

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengembangan model latihan olahraga untuk anak-anak sangat penting dalam membentuk fondasi yang kuat untuk kesehatan fisik dan perkembangan motorik mereka. Salah satu bentuk olahraga yang dapat dijadikan sarana latihan adalah *Kids' Athletics* (World Athletics, 2025), yaitu olahraga yang menggabungkan keterampilan dasar dalam atletik dengan unsur permainan yang menyenangkan. Pada usia 8 tahun, anak-anak berada dalam fase penting untuk membentuk kebiasaan hidup sehat yang dapat mempengaruhi perkembangan fisik, mental, dan sosial mereka. Oleh karena itu, penting untuk merancang model latihan yang dapat mengembangkan keterampilan motorik anak dengan cara yang menyenangkan dan edukatif.

Anak-anak usia 8 tahun berada pada fase perkembangan fisik yang dinamis (Gallahue & Ozmun, 2006). Pada usia ini, mereka mulai mengembangkan koordinasi tubuh yang lebih baik dan mampu melakukan berbagai macam gerakan dasar olahraga seperti lari, lompat, lempar, dan tangkap. Perkembangan anak usia 8 tahun, merupakan fase penting dalam pembentukan kemampuan motorik dasar, termasuk kelincahan. Kelincahan atau *agility* adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh secara cepat dan tepat dengan koordinasi yang baik. Kemampuan ini sangat penting untuk mendukung aktivitas bermain serta fondasi olahraga yang kompleks.

Namun, berdasarkan observasi yang telah dilakukan, seringkali anak-anak merasa bosan dengan kegiatan latihan yang terlalu monoton. Kebutuhan akan model latihan yang menyenangkan, berbasis permainan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak sangat penting untuk membantu pelatih atau guru dalam merancang pembelajaran dan model latihan yang efektif dan menyenangkan. Model latihan yang terfokus pada kelincahan dalam *Kids' Athletics* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar, memperkuat otot, mempercepat reaksi tubuh, serta meningkatkan koordinasi anak. Oleh karena itu, pengembangan model latihan *Kids' Athletics* sangat penting untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dalam proses latihan anak. Dengan menggunakan metode yang berbasis pada permainan, anak-anak tidak hanya berlatih keterampilan atletik, tetapi juga belajar bekerja sama, berkompetisi secara sehat, dan mengembangkan rasa percaya diri. (Rahmawati, N. 2021)

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan mengembangkan model latihan *Kids' Athletics* yang berbasis permainan kelincahan. Model ini dirancang untuk memperkenalkan anak-anak pada keterampilan atletik melalui permainan yang melibatkan aktivitas fisik yang menyenangkan. anak-anak dapat belajar mengenal tubuh mereka, mengembangkan keterampilan motorik halus dan kasar, serta memperbaiki keseimbangan dan koordinasi mereka. Permainan yang dilakukan dalam kelompok dapat meningkatkan kemampuan sosial anak-anak. (Hurlock, 2000).

Dalam konteks SDN Pondok Kelapa 01 Pagi, sekolah ini memiliki potensi besar untuk mengembangkan program latihan berbasis permainan kelincahan. Fasilitas yang ada, seperti lapangan olahraga, cukup mendukung untuk pelaksanaan model latihan ini. Oleh karena itu, pengembangan model latihan ini diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani serta mengembangkan potensi latihan anak di sekolah tersebut.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan permainan dalam latihan olahraga dapat meningkatkan motivasi anak-anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Latihan yang mengandung unsur permainan tidak hanya membuat suasana latihan terasa lebih menyenangkan, tetapi juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan mereka. (Wibowo & Prasetyo, 2020) Dengan melibatkan anak-anak dalam kegiatan yang menyenangkan, mereka akan lebih termotivasi untuk terus berlatih dan mengasah keterampilan atletik mereka.

Salah satu tujuan dari pengembangan model latihan *Kids' Athletics* yang berfokus pada kelincahan anak ini adalah salah satu solusi untuk menciptakan suasana yang lebih inklusif dalam kegiatan olahraga di sekolah. Anak-anak dengan berbagai latar belakang dan kemampuan fisik yang berbeda dapat berpartisipasi dalam permainan ini tanpa merasa terisolasi.

Permainan ini juga dirancang untuk mengakomodasi kebutuhan anak-anak yang memiliki minat dan bakat yang beragam dalam olahraga, sehingga setiap anak memiliki kesempatan untuk berkembang sesuai dengan kemampuan dan kecepatan mereka masing-masing.

Selain itu, model latihan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap kebiasaan hidup sehat anak-anak. Dengan berfokus pada kegiatan fisik yang menyenangkan, diharapkan anak-anak tidak hanya akan merasa lebih bugar, tetapi juga akan terbiasa untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin. Aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten pada usia dini dapat membantu mencegah berbagai masalah kesehatan yang dapat muncul pada usia dewasa, seperti obesitas, gangguan postur tubuh, dan masalah jantung. (Triyanto, 2020)

Namun, meskipun konsep model latihan *Kids' Athletics* untuk kelincahan ini menjanjikan, implementasinya di SDN Pondok Kelapa 01 Pagi memerlukan persiapan yang matang. Hal ini mencakup materi latihan yang sesuai dengan karakteristik anak, pelatihan bagi guru pendamping, serta evaluasi terhadap efektivitas model latihan yang diterapkan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan yang efektif dan menyenangkan bagi anak, serta menganalisis dampak dari penerapan model tersebut terhadap perkembangan keterampilan atletik anak.

Pengembangan model latihan *Kids' Athletics* berbasis permainan kelincahan diharapkan tidak hanya memperbaiki kualitas pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler atletik di SDN Pondok Kelapa 01 Pagi, tetapi juga dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan olahraga di tingkat sekolah dasar secara umum. Dengan penerapan model ini, diharapkan anak-anak dapat memperoleh pengalaman yang menyenangkan dalam berolahraga.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merasa penting untuk

mengembangkan model latihan *Kids' Athletics* yang berfokus pada pengembangan kelincahan anak usia 8 tahun di SDN Pondok Kelapa 01 Pagi.

Anak usia 8 tahun berada pada fase penting perkembangan kemampuan gerak dasar yang lebih kompleks, termasuk kelincahan. Kelincahan merupakan fondasi penting dalam perkembangan motorik, kognitif, dan kesiapan aktivitas fisik anak usia 8 tahun. Usia 8 tahun adalah masa kritis perkembangan kemampuan motorik kompleks seperti berpindah arah dengan cepat, berlari, melompat, dan koordinasi tubuh. *“The short-term coordination program was effective in increasing the agility of elementary school children aged 7 to 8 years.”* (Yasumitsu & Nogawa, 2013)

Alat ukur kelincahan adalah sebuah tes atau metode pengukuran yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana anak mampu bergerak dengan cepat dan berubah arah secara tiba-tiba tanpa kehilangan keseimbangan atau kendali tubuhnya. Alat ukur kelincahan bertujuan untuk menilai bagaimana anak menggabungkan kecepatan, keseimbangan, reaksi, dan koordinasi saat bergerak secara dinamis. Alat ukur ini sangat penting dilakukan, terutama pada anak usia 8 tahun, untuk melihat sejauh mana perkembangan motorik dan kelincahan mereka dan mendukung latihan fisik yang sesuai. Contoh alat ukur kelincahan yang dapat digunakan untuk anak usia 8 tahun yaitu *shuttle run* 4 x 10 meter, *zig zag cone drill* dan *Modified Illinois Agility Test* (versi anak). Kelincahan pada anak dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan motorik dasar yang melibatkan perubahan arah, percepatan, dan keseimbangan tubuh (Gallahue & Ozmun, *Understanding Motor Development*, 2006).

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, berkaitan dengan kajian penelitian dan fenomena di lapangan, maka fokus penelitian ini yang diantaranya adalah:

1. Melatih dan mengembangkan kemampuan motorik dan kelincuhan yang sesuai dengan karakteristik anak
2. Mengembangkan model latihan Kids' Athletics yang berfokus pada kelincuhan anak usia 8 tahun
3. Memberikan model latihan yang ber variasi dan berbasis permainan guna mengembangkan minat anak dalam berlatih dan ber olahraga

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian yang telah diungkapkan diatas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pembaharuan model latihan Kids' Athletics yang ber fokus kepada kelincuhan anak
2. Semangat latihan yang rendah karena model latihan yang monoton.
3. Tingginya rasa bosan anak dalam latihan yang menyebabkan semangat fisik untuk bergerak dan beraktifitas cenderung lemah.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan melalui penelitian ini diperoleh manfaat antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan menambah kemampuan kelincuhan terkait konsentrasi pengembangan kompetensi peserta didik khususnya kompetensi kognitif, afektif dan psikomotorik. Kurangnya kemampuan motorik dan kelincuhan anak akan berdampak negatif terhadap

tumbuh kembang anak. Dengan adanya pengembangan model latihan dalam latihan, maka dapat mendongkrak semangat latihan anak karena ada aktifitas fisik yang dikembangkan dalam permainan dalam proses latihan ini. Disamping akan dikembangkannya kelincahan anak dalam mengikuti permainan, anak akan terdorong kemampuan gerak motoriknya untuk mampu mengikuti secara maksimal sehingga berkembanglah kemampuan anak tersebut.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dilakukan untuk dapat memberikan gambaran mengenai berpengaruh atau tidaknya pengembangan model latihan *Kids' Athletics* terhadap kelincahan anak Usia 8 Tahun di SDN Pondok Kelapa 01 Pagi. Dengan dilaksanakan penelitian ini, akan memunculkan jawaban tentang pengaruh model latihan latihan *Kids' Athletics* terhadap kelincahan anak di SDN Pondok Kelapa 01 Pagi. Selanjutnya secara terpusat manfaat penelitian ini adalah:

1. Menjadi acuan bagi guru atau pelatih sebagai bahan kajian dalam pelaksanaan strategi pelatihan yang tepat, serta metode yang lebih mengedepankan kualitas strategi latihan dengan media permainan untuk menarik minat anak dalam pengembangan kelincahan anak
2. Bagi guru, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi dalam pemilihan metode latihan yang lebih kreatif untuk meningkatkan kemampuan motorik dan kelincahan anak.
3. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam penerapan pengembangan kualitas diri untuk mendapatkan kualitas latihan.
4. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menambah

wawasan peneliti dan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan anak dengan penerapan model latihan *Kids' Athletics*



Intelligentia - Dignitas