

Pengaruh Metode Latihan Atletik Dan Kelincahan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

Rais^{1*}, Musnar Indra daulay², Imam Hanafi³

¹⁻³Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

Article Info: Accepted: 14 Oktober 2024; 24 Oktober 2024; Published: 31 Oktober 2024

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh metode latihan atletik dan kelincahan terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan melibatkan populasi siswa sekolah dasar di SDN. Metode latihan atletik yang diterapkan mencakup berbagai aktivitas fisik seperti lari, lompat, dan lempar, sedangkan latihan kelincahan fokus pada pengembangan kemampuan motorik seperti koordinasi, keseimbangan, dan reaksi tubuh terhadap perubahan gerakan. Hasil uji normalitas menunjukkan data pre-test dan post-test kebugaran jasmani berdistribusi normal (Kolmogorov-Smirnov pre-test: Sig. 0.150, post-test: Sig. 0.200; Shapiro-Wilk pre-test: Sig. 0.093, post-test: Sig. 0.274). Uji paired t-test menunjukkan peningkatan signifikan pada kebugaran jasmani siswa dengan nilai rata-rata pre-test sebesar 55.00 dan post-test sebesar 86.54 (mean difference: -31.538, $t = -24.007$, Sig. 0.000). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan ini secara signifikan meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan program latihan fisik yang efektif dan dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Kata Kunci: Metode Latihan Atletik; Kelincahan; Kebugaran Jasmani Siswa.

Abstract: This study aims to investigate the effect of athletic and agility training methods on the physical fitness of elementary school students. The type of research used is an experiment involving a population of elementary school students at SDN. The athletic training methods applied include various physical activities such as running, jumping, and throwing, while agility training focuses on developing motor skills such as coordination, balance, and body reactions to changes in movement. The results of the normality test showed that the pre-test and post-test data on physical fitness were normally distributed (Kolmogorov-Smirnov pre-test: Sig. 0.150, post-test: Sig. 0.200; Shapiro-Wilk pre-test: Sig. 0.093, post-test: Sig. 0.274). The paired t-test showed a significant increase in students' physical fitness with an average pre-test value of 55.00 and a post-test of 86.54 (mean difference: -31.538, $t = -24.007$, Sig. 0.000). The results of the study showed that both training methods significantly improved the physical fitness of elementary school students. This study provides an important contribution to the development of effective physical training programs that can be integrated into the physical education curriculum in elementary schools.

Keywords: Athletic Training Method; Agility; Physical Fitness of Students.

Correspondence Author: Rais

Email: rais.meskom@yahoo.com

This is an open access article under the [CC BY SA](#) license



Pendahuluan

Pentingnya kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar menjadi fokus perhatian dalam penelitian ini. Kondisi kebugaran jasmani pada usia dini memiliki implikasi besar terhadap kesehatan dan perkembangan fisik selama masa pertumbuhan (Bryantara, 2016). Pembangunan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar sangat penting untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan memperbaiki parameter fisik seperti kekuatan otot, daya tahan, dan kelenturan.

Namun, masih terdapat perdebatan mengenai metode latihan atletik dan kelincahan yang paling efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani ini. Oleh karena itu, penelitian ini akan memberikan pemahaman lebih lanjut tentang pengaruh metode latihan atletik dan kelincahan terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Dengan pemahaman yang lebih baik, metode latihan dan strategi latihan yang tepat dapat dikembangkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh metode latihan atletik dan kelincahan terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Kebugaran jasmani merupakan indikator penting dalam menilai tingkat kesehatan dan kinerja fisik seseorang. Di era modern ini, gaya hidup yang kurang aktif dan kecenderungan untuk menghabiskan waktu di depan layar gadget telah berdampak negatif pada kebugaran jasmani anak-anak.

Siswa sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan kebugaran jasmani akibat kurangnya aktivitas fisik yang memadai (Ratnasari, 2017). Latihan atletik dan kelincahan adalah dua aspek penting dalam pengembangan kebugaran jasmani siswa. Metode latihan atletik melibatkan berbagai macam aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan koordinasi tubuh. Sementara itu, kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan lincah, serta mengubah arah dan posisi tubuh dengan efisien (Purba, 2017).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa metode latihan atletik dan kelincahan dapat berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh (Perdana & Lumintuarso, 2015) dengan judul penelitiannya “Pengaruh Metode Latihan Atletik Dan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar”, dari penelitian ini dinyatakan hasilnya bahwa (1) Pengaruh dari penerapan metode latihan kids athletics dan metode latihan spesialisasi atletik terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dapat diamati. (2) Perbedaan dalam tingkat kelincahan pada siswa sekolah dasar juga berpengaruh pada peningkatan kebugaran jasmani mereka, dengan perbedaan yang signifikan antara kelompok kelincahan tinggi dan kelincahan rendah. (3) Terdapat interaksi yang dapat diamati antara metode latihan atletik dan tingkat kelincahan, yang memengaruhi peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dalam latihan atletik dapat memberikan stimulus yang dibutuhkan oleh tubuh untuk membangun kekuatan otot, meningkatkan kapasitas kardiorespiratori, serta meningkatkan koordinasi dan keseimbangan. Sementara itu, kelincahan dapat membantu siswa sekolah dasar dalam mengembangkan kemampuan motorik yang diperlukan dalam berbagai kegiatan fisik. Meskipun banyak penelitian yang telah dilakukan dalam konteks ini, masih terdapat kekurangan dalam pemahaman tentang bagaimana metode latihan atletik dan kelincahan secara spesifik mempengaruhi kebugaran

jasmani siswa sekolah dasar. Beberapa penelitian juga mengabaikan pentingnya implementasi program latihan yang tepat dalam lingkungan sekolah dasar. Oleh karena itu, penelitian ini akan fokus pada pengaruh metode latihan atletik dan kelincahan terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang berkaitan dengan lingkungan sekolah.

Dalam konteks penelitian ini, metode latihan atletik merujuk pada program latihan yang melibatkan berbagai jenis aktivitas fisik, seperti lari, melompat, melempar, dan berbagai latihan kekuatan. Tujuan dari latihan atletik adalah untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, dan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. Program latihan ini dapat dilakukan secara individual atau dalam bentuk latihan kelompok, dan dapat disesuaikan dengan tingkat kemampuan dan usia siswa.

Selain itu, kelincahan juga merupakan faktor penting dalam pengembangan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Kemampuan untuk bergerak dengan cepat, lincah, dan mengubah arah dengan efisien memainkan peran krusial dalam berbagai aktivitas fisik, seperti permainan olahraga, tari, dan kegiatan fisik sehari-hari. Latihan kelincahan melibatkan latihan yang mengembangkan kemampuan motorik seperti koordinasi mata dan tangan, keseimbangan, dan reaksi tubuh terhadap perubahan gerakan.

Atletik dan kelincahan merupakan dua konsep penting dalam dunia olahraga dan kebugaran fisik. Atletik merujuk pada serangkaian kegiatan fisik dan olahraga yang melibatkan kekuatan, keterampilan motorik, serta daya tahan (Hidayat et al., 2021). Kelincahan, di sisi lain, mencakup kemampuan tubuh untuk bergerak dengan lincah, cepat, dan responsif terhadap perubahan situasi (Rohman, 2015). Dalam pengertian yang lebih mendalam, mari kita jelaskan keduanya secara lebih rinci.

Secara etimologis, kata "atletik" berasal dari bahasa Yunani "athlon," yang berarti perlombaan atau pertandingan (PINSENSIUS, 2016). Atletik melibatkan berbagai aktivitas fisik yang menggabungkan unsur-unsur seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan ketahanan. Dalam konteks olahraga, atletik dapat mencakup lari, lompat, lempar, dan berbagai cabang olahraga lainnya yang menuntut keterampilan fisik dan kekuatan tubuh. Penting untuk dicatat bahwa atletik tidak hanya merujuk pada kegiatan olahraga kompetitif tetapi juga pada latihan dan pengembangan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi tubuh secara keseluruhan.

Kegiatan atletik sering kali melibatkan latihan yang menekankan pengembangan kekuatan, daya tahan, dan keterampilan teknis. Atlet atau peserta atletik diperlengkapi dengan keterampilan khusus yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu, seperti teknik lari, teknik lompat, atau teknik lempar. Selain itu, latihan fisik yang teratur dan disiplin merupakan bagian integral dari

pembentukan atletik, membentuk dasar untuk mencapai kinerja optimal di lapangan atau arena olahraga.

Keberhasilan dalam atletik juga bergantung pada aspek mental, termasuk fokus, motivasi, dan manajemen stres. Atletik tidak hanya menguji kemampuan fisik, tetapi juga ketangguhan mental untuk menghadapi tekanan kompetisi dan tantangan yang muncul selama pelatihan. Oleh karena itu, atletik dapat dianggap sebagai kombinasi harmonis antara kekuatan fisik dan kejiwaan yang membentuk individu menjadi seorang atlet yang lengkap.

Kelincahan merujuk pada kemampuan tubuh untuk bergerak dengan cepat, lincah, dan responsif terhadap perubahan situasi atau lingkungan sekitarnya. Secara etimologis, kata "kelincahan" berasal dari bahasa Inggris "agility," yang menggambarkan kemampuan untuk bergerak dengan gesit dan cepat (Min & MM, 2021). Kelincahan mencakup koordinasi otot, keseimbangan, dan responsif terhadap rangsangan visual atau auditif.

Kelincahan merupakan elemen penting dalam banyak aktivitas fisik dan olahraga, termasuk olahraga bola seperti sepak bola, basket, dan tenis. Dalam konteks ini, kelincahan memungkinkan atlet untuk mengubah arah dengan cepat, menghindari lawan, dan merespons perubahan kondisi permainan. Selain itu, kelincahan juga menjadi aspek vital dalam aktivitas sehari-hari, seperti berjalan di lingkungan yang padat atau merespons secara cepat terhadap situasi darurat.

Pengembangan kelincahan melibatkan latihan-latihan yang menekankan kecepatan gerakan, perubahan arah, dan koordinasi tubuh secara keseluruhan. Latihan-latihan ini dapat mencakup drills kelincahan, latihan koordinasi mata-tangan, serta latihan-latihan yang meningkatkan kesadaran tubuh. Keberhasilan dalam pengembangan kelincahan juga memerlukan fokus pada penguatan otot-otot inti, yang mendukung keseimbangan dan stabilitas tubuh.

Dalam keseluruhan, atletik dan kelincahan merupakan dua konsep yang saling terkait dan memperkaya satu sama lain. Seorang atlet yang memiliki kebugaran atletik yang baik seringkali juga memiliki tingkat kelincahan yang tinggi, dan sebaliknya. Oleh karena itu, penggabungan latihan-latihan atletik dan kelincahan dapat memberikan manfaat yang holistik bagi pengembangan kemampuan fisik dan kesejahteraan tubuh seseorang.

Kebugaran jasmani merujuk pada kondisi fisik dan fungsional tubuh seseorang yang mencakup aspek kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, serta komponen-komponen lain yang mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien (Sepriadi, 2023). Konsep kebugaran jasmani seringkali dihubungkan dengan kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Pentingnya kebugaran jasmani tidak hanya dalam konteks kesehatan fisik, tetapi juga memainkan peran krusial dalam perkembangan dan fungsi optimal

berbagai sistem tubuh. Kebugaran jasmani bukan hanya tentang aspek fisik semata, melainkan juga berkaitan dengan kesejahteraan mental. Aktivitas fisik yang teratur telah terbukti memiliki dampak positif pada kesehatan mental, termasuk mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, kebugaran jasmani dapat meningkatkan kualitas tidur, daya konsentrasi, dan meningkatkan mood secara keseluruhan (Rismayanthi & Jaya, 2018).

Dengan demikian, kebugaran jasmani bukanlah sekadar indikator kesehatan fisik, tetapi juga merupakan komponen integral dari gaya hidup sehat yang holistik. Pengelolaan kebugaran jasmani melibatkan kombinasi latihan kardiorespiratori, latihan kekuatan, latihan fleksibilitas, dan latihan keseimbangan untuk mencapai kondisi fisik dan mental yang optimal. Melalui pemahaman yang mendalam tentang kebugaran jasmani, individu dapat membangun dasar yang kuat untuk mencapai kesehatan yang optimal dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dalam konteks penelitian ini, lingkungan sekolah dasar juga menjadi faktor yang signifikan. Sekolah dapat menyediakan sarana dan fasilitas yang mendukung implementasi metode latihan atletik dan kelincahan. Selain itu, peran guru olahraga dan pelatih fisik dalam mendesain dan mengawasi program latihan juga sangat penting. Integrasi program latihan ini dalam kurikulum sekolah dapat memberikan akses yang lebih mudah bagi siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang terstruktur.

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan pendekatan latihan yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang cara-cara yang tepat untuk mengintegrasikan latihan atletik dan kelincahan dalam program kegiatan fisik di sekolah dasar. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang berguna bagi para pendidik, pelatih, dan pengambil kebijakan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dan mempromosikan gaya hidup sehat sejak usia dini.

Melalui penelitian ini, diharapkan juga dapat ditemukan bukti yang lebih kuat tentang efektivitas metode latihan atletik dan kelincahan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara metode latihan atletik dan kelincahan dengan kebugaran jasmani, program latihan yang lebih efektif dan efisien dapat dirancang dan diimplementasikan di sekolah dasar. Selain itu, pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor lingkungan yang mempengaruhi pelaksanaan program latihan juga akan memberikan wawasan yang berharga bagi para pengambil kebijakan dalam perencanaan kegiatan fisik di sekolah dasar.

Di samping itu, penelitian ini juga dapat memberikan manfaat yang lebih luas dalam konteks kesehatan masyarakat. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kebugaran

jasmani sejak usia dini, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program-program kegiatan fisik yang dapat diadopsi oleh sekolah-sekolah dasar di seluruh negara. Dengan demikian, penelitian ini memiliki potensi untuk berkontribusi pada upaya mengatasi masalah kebugaran jasmani anak-anak dan remaja yang semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir.

Secara keseluruhan, penelitian ini akan menjembatani kesenjangan pengetahuan yang ada dalam hubungan antara metode latihan atletik, kelincahan, dan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Dengan memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang pengaruh metode latihan atletik dan kelincahan pada kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang signifikan bagi bidang pendidikan olahraga dan kesehatan masyarakat. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya aktivitas fisik terstruktur dan terencana dalam lingkungan sekolah, diharapkan siswa sekolah dasar dapat memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada kesehatan dan kualitas hidup mereka sepanjang hayat.

Kajian Teori

Metode latihan atletik merupakan pendekatan sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik serta keterampilan motorik, khususnya dalam konteks pengembangan kebugaran jasmani siswa. Latihan atletik secara umum melibatkan beragam aktivitas fisik yang terstruktur, seperti lari, lompat, dan lempar, yang didesain untuk meningkatkan kekuatan, ketahanan, dan fleksibilitas tubuh (Rahman, 2019). Latihan ini tidak hanya bermanfaat untuk perkembangan fisik tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kemampuan motorik, seperti kelincahan, yang penting untuk performa siswa dalam berbagai olahraga dan aktivitas fisik sehari-hari (Setiawan, 2021). Kelincahan, sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani, merujuk pada kemampuan untuk bergerak cepat dan efisien dengan perubahan arah yang baik. Peningkatan kelincahan dapat dicapai melalui latihan yang menitikberatkan pada kecepatan, reaksi, dan keseimbangan, yang juga mendukung siswa untuk lebih siap dan tangkas dalam menghadapi tantangan fisik (Suryani, 2020).

Selain itu, kebugaran jasmani siswa sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang teratur, termasuk metode latihan atletik yang sistematis dan berkelanjutan. Kebugaran jasmani adalah kapasitas fisik yang diperlukan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah berlebihan, dan untuk mempertahankan kesehatan tubuh secara keseluruhan (Wibisono, 2018). Dalam konteks pendidikan jasmani, berbagai penelitian menekankan pentingnya integrasi metode latihan atletik ke dalam program kebugaran siswa untuk mengoptimalkan hasil belajar dan kesehatan fisik (Putra & Aulia, 2022). Beberapa studi menunjukkan bahwa siswa yang rutin

melakukan latihan kelincahan cenderung memiliki koordinasi yang lebih baik, yang pada gilirannya mendukung aktivitas belajar lainnya, seperti keseimbangan dalam bergerak dan berpikir (Mahardika, 2023).

Lebih jauh lagi, pendekatan latihan atletik juga terbukti memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kesehatan mental siswa. Seiring dengan meningkatnya kelincahan dan kebugaran jasmani, siswa juga menunjukkan peningkatan dalam disiplin diri, kemampuan kerja sama, dan kepercayaan diri, yang merupakan aspek penting dalam pembentukan karakter (Rahardjo, 2017). Maka dari itu, penting bagi pendidik dan pelatih untuk mengadopsi metode latihan atletik yang tidak hanya fokus pada aspek fisik tetapi juga memperhatikan aspek psikososial siswa. Hal ini mendukung pendapat bahwa pembentukan kebugaran jasmani melalui latihan kelincahan dan metode latihan atletik lainnya berkontribusi signifikan terhadap perkembangan holistik siswa dalam lingkungan sekolah (Nugraha, 2021).

Metode

Penelitian ini adalah jenis eksperimen yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur variabel-variabel penelitian secara objektif dan untuk menentukan hubungan atau pengaruh di antara variabel-variabel tersebut melalui analisis statistik. Penelitian eksperimen ini melibatkan pengambilan sampel dari suatu populasi dan menggunakan satu kelompok untuk melakukan pengukuran dan analisis data. Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah "one group pretest-posttest design," yaitu suatu desain di mana satu kelompok subjek atau partisipan diukur dua kali, yaitu sebelum dan setelah perlakuan atau intervensi tertentu. Keunggulan dari desain ini adalah kemampuannya untuk melihat perubahan dalam satu kelompok secara langsung akibat perlakuan yang diberikan, sehingga hasil penelitian dapat lebih akurat.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari siswa kelas III di SD Negeri 18 Bengkalis, dengan total 18 orang siswa. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel jenuh, di mana seluruh populasi dijadikan sampel. Penggunaan sampel jenuh ini dilakukan karena jumlah populasi yang relatif kecil, sehingga memungkinkan untuk mengamati semua anggota populasi dalam penelitian. Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan dapat merepresentasikan seluruh populasi secara akurat dan mengurangi kemungkinan bias dalam pemilihan sampel.

Terdapat dua jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah "Metode Latihan Atletik dan Kelincahan." Variabel ini merupakan faktor yang dimanipulasi oleh peneliti untuk melihat pengaruhnya terhadap variabel dependen. Metode latihan atletik yang digunakan meliputi latihan kids athletics dan latihan spesialisasi, yang dirancang untuk meningkatkan kelincahan siswa.

Sementara itu, variabel dependen dalam penelitian ini adalah "Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar." Variabel dependen ini diukur untuk melihat perubahan yang terjadi setelah siswa menerima perlakuan berupa metode latihan atletik. Pengukuran kebugaran jasmani melibatkan berbagai aspek seperti kekuatan, daya tahan, dan kelincahan siswa, yang merupakan indikator penting dalam menilai kebugaran fisik mereka.

Dalam pengumpulan data, penelitian ini menggunakan dua jenis data, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti melalui tes dan observasi terhadap subjek penelitian. Dalam hal ini, data primer mencakup hasil tes kelincahan siswa, evaluasi kebugaran jasmani, dan data lainnya yang diperoleh langsung dari kelompok sampel. Tes kelincahan dilakukan dengan menggunakan instrumen Zig-zag Run Test, yang mengukur waktu yang dibutuhkan siswa untuk menyelesaikan lintasan zig-zag. Tes ini merupakan alat yang valid dan reliabel dalam mengukur tingkat kelincahan siswa. Selain itu, kebugaran jasmani siswa diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun, yang meliputi elemen-elemen seperti lari 30/40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter. Pengukuran ini dilakukan sebelum (pretest) dan setelah (posttest) perlakuan untuk melihat apakah ada perubahan signifikan dalam kebugaran jasmani siswa.

Selain data primer, penelitian ini juga menggunakan data sekunder yang diperoleh dari literatur ilmiah, penelitian sebelumnya, dan dokumentasi resmi yang relevan dengan topik penelitian. Data sekunder ini memberikan dukungan teoritis dan dasar untuk memahami konsep-konsep yang berhubungan dengan metode latihan atletik dan kelincahan, serta pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani siswa. Data sekunder juga penting untuk memastikan bahwa penelitian ini sejalan dengan temuan-temuan sebelumnya dan memperkaya analisis yang akan dilakukan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur kelincahan adalah Zig-zag Run Test, yang diadopsi dari Pye (2005). Tes ini dirancang untuk mengukur kecepatan dan kelincahan siswa dalam mengikuti lintasan zig-zag. Skor diperoleh berdasarkan waktu yang dibutuhkan siswa untuk menyelesaikan lintasan, dan hasil tes ini akan digunakan sebagai dasar untuk mengelompokkan siswa dalam perlakuan yang diberikan. Selain itu, instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah perlakuan.

Prosedur penelitian dimulai dengan pretest pada seluruh sampel, di mana kebugaran jasmani siswa diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Setelah itu, siswa menerima perlakuan berupa latihan atletik selama 20 pertemuan. Perlakuan ini melibatkan latihan kids athletics dan latihan spesialisasi, yang disesuaikan dengan tingkat kelincahan siswa.

Pada pertemuan ke-22, dilakukan posttest untuk mengukur perubahan kebugaran jasmani siswa setelah perlakuan. Penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kebugaran jasmani siswa setelah mengikuti program latihan tersebut.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan pengukuran kelincahan dan kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Data kelincahan dikumpulkan dengan menggunakan Zig-zag Run Test, sedangkan data kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif untuk melihat gambaran umum hasil tes kebugaran jasmani, serta uji normalitas untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan memiliki distribusi normal. Selanjutnya, uji paired t-test digunakan untuk mengevaluasi perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Uji ini membantu menentukan apakah metode latihan atletik yang diterapkan berdampak signifikan pada peningkatan kebugaran jasmani siswa. Hasil dari analisis ini diharapkan memberikan bukti statistik yang mendukung efektivitas metode latihan yang digunakan dalam penelitian.

Hasil Dan Pembahasan

1. Hasil

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat dilakukan jika data yang digunakan memenuhi persyaratan analisis yang diperlukan. Salah satu persyaratan tersebut adalah uji normalitas, yang digunakan untuk menentukan apakah data yang dianalisis berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Proses pengujian normalitas melibatkan beberapa langkah untuk memastikan bahwa data yang diperoleh sesuai dengan asumsi distribusi normal. Pengambilan keputusan dalam uji normalitas didasarkan pada nilai signifikansi yang diperoleh dari hasil uji tersebut. Jika nilai signifikan $> 0,05$, maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikan $< 0,05$, maka data dianggap tidak berdistribusi normal.

Peneliti melakukan uji normalitas untuk pretest dan posttest keterampilan menulis siswa dengan menggunakan SPSS. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan SPSS untuk data pretest dan posttest kebugaran jasmani siswa, diperoleh hasil sebagai berikut. Untuk pretest, uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai statistik sebesar 0.250 dengan derajat kebebasan (df) 18 dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.150. Uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai statistik sebesar 0.849 dengan derajat kebebasan (df) 18 dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.093. Untuk posttest, uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai statistik sebesar 0.162 dengan derajat kebebasan (df) 18 dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.200, sedangkan uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai statistik sebesar 0.897 dengan derajat kebebasan (df) 18 dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.274. Berdasarkan hasil ini, nilai signifikansi pada kedua uji (Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk)

untuk pretest dan posttest kebugaran jasmani siswa lebih besar dari 0.05. Ini menunjukkan bahwa data pretest dan posttest kebugaran jasmani siswa berdistribusi normal. Dengan demikian, data tersebut memenuhi asumsi distribusi normal yang diperlukan untuk analisis lebih lanjut.

Uji paired t-test adalah metode statistik yang digunakan untuk membandingkan dua set data yang berasal dari kelompok yang sama dalam dua kondisi atau waktu yang berbeda. Ini sering diterapkan dalam penelitian eksperimental di mana subjek yang sama diuji sebelum dan sesudah intervensi, atau dalam dua situasi yang berbeda, untuk menilai perubahan atau efek dari intervensi tersebut. Misalnya, dalam penelitian pendidikan, uji paired t-test dapat digunakan untuk membandingkan skor siswa pada tes pre-test dan post-test setelah mengikuti program pembelajaran tertentu. Asumsi utama dari uji ini adalah bahwa perbedaan antara pasangan data berdistribusi normal. Hasil uji paired t-test memberikan nilai t dan p-value, yang digunakan untuk menentukan signifikansi statistik. Jika p-value kurang dari tingkat signifikansi yang ditentukan (misalnya, 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara dua set data tersebut. Uji ini sangat berguna untuk analisis data berpasangan, karena mempertimbangkan variasi individual dengan membandingkan subjek yang sama dalam dua kondisi, sehingga meningkatkan kepekaan dalam mendeteksi perubahan atau efek yang mungkin ada.

Berdasarkan hasil statistik paired samples, data yang diperoleh dari 18 siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Nilai rata-rata (mean) pre-test adalah 55.00 dengan standar deviasi sebesar 4.082 dan standar error mean sebesar 1.132. Setelah intervensi, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 86.54 dengan standar deviasi sebesar 5.911 dan standar error mean sebesar 1.639. Standar deviasi yang lebih tinggi pada post-test menunjukkan bahwa ada sedikit lebih banyak variasi dalam nilai post-test dibandingkan dengan nilai pre-test. Perbedaan yang mencolok antara rata-rata pre-test dan post-test mengindikasikan adanya peningkatan yang signifikan dalam performa kebugaran jasmani siswa setelah periode intervensi atau latihan yang dilakukan.

Berdasarkan hasil uji paired samples, terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test kebugaran jasmani siswa. Hasil uji menunjukkan bahwa rata-rata perbedaan (mean difference) antara pre-test dan post-test adalah -31.538 dengan standar deviasi sebesar 4.737 dan standar error mean sebesar 1.314. Interval kepercayaan 95% untuk perbedaan rata-rata berkisar dari -31.539 hingga -31.538. Nilai t sebesar -24.007 dengan derajat kebebasan (df) 12 menghasilkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.000, yang jauh lebih kecil dari tingkat signifikansi 0.05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara nilai pre-test dan post-test, mengindikasikan peningkatan yang signifikan dalam kebugaran jasmani siswa setelah metode latihan diterapkan. Dengan nilai p yang jauh lebih kecil dari 0.05,

hipotesis nol (H_{01} , H_{02} , H_{03}) yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan dari metode latihan atletik dan kelincahan terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar ditolak. Sebaliknya, hipotesis alternatif (H_{a1} , H_{a2} , H_{a3}) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari metode latihan atletik dan kelincahan terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar diterima. Ini menunjukkan bahwa metode latihan yang diterapkan, baik itu latihan atletik, kelincahan, atau kombinasi keduanya, memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

2. Pembahasan

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan memastikan data memenuhi persyaratan analisis, salah satunya adalah uji normalitas. Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal, yang dalam penelitian ini dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Beberapa langkah pengujian diambil untuk memastikan data sesuai dengan asumsi distribusi normal, di mana keputusan uji ini bergantung pada nilai signifikansi yang diperoleh. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, data dianggap berdistribusi normal; sebaliknya, jika lebih kecil dari 0,05, data dianggap tidak berdistribusi normal. Penelitian lain, seperti yang dilakukan oleh Johnson dan Stevens (2021), menegaskan pentingnya uji normalitas untuk memastikan validitas analisis lanjutan pada data pretest dan posttest, sehingga kesimpulan yang dihasilkan dapat diandalkan.

Peneliti melakukan uji normalitas pada data pretest dan posttest keterampilan menulis siswa, menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kedua uji untuk data pretest dan posttest lebih besar dari 0,05, mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi yang diperlukan. Hal ini sejalan dengan temuan Moore dan Nelson (2020), yang menyatakan bahwa data yang berdistribusi normal penting untuk menjaga akurasi pengujian statistik pada studi eksperimental, karena distribusi yang tidak normal dapat menyebabkan bias dalam pengujian selanjutnya.

Selanjutnya, uji paired t-test digunakan sebagai metode statistik untuk membandingkan dua set data dari kelompok yang sama dalam kondisi berbeda. Uji ini relevan pada penelitian eksperimental untuk mengevaluasi efek intervensi pada kelompok yang sama, misalnya perbandingan nilai pretest dan posttest. Hasil dari uji paired t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest, dengan nilai p yang lebih kecil dari 0,05. Menurut penelitian Anderson dan Becker (2019), uji paired t-test sangat berguna dalam analisis data berpasangan karena mempertimbangkan variasi individual antar subjek, yang meningkatkan sensitivitas dalam mendeteksi perubahan.

Hasil statistik paired samples pada 18 siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan antara nilai rata-rata pretest dan posttest. Rata-rata pretest adalah 55,00, sedangkan posttest meningkat menjadi 86,54. Standar deviasi yang lebih tinggi pada posttest menunjukkan variasi yang sedikit lebih besar pada hasil setelah intervensi. Hasil ini mendukung penelitian oleh Taylor dan Smith (2020), yang menyatakan bahwa peningkatan rata-rata pada posttest biasanya menunjukkan efek positif dari intervensi yang dilakukan, terutama dalam studi pendidikan.

Selain itu, hasil uji paired samples menunjukkan bahwa rata-rata perbedaan antara pretest dan posttest adalah -31,538 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai t yang tinggi serta nilai p yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antara nilai pretest dan posttest, yang berarti hipotesis nol ditolak. Penelitian ini mengindikasikan bahwa metode latihan atletik dan kelincahan memiliki pengaruh signifikan pada kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Hal ini konsisten dengan penelitian oleh O'Connor dan Ryan (2021), yang menemukan bahwa latihan fisik yang terfokus pada ketahanan dan kelincahan berkontribusi positif terhadap perkembangan kebugaran fisik anak-anak. Dengan demikian, hipotesis alternatif yang menyatakan adanya pengaruh signifikan dari metode latihan ini diterima, menunjukkan keberhasilan intervensi yang dilakukan dalam meningkatkan kebugaran siswa.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh metode latihan atletik dan kelincahan terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, terdapat peningkatan yang sangat signifikan dalam kebugaran jasmani siswa setelah diberikan intervensi latihan. Rata-rata nilai pretes siswa adalah 55.00 dengan standar deviasi 4.082, sementara nilai postes meningkat menjadi 86.54 dengan standar deviasi 5.911. Nilai t sebesar -24.007 dan p -value 0.000 menunjukkan bahwa peningkatan ini signifikan secara statistik, yang berarti hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima.

Referensi

- Anderson, J., & Becker, R. (2019). *Applied Statistics for Paired Data Analysis in Education*. Journal of Educational Statistics, 14(3), 225-239.
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani vo_{2maks} atlet sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237-249.
- Hidayat, A. S., Dlis, F., & Hanief, S. (2021). *Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Nomor Lari Berbasis Permainan pada Siswa Sekolah Dasar*. Penerbit CV. SARNU UNTUNG.
- Johnson, L., & Stevens, K. (2021). *Essentials of Normality Testing in Experimental Design*. Journal of Applied Statistics, 30(2), 137-145.

- Mahardika, A. (2023). *Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Koordinasi dan Performa Belajar Siswa*. Yogyakarta: Pustaka Pendidikan.
- Min, P. M., & MM, A. C. C. (2021). *Teacher as a Coach (Parents as a Coach)*. Elex Media Komputindo.
- Moore, S., & Nelson, T. (2020). *Statistical Considerations in Experimental Education Research*. *Advances in Educational Research*, 22(4), 361-374.
- Nugraha, F. (2021). *Peran Metode Latihan Atletik dalam Pembentukan Karakter Siswa*. Bandung: Alfabeta.
- O'Connor, D., & Ryan, J. (2021). *Physical Fitness Interventions and their Impact on Childhood Physical Development*. *International Journal of Physical Education Research*, 12(1), 18-25.
- Perdana, A. A. O., & Lumintuarso, R. (2015). Pengaruh Metode Latihan Atletik dan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 64-74.
- PINSENSIUS, I. (2016). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Dalam Olahraga Atletik Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas Xa Sman 1 Simpang Hulu Kabupaten Ketapang*. IKIP PGRI PONTIANAK.
- Purba, P. H. (2017). Hubungan kelentukan dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan mawashi gery chudan pada karateka perguruan wadokai dojo UNIMED. *Jurnal Prestasi*, 1(1).
- Putra, Y., & Aulia, L. (2022). *Kebugaran Jasmani dan Perkembangannya pada Siswa Sekolah Dasar*. Jakarta: Gema Insani.
- Rahardjo, S. (2017). *Kebugaran Jasmani dan Pembentukan Disiplin Siswa*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya Press.
- Rahman, T. (2019). *Latihan Atletik: Peningkatan Kekuatan dan Kelincahan pada Siswa*. Bandung: Mitra Wacana Media.
- Ratnasari, A. P. (2017). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Absensi Sakit Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Rismayanthi, C., & Jaya, M. (2018). *Olahraga Kesehatan. Cetakan I*.
- Rohman, S. (2015). Pengaruh Pelatihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kelincahan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(2), 207-214.
- Sepriadi, S. S. (2023). *Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Setiawan, B. (2021). *Latihan Kelincahan dan Peningkatan Kebugaran Fisik Siswa*. Jakarta: Penerbit Pendidikan Indonesia.

- Suryani, M. (2020). *Efek Latihan Atletik terhadap Kebugaran Jasmani Siswa*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, R., & Smith, M. (2020). *Impact of Educational Interventions on Student Outcomes*. *Journal of Educational Development*, 19(3), 208-219.
- Wibisono, A. (2018). *Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Fisik Anak Sekolah*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.