



Pelaksanaan Asesmen Diagnostik Biomotor Kelincahan pada Siswa Fase B

Febriyan Dwi Cahyono^{1*}, Bakri¹, Puspodari²

¹MIN 1 Bojonegoro

²Universitas Nisantara PGRI Kediri

* Email korespondensi: Febriyandwicahyono@gmail.com

Diterima:
17 Januari 2024

Dipresentasikan:
20 Januari 2024

Disetujui Terbit:
3 Februari 2024

ABSTRAK

Asesmen diagnostik merupakan kegiatan pengukuran awal untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam menempuh pembelajaran. Fase B dalam kurikulum merdeka merupakan siswa kelas tiga dan empat dalam sekolah dasar yang dimana rerata mereka masih dalam masa kanak-kanak akhir, yaitu usia sepuluh sampai dua belas tahun. Kelincahan sendiri merupakan aktivitas bergerak secara cepat dan berubah arah, jadi kemampuan biomotor ini tentunya perlu dikaji sedemikian rupa agar siswa memiliki kemampuan yang kompleks dalam segi gerak. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey dengan sampel penelitian siswa laki-laki sejumlah dua belas anak dan perempuan sejumlah enam belas anak. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan metode *T Test* dan dianalisa dengan SPSS didapati bahwa rerata kelincahan anak laki-laki dan perempuan termasuk dalam kategori baik. Hasil ini tentunya perlu dipertahankan atau bahkan ditingkatkan dengan membuat sebuah metode pembelajaran yang sebaik mungkin dan sesuai dengan usia tumbuh kembang mereka.

Kata Kunci: Asesmen diagnostik, T Test, Kelincahan, Fase B

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan sarana belajar bagi siswa. Belajar dalam artian suatu kegiatan dimana siswa untuk memperoleh pengalaman dan hal baru untuk menunjang kehidupannya kelak di masa yang akan datang. Burhaein (2020) menyatakan bahwa pendidikan adalah sebuah proses mengubah sikap dan perilaku seseorang atau sekelompok orang menjadi manusia dewasa melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Jadi jelas disini bahwa dalam proses pendidikan atau kegiatan pembelajaran di sekolah siswa akan dibekali berbagai macam hal untuk mengawal tumbuh kembangnya. Hanief (dalam Febriyan, 2018) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup. Tujuan utama dari proses pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran siswa. Dengan kemampuan kebugaran yang baik, diharapkan siswa dapat menerima materi pembelajaran dengan baik, sehingga menjadi siswa yang sehat dan berprestasi.

Rata-rata usia anak Indonesia menempuh pendidikan di sekolah dasar adalah 6 sampai 12 tahun. Jika mengacu pada pembagian tahapan tumbuh kembang anak, anak usia sekolah berada pada dua tahap perkembangan, pertama masa kanak-kanak madya rentang usia enam sampai sembilan tahun, dan kedua masa kanak-kanak akhir di rentang usia sepuluh sampai dua belas tahun (Kemendikbud RI, 2013; Pramantik & Burhaein, 2019). Tentunya pendidikan

yang mereka lalui sejak masa anak usia sekolah menjadi sangat penting, dimana pada usia ini akan menjadi landasan dan pondasi awal mereka tumbuh menjadi dewasa. Dalam kategori kelas di jenjang sekolah dasar, kurikulum merdeka membagi menjadi tiga fase. Yang pertama yaitu fase A untuk kelas satu dan dua, fase B kelas tiga dan empat, dan fase C untuk kelas lima dan enam.

Kemampuan biomotor atau fisik tentunya menjadi perhatian dalam proses dan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Berbagai elemen fisik seperti daya tahan, kelincahan, kekuatan dan kecepatan menjadi beberapa elemen yang terfokuskan dalam tumbuh kembangnya. Anak-anak pada era sekarang memiliki kekurangan dalam aspek gerak, hal ini dapat dilihat dari status indeks gizi siswa. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya didapati bahwa terdapat empat siswa laki-laki dan empat siswa perempuan dari dua puluh enam siswa mengalami obesitas (Febriyan, 2020).

Selanjutnya, dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan asesmen kemampuan kelincahan siswa pada anak usia 10 tahun, atau pada fase B. Pemilihan kemampuan biomotor kelincahan dikarenakan bahwa, gerakan yang kompleks dari sebuah gerakan yang cepat dan berubah arah. Kelincahan menurut Frederick (2014) merupakan kemampuan fisik yang sangat berharga dalam berbagai bidang olahraga, khususnya pada olahraga yang memerlukan kemampuan fisik ketangkasan seperti dalam olahraga tim seperti sepak bola, bola basket, hoki, bola voli, dan rugby, pemain harus bereaksi cepat terhadap pola pergerakan rekannya dan bola. Sedangkan menurut Krolo (2020) menyatakan bahwa kelincahan reaktif dan kecepatan perubahan arah menjadi faktor penentu keberhasilan dalam sepak bola. Faktor latihan sendiri mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap ketangkasan seseorang. Karena setiap cabang olahraga memerlukan tingkat ketangkasan yang berbeda-beda, maka latihan pembentukan ketangkasan dapat disesuaikan dengan kekhususan permainan atau aktivitas tersebut. Setiap pelatih atau guru harus memiliki pengetahuan tentang teknik latihan yang tepat untuk membantu atlet dalam meningkatkan kelincahan dan memotivasi atlet atau siswa tersebut (Nazarudin, Waridi, & Saad, 2017).

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa melalui Pendidikan Jasmani, diharapkan tumbuh kembang anak semakin baik sesuai tahapan usianya. Oleh karena itu, perlu diadakan sebuah penilaian atau asesmen diagnostik kelincahan siswa sebelum pelaksanaan proses kegiatan pembelajaran di awal semester.

METODE

Metode penelitian yang dilakukan adalah metode penelitian survey yang dilakukan diawal waktu pembelajaran yaitu bulan Juli tahun 2023. Tempat penelitian dilakukan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Bojonegoro dengan jumlah 28 siswa yang terdiri dari 16 siswa perempuan dan 12 siswa laki-laki. Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes kelincahan *T Test* (Kemendikbud, 2023) dan analisis deskripsi data dengan menggunakan aplikasi SPSS dan dianalisis dalam tabel norma kategori Tabel Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Kemendikbud (2023).

Tabel 1. Tabel Norma Kelincahan T Test

Laki-laki	Perempuan	Kategori
$\leq 00.11.84$	$\leq 00.13.97$	Baik Sekali
00.18.82 - 00.11.83	00.20.95 - 00.13.96	Baik
00.24.83 - 00.18.83	00.26.96 - 00.20.96	Sedang
00.30.84 - 00.24.84	00.32.95 - 00.26.95	Kurang
$\geq 00.30.83$	$\geq 00.32.96$	Kurang Sekali

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah hasil dari penelitian yang telah dilakukan tentang kemampuan biomotor kelincahan siswa laki-laki dan perempuan pada Fase B MIN 1 Bojonegoro yang akan ditampilkan dalam data deskriptif berikut ini :

Tabel 2. Hasil Tes Kelincahan Siswa Putra

No	Nama	Hasil (detik)	Kategori
1	ABAS	16,44	Baik
2	ANP	13,83	Baik
3	BRA	12,78	Baik
4	FF	11,29	Baik Sekali
5	HPZ	11,95	Baik
6	MYNR	12,93	Baik
7	MYA	12,45	Baik
8	MI	12,45	Baik
9	MFK	13,23	Baik
10	MWVN	13,26	Baik
11	SAAA	13,02	Baik
12	ZI	14,66	Baik

Berdasarkan hasil tes kelincahan dengan metode *T Test* pada tabel 2 didapati data bahwa dari dua belas siswa yang menjadi subjek penelitian kelompok laki-laki, didapati data bahwa sebanyak sebelas siswa tergolong dalam kategori baik dan satu siswa tergolong dalam kategori sangat baik. Selanjutnya akan disajikan data kelompok perempuan.

Tabel 3. Hasil Tes Kelincahan Siswa Putri

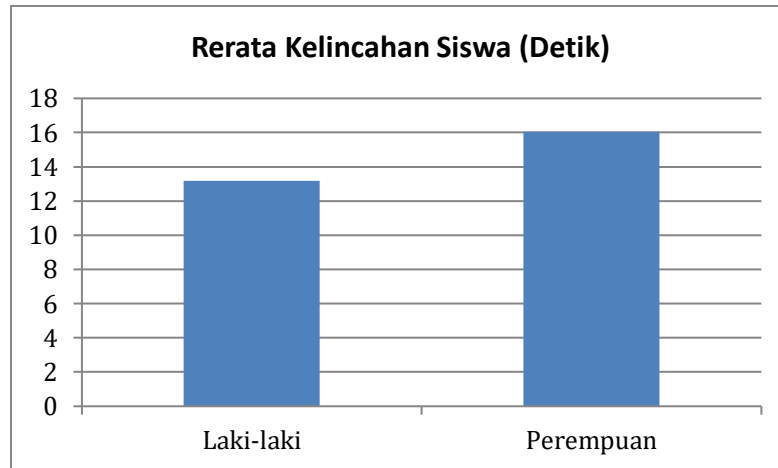
No	Nama	Hasil (detik)	Kategori
1	ABRP	18,56	Baik
2	ABIP	15,28	Baik
3	ANR	15,5	Baik
4	AZAC	14,48	Baik
5	AA	15,12	Baik
6	ATQ	16,23	Baik
7	ASA	16,21	Baik
8	CAJ	16,57	Baik
9	FNM	17,12	Baik
10	HRPF	14,34	Baik
11	IAA	18,1	Baik
12	KAAP	15,91	Baik
13	NTT	12,1	Baik Sekali
14	NDZ	18,02	Baik
15	RASY	14,64	Baik
16	SKPA	18,83	Baik

Berdasarkan hasil tes kelincahan dengan metode *T Test* pada tabel 3 didapati data bahwa dari enam belas siswa yang menjadi subjek penelitian kelompok perempuan, didapati data bahwa sebanyak lima belas siswa tergolong dalam kategori baik dan satu siswa tergolong dalam kategori sangat baik. Untuk memperjelas data hasil penelitian, akan disajikan deskripsi data dan informasi dalam bentuk tabel.

Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Laki-laki	12	11,29	16,44	13,19	1,33644
Perempuan	16	12,10	18,83	16,06	1,79521
Valid N (listwise)	12				

Dari tabel 4 deskripsi data menunjukkan bahwa nilai rerata kemampuan kelincahan siswa laki-laki pada fase B memiliki nilai 13,19 detik dan siswa perempuan sebesar 16,06 detik. Jadi kedua kelompok siswa laki-laki dan perempuan memiliki rerata dalam kategori sama, yaitu dalam kategori baik. Selanjutnya akan digambarkan dalam bentuk grafik hasil penelitian.

**Gambar 1 Rerata Hasil Kelincahan Siswa**

Kebugaran jasmani merupakan salah satu lingkup materi pembelajaran jasmani yang sekaligus sebagai ranah tujuan pembelajaran yang khas yang tidak dilakukan dan harus dipenuhi oleh mata pelajaran lain. Kebugaran jasmani merupakan unsur penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari siswa. Derajat kebugaran jasmani perlu diukur secara akurat dan terukur (TKSI Kemendikbud, 2023). Anak usia sekolah dasar sendiri mempunyai karakteristik yang berbeda dengan anak usia dini. Dimana mereka masih dalam fase suka bermain, suka bergerak, suka bekerja dalam kelompok, dan suka merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung (Mitchell, Montgomery, Holder, & Stuart, 2008; Phytanza & Burhaein, 2019).

Oleh karena itu, guru hendaknya mengembangkan proses pembelajaran yang menghubungkan bermain dengan pelajaran, kemudian guru juga dapat mengajak anak untuk bergerak atau bergerak, anak juga diajarkan cara bekerja atau belajar dalam kelompok, dan guru memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran. Pemahaman anak merupakan awal keberhasilan dalam pendidikan. Dunia anak merupakan dunia bermain, ketika bermain maka anak akan menyerap segala sesuatu yang terjadi disekitarnya, bahwa bermain juga merupakan kebutuhan dan kebutuhan yang hakiki bagi anak sekolah dasar, melalui kegiatan bermain anak akan mampu mencapai tuntutan tersebut. dan kebutuhan pengembangan dimensi dari motorik, kognitif, kreativitas, bahasa, emosi, sosial, nilai-nilai, dan sikap hidup (Hurlock, 2001; Phytanza, Burhaein, Sukoco, & Ghautama, 2018). Selanjutnya Ani (2020) menyatakan bahwa perkembangan fisik merupakan pertumbuhan dan perubahan yang terjadi pada tubuh seseorang. Oleh karena itu dengan adanya asesmen awal ini, diharapkan guru mampu membuat metode pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan



tujuan. Khususnya dalam upaya menjaga dan mempertahankan dan meningkatkan kemampuan kelincahan biomotor anak.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan adalah asesmen diagnostik awal perlu dilakukan untuk mengetahui proses selanjutnya dalam pembelajaran disetiap semester. Kemampuan anak diukur dengan metode yang pas dan sesuai disetiap fase usianya berdasarkan parameter yang telah ada.

DAFTAR RUJUKAN

- Burhaein, E. 2020. Pembelajaran dalam Pandemi COVID-19: Mengapa Pendidikan Jasmani Adaptif Penting untuk Siswa Disabilitas di Sekolah Luar Biasa. In *Disrupsi Strategi Pembelajaran Olahraga: Serta Tantangan dalam Menghadapi New Normal selama masapandemi Covid-19* (pp. 187–196). Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Cahyono, F. D., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Traditional Push Up, Plyometric Push Up, Dan Incline Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan, Power Otot Lengan, Dan Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 54-72. Doi: https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12004
- Febriyan Dwi Cahyono, Nurul Hidayati dan Dimyati. 2020. Penilaian Status Gizi Anak Usia 9-10 Tahun Studi Pada Siswa Kelas Iii D Min I Bojonegoro. *SATRIA : Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 14-17. Retrieved from <http://publikasi.stkippgri-bkl.ac.id/index.php/SATRIA/article/view/356>
- Frederick M. F. A. 2014. *Badminton: Specific Movement Agility Testing System* (Malaysia: Movement, Health & Exercise)
- Hurlock, E. B. 2001. *Developmental psychology*. New York: McGraw-Hill Education.
- Kemendikbud RI. 2013. *Dokumen kurikulum 2013*.
- Kemendikbud RI. 2023. *Tabel Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)*
- Krolo, A., Gilic, B., Foretic, N., Pojskic, H., Hammami, R., Spasic, M., Uljevic, O., Versic, S., Sekulic, D. 2020. Agility testing in youth football (soccer) players: Evaluating reliability, validity, and correlates of newly developed testing protocols. *Int J Environ Res Public Health*. 17(1), 294. doi: 10.3390/ijerph17010294.
- Mitchell, M. G., Montgomery, H., Holder, M., & Stuart, D. 2008. Group investigation as a cooperative learning strategy: An integrated analysis of the literature. *Alberta Journal of Educational Research*, 54(4), 388–395.
- Nazarudin, M. N., Waridi, N., & Saad, I. 2017. Kesan latihan ketangkasan reaktif ke atas peningkatan komponen kecergasan berasaskan lakuan motor dalam kalangan pemain Ragbi (Novis). *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(4), 56-70.
- Phytanza, D. T. P., & Burhaein, E. 2019. Aquatic activities as play therapy children autism spectrum disorder. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 2(2), 64–71. <https://doi.org/10.33438/ijdsbs.652086>
- Phytanza, D. T. P., Burhaein, E., Sukoco, S., & Ghautama, S. W. 2018. Life Skill Dimension based on Unified Sports Soccer Program in Physical Education of Intellectual Disability. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 199–205. <https://doi.org/https://doi.org/10.31461/ybpd.453865>



Pramantik, I. A. D., & Burhaein, E. 2019. Disabilities Sports & Health Science A Floor Time Approach to Improve Learning Outcomes of the Body Roll to the Side in Adaptive Physical Education Learning: Classroom Action Research Study on Two Cerebral Palsy Students. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 2(2), 45–53. <https://doi.org/10.33438/ijdsHS.652061>