu melakukan pengadaan sarana dan prasarana olahraga atletik khususnya *kids athletics* karena dapat dibuat sendiri oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah masing-masing.

Keempat, pemberian olahraga atletik dalam berbagai bentuk permainan dan variasi dapat menjadi daya tarik bagi siswa untuk berolahraga dengan semangat dan tidak membosankan.

Kelima, dengan tidak terujinya hipotesis ketiga yaitu tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar kelompok kelincahan rendah, yang dilatih dengan metode latihan *kids athletics* dan spesialisasi, maka sebaiknya dalam melatih dapat menggunakan kombinasi kedua metode.

Keenam, *kids athletics* merupakan cara yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

#### **Daftar Pustaka**

- Depdiknas. (2007). *Pedoman lomba/pertandingan olahraga siswa sekolah dasar tingkat nasional tahun 2007*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Taman Kanak-Kanak dan Sekolah Dasar, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Kemendiknas. (2007). *Pedoman olahraga siswa nasional I (O2SN I) sekolah dasar tahun 2007*. Jakarta: Jakarta: Direktorat Pembinaan Taman Kanak-Kanak dan Sekolah Dasar, Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Lumintuarso, Ria. (2011). *Peralatan olahraga anak (POA) untuk pengembangan multilateral*. Yogyakarta: Sinar Offset Jogjakarta.
- Miller, K. D. (2002). *Measurement by the physical educator why and how*. New York: McGraw-Hill.
- Sudjana. (2002). *Desain dan analisis eksperimen*. Bandung: Tarsito.
- Sukadiyanto. (2004). *Keterampilan ground-stroke petenis pemula*. Disertasi doktor, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- Kemendiknas. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Pye, Jonathan. (2005). *101 performance evaluation test*. London: Electric Word plc.