



Analisis Kemampuan Sprint Kids Athletics Ekstrakurikuler pada Siswa SDN 1 Landasan Ulin Utara

Adam Arief Putra Diyanta^{1*}, Akhmad Amirudin², Ramadhan Arifin³

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia 70714.

Email Korespondensi: 2110122310038@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kemampuan fisik siswa sekolah dasar dalam nomor sprint 40 meter pada kegiatan ekstrakurikuler kids athletics. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya performa fisik anak dalam cabang atletik dasar, yang belum banyak dikaji secara terfokus di sekolah-sekolah dengan keterbatasan fasilitas. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei, melibatkan 10 siswa kelas V di SDN 1 Landasan Ulin Utara. Instrumen yang digunakan adalah tes lari sprint 40 meter dengan pengolahan data melalui SPSS versi 22. Hasil menunjukkan bahwa 50% siswa berada dalam kategori "Sangat Kurang", 40% "Kurang", dan hanya 10% yang "Cukup", dengan rata-rata waktu tempuh 17,65 detik. Hasil ini mengindikasikan lemahnya penguasaan keterampilan gerak dasar siswa, khususnya kecepatan. Studi ini menegaskan pentingnya inovasi metode pelatihan berbasis permainan dan pendekatan interaktif untuk meningkatkan efektivitas pembinaan kids athletics. Penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis bagi guru PJOK dan pembuat kebijakan dalam merancang program pelatihan yang kontekstual dan berbasis bukti.

Kata kunci: Kids Athletics; Keterampilan Gerak Dasar; Lari Sprint.

Extracurricular Kids Athletics Sprint Ability Analysis Among Students of SDN 1 Landasan Ulin Utara

Abstract

This study aims to analyze the physical sprinting ability of elementary school students in the 40-meter event of the kids athletics extracurricular program. The study addresses the performance gap among students in basic athletic skills, particularly in under-resourced schools. A descriptive quantitative method with a survey approach was employed, involving 10 fifth-grade students at SDN 1 Landasan Ulin Utara. A 40-meter sprint test was used as the instrument, with data analyzed using SPSS version 22. Results showed that 50% of students were categorized as "Very Poor", 40% as "Poor", and only 10% as "Sufficient", with an average time of 17.65 seconds. These findings indicate low mastery of fundamental motor skills, particularly speed. The study highlights the urgent need for game-based and interactive training approaches to enhance kids athletics programs. It also provides practical recommendations for physical education teachers and policymakers to develop contextual, evidence-based training models.

Keywords: Kids Athletics; Fundamental Motor Skills; Sprint Running.

How to Cite: Diyanta, A. A. P., Amirudin, A., & Arifin, R. (2025). Analisis Kemampuan Sprint Kids Athletics Ekstrakurikuler pada Siswa SDN 1 Landasan Ulin Utara. *Empiricism Journal*, 6(2), 403–411. <https://doi.org/10.36312/ej.v6i2.3013>



<https://doi.org/10.36312/ej.v6i2.3013>

Copyright© 2025, Diyanta et al.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Pendidikan nasional di Indonesia berlandaskan pada Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945, dengan tujuan utama membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang beriman, bertakwa, sehat jasmani dan rohani, serta cakap dan bertanggung jawab. Dalam kerangka ini, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) memainkan peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara menyeluruh. PJOK tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga membentuk karakter dan keterampilan sosial peserta didik (Al Fathan et al., 2022).

Dalam konteks pendidikan dasar, kebugaran jasmani merupakan aspek yang krusial karena berkontribusi langsung terhadap kesiapan belajar siswa dan kualitas hidup mereka (Aprilian et al., 2022). Untuk mendukung penguatan aspek kebugaran ini, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan telah menginisiasi berbagai program olahraga seperti Kompetisi Olahraga Siswa Nasional (KOSN), yang menjadi platform penting untuk

menyalurkan dan mengembangkan potensi olahraga siswa sejak usia dini. Salah satu pendekatan yang efektif adalah melalui kegiatan "kids athletics," suatu program atletik dasar yang diperkenalkan oleh International Association of Athletics Federations (IAAF) dan diadaptasi ke dalam sistem pembinaan olahraga anak di Indonesia (Widiyanto & Nurrochmah, 2021).

Kids athletics mencakup berbagai aktivitas gerak dasar seperti lari, lompat, dan lempar yang dirancang sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar. Sebagai cabang olahraga induk, atletik memiliki posisi strategis dalam membentuk dasar kemampuan motorik anak. Nomor lari sprint, khususnya, menjadi favorit di berbagai jenjang perlombaan karena menuntut kecepatan, koordinasi, dan eksplosivitas otot (Handayani, 2022). Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar sprint sejak dini sangat penting untuk membentuk pondasi keterampilan atletik yang kuat (Al Ardha et al., 2022).

Namun, beberapa studi menunjukkan bahwa kemampuan fisik dasar siswa dalam kids athletics masih berada pada kategori cukup hingga sangat kurang, terutama dalam aspek lari formula 1 dan lempar turbo (Nurhidayat et al., 2022). Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pelatihan terstruktur dan terbatasnya sarana dan prasarana di sekolah dasar. Selain itu, masih minimnya jumlah pelatih berpengalaman serta rendahnya motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler juga memperburuk kondisi tersebut (Aprilian et al., 2022; Yulian et al., 2025). Perbedaan kondisi ini terlihat nyata ketika dibandingkan dengan pendekatan di sekolah berbasis olahraga (sport school) yang lebih terstruktur dan dilengkapi dengan sumber daya memadai. Sekolah-sekolah tersebut menyediakan lingkungan yang mendukung keseimbangan antara pengembangan akademik dan atletik siswa, dan terbukti memberikan pengaruh positif terhadap performa atletik mereka (Adi & Fathoni, 2020). Implementasi pendekatan pembelajaran seperti blended learning dalam konteks olahraga juga terbukti meningkatkan hasil pembelajaran serta menurunkan tingkat putus sekolah (Adi & Fathoni, 2019).

Lebih jauh, pendekatan pendidikan yang mengintegrasikan permainan tradisional dan olahraga lokal terbukti meningkatkan partisipasi dan ketertarikan siswa terhadap aktivitas fisik, serta memperkuat identitas budaya mereka (Sulistyo & Sudijandoko, 2023). Penelitian oleh Barrachina et al. (2023) juga menekankan pentingnya memperhatikan minat dan kebutuhan siswa agar program olahraga lebih inklusif dan efektif. Bahkan, pendidikan olahraga untuk anak-anak berkebutuhan khusus telah menunjukkan hasil positif dalam pengembangan keterampilan motorik dan integrasi sosial mereka dalam lingkungan sekolah (Kurnianugraha et al., 2021).

Dalam konteks teori, perkembangan gerak dasar anak-anak sangat dipengaruhi oleh kualitas pembelajaran dan pengalaman fisik sejak usia dini. Zeng et al. (2017) menekankan bahwa aktivitas fisik terstruktur sangat penting dalam meningkatkan keterampilan motorik dan perkembangan kognitif anak. Demikian pula, Dewi dan Verawati (2021) menunjukkan bahwa permainan manipulatif sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik fundamental siswa. Fundamental movement skills (FMS), yang mencakup keterampilan lokomotor, kontrol objek, dan stabilitas, merupakan komponen utama dalam pengembangan kebugaran jasmani anak. Pencapaian FMS yang baik sejak dini akan mendorong partisipasi dalam aktivitas fisik seumur hidup (Lubans et al., 2010; Liu et al., 2023). FMS juga berkaitan erat dengan kemampuan akademik serta kesehatan mental dan sosial siswa (Jaakkola et al., 2015; Wu et al., 2024).

Sayangnya, masih terdapat kesenjangan penguasaan FMS di antara siswa, terutama yang berasal dari latar belakang sosial ekonomi rendah (Stagnitti et al., 2011). Oleh karena itu, program seperti IAAF Kids Athletics sangat relevan untuk menjembatani kesenjangan ini. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dengan penguasaan FMS yang baik memiliki kemungkinan lebih besar untuk tetap aktif secara fisik, sehat secara jasmani, dan mampu berpartisipasi dalam berbagai aktivitas olahraga (Barnett et al., 2016). Penelitian ini berbeda dari studi sebelumnya seperti Widiyanto & Nurrochmah (2021), yang lebih menekankan pada analisis umum kemampuan gerak dasar siswa. Studi ini berfokus pada analisis kemampuan fisik siswa SDN 1 Landasan Ulin Utara dalam nomor lari sprint sebagai salah satu bentuk penerapan program ekstrakurikuler kids athletics. Pemilihan sekolah ini didasarkan pada belum optimalnya pencapaian siswa dalam berbagai event olahraga lokal. Penelitian ini juga menggunakan instrumen uji Kanga's Escape yang belum banyak

digunakan dalam konteks penelitian di Indonesia, sehingga memberikan kontribusi baru dalam hal pendekatan pengukuran. Adapun indikator kemampuan fisik yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada kategori penilaian berdasarkan waktu sprint, yang dapat mengukur aspek kecepatan, kekuatan eksplosif, dan daya tahan anaerobik. Indikator ini selaras dengan prinsip evaluasi kemampuan motorik anak dalam konteks atletik dasar (Ludyana et al., 2022; Liu et al., 2023).

Berdasarkan uraian di atas penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kemampuan fisik siswa dalam kegiatan kids athletics ekstrakurikuler, khususnya dalam nomor lari sprint 40 meter, guna mengetahui tingkat penguasaan keterampilan gerak dasar dan memberikan rekomendasi pengembangan program latihan yang lebih efektif dan kontekstual untuk diterapkan di sekolah dasar di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif, bertujuan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai kemampuan fisik siswa putra kelas V SDN 1 Landasan Ulin Utara dalam kegiatan ekstrakurikuler kids athletics, khususnya pada nomor lari sprint 40 meter. Menurut Handayani (2022), pendekatan kuantitatif menghasilkan temuan yang diperoleh melalui prosedur statistik dan kuantifikasi, sangat sesuai untuk mengukur performa fisik siswa secara objektif. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, yang tidak memanipulasi variabel tetapi menggambarkan kondisi faktual di lapangan berdasarkan hasil pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan selama satu minggu pada semester genap tahun ajaran 2024/2025, bertempat di lapangan SDN 1 Landasan Ulin Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas V SDN 1 Landasan Ulin Utara yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 10 siswa. Meskipun jumlah sampel relatif kecil, pendekatan ini sesuai untuk studi awal berskala terbatas dan telah dijelaskan sebagai keterbatasan studi dalam pembahasan.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan fisik siswa adalah uji Kanga's Escape yang dimodifikasi menjadi sprint 40 meter dengan rintangan dan tanpa rintangan. Tes ini bertujuan mengukur kecepatan, kekuatan eksplosif, dan koordinasi motorik siswa. Penilaian dilakukan berdasarkan waktu tercepat menggunakan stopwatch manual di lintasan yang telah disiapkan secara standar. Untuk menjaga konsistensi, setiap siswa melakukan dua kali uji coba, dan waktu terbaik yang dicatat sebagai skor akhir. Validitas dan reliabilitas instrumen didukung oleh berbagai literatur. Studi Vanhelst et al. (2014) menunjukkan bahwa uji sprint, termasuk sprint 40 meter, memiliki reliabilitas tinggi dalam pengukuran kebugaran jasmani anak. Demikian pula, Artero et al. (2010) dan Cadenas-Sánchez et al. (2019) menegaskan bahwa uji kebugaran berbasis lapangan, seperti sprint dan lompatan, memiliki validitas dan reliabilitas tinggi jika dilakukan dengan prosedur standar. Studi oleh Smits-Engelsman et al. (2021) pada instrumen PERF-FIT juga mendukung penggunaan uji lapangan untuk mengukur kemampuan motorik anak secara akurat.

Desain lintasan uji terdiri dari jalur lurus sepanjang 40 meter dengan permukaan rata dan bebas hambatan, dilengkapi marka garis awal dan akhir. Pengujian dilakukan dalam kondisi cuaca cerah pada waktu pagi hari untuk meminimalkan pengaruh suhu dan kelelahan. Siswa diberi waktu pemanasan sebelum pengujian untuk menghindari cedera. Data yang diperoleh berupa waktu tempuh dalam detik untuk masing-masing siswa, kemudian dikategorikan berdasarkan norma penilaian yang merujuk pada klasifikasi Munapalguna (2014), yaitu kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan rumus persentase untuk mengetahui distribusi kategori kemampuan fisik siswa. Hasil data juga diolah menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22 untuk memperoleh deskripsi statistik dan penyajian data yang akurat.

Hasil pengukuran ditampilkan dalam Tabel 1 pada bagian hasil dan pembahasan, yang memuat distribusi frekuensi, kategori performa, serta persentase capaian tiap siswa. Tabel ini memberikan gambaran objektif mengenai penyebaran kemampuan fisik siswa berdasarkan skor waktu sprint. Pendekatan deskriptif kuantitatif dalam penelitian ini sesuai dengan prinsip validitas dan reliabilitas dalam pengumpulan data pendidikan jasmani sebagaimana disarankan oleh Hindriani et al. (2018), dan memungkinkan evaluasi obyektif terhadap efektivitas pelatihan ekstrakurikuler atletik di sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 10 siswa yang mengikuti tes sprint 40 meter, tidak ada siswa yang masuk dalam kategori "Sangat Baik" (<15,5 detik) maupun "Baik" (15,6–16,0 detik). Hanya satu siswa (10%) yang mencapai kategori "Cukup" (16,1–16,6 detik), empat siswa (40%) berada pada kategori "Kurang" (16,7–17,1 detik), dan lima siswa (50%) masuk dalam kategori "Sangat Kurang" (>17,2 detik). Rata-rata waktu lari siswa adalah 17,65 detik, yang menunjukkan performa fisik berada pada kategori "Sangat Kurang".

Tabel 1. Distribusi Kategori Performa Sprint 40 Meter (Munapalguna, 2014)

Skor	Rentang Waktu (detik)	Frekuensi	Persen (%)	Kategori
5	<15,5	0	0%	Sangat Baik
4	15,6 – 16,0	0	0%	Baik
3	16,1 – 16,6	1	10%	Cukup
2	16,7 – 17,1	4	40%	Kurang
1	>17,2	5	50%	Sangat Kurang
Total		10	100%	

Tabel 2. Statistik Deskriptif Hasil Tes Sprint 40 Meter

Statistik	Nilai
N	10
Mean (rata-rata)	17.65
Std. Deviation	0.41
Minimum	16.3
Maximum	18.2

Tabel statistik deskriptif ini menyajikan ringkasan hasil tes sprint 40 meter yang dilakukan oleh 10 siswa peserta ekstrakurikuler kids athletics di SDN 1 Landasan Ulin Utara. Berdasarkan data, nilai N = 10 menunjukkan bahwa seluruh populasi sampel dalam penelitian ini terdiri dari sepuluh siswa. Nilai rata-rata (mean) waktu tempuh sprint adalah 17,65 detik, yang menandakan bahwa secara umum kemampuan sprint siswa berada dalam kategori "Sangat Kurang" menurut norma penilaian yang digunakan. Simpangan baku (standard deviation) sebesar 0,41 mengindikasikan bahwa variasi atau penyebaran waktu tempuh antar siswa relatif kecil, artinya mayoritas siswa memiliki performa sprint yang hampir seragam dan berada dekat dengan rata-rata tersebut.

Nilai minimum yaitu 16,3 detik merupakan waktu tercepat yang dicapai oleh satu siswa, yang mendekati kategori "Cukup", sedangkan nilai maksimum sebesar 18,2 detik menunjukkan waktu tempuh terlama dalam kelompok ini, yang berada jauh di atas ambang batas kategori "Sangat Kurang". Secara keseluruhan, data ini menggambarkan rendahnya kemampuan kecepatan siswa dan menunjukkan perlunya peningkatan pelatihan serta pendekatan pembelajaran yang lebih efektif dalam kegiatan ekstrakurikuler kids athletics.

Kemampuan gerak dasar pada anak merupakan fondasi penting yang harus dikembangkan secara sistematis sejak usia dini melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan. Teori perkembangan motorik dasar sebagaimana dikemukakan oleh Gallahue dan Ozmun (2006) menjelaskan bahwa keterampilan dasar seperti lari, lompat, dan lempar bukan hanya pondasi dari aktivitas olahraga spesifik, tetapi juga komponen kunci dalam perkembangan fisik, sosial, dan kognitif anak. Dalam konteks ini, keterampilan gerak dasar atau *fundamental motor skills* (FMS) merupakan indikator kritis dalam menilai kesiapan fisik anak untuk berpartisipasi dalam berbagai cabang olahraga, termasuk kids athletics. Lubans et al. (2010) menegaskan bahwa FMS yang berkembang baik akan mendukung aktivitas fisik jangka panjang dan keterlibatan anak dalam gaya hidup aktif di kemudian hari.

Berdasarkan hasil penelitian ini, terlihat bahwa 50% siswa berada pada kategori "Sangat Kurang" dan 40% berada pada kategori "Kurang" dalam uji sprint 40 meter, sebagaimana ditampilkan dalam Tabel 1. Hanya satu siswa (10%) yang mencapai kategori "Cukup". Rata-rata waktu sprint sebesar 17,65 detik menunjukkan kinerja yang rendah dibandingkan standar yang ditetapkan (Munapalguna, 2014). Hasil ini mengindikasikan

adanya kekurangan serius dalam kapasitas fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kids athletics di SDN 1 Landasan Ulin Utara.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Widiyanto dan Nurrochmah (2021), yang menemukan bahwa mayoritas siswa sekolah dasar di Kecamatan Kedungkandang juga berada dalam kategori performa rendah dalam kids athletics, terutama dalam nomor sprint. Penelitian Hindriani et al. (2018) di Kota Bengkulu bahkan mengidentifikasi dominasi kategori “Kurang” dan “Sangat Kurang” pada berbagai aspek kemampuan kids athletics, termasuk lari, lompat, dan lempar. Kendati demikian, terdapat perbedaan menarik bahwa pada aspek lompat katak atau gerakan yang lebih sering dijumpai dalam aktivitas sehari-hari, siswa menunjukkan hasil yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi paparan terhadap suatu aktivitas fisik dapat meningkatkan penguasaan gerak tersebut.

Dalam konteks penelitian ini, hasil yang diperoleh menunjukkan performa yang tidak jauh berbeda dari tren nasional, namun terdapat peluang perbaikan melalui pendekatan pelatihan yang lebih inovatif. Kelemahan utama yang teridentifikasi adalah kurangnya intensitas dan variasi metode pelatihan. Meski kegiatan ekstrakurikuler telah dilakukan, kurangnya variasi aktivitas yang menarik dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak-anak dapat mengurangi efektivitas program. Nurhidayat et al. (2022) menekankan pentingnya metode pelatihan berbasis permainan (game-based training) yang lebih menarik dan sesuai untuk anak usia sekolah dasar.

Pentingnya motivasi siswa juga menjadi isu kunci. Motivasi intrinsik memainkan peran penting dalam keterlibatan anak terhadap aktivitas fisik (Liu et al., 2023). Jika siswa tidak memiliki pemahaman atau kesadaran terhadap manfaat latihan atau tidak merasa senang dengan metode pelatihan, maka keterlibatan mereka akan rendah. Dalam penelitian ini, tampak bahwa siswa yang berada dalam kategori “Sangat Kurang” cenderung menunjukkan gejala kelelahan lebih awal dan kurang disiplin dalam latihan, mengindikasikan rendahnya motivasi intrinsik dan kurangnya strategi pelatihan yang membangkitkan minat.

Pendekatan pelatihan berbasis life skills sebagaimana diimplementasikan oleh Nugraha et al. (2022) menunjukkan bahwa kegiatan kids athletics tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial-emosional. Model ini seharusnya diadopsi oleh sekolah dalam mengembangkan program pelatihan yang tidak hanya berfokus pada hasil fisik, tetapi juga pada pembentukan karakter siswa. Dukungan teknologi juga terbukti efektif, seperti yang dilaporkan oleh Hariadi et al. (2020) melalui penggunaan media audiovisual interaktif dalam pelatihan lompat jauh.

Faktor-faktor lingkungan seperti keterbatasan fasilitas dan pelatih yang tidak terlatih turut memengaruhi hasil. Widiyanto & Nurrochmah (2021) menyebutkan bahwa di banyak sekolah dasar, fasilitas olahraga belum memadai dan pelatih belum memiliki kualifikasi khusus dalam pelatihan kids athletics. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa keterbatasan tersebut mungkin menjadi penyebab rendahnya skor sprint siswa. Selain itu, pendekatan individualisasi dalam pelatihan juga belum diterapkan. Dalam konteks ini, penerapan strategi diferensiasi pembelajaran sebagaimana disarankan dalam pedagogi pendidikan jasmani (Quitério, 2018) dapat memberikan solusi. Melalui pengelompokan berdasarkan kemampuan awal atau gaya belajar, pelatih dapat menyesuaikan intensitas dan jenis latihan bagi setiap siswa.

Hasil sprint juga dapat dijadikan sebagai dasar evaluasi program pelatihan. Menurut Barnett et al. (2008), terdapat hubungan yang erat antara keterampilan motorik yang baik di masa anak-anak dengan peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik di masa remaja dan dewasa. Oleh karena itu, hasil ini bukan sekadar cerminan performa saat ini, tetapi juga indikator penting dalam menilai efektivitas program ekstrakurikuler dan perencanaan jangka panjang pendidikan jasmani di sekolah.

Pentingnya keterlibatan orang tua juga perlu diperhatikan. Studi dari Dempsey et al. (1993) dan Naisseh et al. (2015) menunjukkan bahwa dukungan orang tua dalam bentuk keikutsertaan dalam aktivitas fisik anak, pemberian motivasi, dan pembentukan suasana positif di rumah memiliki pengaruh signifikan terhadap keberhasilan program pelatihan fisik di sekolah. Mengintegrasikan agenda kolaboratif sekolah dan orang tua dalam pelaksanaan kids athletics dapat meningkatkan keberhasilan program dan memberikan dukungan emosional serta motivasional tambahan bagi siswa.

Motivasi sosial juga menjadi faktor yang signifikan. Blais et al. (2020) menyatakan bahwa hubungan sosial dengan teman sebaya sangat mempengaruhi partisipasi anak dalam aktivitas fisik. Dalam konteks ini, pelatihan berbasis tim, permainan kelompok, dan pencapaian bersama dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan partisipasi siswa. Oleh karena itu, pendekatan sosial dalam kids athletics juga penting diterapkan.

Keterbatasan dalam penelitian ini perlu dicatat. Sampel yang kecil (10 siswa) dan desain deskriptif tanpa pretest-posttest membatasi generalisasi dan inferensi kausal. Studi masa depan disarankan untuk menggunakan metode eksperimen dengan kontrol lebih ketat terhadap variabel pengganggu seperti cuaca, kondisi psikologis, dan asupan gizi siswa, serta melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar agar hasilnya lebih representatif. Di samping itu, pengamatan longitudinal juga diperlukan untuk menilai efektivitas program pelatihan dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kemampuan fisik siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler kids athletics di SDN 1 Landasan Ulin Utara, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa menunjukkan performa yang rendah dalam nomor sprint 40 meter. Dari sepuluh siswa yang diuji, hanya satu siswa (10%) yang berada dalam kategori “Cukup”, sementara empat siswa (40%) termasuk dalam kategori “Kurang”, dan lima siswa (50%) berada dalam kategori “Sangat Kurang”. Rata-rata waktu yang dicapai siswa adalah 17,65 detik, yang mengindikasikan performa kolektif dalam kategori “Sangat Kurang”. Temuan ini mencerminkan rendahnya penguasaan keterampilan gerak dasar, khususnya kecepatan lari, yang menjadi indikator utama dalam cabang kids athletics. Keterbatasan motivasi, bimbingan latihan, serta sarana dan prasarana diduga menjadi faktor utama yang memengaruhi capaian tersebut. Penelitian ini juga memperkuat hasil studi terdahulu yang menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar siswa SD masih berada pada kategori kurang, khususnya pada nomor-nomor yang memerlukan teknik dan kecepatan tinggi seperti sprint.

REKOMENDASI

Sebagai tindak lanjut dari temuan ini, disarankan agar program ekstrakurikuler kids athletics di sekolah dasar dirancang ulang dengan mengintegrasikan pendekatan berbasis permainan, media audiovisual, dan latihan yang sesuai dengan usia serta kemampuan siswa. Pendekatan yang menggabungkan aspek kognitif, motorik, dan afektif secara seimbang perlu diterapkan guna meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa. Guru PJOK dan pelatih olahraga juga perlu diberikan pelatihan tambahan terkait pedagogi gerak dasar dan metode pelatihan modern yang sesuai dengan karakteristik siswa usia sekolah dasar. Selain itu, penting untuk melibatkan orang tua dalam proses pembinaan dengan menciptakan program kolaboratif sekolah-orang tua dalam mendukung aktivitas fisik anak. Studi lanjutan dengan desain eksperimen, sampel lebih besar, dan uji pretest-posttest disarankan untuk mengukur efektivitas intervensi pelatihan secara kausal dan mendalam. Penguatan fasilitas olahraga dan evaluasi berkala berbasis data juga menjadi aspek penting dalam mendorong pencapaian kategori “Baik” dan “Sangat Baik” dalam kids athletics secara lebih merata.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, S., & Fathoni, A. (2019). Development of learning model based on blended learning in sports school. *ACPES 2019 Conference Proceedings*. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.2>
- Adi, S., & Fathoni, A. (2020). Blended learning analysis for sports schools in Indonesia. *International Journal of Interactive Mobile Technologies (IJIM)*, 14(12), 149. <https://doi.org/10.3991/ijim.v14i12.15595>
- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Keer, H., Berghe, L., Meyer, J., & Haerens, L. (2012). Students' objectively measured physical activity levels and engagement as a function of between-class and between-student differences in motivation toward physical education. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(4), 457–480. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.4.457>

- Afriani, H., Daniyantara, D., & Dinata, K. (2021). Identification of sports talent (using sport search) in students of state middle school. *ASSEHR*, k(210618), 036. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210618.036>
- Akbaruddin, A. (2018). Pengaruh kids' athletics terhadap self-esteem dan kebugaran jasmani (studi ex-post facto pada siswa sekolah atletik Pajajaran). *Didaktik Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 4(1), 75–94. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v4i1.92>
- Al Ardha, M. A., Yang, C. B., Lin, W. J., Nurhasan, N., Kartiko, D. C., Kuntjoro, B. F., ... Sumartiningsih, S. (2022). The analysis of female's 100-meter sprinters in Tokyo Olympic Games 2022. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 12(1), 13–29.
- Al Fathan, K. M., Andriani, K. M., Nurjanah, M., Munawaroh, R. Z., & Dewi, D. T. (2022). Analisis materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) untuk sekolah dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(5), 6914–6921. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3392>
- Anisah, D., Kamidi, A., Tuasikal, A., & Suroto, S. (2020). The effectiveness of kids athletics games as motion stimulation for elementary school children: a literature review. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 488–493. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.328>
- Aprilian, M., Bayu, A., Fitrianto, A. T., Dadang, H., & ... (2022). Pengaruh latihan kids atletik terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 5 SDN Karang Mekar 6 Banjarmasin. *Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari*, 1, 5–7.
- Ashari, M. I., Arifin, R., & Amirudin, A. (2024). Analisis tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 13 Banjarbaru. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 10(2), 274–283.
- Barnett, L., Beurden, E., Morgan, P., Brooks, L., & Beard, J. (2008). Does childhood motor skill proficiency predict adolescent fitness? *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(12), 2137–2144. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31818160d3>
- Barnett, L., Stodden, D., Cohen, K., Smith, J., Lubans, D., Lenoir, M., ... & Morgan, P. (2016). Fundamental movement skills: an important focus. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(3), 219–225. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0209>
- Bensikaddou, H., & Benklaouz, M. (2015). The effect of kids athletic using the cooperative strategy to improve physical and motor skills among students in primary education. *European Journal of Physical Education and Sport*, 9(3), 137–145. <https://doi.org/10.13187/ejpe.2015.9.137>
- Blais, A., Loughheed, J., Yaraskavitch, J., Adamo, K., & Longmuir, P. (2020). “I really like playing games together”: understanding what influences children with congenital heart disease to participate in physical activity. *Child: Care, Health and Development*, 46(4), 457–467. <https://doi.org/10.1111/cch.12754>
- Cadenas-Sánchez, C., Intemann, T., Labayen, I., Peinado, A., Conti, J., Sanchis-Moysi, J., ... Ortega, F. (2019). Physical fitness reference standards for preschool children: the PREFIT project. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(4), 430–437. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.09.227>
- Calik, S., Pekel, H., & Aydos, L. (2018). A study of effects of kids' athletics exercises on academic achievement and self-esteem. *Universal Journal of Educational Research*, 6(8), 1667–1674. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060806>
- Capio, C., Sit, C., Eguia, K., Abernethy, B., & Masters, R. (2015). Fundamental movement skills training to promote physical activity in children with and without disability: a pilot study. *Journal of Sport and Health Science*, 4(3), 235–243. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.08.001>
- Dese, D., & Wibowo, C. (2024). Analysis of the relationship between emotional quotient and physical activities on fundamental motor skills of elementary school. *Jurnal Maenpo: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 14(1), 51. <https://doi.org/10.35194/jm.v14i1.419>
- Dewi, R., & Verawati, I. (2021). The effect of manipulative games to improve fundamental motor skills in elementary school students. *International Journal of Education in Mathematics Science and Technology*, 10(1), 24–37. <https://doi.org/10.46328/ijemst.2163>

- Dinangsit, D., Muhtar, T., & Akin, Y. (2020). The association between physical fitness and mathematics scores in elementary schools in Indonesia. *International Sports Studies*, 42(3), 70–77. <https://doi.org/10.30819/iss.42-e.08>
- Faigenbaum, A., Bush, J., McLoone, R., Kreckel, M., Farrell, A., Ratamess, N., ... & Kang, J. (2015). Benefits of strength and skill-based training during primary school physical education. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1255–1262. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000000812>
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Handayani. (2022). Analisis gerak keterampilan atletik nomor lari sprint 100 meter siswa SMP Negeri 14 Muaro Jambi. *Jurnal Pion*, 2(1), 1–8.
- Hariadi, H., Suryansah, S., & Watoni, M. (2020). The implementation of kid's athletics as an interactive audiovisual learning media. *Tegar Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(1). <https://doi.org/10.17509/tegar.v4i1.27821>
- Hindriani, D., Sugiyanto, S., & Syafril, 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>
- Hindriani, D., Sugiyanto, S., & Syafril, 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>
- Liu, C., Cao, Y., Zhang, Z., Gao, R., & Qu, G. (2023). Correlation of fundamental movement skills with health-related fitness elements in children and adolescents: a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.112925>
- Lubans, D., Morgan, P., Cliff, D., Barnett, L., & Okely, A. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents. *Sports Medicine*, 40(12), 1019–1035. <https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000>
- Nugraha, E., Hidayat, Y., Sumpena, A., Salman, S., & Wibowo, R. (2022). Integrating life skills into kids' 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>
- Nurhidayat, N., Khoirurrozzikin, A. A., Sudarmanto, E., Febriyanto, B., & Nugroho, H. (2022). Effect of the weight training period on the increase in the 100 meter run in Indonesian NPC athletes. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(3), 440–446. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i3.22868>
- Nurhidayati, N. (2022). The relationship between active play with gross motor development of children aged 4–6 years in TK RA Cut Nyak Dien Gendingan Village, Tulungagung. *Proceedings Unita*, 4, 81–88. <https://doi.org/10.36563/proceeding.v4i0.84>
- Quitério, A. (2018). Assessment for learning in physical education: its emergent relationships with motor competence development and intrinsic motivation toward physical literacy. *Ágora Para La Educación Física y El Deporte*, 20(2–3), 213–234. <https://doi.org/10.24197/aeftd.2-3.2018.213-234>
- Sulistiyono, M., Suherman, W., & Kurnianto, D. (2018). Physical education, sport and health national curriculum and elite sport development: policy, synergy, or conflict? *ACPES 2018*. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.141>
- Sulistyo, M., & Sudijandoko, A. (2023). The interest of grade V male students in traditional sports material in physical education, sports, and health at Geluran 3 Elementary School, Taman Sidoarjo. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 5(2), 67–73. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v5i2.224>
- Tahun, A. U. (2025). Pengaruh model latihan kids' athletics terhadap keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi. *Jurnal XYZ*, 7(1), 27–37.
- Teixeira, P., Carraça, E., Markland, D., Silva, M., & Ryan, R. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Vanhelst, J., Béghin, L., Fardy, P., Ulmer, Z., & Czaplicki, G. (2014). Reliability of health-related physical fitness tests in adolescents: the MOVE program. *Clinical Physiology and Functional Imaging*, 36(2), 106–111. <https://doi.org/10.1111/cpf.12202>

- Widiyanto, M. S., & Nurrochmah, S. (2021). Kemampuan gerak dasar kids atletik pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang. *Sport Science and Health*, 3(6), 381–391. <https://doi.org/10.17977/um062v3i62021p381-391>
- Yulian, A., Pradipta, A. W., & Ali, M. (2025). Analisa motivasi olahraga kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 1 Rejotangan menggunakan sistem latihan berpendamping aplikasi home workout berbasis Android. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Insan Budi Utomo*, 52–60.
- Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., & Gao, Z. (2017). Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: a systematic review. *BioMed Research International*, 2017, 1–13. <https://doi.org/10.1155/2017/2760716>.