

PENGARUH MODEL LATIHAN *KIDS' ATHLETICS* TERHADAP KESEIMBANGAN, KELINCAHAN, DAN KOORDINASI ANAK USIA 6-7 TAHUN

THE EFFECT OF KIDS' ATHLETICS TRAINING MODEL ON BALANCE, AGILITY, AND COORDINATION OF 6-7 YEAR OLD CHILDREN

^{1*}Ipa Sari Kardi, ²Ansar CS, ³Astini Asri, ⁴Muhammad Fitrah Mubarak, ⁵Irfan Deny Oktavian, ⁶Indra Yulistira, ⁷Yermia Logo, ⁸Mikdol Mirin

^{1*,2,4,5,6,7,8} Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih

³ Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih

Kontak koresponden: ipaatletikteam@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh model latihan *Kids' athletics* meliputi latihan *crocodile river*, *socorro*, dan *meo duoi chuot* terhadap keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi anak usia 6-7 tahun. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria anak usia 6-7 tahun. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) fase A (kelas 1 dan 2) meliputi: tes keseimbangan berdiri dengan satu kaki, tes kelincahan dengan lari bolak balik, dan tes koordinasi dengan lempar tangkap bola tenis. Teknik analisis data menggunakan uji *t-test*. Hasil uji *t-test* ditemukan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi dengan nilai P-value < 0.05. Berdasarkan hasil analisis data, disimpulkan bahwa model latihan *Kid's Athletics* (*crocodile river*, *socorro*, dan *meo duoi chuot*) dapat meningkatkan keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi siswa usia 6-7 tahun. Sebagai catatan dan saran bagi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk memasukkan program *Kid's Athletics* bersama dengan program lainnya untuk memfasilitasi siswa dalam meningkatkan dan memaksimalkan keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi siswa. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah model latihan *Kid's Athletics* dapat diterapkan oleh guru PJOK dengan memasukkan program *Kid's Athletics* bersama dengan program lainnya untuk memfasilitasi siswa dalam meningkatkan dan mengoptimalkan keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi siswa, khususnya siswa usia 6-7 tahun.

Kata Kunci: *kids' athletics*; keseimbangan; kelincahan; koordinasi

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of the Kids' athletics training model including crocodile river, socorro, and meo duoi chuot training on the balance, agility, and coordination of children aged 6-7 years. This study used a quasi-experimental method with a One-Group Pretest-Posttest Design research design. The sample in this study amounted to 35 students. The sampling technique used a purposive sampling technique with the criteria of

children aged 6-7 years. The data collection technique used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) phase A (grades 1 and 2) instrument including: a balance test standing on one leg, an agility test with back and forth running, and a coordination test with throwing and catching a tennis ball. The data analysis technique used the *t*-test. The results of the *t*-test found that there was a significant increase in balance, agility, and coordination with a *P*-value <0.05. Based on the results of data analysis, it is concluded that the Kid's Athletics training model (crocodile river, socorro, and meo duoi chuot) can improve the balance, agility, and coordination of students aged 6-7 years. As a note and suggestion for Physical Education, Sports and Health (PJOK) teachers to include the Kid's Athletics program along with other programs to facilitate students in improving and maximizing their balance, agility, and coordination. The practical implication of this study is that the Kid's Athletics training model can be applied by PJOK teachers by including the Kid's Athletics program along with other programs to facilitate students in improving and optimizing their balance, agility, and coordination, especially students aged 6-7 years.

Keywords: kids' athletics; balance; agility; coordination

Pendahuluan

Kids' Athletics memiliki kekuatan menggerakkan dunia melalui cabang olahraga atletik, khususnya untuk anak usia 4-14 tahun (World Athletics, 2019). Atletik sebagai ibu dari semua cabang olahraga terus berupaya mengembangkan semua keterampilan dan nilai-nilai yang dibutuhkan mulai dari anak-anak dan remaja untuk menjadi aktif dalam kehidupan, aktif di berbagai cabang olahraga, dan dalam atletik itu sendiri (Kardi & Ita, 2023). Salah satu pengembangan dilakukan dengan merancang model latihan untuk mendorong anak-anak menjadi aktif baik masa sekarang hingga masa depan, memastikan anak-anak mengembangkan keterampilan dan nilai-nilai dasar gerak, dan membuat anak-anak bersemangat dan menyukai cabang olahraga atletik. Cabang olahraga atletik menggabungkan keterampilan gerakan yang penting dan mendasar yaitu jalan, lari, lompat dan lempar (Kardi et al., 2022). Keikutsertaan anak dalam program *Kids' Athletics* membantu meningkatnya *multi-skill*, indeks literasi fisik, dan tentunya memengaruhi peningkatan partisipasi aktivitas fisik di Provinsi Papua. Model latihan *Kids' Athletics* yang diterapkan dalam penelitian yaitu model latihan *crocodile river*, *socorro*, dan *meo duoi chuot* (World Athletics, 2019). Partisipasi olahraga diusia dini mampu mengembangkan koordinasi motorik dengan memberikan lebih banyak kesempatan untuk belajar dan menyempurnakan keterampilan motorik (Abhaydev et al., 2020). Keterampilan motorik merupakan penggerak, menggerakkan keseluruhan proses yang terjadi pada fisik meliputi proses koordinasi dan proses pengaturan kondisi fisik yang dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah faktor fisiologi dan faktor psikis untuk melakukan gerakan yang optimal, khususnya dalam gerakan olahraga (Chaeroni et al., 2022). Olahraga pada dasarnya adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi fisik, teknik, taktik, mental, dan sosial (Kardi & Ita, 2023). Olahraga juga dianggap sebagai strategi pelatihan untuk menstimulasi proses intelektual seperti perhatian, ingatan, kreativitas, dan penalaran dan memperkuat kemampuan seperti konsentrasi, pemecahan masalah, strategi perencanaan, dan kreativitas untuk anak-anak dengan kebutuhan pendidikan

khusus (Abhaydev et al., 2020).

Beberapa dekade terakhir, tren yang berkembang disetiap cabang olahraga adalah *grassroots development*. *Grassroots development* merupakan gabungan antara pendekatan partisipatif dan pengembangan kapasitas lokal untuk memberdayakan masyarakat agar dapat berkembang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai kedaerahan sendiri (Kennedy, 2017). Berdasarkan hal tersebut Asosiasi Atletik Dunia (*World Athletics*) telah mengembangkan konsep baru yang berfokus pada kebutuhan perkembangan anak-anak dengan menginspirasi antusiasme olahraga anak-anak dan interaksi timbal balik melalui program *kids' athletics*. Peserta *kids' athletics* yaitu semua anak yang berusia antara 4-14 tahun, termasuk anak yang ikut serta dalam berbagai kegiatan dan memiliki minat khusus dalam cabang olahraga atletik (World Athletics, 2019). Tujuan dari program *kids' athletics* adalah untuk menjadikan atletik sebagai olahraga yang paling banyak diikuti di sekolah untuk mendidik anak-anak tentang olahraga, khususnya cabang olahraga atletik, sehingga meningkatkan gaya hidup yang seimbang dan sehat (World Athletics, 2019). Program ini juga bertujuan untuk mengatasi masalah spesialisasi dini dalam program pelatihan untuk meningkatkan performa di usia muda dan meminimalisir *burn out syndrome* (Anisah et al., 2020).

Masalah yang saat ini terjadi di Provinsi Papua antara lain yaitu proporsi aktivitas fisik pada penduduk usia ≥ 10 tahun di Provinsi Papua dominan pada kategori cukup yaitu sebanyak 66.09% dan kurang sebanyak 33.91% (Tim Riskesdas, 2018). Data Riskesdas menunjukkan bahwa masih rendahnya tingkat aktivitas fisik di Papua, sehingga perlu dilakukan pemassalan olahraga mulai dari usia dini sampai lansia. Lebih lanjut dipertegas bahwa hasil penelitian tingkat partisipasi olahraga Provinsi Papua sebesar 27.92% dengan indeks literasi fisik sebesar 0.563 atau 56.3% (Mutohir, et al., 2023). Masalah serupa di Bengkulu juga terjadi (Hindriani et al., 2018). Berdasarkan data fakta tingkat aktivitas fisik di Provinsi Papua masih minim, oleh karena itu perlu dilakukan gerakan untuk meningkatkan literasi fisik anak-anak sekolah, salah satunya dengan menerapkan program *kids' athletics*.

Berdasarkan masalah yang terjadi, maka dalam penelitian ini akan diterapkan model latihan *kids' athletics* meliputi model latihan *crocodile river*, *socorro*, dan *meo duoi chuot* untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya terhadap keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi anak usia 6-7 tahun. *Kids' athletics* merupakan program latihan dasar untuk mengembangkan keterampilan pokok seperti jalan, lari, lompat, lempar, tangkap, berguling dan menjaga keseimbangan yang ditujukan pada anak sekolah yang dikembangkan oleh negara Eropa Timur (Ningrum, 2018). Anak-anak pada dasarnya yang mengembangkan berbagai keterampilan lebih baik untuk beradaptasi terhadap beban dalam latihan. Selain itu, program latihan *kids' athletics* akan mengarah pada keberhasilan performa pada tahap pengembangan berikutnya. Metode latihan *crocodile river* mengembangkan keterampilan dasar meliputi: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, reaksi dan gerakan reaksi, dan kesadaran spasial. Metode latihan *socorro* mengembangkan keterampilan dasar meliputi: kelincahan, gerakan bilateral, reaksi dan gerakan reaktif, dan kesadaran spasial. Metode latihan *meo duoi chuot* mengembangkan keterampilan dasar meliputi: kelincahan, koordinasi, irama, dan kesadaran spasial (World

Athletics, 2019). Hasil penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa komponen keseimbangan dan koordinasi sangat merupakan unsur penting dalam proses perkembangan motorik yang mendukung siswa dalam beraktivitas (Wawan et al., 2024).

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini merupakan anak usia 6-7 tahun, dalam penelitian mengambil siswa kelas II di SD Negeri Inpres Perumnas 1 Waena Kota Jayapura Papua berjumlah 107 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dan diperoleh siswa berjumlah 35 siswa yang terdiri atas 20 putra dan 15 putri. Sampel berusia antara 6 - 7 tahun dengan rata-rata usia 6.53 tahun.

Penelitian dilaksanakan selama 8 minggu dengan 2 kali pertemuan per minggu. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian Tes Kebugaran Siswa Indoensia (TKSI) yang dikembangkan (Kemdikbud, 2024) bagi siswa Sekolah Dasar (SD) Fase A (kelas 1 dan 2) meliputi: 1) Tes besaki/berdiri satu kaki (*balance*) dengan nilai validitas instrumen sebesar 0.121 (valid) dan nilai reliabilitas sebesar 0.608 alat yang digunakan yaitu *stopwatch* untuk mengukur waktu. Norma tes keseimbangan dapat dilihat pada tabel 1, 2) Tes laboba/lari bolak balik (*agility*) dengan nilai validitas sebesar 0.533 (valid) dan nilai reliabilitas sebesar 0.539 dengan ukuran 4 x 10 meter lari bolak-balik yang diukur dengan *stopwatch*. Norma tes kelincahan dapat dilihat pada tabel 2, dan 3) tes latangkap/lambung tangkap (*coordination*) menggunakan bola tenis dengan nilai validitas sebesar 0.486 (valid) dan nilai reliabilitas sebesar 0.548 dengan menggunakan *stopwatch* untuk mengukur berapa tangkapan bola selama 30 detik. Norma tes koordinasi dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 1. Norma Tes Besaki/Berdiri Satu Kaki (*balance*)

Putra	Putri	Skor	Kategori
≥ 01.07.00	≥ 01.05.00	5	Baik Sekali
00.47.00 - 01.06.00	00.45.00 - 01.04.00	4	Baik
00.26.00 - 00.46.00	00.25.00 - 00.45.00	3	Sedang
00.16.00 - 00.25.00	00.15.00 - 00.24.00	2	Kurang
≤ 00.15.00	≤ 00.14.00	1	Kurang Sekali

Sumber: (Kemdikbud, 2024)

Tabel 2. Norma Tes laboba/lari Bolak-balik (*agility*)

Putra	Putri	Skor	Kategori
≤ 00.10.20	≤ 00.10.45	5	Baik Sekali
00.10.21 - 00.15.19	00.10.46 - 00.15.15	4	Baik
00.15.20 - 00.20.47	00.15.16 - 00.20.45	3	Sedang
00.20.48 - 00.25.59	00.20.46 - 00.25.45	2	Kurang
≥ 00.25.60	≥ 00.25.46	1	Kurang Sekali

Sumber: (Kemdikbud, 2024)

Tabel 3. Norma Tes laboba/lari Bolak-balik (*agility*)

Putra	Putri	Skor	Kategori
≥ 21	≥ 20	5	Baik Sekali
15 - 20	14 - 19	4	Baik
14 - 9	13 - 8	3	Sedang
8 - 3	7 - 2	2	Kurang
≤ 2	≤ 1	1	Kurang Sekali

Sumber: (Kemdikbud, 2024)

Model eksperimen ini melalui ini melalui tiga langkah yaitu: 1) Memberikan *pretest* untuk mengukur variabel terikat sebelum perlakuan dilakukan; 2) Memberikan perlakuan kepada subjek penelitian dengan menerapkan model latihan *Kids' athletics* meliputi model latihan *Crocodile River*, *Socorro*, dan *Meo Duoi Chuot*; 3) Memberikan *posttest* untuk mengukur seberapa besar pengaruh model latihan terhadap variabel terikat. Teknik analisis data menggunakan uji *t-test* menggunakan SPSS versi 29.0.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh data hasil *pretest* dan *posttests* peningkatan komponen keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi siswa setelah mengikuti model latihan *crocodile river*, *socorro*, dan *meo duoi chuot* selama 8 minggu dengan frekuensi 2 kali/minggu. Hasil pengukuran keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi anak usia 6-7 tahun dapat dilihat pada tabel ini.

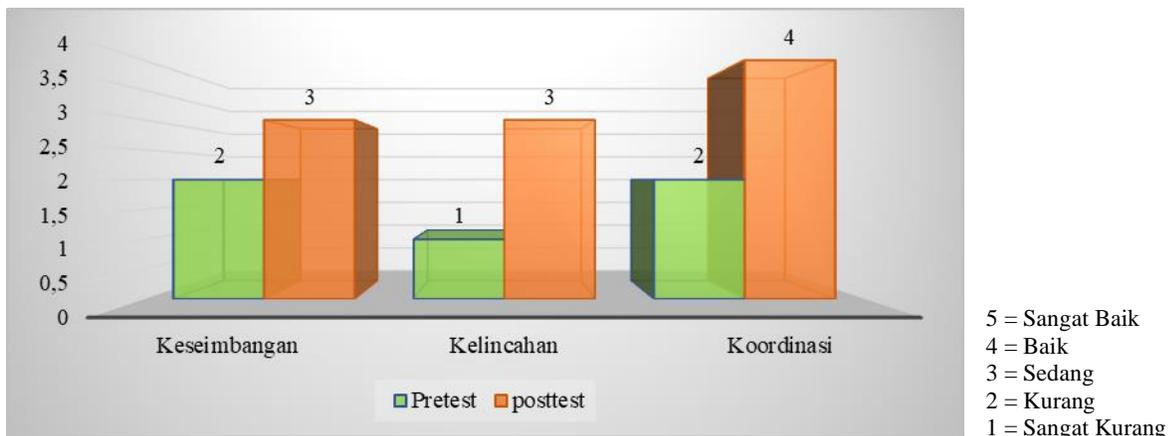
Tabel 4. Hasil Pengukuran *Pretest* dan *Posttest*

Jenis Kelamin	Komponen	Kategori <i>Pretest</i>					n	Kategori <i>Posttest</i>					n
		SB	B	S	K	KS		SB	B	S	K	KS	
Putra	Keseimbangan	0	1	7	10	2	20	1	3	11	4	1	20
	Kelincahan	1	2	5	4	8	20	4	3	6	4	3	20
	Koordinasi	1	2	4	10	3	20	4	7	5	2	2	20
Putri	Keseimbangan	0	1	3	10	1	15	1	3	8	2	1	15
	Kelincahan	0	2	3	3	7	15	1	2	7	0	5	15
	Koordinasi	0	1	2	7	5	15	1	2	7	3	2	15

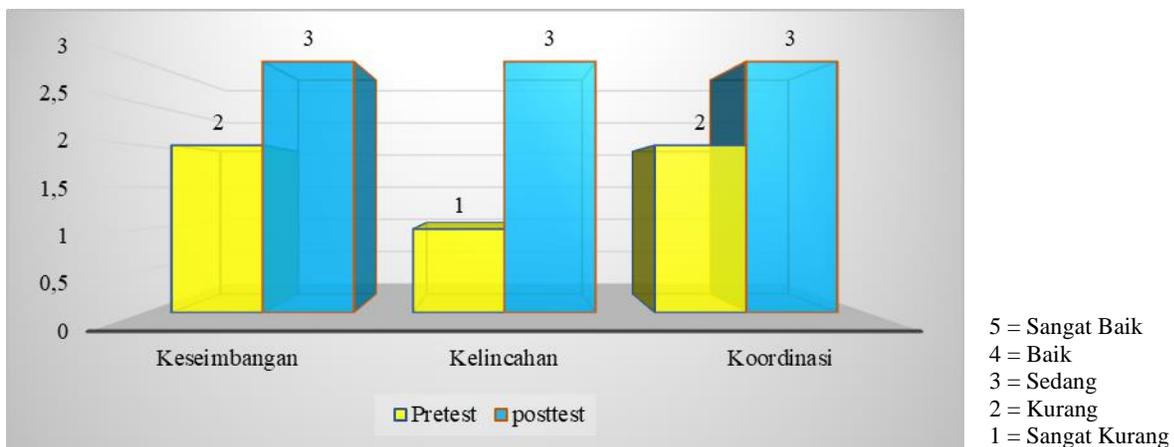
Keterangan: SB= Sangat Baik; B= Baik; S= Sedang; K= Kurang; KS= Kurang Sekali

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil *pretest* untuk siswa putra pada komponen keseimbangan dominan kategori “kurang” yaitu sebanyak 10 siswa, komponen kelincahan kategori “kurang sekali” sebanyak 8 siswa, dan komponen koordinasi dominan kategori “kurang:” sebanyak 10 siswa. Kemudian setelah diterapkan model latihan pada *posttest* diperoleh hasil untuk komponen keseimbangan dominan kategori “sedang” sebanyak 11 orang, komponen kelincahan dominan kategori “sedang” sebanyak 6 siswa, dan komponen koordinasi dominan kategori “baik” sebanyak 7 siswa. Hasil *pretest* untuk siswa putri pada komponen keseimbangan dominan kategori “kurang” yaitu sebanyak 10 siswa, komponen kelincahan kategori “kurang

sekali” sebanyak 7 siswa, dan komponen koordinasi dominan kategori “kurang: sebanyak 7 siswa. Kemudian setelah diterapkan model latihan pada *posttest* diperoleh hasil untuk komponen keseimbangan dominan kategori “sedang” sebanyak 8 orang, komponen kelincahan dominan kategori “sedang” sebanyak 7 siswa, dan komponen koordinasi dominan kategori “sedang” sebanyak 7 siswa. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* ditemukan peningkatan komponen keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi setelah diterapkan latihan *kids’ athletics (crocodile river, socorro, dan meo duoi chuot)* pada siswa usia 6-7 tahun. Peningkatan dapat dilihat pada gambar 1 dan 2 berikut.



Gambar 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* (Putra)



Gambar 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* (Putri)

Tabel 5. Hasil Uji T-test dan Uji Pengaruh (*Pretest* dan *Posttest*)

Jenis Kelamin	Komponen	Average Experimen Group		P-Value	Pengaruh latihan (%)	Rata-Rata Pengaruh (%)
		Pretest	Posttest			
Putra	Keseimbangan	13	30	0.001	45.6	51.57
	Kelincahan	00.18.32	00.13.17	0.002	49.1	
	Koordinasi	9	16	0.001	60	

Putri	Keseimbangan	11	20	0.003	42.86	48.65
	Kelincahan	00.20.11	00.15.20	0.002	47.3	
	Koordinasi	4	7	0.003	55.8	

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* komponen keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi setelah menerapkan model latihan *kids' athletics (crocodile river, socorro, dan meo duoi chuot)* pada siswa usia 6-7 tahun.

Hasil yang ditemukan pada siswa putra meliputi: 1) Keseimbangan diperoleh hasil *p-value* $0.001 < 0.05$ yang menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*; 2) Kelincahan diperoleh hasil *p-value* $0.002 < 0.05$ yang menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*; dan 3) Koordinasi diperoleh hasil *p-value* $0.001 < 0.05$ yang menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Selain itu, berdasarkan uji pengaruh diperoleh hasil bahwa model latihan *kids' athletics (crocodile river, socorro, dan meo duoi chuot)* berpengaruh 45.6 % terhadap keseimbangan, berpengaruh 49.1% terhadap kelincahan, dan berpengaruh 60% terhadap koordinasi.

Hasil yang ditemukan pada siswa putri meliputi: 1) Keseimbangan diperoleh hasil *p-value* $0.003 < 0.05$ yang menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*; 2) Kelincahan diperoleh hasil *p-value* $0.002 < 0.05$ yang menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*; 3) Koordinasi diperoleh hasil *p-value* $0.003 < 0.05$ yang menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini pada dasarnya adalah untuk melihat seberapa besar peningkatan komponen keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi siswa usia 6-7 tahun setelah diberikan model latihan *Kids' athletics (crocodile river, socorro, dan meo duoi chuot)*. Temuan dari penelitian ini mengungkapkan bahwa program latihan *kids' athletics* yang diberikan selama 8 minggu dengan frekuensi latihan 2 kali/minggu secara signifikan meningkatkan variabel keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi jika dibandingkan dengan kondisi awal. Penelitian serupa juga mengungkapkan bahwa metode pelatihan atletik anak-anak lebih baik dalam meningkatkan multi keterampilan dibandingkan dengan metode tradisional (Petros et al., 2016). Lebih lanjut ditegaskan bahwa program atletik anak yang direkomendasikan oleh *World Athletics* efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik pada anak-anak bahkan mereka yang tidak banyak bergerak (Abhaydev et al., 2020). Penelitian serupa juga mengungkapkan bahwa program atletik anak-anak efektif dalam meningkatkan multilateral siswa sekolah dasar (Abhaydev et al., 2020). *Kids athletics* dirancang untuk memberikan kegembiraan, latihan-latihan, model latihan baru, dan multi-skill yang beragam, sehingga memerlukan penguasaan dan kekompakan dalam satu tim pada setiap level yang berbeda-beda (Fauzan, 2021).

Model latihan *crocodile river* secara dominan meningkatkan multi keterampilan kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi (World Athletics, 2024). Lebih lanjut dijelaskan

bahwa keterampilan yang ditingkatkan melalui model latihan *crocodile river* adalah berjalan, berlari, melompat, dan melempar yang merupakan keterampilan penting bagi siswa dalam upaya meningkatkan multi keterampilan. Model latihan *socorro* secara dominan meningkatkan kelincahan (World Athletics, 2019). Lebih lanjut dijelaskan bahwa keterampilan yang ditingkatkan melalui model latihan *socorro* adalah jalan dan lari yang merupakan keterampilan dasar dalam atletik dan olahraga pada umumnya. Model latihan *meo duoi chuot* secara dominan meningkatkan kelincahan dan koordinasi (World Athletics, 2024). Lebih lanjut dijelaskan bahwa keterampilan yang ditingkatkan melalui model latihan *meo duoi chuot* adalah berjalan dan berlari yang merupakan keterampilan krusial bagi anak usia 6-7 tahun.

Berdasarkan hasil temuan melalui penerapan model latihan *kids athletics (crocodile river, socorro, dan meo duoi chuot)* diharapkan dapat diimplementasikan sebagai upaya untuk meningkatkan komponen kondisi fisik, dalam penelitian ini yaitu komponen keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi. Penelitian serupa menunjukkan bahwa kegiatan *kids athletics* dapat digunakan sebagai media untuk membentuk dan mengembangkan gerak motorik siswa, melalui *kids athletics* siswa akan mempelajari berbagai gerakan motorik dasar dalam bentuk permainan dan suasana yang menyenangkan (Yusup & Agus, 2021). *Kids' athletics* memberi penekanan pada aspek pengenalan berbagai macam gerak dasar dan menstimulasi siswa menjadi terampil (Mardyanto, 2019). Model latihan *kids' athletics* memiliki dampak yang signifikan terhadap multi keterampilan dan nomor siswa dalam atletik (Başkaya et al., 2023). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa *kids athletics* merupakan salah satu bentuk metode permainan yang cocok untuk anak sekolah dasar sebagai stimulasi kemampuan motorik kasar (Yusup & Agus, 2021). Terdapat pengaruh yang signifikan dari program *kids athletics* terhadap kemampuan gerak dasar lari, lompat, dan lempar pada anak (Tazah, 2020). Lebih lanjut dijelaskan bahwa pengembangan *kids' athletics* merupakan ide cemerlang agar anak-anak sekolah dasar dapat mengenal gerak dasar atletik sejak dini sebagai pondasi untuk menjadi atlet (Putra & Bafirman, 2020). Penelitian serupa mengungkapkan bahwa melalui program *kid's athletics* di sekolah dapat meningkatkan kecakapan hidup siswa dan dengan menerapkan model latihan *kids athletics* siswa mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan sehari-hari (Nugraha et al., 2022). Lebih lanjut dijelaskan bahwa program pendidikan jasmani di sekolah telah terbukti dapat meningkatkan kemampuan fisik siswa, sehingga guru PJOK harus dapat membuat program yang optimal yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa (Zhang et al., 2023). Berdasarkan hal tersebut, salah satu program yang perlu diterapkan di sekolah adalah *kids athletics* dengan model latihan yang bervariasi sehingga siswa tidak akan bosan dan jenuh dalam belajar. Dipertegas bahwa *kids' athletics* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar atletik pada anak usia 4-6 tahun (Qibtiyah et al., 2024).

Program *kids' athletics* memiliki pengaruh dalam meningkatkan multi keterampilan (Halimah, 2019). Model permainan *kids' athletics* dapat digunakan dan disarankan kepada guru PJOK untuk dapat mengembangkan materi Kids' Athletics (Hars et al., 2023). *Kids athletics* adalah seperangkat alat yang diperuntukkan untuk kegiatan olahraga anak-anak dalam memperkenalkan dasar-dasar gerakan atletik dalam bentuk permainan, merangsang pertumbuhan

dan perkembangan fisik serta menjaga kesehatan dan menghindari kejenuhan pada anak (Hindriani et al., 2018). Program *kids athletics* memberikan ruang bagi anak-anak untuk berkompetisi dalam kelompok secara bertahap, menyenangkan, dan sesuai dengan usia dan perkembangan (Belal & Ahmed, 2020). Melalui eksperimen pada anak-anak usia sekolah, mereka menemukan dampak yang signifikan dari model latihan *kids athletics* seperti *crocodile river*, *socorro*, dan *meo duoi chuot* terhadap komponen gerak anak-anak (Jakubík & Broďáni, 2023). *Kids' athletics* yang memberikan ruang yang cukup luas untuk pengembangan komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam pengembangan fungsi gerak dasar manusia, model latihan *kids' athletics* juga menggunakan sarana dan prasarana yang mudah didapatkan (Willwéber, 2016). *Kids athletics* bertujuan untuk mawadahi minat siswa dalam aktivitas fisik, mempelajari dasar-dasar gerakan atletik dalam bentuk permainan, menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan fisik, dan memelihara kesehatan pada siswa (Hindriani et al., 2018).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa pemberian latihan *kids athletics* dalam penelitian ini menggunakan *crocodile river*, *socorro*, dan *meo duoi chuot* berpengaruh terhadap peningkatan komponen keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi siswa usia 6-7 tahun. Selain itu, latihan selama 8 minggu dengan frekuensi 2 kali/minggu cukup untuk mendorong peningkatan komponen keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi siswa usia 6-7 tahun. Sebagai saran bagi para guru PJOK untuk memasukkan program *kid's athletics* bersama dengan program lainnya untuk memfasilitasi siswa dalam meningkatkan dan memaksimalkan komponen fisik siswa baik putra maupun putri. Implikasi teoritis dari penelitian ini adalah kombinasi dari tiga model latihan *kids' athletics* yaitu *crocodile river*, *socorro*, dan *meo duoi chuot* memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan multi keterampilan siswa. Siswa yang secara rutin mengikuti penerapan model latihan *kids' athletics* (*crocodile river*, *socorro*, dan *meo duoi chuot*) selama 8 minggu ditemukan memiliki kecenderungan peningkatan komponen keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi menjadi lebih baik. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah model latihan *kids' athletics* dapat diterapkan oleh guru PJOK dengan memasukkan program *kid's athletics* bersama dengan program lainnya untuk memfasilitasi siswa dalam meningkatkan dan mengoptimalkan komponen keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi siswa, khususnya siswa usia 6-7 tahun.

Referensi

- Abhaydev, C. S., Bhukar, J., & Thapa, R. K. (2020). Effects of IAAF Kid's Athletics Programme on Psychological and Motor Abilities of Sedentary School Going Children. *Physical Education Theory and Methodology*, 20(4), 234–241. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.06>
- Anisah, D., Kamidi, A., Tuasikal, A. R. S., & Suroto, S. (2020). Permainan Kids Athletics sebagai Stimulasi Kemampuan Motorik Kasar Anak Sekolah Dasar Kelas V dan VI. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 72. <https://doi.org/10.17977/um040v4i1p66-72>
- Başkaya, G., Bostancı, S., Çar, B., & Konar, N. (2023). The Impact of Athletics Basic Education

- on Students' Motor Skills and Attitude Toward Athletics. *Physical Education of Students*. <https://doi.org/doi:10.15561/20755279.2023.0405>
- Belal, P. D. M., & Ahmed, P. D. A. sayed. (2020). The Effectiveness of Kid's Athletics Using Mobile Learning on the Development of Some Motor Skills and Physical Abilities of Student's Basic Education. *Journal of Theories and Applications of Physical Education Sport Sciences*, 0(0), 0–0. <https://doi.org/10.21608/jat.2019.19503.1004>.
- Chaeroni, A., Hastria Effendi, & Nuridin Widya Pranoto. (2022). Aplikasi Pelatihan Gerak Dasar Fundamental Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan (Jaso)*, 2(1), 9–13. <https://doi.org/10.24036/jaso.v2i1.10>
- Fauzan, M. (2021). Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Kids Athletics di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kokap. *Eprints.Uny.Ac.Id*, 13(April), 15–38. https://eprints.uny.ac.id/63661/1/fulltext_muhammad_fauzan_17604221018.pdf
- Halimah, H. N. (2019). *Meningkatkan Keterampilan Gerak Fundamental Melalui Program Kids' athletics (Studi Eksperimen pada Siswa Kelas IV SDN 150 Gatot Subroto)* (pp. 1–19). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hars, T. E., Pamot, H., & Rumini. (2023). Model Pengembangan Permainan Kids Athletics (Tri Angel Run, Jump, Throw) dalam Pembelajaran Penjasorkes pada Siswa Kelas V SD Negeri 03 Kalimas Kab. Pemalang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 12(3), 247–253. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>. <https://doi.org/10.15294/active.v2i2.969>.
- Hindriani, D., Sugiyanto, S., & Syafriah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kids Athletics pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 23–31. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9183>
- Jakubik, J., & Brođani, J. (2023). Influence of kids' athletics and athletic movement games on the development of general physical performance of pupils in the primary education. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(1), 219–228. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.01027>
- Kardi, I. S., & Ita, S. (2023). *Sport Psychology: Menilik Prestasi Papua di Pekan Olahraga Nasional (PON)*. The Journal Publishing, 4(6). <http://thejournalish.com/ojs/index.php/books/article/view/492>.
- Kardi, I. S., Ita, S., Ibrahim, & Hasan, B. (2022). *Atletik: Kajian Mendalam untuk Optimalisasi Prestasi Lari Sprint*. Bintang Semesta Media.
- Kemdikbud. (2024). *Tes Kebugaran Siswa Indoensia (TKSI)*. Kemdikbud. <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/fase-1-Fase-A>.
- Kennedy, G. (2017). *What is development and why are grassroots organisations important?*
- Mardiyanto, T. (2019). Pengembangan Scoring Hasil Lomba Kids Athletics Berbasis Android. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 1–23.
- Mutohir, Toho, C., Lutan, R., Maksam, A., Kristiyanto, A., Akbar, R., Amali, Z., Suswantoro, G., Isnanta, R., & Pawiro, S. (2023). Laporan Nasional Sport Development Index 2022 Olahraga, Daya Saing, dan Kebijakan Berbasis Data Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. *Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia, March*.
- Ningrum, E. C. (2018). Perbedaan Pengaruh “Latihan Konvensional Dan Kids Athletics ” terhadap Kemampuan Motorik Kasar Atlet Atletik Kota Kediri Usia 11-12 Tahun. In *Universitas Negeri Yogyakarta Vol. 372(2)*, 2499–2508). DOI:10.17977/um040v4i1p66-72.

- Nugraha, E., Hidayat, Y., Sumpena, A., Salman, & Wibowo, R. (2022). Integrating Life Skills into Kid's Athletics Program on Extracurricular Activities. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 932–938. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100509>
- Petros, B., Ploutarhos, S., Vasilios, B., Vasiliki, M., Konstantinos, T., Stamatia, P., & Christos, H. (2016). The effect of IAAF Kids Athletics on the physical fitness and motivation of elementary school students in track and field. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 883–896. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03139>.
- Putra, R. N., & Bafirman, B. (2020). Efek model *kids' athletics* memberikan nilai tambah dalam meningkatkan konsep diri siswa. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 69–79. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13624
- Qibtiyah, A. M., Wardiyanto, Y., & Kurniawan, F. F. (2024). Pengaruh *Kids' athletics* Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Atletik Pada Anak Usia 4-6 Tahun The Influence Of *Kids' athletics* On Basic Athletics Movement Skills In Children 4-6 Years Old. *Plyometric : Jurnal Sains Dan Pendidikan Keolahragaan*, 4(1), 51–63.
- Tazah, N. A. H. M. (2020). *Pengaruh Program Kids Athletics Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lari, Lompat, Dan Lempar Pada Anak Usia 10 Tahun Sleman Atletik Club Sembada*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tim Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi PAPUA Riskesdas 2018. *Badan Litbang Kesehatan*, 540.
- Wawan, Siantoro, G., & Khamidi, A. (2024). Kemampuan Keseimbangan dan Koordinasi pada Siswa Kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(2), 133–145. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i2.26840>
- Willwéber, T. (2016). Effectiveness of the “Iaaf Kids” Athletics Project" in Levelling Changes of General Physical Performance Among Boys of Early School Age.” *Journal of Physical Education & Health Social Perspective*, 5(8), 21–28. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=122073143&%0Aang=pt-br&site=ehost-live>
- World Athletics. (2019). *Kids' athletics PE Tracher Guide*. Worldathletics.org
- World Athletics. (2024). *Kids' athletics*. <https://worldathletics.org/kids-athletics/teaching-athletics/crocodile-river>
- Yusup, & Agus, M. (2021). Pengaruh Pembelajaran Berbasis Kids Athletics Terhadap Gerak Motorik. *Jurnal Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan*, 2(3), 135–144.
- Zhang, D., Shi, L., Zhu, X., Chen, S., & Liu, Y. (2023). Effects of intervention integrating physical literacy into active school recesses on physical fitness and academic achievement in Chinese children. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 21(4), 376–384. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2023.09.004>.