

Kemampuan Gerak Dasar Kids Atletik pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang

Mokhamad Sulton Widiyanto*, Siti Nurrochmah

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: sultonwidiyanto14@gmail.com

Paper received: 24-5-2021; revised: 14-6-2021; accepted: 21-6-2021

Abstract

The purpose of this study was to determine and assess the basic movement abilities of athletic kids in elementary school students in Kedungkandang district, Malang city. The study used a survey design and a research approach in the form of an observation method. The subjects of this study were 60 elementary school students in the district. The results showed that the kangas escape test was in the sufficient category of 28 people (46.67 percent), the results of the frog jumping test were in the good category of 29 people (48.33 percent), the results of the Turbo throw test in the sufficient category were 21 people (35 percent), the results of the formula 1 running test were in the under category of 27 people (45 percent). The conclusion of this research is that the basic movement ability of elementary school students athletic in Kedungkandang sub-district, Malang city tends to be in the "enough" category.

Keywords: kids athletics; kangas test; frog jumping; turbo throwing; formula 1 running

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan mengkaji kemampuan gerak dasar *Kids* atletik siswa SD di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang. Penelitian menggunakan rancangan survei dan pendekatan penelitian berupa metode observasi. Subjek penelitian ini siswa Sekolah Dasar di Kecamatan berjumlah 60 siswa. Hasil penelitian menunjukkan tes *kangas escape* pada kategori cukup jumlah 28 orang (46,67 persen), hasil tes loncat katak berada pada kategori baik jumlah 29 orang (48,33 persen), hasil tes lempar Turbo pada di kategori cukup jumlah 21 orang (35 persen), hasil tes lari *formula 1* berada pada kategori kurang jumlah 27 orang (45 persen). Simpulan penelitian bahwa kemampuan gerak dasar *Kids* atletik siswa SD di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang dominan cenderung berada pada kategori "cukup".

Kata kunci: kids atletik; tes kangas; loncat katak; lempar turbo; lari formula 1

1. Pendahuluan

Olahraga adalah suatu aktivitas yang berhubungan dengan fisik, dilihat dari namanya "olah" yang berarti mengolah, melatih dan "raga" yang berarti tubuh atau badan. Jadi olahraga adalah kegiatan atau aktivitas melatih fisik atau tubuh dengan tujuan tertentu. Menurut kemenagpora dalam (Mardiana, dkk, 2013) olahraga adalah sebuah bentuk dari kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan serta kegiatan jasmani dalam rangka untuk memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal. Gilang (2013) berpendapat bahwa olahraga adalah gerak tubuh yang dilakukan secara teratur dan terencana oleh seseorang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional di bidang olahraga, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga.

Kemenagpora (dalam Mardiana, dkk, 2013) berpendapat bahwa olahraga adalah sebuah bentuk dari kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan serta kegiatan jasmani dalam rangka untuk memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang

optimal. Olahraga umumnya dilakukan seseorang untuk meningkatkan derajat kesehatan jasmaninya, namun ada juga sebagian orang yang melakukan olahraga untuk hanya untuk sekedar hobi, menurunkan berat badan, mencari keringat, mengisi waktu luang dan bahkan untuk berkarir. Ditinjau dari segi tujuannya olahraga dibedakan menjadi berbagai macam yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Program tahunan Kemendikbud tahun 2020 tentang penyelenggaraan event olahraga khusus pelajar di lingkungan Kemendikbud yaitu Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) sekarang nama Kompetisi Olahraga Siswa Nasional (KOSN), program tersebut penting diperhatikan dan ditindaklanjuti yaitu melalui pelaksanaan pertandingan/perlombaan KOSN.

Sebelum pelaksanaan KOSN tersebut, kegiatan diawali penting diadakan seleksi terhadap kondisi gerak dasar *Kids* Atletik di tingkat kecamatan yang diikuti sekolah-sekolah di lingkungan Kecamatan masing-masing melalui kegiatan tes unjuk kerja gerak dasar *Kids* Atletik. Untuk seleksi seharusnya dibutuhkan data tentang keadaan beberapa nomor-nomor yang akan dilombakan khusus olahraga atletik termasuk nomor-nomor yang dilombakan dalam KOSN pada calon-calon peserta lomba. Namun kenyataannya data-data di tiap sekolah yang akan mewakili dalam lomba belum ada hasil tes gerak dasar *Kids* Atletik. Untuk memperoleh data kondisi gerak dasar *Kids* Atletik, maka penting diadakan pengukuran bentuk tes yaitu untuk gerak dasar *Kids* Atletik, karena selama ini untuk menghadapi lomba tahun 2020 sekolah-sekolah belum pernah melakukan pengukuran dalam bentuk tes terhadap gerak dasar *Kids* Atletik.

Peneliti tertarik melakukan pengukuran bentuk tes gerak dasar *Kids* Atletik melalui pengkajian berupa penelitian mengetahui kondisi gerak dasar *Kids* atletik siswa SD di Kecamatan Kedungkandang Malang. Kegiatan seleksi menggunakan pendekatan melalui pengukuran bentuk tes beberapa sekolah untuk persiapan mengikuti lomba *Kids* Atletik di Tingkat Kecamatan Kedungkandang Kota Malang.

Masalah kemampuan gerak dasar *Kids* Atletik bagi peneliti merupakan pengetahuan praktis dan keterampilan yang baru, sehingga peneliti tertarik mengkaji masalah tersebut melalui penelitian pada olahraga atletik di lingkungan siswa SD khusus atletik untuk anak SD yaitu *Kids* Atletik. Masalah pengukuran bentuk tes dalam bidang keolahragaan adalah penting. Peneliti tertarik mengkaji pelaksanaan pengukuran bentuk tes pada cabang olahraga *Kids* Atletik melalui penelitian pada olahraga atletik di lingkungan siswa SD khusus atletik untuk anak SD yaitu *Kids* Atletik pada SD di Lingkungan Kecamatan Kedungkandang Kota Malang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui dan mengkaji kemampuan gerak dasar *Kids* atletik siswa SD di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang.

2. Metode

Rancangan penelitian ini menggunakan metode survei dan pendekatan penelitian menggunakan metode berupa metode observasi. Populasi penelitian ini siswa sekolah dasar di Kecamatan Kedungkandang berjumlah 60 sampai 90 orang dari tiga sekolah dan sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling berjumlah 60 orang siswa. Data dikumpulkan menggunakan instrumen tes dan non tes dan pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran bentuk tes yaitu tes unjuk kerja fisik berupa tes (a) lari *kanga's scape* (b) loncat katak (c) lempar turbo dan (d) formula 1. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistika deskriptif kuantitatif berupa tendency sentral dan variabilitas.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Hasil penelitian menunjukkan tes *kangas escape* kelompok putra berada pada kriteria cukup berjumlah 16 orang (53,33%) dari jumlah keseluruhan 30 orang siswa, dan pada kelompok berada pada kriteria baik berjumlah 12 orang (40%) dari jumlah keseluruhan 30 orang siswa. loncat katak kelompok putr berada pada kriteria baik berjumlah 16 orang (53,33%) dari jumlah keseluruhan 30 orang siswa, dan pada kelompok putri berada pada kriteria baik berjumlah 13 orang (43,33%) dari jumlah keseluruhan 30 orang siswa. lempar turbo kelompok putra berada pada kriteria cukup berjumlah 12 orang (40%) dari jumlah keseluruhan 30 orang siswa, dan pada kelompok putri berada pada kriteria baik berjumlah 12 orang (40%) dari jumlah keseluruhan 30 orang siswa. lari *formula 1* kelompok putra berada pada kriteria cukup berjumlah 15 orang (50%) dari jumlah keseluruhan 30 orang siswa, dan pada kelompok putri berada pada kriteria kurang berjumlah 15 orang (50%) dari jumlah keseluruhan 30 orang siswa.

3.2. Pembahasan

Pada tes lari *kangas escape* dominan tes berada pada kriteria cukup berjumlah 28 orang (46,67%) dari 60 orang, dan pada kriteria kurang berjumlah hanya sedikit yaitu 15 orang (25%) dari 60 orang. Pada tes loncat katak dominan tes berada pada kriteria baik berjumlah 29 orang (48,33%) dari 60 orang, dan pada kriteria kurang berjumlah hanya sedikit yaitu 14 orang (23,33%) dari 60 orang. Pada tes lempar turbo dominan tes berada pada kriteria cukup berjumlah 21 orang (35%) dari 60 orang, dan pada kriteria kurang berjumlah hanya sedikit yaitu 19 orang (31,67%) dari 60 orang. Pada tes lari *formula 1* dominan tes berada pada kriteria kurang berjumlah 27 orang (45%) dari 60 orang, dan pada kriteria baik berjumlah hanya sedikit yaitu 9 orang (15%) dari 60 orang

Secara umum hasil tes *kisd* atletik di kecamatan Kedungkandang kota Malang menunjukan pada kriteria cukup. Hasil tersebut merupakan sesuatu yang wajar karena siswa belum pernah melakukan tes *kids* atletik sebelumnya dan beberapa nomor pada *kids* atletik seperti lari *kangas escape* dan lari *formula 1* merupakan nomor yang sulit untuk dilaksanakan sehingga banyak siswa yang merasa kesulitan saat melakukan tes tersebut.

Dengan hasil yang berada pada kriteria cukup maka seorang siswa belum bisa diturunkan di sebuah perlombaan. Karena jika ingin mengikuti perlombaan harusnya kemampuan siswa harus berada pada kategori baik. Penyebab hasil tes berada pada kriteria cukup adalah siswa belum pernah diberikan materi tentang *kids* atletik di sekolah hal ini dikarenakan tidak semua sekolah mempunyai sarana untuk nomor *kids* atletik, selain itu siswa juga belum pernah mendapatkan pelatihan khusus didalam maupun diluar sekolah. Untuk berada pada kriteria baik maka siswa sekolah dasar harus diberikan latihan fisik secara khusus yang sesuai dengan anak usia sekolah dasar sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan fisiknya menjadi lebih baik lagi. latihan fisik sangat dibutuhkan untuk menunjang kerja fisik seperti keikutsertaan dalam lomba atletik untuk anak-anak juga membutuhkan kemampuan fisik. Irianto (2009) berpendapat bahwa fisik tubuh merupakan fondasi untuk membentuk suatu prestasi, karena teknik, taktik dapat dikembangkan dengan baik apabila olahragawan memiliki bekal kualitas fisik yang baik. semua individu memiliki kemampuan

fisik, namun derajat atau tingkatannya berbeda. untuk mencapai derajat yang baik, dibutuhkan latihan-latihan.

Hidayat (2014) latihan adalah proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang – ulang dengan menambahkan beban latihan setiap harinya sesuai dengan kemampuan orang tersebut. Harsono (2015) latihan adalah sebuah kegiatan yang dilakukan secara berulang ulang dan menambahkan beban dan intensitas latihannya di setiap menjalani program latihan dan disesuaikan dengan kondisi atlet tersebut. Emral (2017) latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan dalam berolahraga menggunakan peralatan olahraga yang sesuai dengan cabang olahraganya. Sasaran latihan fisik adalah perbaikan kualitas sistem otot untuk meningkatkan kemampuan komponen-komponen kondisi fisik tubuh. Olahragawan usia dini memiliki karakteristik unik yang berbeda olahragawan dewasa. Lumintuarso (2013) berpendapat bahwa pelaksanaan latihan yang benar pada usia dini akan berpengaruh baik untuk meningkatkan potensi fisik untuk mencapai unjuk kerja yang tinggi di kemudian hari.

Dari beberapa pendapat tersebut yang dimaksud dengan latihan adalah proses yang dilakukan oleh seseorang secara intensif dan terprogram untuk meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan seseorang dalam bidang olahraga yang bertujuan untuk mencapai tingkat prestasi yang diinginkan.

Dalam pelaksanaan latihan aspek usia dan tumbuh kembang seorang atlet juga harus di perhatikan. Burhaein (2017) berpendapat bahwa anak usia SD mempunyai karakteristik yang berkaitan dengan aktivitas fisik yaitu umumnya anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang praktik langsung. Oleh karena itu latihan yang diberikan kepada anak usia SD haruslah menggunakan metode bermain dan permainan yang menyenangkan sehingga siswa dapat terlibat aktif dalam latihan yang diberikan dan menghilangkan kebosanan anak dalam melakukan latihan. Lumintuarso (2013) berpendapat yang dilakukan oleh siswa akan memberikan hasil dan manfaat jika siswa tersebut terlibat aktif dalam sebuah latihan tersebut.

Terkait dengan latihan, Suyono & Hariyanto (2016) berpendapat bahwa anak-anak mempunyai sebuah potensi-potensi yang masih terpendam dan harus dimunculkan. Lumintuarso (2020) berpendapat bahwa anak haruslah mendapat kebahagiaan melalui aktivitas fisik yang beragam macam gerakan sebagai pengayaan, pengalaman, dan sebuah pondasi gerakan untuk menjalankan aktivitas olahraga di masa yang akan datang. Melalui aktivitas latihan dan belajar diharapkan bisa menunjukkan dan mengeluarkan potensi-potensi yang ada dalam diri masing – masing siswa.

Yang harus diperhatikan adalah dalam proses pemberian latihan harus menciptakan suasana yang menyenangkan dan menarik perhatian siswa untuk mengikutinya seperti aktivitas permainan, sehingga latihan yang dilakukan terasa menyenangkan dan tidak membebankan untuk siswa SD. Selain itu memberikan banyak pengalaman gerak untuk siswa SD sangatlah penting karena anak usia SD haruslah banyak bergerak untuk mempersiapkan ke tahap pelatihan berikutnya saat menginjak usia remaja, oleh karena itu selain menggunakan metode bermain dan menyenangkan latihan yang diberikan kepada siswa SD haruslah bervariasi. Agar latihan berjalan dengan baik dan benar, seorang pelatih atau guru harus mengetahui dengan benar prinsip-prinsip dalam melakukan latihan yang benar.

Berdasarkan dari hasil analisis data dari tes kemampuan gerak dasar *kids* atletik siswa sekolah dasar di kecamatan Kedungkandang kota Malang diperoleh hasil analisis data sebagai berikut.

Hasil yang diperoleh pada tes lari rintangan yang didapat dari bentuk tes lari *kangas escape* kelompok putra mendarat rata – rata (*mean*) 17.57 detik, modus 16.99 detik dan normatif berada pada kriteria cukup berjumlah 16 orang (53,33%) dari jumlah keseluruhan 30 orang siswa, dan pada kelompok putri rata – rata (*mean*) 19.19 detik, modus 19.33 detik dan normatif berada pada kriteria baik berjumlah 12 orang (40%) dari jumlah keseluruhan 30 orang siswa. Dari jumlah keseluruhan hasil tes *kangas escape* SD di kecamatan Kedungkandang kelompok putra dan putri domain tes berada di kategori cukup jumlah 28 orang (46,67%) dari jumlah keseluruhan 60 siswa.

Kecepatan merupakan hal yang penting untuk melakukan tes *kangas escape*. Hidayat (2014) Kecepatan gerak adalah kemampuan melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Berhubungan dengan kecepatan Meirawati & Nurrochmah (2020) melakukan penelitian tentang kemampuan kecepatan gerak dan daya ledak otot siswa PPLP Jatim di Kediri cabang olahraga atletik, kesimpulan hasil penelitian bahwa kemampuan kecepatan gerak dominan pada kriteria baik, hasil yang didapatkan pada tes tersebut merupakan hal yang wajar karena pada dasarnya yang di tes adalah atlet atau siswa dadi PPLP Kediri yang pada kesehariannya melakukan latihan fisik secara rutin dan terprogram. Sedangkan siswa SD di kecamatan Kedungkandang belum pernah mendapatkan pelatihan secara intensif dan terprogram dari guru pendidikan jasmani maupun pelatih di sekolah.

Semakin cepat seseorang melangkah, kecepatannya pun akan bertambah. Widido (2010) dalam mengembangkan kecepatan ada 7 hal yang perlu dilakukan yaitu (1) latihan daya tahan, (2) latihan berbeban (3) latihan kelenturan, (4) latihan *plyometric*, (5) latihan *speed endurance*, (6) latihan spesifik *speed*, dan (7) latihan *over speed*. Untuk anak usia SD, maka prinsip latihan beban, latihan spesifik *speed* dan *over speed* tidaklah dianjurkan, maka untuk melatih *speed* pada anak SD haruslah menggunakan bentuk permainan latihan kecepatan yang sudah divariasikan dan menyenangkan (Lumintuarso, 2013).

Terkait dengan peningkatan kecepatan pada anak SD terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muliadi, dkk (2017) tentang “Penerapan Pendekatan Permainan Hijau-Hitam Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat (*Sprint*) Siswa Kelas V SD 12 Manurunge Kecamatan Tanete Riattang Kabupaten Bone” kesimpulan dari penelitian dilaporkan bahwa latihan permainan hitam-hijau dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan skor yang tinggi.

Dari penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa dalam aspek kecepatan seorang atlet berada dalam kategori baik, kategori tersebut berada dalam standar minimal seorang atlet untuk melakukan perlombaan. Dalam meningkatkan unsur kondisi fisik kecepatan siswa SD di kecamatan Kedungkandang maka perlu dilakukan latihan rutin dan terprogram dan salah satunya dapat menggunakan bentuk latihan permainan hijau – hitam.

Hasil yang didapat pada tes loncat yang di dapat dari bentuk tes loncat katak kelompok putra mendarat rata – rata (*mean*) 5,48 meter, modus 5,91 meter dan normatif berada pada kriteria baik berjumlah 16 orang (53,33%) dari jumlah keseluruhan 30 orang siswa, dan pada

kelompok putri rata – rata (*mean*) 4,24 meter, modus 4,07 meter dan normatif berada pada kriteria baik berjumlah 13 orang (43,33%) dari jumlah keseluruhan 30 orang siswa. Dari jumlah keseluruhan hasil tes loncat katak siswa SD di kecamatan Kedungkandang kelompok putra dan putri domain tes berada di kategori baik jumlah 29 orang (48,33%) dari jumlah keseluruhan 60 siswa.

Loncat katak adalah nomor dalam *kids* atletik yang melibatkan kekuatan dan kecepatan atau daya ledak otot tungkai, daya ledak otot tungkai adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Daya ledak otot adalah kemampuan maksimal otot yang dihasilkan dalam waktu yang secepat-cepatnya (Nurrochmah, 2016). Sehubungan dengan daya ledak otot tungkai Meirawati & Nurrochmah (2020) melakukan penelitian tentang kemampuan kecepatan dan daya ledak otot siswa, kesimpulan dari hasil penelitian bahwa daya ledak otot tungkai dominan berada pada kriteria baik sekali. Pada tes loncat katak yang dilakukan pada siswa SD di Kecamatan Kedungkandang domain tes berada pada kriteria baik, maka sebaiknya kondisi ini dipertahankan dan terus ditingkatkan agar pada saat melakukan perlombaan hasil yang diharapkan dapat terwujud.

Meskipun berada dalam kategori baik, daya ledak otot tungkai pada siswa SD di kecamatan Kedungkandang harus tetap dipertahankan dan dilatih secara terprogram karena jika kemampuan siswa atau atlet tidak dilatih dengan baik maka kemampuannya akan mengalami penurunan. Berhubungan dengan latihan daya ledak otot tungkai Nurdiansa (2018) melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai” kesimpulan dari hasil penelitian dilaporkan bahwa latihan *Plyometric Hurdle Hopping* bisa meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai pada siswa SD. Dari hasil penelitian tersebut maka disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai maka bisa menggunakan metode latihan *Plyometric Hurdle Hopping* sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan loncat katak siswa.

Hasil yang diperoleh pada tes lempar yang di dapat dari bentuk tes lempar turbo kelompok putra mendarat rata – rata (*mean*) 22,38 meter, modus 22,55 meter dan normatif berada pada kriteria cukup berjumlah 12 orang (40%) dari jumlah keseluruhan 30 orang siswa, dan pada kelompok putri rata – rata (*mean*) 18,63 meter, modus 20,42 meter dan normatif berada pada kriteria baik berjumlah 12 orang (40%) dari jumlah keseluruhan 30 orang siswa. Dari jumlah keseluruhan hasil tes lempar turbo siswa SD di kecamatan Kedungkandang kelompok putra dan putri domain tes berada di kategori cukup jumlah 21 orang (35%) dari jumlah keseluruhan 60 siswa.

Untuk bisa mendapat hasil yang memuaskan dalam mengikuti tes atau perlombaan lempar turbo maka atlet atau siswa harus mempunyai kekuatan yang baik khususnya unsur kekuatan lengan. Sehubungan dengan kekuatan atau kemampuan otot lengan Hardiansyah (2018) melakukan penelitian tentang “Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang” kesimpulan dari hasil penelitian dilaporkan bahwa rata – rata kekuatan otot lengan berada dalam kategori baik. Hasil tersebut dirasa wajar karena subjek penelitian adalah seorang mahasiswa olahraga yang pada dasarnya sering melakukan aktivitas olahraga, sedangkan siswa SD di kecamatan Kedungkandang berada dalam kategori cukup karena rata-rata siswa belum mendapat pelatihan secara terprogram.

Untuk mengikuti sebuah perlombaan kemampuan seseorang haruslah berada di kriteria baik, sedangkan dominan yang ada pada hasil tes lempar turbo pada siswa SD di kecamatan Kedungkandang adalah cukup. maka dari itu seharusnya guru pendidik melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan lempar turbo siswa, sehubungan dengan hasil tersebut Saniyah (2019) melakukan penelitian dengan tentang “Peningkatan Hasil Belajar Lempar Turbo Dengan Metode Bermain Lempar Bola” kesimpulan dari penelitian dilaporkan bahwa metode bermain lempar bola dapat meningkatkan hasil belajar lempar turbo pada siswa kelas V SD Negeri Watukumpul. Metode tersebut dirasa sangat cocok dengan karakteristik anak sekolah dasar karena pada metode ini menggunakan tema permainan. oleh karena itu latihan tersebut dapat dijadikan salah satu latihan untuk meningkatkan kemampuan lempar turbo siswa SD di kecamatan Kedungkandang.

Dari hasil yang didapat pada tes lari kombinasi yang di dapat dari bentuk tes lari *formula 1* kelompok putra mendarat rata – rata (*mean*) 17.73 detik, modus 16.92 detik dan normatif berada pada kriteria cukup berjumlah 15 orang (50%) dari jumlah keseluruhan 30 orang siswa, dan pada kelompok putri rata – rata (*mean*) 19.66 detik, modus 19.41 detik meter dan normatif berada pada kriteria kurang berjumlah 15 orang (50%) dari jumlah keseluruhan 30 orang siswa. Dari jumlah keseluruhan hasil tes lari *formula 1* siswa SD di kecamatan Kedungkandang kelompok putra dan putri domain tes berada di kategori kurang jumlah 27 orang (45%) dari jumlah keseluruhan 60 siswa.

Dari hasil tersebut maka dapat dikatan bahwa kemampuan gerak dasar lari *formula 1* pada siswa SD di kecamatan Kedungkandang perlu ditingkatkan lagi. Untuk meningkatkan kemampuan lari *formula 1* maka seorang siswa atau atlet harus melakukan latihan kecepatan dan kelincahan, karena pada nomor lari *formula 1* untuk kecepatan dan kelincahan sangatlah berpengaruh. Hidayat (2014) Kecepatan gerak adalah kemampuan melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Sehubungan dengan kecepatan dan kelincahan Rohman & Effendi (2019) melakukan penelitian berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur” hasil penelitian melaporkan bahwa kondisi fisik unsur kelincahan berada pada kategori baik sekali (71,4%) dan unsur kecepatan berada pada kategori baik (50%). Hasil tes tersebut dirasa sangat wajar karena yang di tes adalah atlet dari PPLP yang pada dasarnya sudah mendapatkan pelatihan secara khusus dan terprogram, sedangkan pada siswa SD di kecamatan Kedungkandang tes lari *formula 1* adalah sebuah hal yang asing karena siswa belum pernah melakukan tes tersebut dan tergolong tes yang sulit dan rumit. selain kondisi tersebut siswa juga belum mendapatkan latihan kecepatan dan kelincahan secara intensif dan terprogram.

Terkait dengan peningkatan kelincahan terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Apriyadi, dkk (2018) tentang “Pengaruh *Agility Ladder Exercise* Dengan Metode *Lateral Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Lari Pada Atlet Sepakbola Usia 13 Tahun Di Sekolah Sepak Bola Jaten” kesimpulan dari penelitian dilaporkan bahwa latihan *Agility Ladder Exercise* dengan metode *Lateral Run* dapat meningkatkan kelincahan pada atlet Sepakbola usia 13 tahun di sekolah sepak bola Jaten. Dari penelitian terdahulu maka disimpulkan bahwa latihan latihan *Agility Ladder Exercise* dengan metode *Lateral Run* dapat dijadikan salah satu latihan untuk meningkatkan latihan kelincahan untuk anak SD, disamping itu latihan yang diberikan kepada anak sekolah dasar harus bervariasi dan menyenangkan.

Hindriani (2018) melakukan penelitian tentang kemampuan gerak dasar *kids atletik* pada siswa SD di Kota Bengkulu, kesimpulan hasil penelitian bahwa seluruh SD di Kota Bengkulu berkategori “sangat kurang” atau sebesar 44,9%. Hal ini dikarenakan kurangnya sarana dan prasarana *kids atletik* di beberapa sekolah dan sebagian sekolah lain mempunyai peralatan tetapi belum diaplikasikan dalam pembelajaran PJOK di sekolah. Kondisi serupa juga terjadi pada siswa SD di kecamatan Kedungkandang kota Malang dan juga banyak siswa yang belum mendapatkan pelatihan secara intensif dan terprogram.

Penyebab dari hasil analisis data yang dominan pada kriteria baik adalah karena loncat katak adalah sebuah gerakan yang mudah dilakukan, bahkan loncat katak sudah menjadi menjadi permainan yang sering dilakukan oleh anak saat di rumah maupun dalam proses pembelajaran di sekolah. Sedangkan penyebab hasil analisis data yang dominan pada kriteria kurang adalah karena *formula 1* adalah tes yang cukup rumit bagi sebagian siswa, disamping itu siswa belum pernah diajarkan untuk melakukan tes tersebut sebelumnya.

Untuk kemampuan minimal dalam hal penilaian pembelajaran di sekolah kemampuan siswa setidaknya berada dalam kategori cukup, tetapi untuk bisa diturunkan di dalam perlombaan kondisi atau kemampuan siswa harus pada kriteria baik. Harsono (2015) berpendapat bahwa tanpa kondisi fisik yang baik seseorang tidak akan mampu dapat mengikuti aktivitas latihan-latihan, termasuk bertanding dan berlomba. Untuk mencapai kriteria berada pada kondisi baik, maka siswa harus melakukan pelatihan rutin dan terprogram. Hidayat (2014) tujuan dari sebuah latihan adalah untuk mengembangkan kemampuan, keterampilan dan kinerja atlet dalam upaya meraih prestasi yang tinggi dan optimal.

Dalam mencapai tujuan latihan ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan latihan, kondisi atlet dan sarana yang ada saat berlatih menjadi sebuah aspek penting dalam berlangsungnya latihan, selain itu menentukan sasaran kejuaraan juga menjadi aspek yang tidak boleh dilupakan dalam membuat program latihan agar tujuan dan prestasi yang diharapkan dapat terwujud dengan baik. Agar dapat mewujudkan tujuan latihan ada 4 aspek yang perlu diperhatikan yaitu (1) latihan fisik (2) latihan teknik (3) latihan taktik (4) latihan mental (Harsono, 2015). Aspek tersebut harus diperhatikan oleh seorang pelatih agar atlet dapat mengembangkan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mentalnya.

Untuk mencapai tujuan prestasi yang diinginkan maka siswa harus mengikuti kegiatan kepelatihan olahraga seperti ekstrakurikuler yang ada di sekolah. Eka (2011) ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang dilakukan diluar jam pelajaran dan merupakan kegiatan pilihan. Tujuan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan adalah sebagai berikut (1) kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kognitif, afektif, dan psikomotor (2) ekstrakurikuler harus dapat mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam upaya pembinaan (Kompri, 2015). Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat berlatih dan terprogram dengan baik, agar kemampuan dan keterampilannya pun dapat berkembang secara optimal.

Dalam melakukan latihan maka seseorang harus mempunyai kondisi fisik yang bagus untuk mendukung jalannya latihan. Sehubungan dengan proses berjalannya latihan, kemampuan seseorang dalam melakukan proses latihan sangatlah erat dengan kemampuan kondisi fisik. Menurut Rahmad (2016) kondisi fisik adalah dasar dari semua cabang olahraga yang ada dengan cara melatih otot agar dapat meningkatkan daya tahan seorang atlet. Kondisi fisik

adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas tanpa menimbulkan efek atau kelelahan yang berarti. Kondisi fisik merupakan komponen dasar penting bagi seseorang untuk melakukan aktivitas sehari – hari seperti latihan dan aktivitas yang lainnya.

Kondisi fisik merupakan komponen penting bagi seorang olahragawan atau atlet untuk melakukan aktivitas olahraga seperti latihan dan bertanding. Harsono (2015) berpendapat bahwa tanpa kondisi fisik yang baik seseorang tidak akan mampu atau tidak dapat mengikuti aktivitas latihan-latihan, termasuk bertanding dan berlomba. Kondisi fisik juga sangat penting untuk menunjang aktivitas sehari hari bagi seseorang. Wiarto (2015) berpendapat bahwa kemampuan fisik sangat penting dalam menunjang kinerja fisik dalam olahraga untuk menunjang penguasaan keterampilan dan ketangkasan gerak yang optimal.

Bompa & Buzzchielli (2015) mengatakan bahwa keberhasilan olahragawan dalam melakukan kinerja ditentukan keberadaan dari komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Ketiga komponen tersebut merupakan komponen utama yang menunjang seorang atlet dalam meraih peningkatan prestasi di bidang olahraga, selain ketiga komponen di atas performa seorang atlet juga ditentukan oleh beberapa komponen lainnya yang saling berhubungan meliputi komponen kelentukan, kelincahan, daya ledak otot, ketepatan, keseimbangan, dan koordinasi.

Amiq (2014) mengatakan bahwa beberapa komponen kondisi fisik yang harus dimiliki seseorang yang berkecimpung dalam olahraga yaitu komponen kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*). Mengacu pada Tabel 2.3 pada cabang olahraga atletik kemampuan kondisi fisik yang dibutuhkan adalah komponen kekuatan otot, daya tahan otot, daya eksplosif otot, kecepatan gerak, daya tahan jantung paru-paru dan kelentukan dan masing-masing komponen dikategorikan sebagai komponen yang sangat penting sehingga penting dikembangkan dan merupakan kunci penentu kinerja seseorang.

Oleh karena pada cabang atletik memerlukan komponen kondisi fisik seperti yang ada di atas, maka pada olahraga *kids* atletik membutuhkan komponen-komponen kondisi fisik akan tetapi tingkat kebutuhannya tidak sampai pada taraf tingkat tinggi, karena tuntutan unjuk kerja gerakan pada masing-masing nomor lama tidak tinggi, tapi mutlak membutuhkan komponen kondisi fisik tersebut. Ditinjau dari unjuk kerja pada setiap nomor pada *Kids* Atletik, maka komponen-komponen kondisi fisik yang harus dipenuhi oleh siswa berupa komponen kekuatan otot, daya tahan otot, daya eksplosif otot, kecepatan gerak, daya tahan jantung paru-paru dan kelentukan.

Dari komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga *kids* atletik maka dalam nomor *kids* atletik tes *kanga's escape* membutuhkan komponen kondisi fisik kecepatan gerak, daya tahan otot, dan kelentukan. Pada tes loncat katak membutuhkan kondisi fisik daya eksplosif otot atau daya ledak otot, kekuatan otot, dan kelentukan. Tes lempar turbo membutuhkan kondisi fisik daya ledak otot lengan, kekuatan, kelentukan. Dan tes formula 1 membutuhkan kondisi fisik kelincahan, kecepatan gerak, daya tahan otot, daya tahan jantung paru - paru, dan kelentukan.

Prihatin (2014) tujuan dari diadakan tes serta evaluasi adalah untuk mengetahui kemampuan seseorang seperti yang diharapkan. Tujuan diadakan tes kemampuan gerak dasar

kids atletik di kecamatan Kedungkandang kota Malang adalah untuk mengetahui kemampuan olahraga *kids* atletik siswa SD di kecamatan Kedungkandang kota Malang.

Secara keseluruhan berdasarkan hasil analisis data dari kemampuan gerak dasar *kids* atletik bahwa setelah data di konversi kedalam norma tes berdasar data dari siswa SD di Kecamatan kedungkandang Kota Malang dapat dikemukakan hasil tes loncat katak berada pada kategori baik, tes *kanga's escape* dan lempar turbo berapa pada kategori cukup, sedangkan pada tes *formula 1* hasil berada pada kategori kurang. Dengan hasil ini diharapkan agar mempertahankan kemampuan yang sudah berada pada kategori baik dan untuk hasil yang berada pada kategori cukup dan kurang guru atau pelatih seharusnya melaksanakan latihan lebih terprogram dan diintensifkan lagi agar kemampuan siswa lebih meningkat dan dapat diturunkan di dalam perlombaan.

4. Simpulan

Berdasarkan analisis data penelitian kemampuan gerak dasar *kids* atletik yang dilaksanakan pada siswa SD di kecamatan Kedungkandang kota Malang dari keseluruhan hasil tes yang terdiri dari 60 siswa, 30 siswa putra dan 30 siswa putri didapat hasil sebagai berikut. Pada tes *kanga's escape* domain tes berada di kategori cukup jumlah 28 orang (46,67%), hasil tes loncat katak domain tes berada di kategori baik jumlah 29 orang (48,33%), hasil tes lempar domain tes berada di kategori cukup jumlah 21 orang (35%), hasil tes lari *formula 1* domain tes berada di kategori kurang jumlah 27 orang (45%). Modus(nilai yang sering muncul) dari hasil tes tersebut adalah cukup, berarti dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan *kids* atletik pada siswa SD di kecamatan Kedungkandang kota Malang berada pada kategori "cukup".

Daftar Rujukan

- Amiq, F. (2014). *Futsal (Sejarah, Teknik Dasar, Persiapan Fisik, Strategi, Dan Peraturan Permainan)*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Apriyadi, I., Dwi Rosella, K., St FT, S., & Santoso, T. B. (2014). *Pengaruh Agility Ladder Exercise Dengan Metode Lateral Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Lari Pada Atlet Sepakbola Usia 13 Tahun Di Sekolah Sepak Bola Jaten* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports, 3e*. Human kinetics.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1).
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. Kencana*
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2015). *Teori dan Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan Olahraga. Teori dan methologi*. Graha Ilmu.
- Hindriani, D. (2018). Analisis Kemampuan Kids Athletics Pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 23-31.
- Irianto, D. P. (2009). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Diktat. FIK UNY.
- Kompri. (2015). *Manajemen Pendidikan*. Yogyakarta: Ar-Russ Media
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. UNY Press.
- Lumintuarso, R. (2020). *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Edisi Revisi. UNY Press.
- Mardiana. (2013). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Universitas Terbuka

- Meirawati, N., & Nurrochmah, S. (2020). Kemampuan Kecepatan Gerak Dan Daya Ledak Otot Siswa Pplp Jatim Di Kediri Cabang Olahraga Atletik. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 28–34.
- Muliadi, M., Kadir, A., Darwis, A. A., & Islam, M. F. (2017, October). Penerapan Pendekatan Permainan Hijau-Hitam Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat (Sprint) Siswa Kelas V Sd 12 Manurunge Kecamatan Tanete Riattang Kabupaten Bone. In *Seminar Nasional LP2M UNM* (Vol. 2, No. 1).
- Nurdiansyah, N., & Susilawati, S. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkal. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(1).
- Nurrochmah, S. (2016). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*. UM Press.
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(3).
- Prihatin, E. (2011). *Manajemen Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta
- Prihatin, E. (2014). *Manajemen Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta
- Rahmad, H. A. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (Vo2max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama. *Curricula: Journal of Teaching and Learning*, 1(2).
- Rohman, U., & Effendi, M. Y. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 112-121.
- Saniyah, U. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Lempar Turbo Dengan Metode Bermain Lempar Bola. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 4(1).
- Suyono & Hariyanto. (2016). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Wiarto, G. (2015). *Inovasi Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Laksitas.
- Widodo, S. (2010). Cara Mengembangkan Kecepatan Lari. *Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, 3(1).