

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kelincahan Anak.**

##### **2.1.1 Pengertian Kelincahan**

Berangkat dari pendapat Bouchard dkk (Wira Indra Satya, 2008:17) komponen motorik yang berpengaruh terhadap tujuan mencapai kebugaran jasmani dibagi dalam 4 faktor utama yang terdiri dari kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan. Salah satu komponen motorik yang penting untuk dikembangkan adalah kelincahan, karena setiap kegiatan baik yang bersifat permainan, perlombaan selalu memerlukan unsur kelincahan didalamnya.

Kelincahan (agility) menurut Ngurah Nala (Wira Indra Satya, 2006:17) adalah merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh.

Anak usia TK merupakan masa peka yang penting bagi anak untuk mendapatkan pendidikan. Pengalaman yang diperoleh anak dari lingkungan termasuk stimulasi yang diberikan oleh orang dewasa, akan mempengaruhi kehidupan dimasa yang akan datang. Oleh karena itu diperlukan upaya yang dapat memfasilitasi anak dalam masa tumbuh kembangnya berupa kegiatan pendidikan dan pembelajaran sesuai dengan usia, kebutuhan dan minat (Tim Penyusun Pedoman Pengembangan Program Pembelajaran di Taman Kanak-kanak, 2010 :1). Ini jika ditinjau dari sudut pandang tumbuh kembangnya pendidikan anak usia dini, namun demikian jika ditinjau dari sisi gerak motorik untuk mencapai kebugaran jasmani kelincahan merupakan factor yang sangat penting.

Kelincahan merupakan salah satu unsur yang sangat diperlukan pada semua aktivitas jasmani. Menurut Mochamad Sajoto (1995: 55) kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain, yaitu suatu kemampuan untuk merubah posisi badan secara tepat dan cepat. Sejalan dengan pemikiran tersebut Remmy Muchtar (1992:91)



menambahkan bahwa kelincihan merupakan suatu kemampuan untuk merubah posisi tubuh dan arah dengan cepat dalam keadaan bergerak,tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut James A. Baley (1986:61) kelincihan merupakan suatu kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dengan kecepatan penuh. Sejalan dengan pemikiran tersebut Mikdar (2006:48) mengemukakan bahwa kelincihan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan secara bersama-sama dengan gerakan lainnya.

Menurut Harsono (Wira Indra Satya, 2008:17) kelincihan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Menurut Richard (2013:47) kelincihan adalah kemampuan badan untuk mengubah arah secara cepat dan tepat.

Kelincihan merupakan salah satu faktor penting yang amat mempengaruhi gerakan (segala sikap dan tindakan) mereka dalam pembelajaran motorik di sekolah (Richard, 2013:47).Menurut Ismaryati (2006:41) bahwa kelincihan merupakan salah satu komponen jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Menurut Kirkendall, Gruber, dan Johnson (Ismaryati, 2006:41) menjelaskan bahwa kelincihan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan ini harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan (Ismaryati, 2006:41). Kelincihan ini meliputi koordinasi cepat dan

tepat dari otot-otot besar pada badan dalam suatu kegiatan pembelajaran (Richard, 2013:48).

Berdasarkan pada beberapa penjelasan di atas, maka dapat diketahui bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dari posisi tubuh secara cepat dan tepat maupun ketika melewati lawan tanpa harus kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

### **2.1.2 Jenis-jenis Kelincahan**

Bentuk kelincahan dalam motorik kasar adalah melalui aktivitas berjalan, berlari, melompat. Secara garis besar kelincahan dibedakan menjadi beberapa jenis. Menurut Moh. Gilang (2006:59) kelincahan dibedakan menjadi: a) kelincahan umum, dan b) kelincahan khusus. Kelincahan umum adalah kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungan. Sedangkan kelincahan khusus adalah kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus yang dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan (akrobat, loncat indah, bola voli, dan softball). Salah satu bentuk kelincahan khusus adalah pada bola voli hal ini terlihat ketika pemain mampu melakukan passing atas ataupun bawah, atau melakukan smash. Sedangkan dalam permainan sepak bola terlihat ketika pemain mampu melakukan mengubah arah dari posisi tubuh pada saat membawa bola maupun saat melewati lawan. ( Moh. Gilang, 2006:59 )

Sejalan dengan pemikiran tersebut, Ismaryati (2006:41) membedakan kelincahan menjadi kelincahan umum yang biasanya nampak pada berbagai aktivitas olahraga dan kelincahan khusus yang berkaitan dengan teknik gerakan olahraga tertentu. Jika dilihat dari sudut pandang anatomis kelincahan umum

melibatkan gerakan seluruh segmen bagian tubuh. Kelincahan khusus hanya melibatkan sebagian tubuh tertentu (Ismaryati, 2006:41).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat diketahui bahwa kelincahan gerak dibagi menjadi kelincahan umum dan kelincahan khusus. Kelincahan umum terlihat pada berbagai jenis aktivitas jasmani dan melibatkan seluruh segmen tubuh. Jenis aktivitas jasmani yang tergolong dalam kelincahan umum adalah sepak bola, lari. Kelincahan khusus hanya terlihat pada beberapa aktivitas jasmani tertentu dan hanya melibatkan beberapa segmen tubuh tertentu. Jenis aktivitas jasmani yang tergolong dalam kelincahan khusus adalah olahraga bola voli, softbal, akrobat, dan loncat indah. Kedua jenis kelincahan ini sangatlah penting bagi perkembangan aktivitas jasmani anak khususnya dalam masa-masa perkembangan.

### **2.1.3 Manfaat Kelincahan**

Kemampuan kelincahan sangatlah penting bagi perkembangan aktivitas jasmani. Kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olah raga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Kelincahan juga sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan (Ismaryati, 2006:41).

Menurut Suharno (1993:33), kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungannya.

Senada dengan hal tersebut Richard (2013: 47) menyatakan bahwa kelincahan dapat menjadi standar ukuran kualitas tes kemampuan para siswa dalam

bergerak cepat dari satu posisi ke posisi yang lain atau dari satu gerakan ke gerakan yang lain. Oleh sebab itu penguasaan teknik dalam suatu gerakan pada kelincahan sangatlah penting agar tidak melukan suatu kesalahan yang mengakibatkan cedera.

Selanjutnya Richard (2013:47) menambahkan bahwa keberhasilan para siswa dalam menjalankan pembelajaran motorik juga sangat bergantung pada unsur kelincahan.

Menurut Wira Indra Satya (2006:8) menjelaskan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen dalam mencapai kebugaran jasmani. Seorang anak yang ada dalam keadaan bugar maka dia mempunyai kondisi fisik yang memungkinkan seseorang mampu menghadapi tantangan hidup dari lingkungannya secara total, berprestasi, dan memiliki fisik yang sehat. Bagi anak, kelincahan merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani yang harus dimiliki dan mendapat stimulus secara optimal. Kelincahan bagi anak adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Tanpa kelincahan anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit (Mikdar, 2008:48). Sejalan dengan pemikiran tersebut Ismaryati (2006:41) menambahkan bahwa kelincahan memainkan peranan khusus terhadap mobilitas fisik.

Semua manfaat yang terlihat ini sangatlah penting apabila anak berada dalam suatu arena perlombaan, karena kemampuan kelincahan yang membantu anak dalam mengkoordinasikan dan melakukan gerakan dengan teknik-teknik tinggi, melakukan gerakan yang efisien, efektif, ekonomis, mampu dengan mudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan sangatlah diperlukan dalam sebuah perlombaan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ketahui bahwa kelincahan yang distimulus secara optimal akan memberikan kemudahan bagi anak-anak untuk melakukan berbagai aktivitas motorik terutama aktivitas motorik kasar. Kelincahan juga memiliki manfaat bagi anak antara lain anak akan mudah mengkoordinasikan dan melakukan gerakan dengan teknik-teknik tinggi, melakukan gerakan yang efisien, efektif, ekonomis, mampu dengan mudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Juga perlu ditambahkan bahwa kelincahan dapat mengkeseimbangkan antara perkembangan psikomotorik dengan perkembangan morol dan inteltual anak, dimana secara fisik kuat dan sehat terletak pemikiran yang sehat pula.

#### **2.1.4 Substansi Kelincahan**

Bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dari posisi tubuh dengan cepat dan tepat maupun ketika melewati lawan tanpa harus kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan anak sangatlah penting untuk perkembangan kemampuan motorik kasar lainnya. Kelincahan memiliki komponen-komponen yang mendukung kelincahan itu sendiri.

Menurut Bompa (Sukadiyanto, 2010:82) bahwa komponen dasar dari biomotor olah ragawan meliputi kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Menurut Sukadiyanto (2010:82) biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sisitem-sistem organ dalam. Dalam pembelajaran motorik segala aktivitas melibatkan otot dan sendi.

Bambang Sujiono (2007:13) menyatakan bahwa gerakan yang timbul dan terjadi pada motorik kasar merupakan gerakan yang terjadi dan melibatkan otot-otot besar dari bagian tubuh, dan memerlukan tenaga yang cukup besar.

Selanjutnya Sukadiyanto (2010:85) menjelaskan bahwa kelincahan merupakan perpaduan dari unsur kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi.

Menurut Bompa (1999:368) kecepatan ditunjukkan dari perbandingan antara jarak dan waktu. Sejalan dengan pemikiran tersebut Wira Indra Satya (2006:15) kecepatan merupakan kemampuan anggota-anggota tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dan berkesinambungan dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Selanjutnya Sukadiyanto (2010:207) fleksibilitas mengandung pengertian yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Sejalan dengan pemikiran tersebut Richard (2013:50) menjelaskan bahwa fleksibilitas adalah rangkaian gerakan dalam sebuah sendi.

Unsur fleksibilitas sangatlah penting dalam pembelajaran motorik karena fleksibilitas merupakan faktor kemampuan gerakan badan yang dilakukan oleh seseorang (Richard, 2013:50).

Unsur penting selanjutnya adalah koordinasi. Menurut Mikdar (2006:48) koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan efisien. Sejalan dengan pemikiran tersebut Richard (2013:51) menjelaskan bahwa koordinasi adalah kemampuan pelaksana untuk mengintegrasikan jenis gerakan ke bentuk yang lebih khusus. Untuk itu semua unsur-unsur kebugaran otot tersebut sangat mempengaruhi kelincahan.

Sejalan dengan pemikiran diatas Abdul Hamidsyah Noer (1994:253) menambahkan bahwa kelincahan merupakan kualitas yang sangat simplek, ini melibatkan hubungan dengan kualitas-kualitas yang lain seperti kecepatan reaksi, kecepatan, kekuatan, kelentukan gerak dan lain-lain karena semua unsur-unsur ini beraktifitas secara bersama-sama. Sedangkan menurut Richard (2013:48) menjelaskan bahwa kelincahan para siswa dalam pembelajaran motorik akan lebih efektif apabila dikombinasikan dengan beberapa faktor yang lain seperti kekuatan, ketahanan, dan kecepatan yang sangat tinggi.

Dari beberapa penjelasan di atas, maka dapat diketahui bahwa substansi kelincahan meliputi kecepatan, fleksibilitas/kelentukan, dan koordinasi. Semua komponen tersebut sangat mempengaruhi perkembangan kelincahan anak. Kelincahan seorang anak akan terlihat apabila unsur-unsur tersebut terstimulasi dengan baik. Proses pembelajaran tidak hanya mengembangkan moralitas dan intelektualitas, tetapi juga mengembangkan motorik kasar anak secara seimbang. Kesemuanya itu dikandung maksud agar balak antaran perkembangan fisik anak dengan moral intelektuanya sehingga terwujud anak yang sehat cerdas intelektual, sepiritual, emosional dan sosialnya.

#### **2.1.5 Cara Melatih Kelincahan**

Bahwa kelincahan anak sangatlah penting untuk perkembangan kemampuan motorik kasar lainnya, maka sangatlah penting apabila kelincahan anak perlu distimulasi secara optimal dengan cara dan metode yang sesuai dengan perkembangan anak. Menurut Wira Indra Satya (2006:19) cara melatih kelincahan dapat dilakukan dengan metode lari bolak-balik maupun gerakan meloncat. Berlari

cepat dengan zig-zag juga dapat meningkatkan kecepatan (speed) dan kelincahan (agility) (Wira Indra Satya, 2006:95).

Mochamad Djumidar (2004:28) lari sambung atau lari beranting bertujuan untuk meningkatkan kelincahan. Gerakan-gerakan perpindahan di atas dapat digunakan untuk menstimulasi kelincahan anak yang nantinya akan dapat meningkatkan perkembangan motorik kasarnya.

Berdasarkan pada beberapa penjelasan di atas, maka dapat diketahui bahwa cara yang dapat dilakukan untuk melatih kelincahan adalah melalui kegiatan berlari zigzag (zigzag run), lari bolak-balik (shuttle run), boomerang run, ataupun gerakan meloncat. Disamping itu juga bisa dilatih melalui bermain bola, lempar bola, tangkap bola dan lain sebagainya.

## **2.2 Hakikat Permainan Halang Rintang**

### **2.2.1 Pengertian Bermain Halang Rintang**

Aktivitas bergerak (moving) dan bersuara (noise) menjadi sarana dalam proses pembelajaran yang efektif bagi anak. Kelincahan diperlukan pada perkembangan anak dan dapat dikembangkan melalui kegiatan yang bersifat permainan. Anak usia dini khususnya anak usia TK masih menyukai kegiatan bermain.

Menurut Vygotsky (Mayke, 2001:10) bermain bersifat menyeluruh, dalam pengertian selain untuk perkembangan kognisinya bermain juga mempunyai peran penting bagi perkembangan sosial dan emosi anak. Bermain bagi anak merupakan salah satu cara untuk mengembangkan aspek-aspek perkembangan. Dapat dianalogikan bahwa bermain dapat menjadi sebuah praktik dari teori

sosialisasi dengan lingkungan anak. Melalui bermain anak akan mempelajari gerak, baik gerak kasar ataupun gerak halus. Bermain juga dapat menyeimbangkan motorik kasar seperti melalui kegiatan berlari, melompat atau duduk, serta juga mampu menyeimbangkan motorik halus anak. Selain itu dengan bermain, anak akan merasa senang, rasa senang inilah yang akan menstimulasi syaraf-syaraf otak anak untuk saling berhubungan.

Menurut Samsudin (2007:21) agar bisa tumbuh dan berkembang dengan baik, anak TK memerlukan aktivitas fisik yang cukup dalam berbagai bentuk bermain yang bersifat memacu penggunaan otot-otot besar, permainan yang sederhana, mencoba-coba, mengembangkan kerja sama, menggunakan sarana bermain dengan ukuran besar yang bervariasi.

Selanjutnya menurut Bettelheim (Mayke, 2001:60) permainan dan olah raga adalah kegiatan yang ditandai oleh aturan serta persyaratan-persyaratan yang disetujui bersama dan ditentukan dari luar untuk melakukan kegiatan dalam tindakan yang bertujuan.

Menurut Mayke (2010:60) olah raga selalu berupa kontes fisik sedangkan permainan bisa berupa kontes fisik atau juga kontes mental. Pada umumnya kontes yang dilakukan oleh anak-anak umumnya tergolong pada permainan. Permainan yang dapat meningkatkan kelincahan salah satunya adalah permainan halang rintang.

Menurut Mochamad Djumidar (2004:38) halang rintang merupakan kegiatan jasmani yang berbentuk gerak lari atau berlari melalui rintangan. Sejalan dengan pemikiran tersebut Carr (2003:105) menjelaskan bahwa halang rintang

berasal dari lari cross-country, dan halang rintang merupakan kombinasi dari lari jarak jauh, lari gawang, lari gawang, dan water jump.

Dalam KBBI lari halang rintang merupakan lomba lari dengan berbagai rintangan (Tim, 1990). Selanjutnya permainan halang rintang merupakan pengalaman langsung yang efektif dilakukan anak usia dini dengan atau tanpa alat permainan yang dapat menghasilkan pengertian atau informasi, memberi kesenangan, maupun mengembangkan imajinasi anak (Sujiono, Yuliani : 2010).

Permainan halang rintang ini dapat menggunakan berbagai macam media sesuai dengan tingkat perkembangan anak. Contoh media yang dapat digunakan dalam permainan halang rintang ini adalah tali, kardus, simpai, balok, bola, dan berbagai media lain yang ada di lingkungan anak-anak. Melalui kegiatan permainan halang rintang ini anak-anak dapat terstimulasi aspek perkembangan motorik kasar terutama dalam hal ini kelincahan. Karena melalui permainan, pembelajaran yang diberikan oleh pendidik akan jauh lebih bermakna bagi anak. Anak akan merasa senang melakukan permainan halang rintang karena dunia mereka adalah dunia bermain, sehingga kemampuan kelincahan anak yang belum berkembang dapat distimulasi agar dapat berkembang dengan optimal.

Berdasarkan pada beberapa penjelasan di atas, maka dapat diketahui bahwa permainan halang rintang adalah bentuk stimulasi berupa permainan yang melibatkan gerak lari dengan melalui rintangan.

### **2.2.2 Jenis-jenis Bermain Halang Rintang**

Sesuai dengan penjelasan di atas bahwa permainan halang rintang adalah bentuk stimulasi berupa permainan yang melibatkan gerak lari dengan melalui rintangan. Menurut Djumidar (2003:38) bentuk dari halang rintang adalah a) lari

rintangan melalui tali, b) lari rintangan melalui balok-balok, c) lari rintangan melalui bola-bola yang tersusun, d) lari rintangan melalui kotak atau boxes, e) lari rintangan melalui bangku Swedia, f) lari rintangan melalui gawang-gawang.

Permainan halang rintang berbentuk kegiatan berlari pada jarak tertentu dengan melalui rintangan berupa tali, bentuk permainan dengan cara anak berusaha melalui rintangan berbentuk tali yang terikat dengan tinggi tertentu kemudian dilompati. Tali yang diikat tidak hanya satu tali tapi beberapa tali tetapi dengan ketinggian yang berbeda. Selanjutnya adalah permainan halang rintang melalui balok-balok. Bentuk permainan ini adalah anak berlari melewati rintangan berupa balok-balok yang sudah disusun oleh guru baik dalam bentuk zig-zag ataupun netral.

Permainan halang rintang melalui kotak atau boxes. Permainan halang rintang melalui kotak atau boxes memiliki konsep yang hampir sama dengan permainan halang rintang melalui balok-balok. Permainan halang rintang melalui kotak atau boxes berupa kegiatan berlari pada jarak tertentu melewati rintangan berupa kotak atau boxes yang telah disusun oleh guru. Selanjutnya adalah permainan halang rintang melalui bangku swedia.

Permainan halang rintang melalui bangku swedia juga memiliki konsep bermain yang sama dengan permainan halang rintang melalui balok-balok dan kotak atau boxes, perbedaannya hanyalah media yang digunakan yaitu bangku swedia. Permainan halang rintang dengan media bangku swedia biasanya dilakukan oleh anak-anak pada tingkat sekolah dasar.

Berikutnya, permainan halang rintang melalui gawang-gawang atau lebih dikenal lari gawang. Lari gawang juga memiliki konsep yang hampir sama dengan

permainan halang rintang melalui balok-balok dan permainan halang rintang lainnya perbedaannya adalah pada media yang digunakan yaitu gawang-gawang. Permainan halang rintang melewati gawang biasanya dilakukan oleh anak-anak pada tingkat sekolah dasar.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa permainan halang rintang dapat berbentuk a) lari rintangan melalui tali, b) lari rintangan melalui balok-balok, c) lari rintangan melalui bola-bola yang tersusun, d) lari rintangan melalui kotak atau boxes, e) lari rintangan melalui bangku Swedia, f) lari rintangan melalui gawang-gawang.

### **2.2.3 Manfaat Bermain Halang Rintang**

Permainan halang rintang merupakan salah satu bentuk aktivitas bermain yang dapat meningkatkan kelincahan anak. Menurut Mochamad Djumidar (2003:38) manfaat halang rintang adalah a) meningkatkan daya tahan, b) meningkatkan kekuatan, c) meningkatkan kecepatan, d) meningkatkan kelincahan, e) meningkatkan kelentukan. Menurut Richard (2013:45) daya tahan atau ketahanan adalah hasil dari kapasitas psikologis para siswa untuk menopang gerakan atas dalam suatu periodik.

Manfaat selanjutnya adalah meningkatkan kekuatan, kekuatan adalah kapasitas para siswa untuk mengontraksikan otot-otot secara maksimum (Richard, 2013:45). Manfaat permainan halang rintang berikutnya adalah meningkatkan kecepatan.

Menurut Bompa (1999:368) menjelaskan bahwa kecepatan ditunjukkan dari perbandingan antara jarak dan waktu. Manfaat permainan halang rintang berikutnya adalah meningkatkan kelincahan.

Menurut Harsono (Wira Indra Satya, 2008:17) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Manfaat permainan halang rintang yang terakhir yaitu meningkatkan kelentukan atau fleksibilitas.

Menurut Richard (2013:50) fleksibilitas merupakan sebagian rangkaian gerakan dalam sebuah sendi. Dari ke lima aspek perkembangan yang ada kelincahan ada di dalam manfaat permainan halang rintang sehingga permainan ini sangat tepat apabila digunakan untuk meningkatkan kelincahan disamping aspek-aspek yang lain juga ikut berkembang.

Mochamad Djumidar (2003:38) menambahkan bahwa diharapkan anak secara psikologis akan dapat, a) meningkatkan rasa percaya diri, b) meningkatkan rasa keberanian, c) meningkatkan rasa kekeluargaan, d) meningkatkan rasa disiplin.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa permainan manfaat halang rintang selain untuk meningkatkan kelincahan juga untuk meningkatkan kecepatan, daya tahan, kekuatan, dan kelentukan. Selain itu melalui permainan halang rintang ini kemampuan psikologis anak akan meningkat, karena permainan ini sangat menunjang berbagai aspek psikologis meningkatkan rasa percaya diri anak, disiplin, dan sosial emosional anak juga ikut berkembang.

#### **2.2.4 Langkah-langkah Bermain Halang Rintang**

Berdasarkan uraian diatas permainan halang rintang adalah bentuk stimulasi berupa permainan yang melibatkan gerak lari dengan melalui rintangan. Sesuai dengan karakteristik anak usia dini yaitu senang bermain dan bergerak maka

kegiatan ini sangatlah sesuai diberikan kepada anak karena kegiatan dilakukan dengan metode bermain sehingga menimbulkan kesenangan pada anak.

a. Langkah-langkah Permainan Halang Rintang

Permainan halang rintang dapat berbentuk 1) lari rintangan melalui tali, 2) lari rintangan melalui balok-balok, 3) lari rintangan melalui bola-bola yang tersusun, 4) lari rintangan melalui kotak atau boxes, 5) lari rintangan melalui bangku Swedia, 6) lari rintangan melalui gawang-gawang. Permainan halang rintang ini memiliki manfaat bagi peningkatan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan serta psikologis anak.

Adapun langkah-langkah dalam permainan halang rintang secara umum adalah : 1) mengajarkan pada anak untuk mendekati semua rintangan sehingga kontak antara kaki dan rintangan terjadi pada sudut yang tepat (Carr, 2003:106), 2) menambah kecepatan lari ke arah rintangan (Carr, 2003:110), 3) anak harus melewati semua rintangan yang disediakan dengan tetap memacu kecepatan (Mochamad Djumidar, 2004:50).

Pendidik mengajarkan pada anak untuk mendekati semua rintangan, ini dimaksudkan sebagai pengenalan anak terhadap media-media yang digunakan dalam permainan halang rintang, tata cara permainan halang rintang sehingga nantinya anak-anak paham tentang cara dan benda-benda apa saja yang harus dihindari. Pemain hendaknya selalu menambahkan kecepatan lari ke arah rintangan, hal ini dimaksudkan agar anak mampu menyelesaikan permainan halang rintang dengan cepat, selain itu juga melatih keberanian anak akan hal-hal baru disekeliling anak. Anak harus melewati rintangan yang disediakan dengan tetap memacu kecepatan, ini dimaksudkan pemain harus selalu

mengontrol kecepatannya agar cepat menyelesaikan permainan halang rintang tersebut.

#### b. Langkah-langkah Pembelajaran

Dalam memberikan pembelajaran aktivitas bermain halang rintang terdapat beberapa langkah-langkah pembelajaran. Langkah-langkah pembelajaran dalam aktivitas bermain halang rintang adalah : 1) anak mengawali kegiatan dengan berdoa, 2) anak diajak guru menuju halaman sekolah, 3) anak dibagi menjadi beberapa baris, 4) anak melakukan kegiatan pemanasan bersama guru, 4) anak memperhatikan contoh yang diperagakan guru dalam permainan halang rintang, 5) anak melakukan permainan halang rintang sesuai yang diperagakan guru, 6) anak melakukan pendinginan bersama guru, 7) anak dan guru mendiskusikan kegiatan yang telah dilakukan, 8) anak-anak kembali ke kelas untuk melanjutkan kegiatan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan permainan halang rintang terdapat beberapa ketentuan-ketentuan yang harus dipahami.

#### 2.2.5 Kelebihan Permainan Halang Rintang

Permainan halang rintang sangat tepat digunakan dalam pembelajaran untuk menstimulasi kelincahan anak. Adapun kelebihan dari permainan tersebut antara lain : a) memberikan kepuasan atas pencapaian sebuah hasil dalam sebuah kegiatan penuh tantangan, melatih, membina dan mengembangkan mental, fisik, pengetahuan, pengalaman dan ketrampilan, b) benar-benar merupakan suatu permainan yang sehat, riang, gembira dan menyegarkan, c) pemupukan rasa bangga atas prestasi dan hasil karyanya dan percaya diri yang tinggi

([www.ensiklopediapramuka.com](http://www.ensiklopediapramuka.com)).

### 2.3 Karakteristik Anak Usia 5-6 Tahun

Anak usia dini berada dalam masa keemasan (golden age) disepanjang rentang usia perkembangannya. Menurut Sumantri (2005:2) bahwa masa usia dini memang masa yang sangat menentukan bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa ini anak sangat peka untuk menerima rangsangan yang cukup baik, terarah, dan didorong ke tingkat pertumbuhan dan perkembangannya. Pada usia dini ini diharapkan kemampuan dasar anak dapat berkembang dan tumbuh secara baik dan benar melalui stimulasi pendidikan yang sesuai dengan tingkat perkembangannya.

Anak pada usia 5-6 tahun memiliki potensi yang besar untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangannya, termasuk perkembangan motorik khususnya motorik kasar. Menurut Samsudin (2008:9) motorik kasar adalah kemampuan anak TK beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besar. Sejalan dengan pemikiran tersebut, Bambang Sudjiono (2006:1.13) menjelaskan gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak.

Sejalan dengan penjelasan diatas, Endang Rini Sukamti (2007:23) menambahkan bahwa pada masa usia dini atau TK, perkembangan fisik anak berada pada suatu tingkatan di mana secara organis memungkinkan untuk melakukan beberapa macam gerak dasar dengan beberapa variasi. Fisik anak yang semakin tinggi dan besar, serta peningkatan jaringan otot yang cepat pada tahun-

tahun terakhir masa usia dini telah memungkinkan bagi anak untuk menjelajahi ruang dan objek yang lebih luas. Kemungkinan menjelajah itu memacu berkembangnya kemampuan melakukan beberapa macam gerakan.

Samsudin (2007:21) menjelaskan agar bisa tumbuh dan berkembang dengan baik, anak TK memerlukan aktivitas fisik yang cukup dalam berbagai bentuk bermain yang bersifat memacu penggunaan otot-otot besar, permainan yang sederhana, mencoba-coba, mengembangkan kerja sama, menggunakan sarana bermain dengan ukuran besar yang bervariasi.

Karakteristik anak usia 5-7 tahun menurut Rusdinal dan Elizal (2005:16), adalah sebagai berikut :

1. Anak pada masa praoperasional, belajar anak melalui pengalaman konkret dan dengan orientasi tujuan sesaat.
2. Anak suka menyebutkan nama-nama benda yang ada disekitarnya dan mendefinisikan kata-kata.
3. Anak belajar melalui bahasa lisan karena pada masa ini anak berkembang pesat.
4. Pada tahap ini anak memerlukan struktur kegiatan yang jelas dan intruksi spesifik.

Uraian Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No 58 Tahun 2009 Tentang Standar Pendidikan Anak Usia Dini menjelaskan tahapan tingkat pencapaian perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun adalah sebagai berikut :

1. Melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan.
2. Melakukan koordinasi gerakan kaki-tangan-kepala dalam menirukan tarian atau senam.
3. Melakukan permainan fisik dengan aturan.

4. Terampil menggunakan tangan kanan dan kiri.
5. Melakukan kegiatan kebersihan diri.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa perkembangan motorik anak usia TK adalah perubahan kemampuan yang sejalan dengan bertambahnya usia secara bertahap dan berkesinambungan.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang hampir mirip dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah hasil penelitian Nuraini Hardiyanti dan Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd yang berjudul Efektifitas Latihan Hexagon Drill dan Zig-zag Run terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis Putri Usia 10-12 Tahun di PB. PWS dan PB. Pancing Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan efektifitas latihan hexagon drill dan zig-zag run terhadap kelincahan atlet bulutangkis putri usia 10-12 tahun di PB. PWS dan PB. Pancing Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dalam bentuk *two-group pretest- posttest*. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan purposive sample dari jumlah populasi atlet bulutangkis putri usia 10-12 tahun PB. PWS dan PB. Pancing Sleman. Subjek penelitian ini adalah 16 atlet putri PB. PWS dan 16 atlet putri PB. Pancing Sleman. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran kelincahan menggunakan shuttle run. Analisis data menggunakan uji T dua sampel berkorelasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan hexagon drill dan *zig-zag run* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis putri usia 10-12 tahun di PB. PWS dan PB. Pancing Sleman di mana pada latihan *hexagon drill* ternyata kurang efektif dibanding dengan latihan *zig zag run* dalam meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis.

Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata kelincahan sebesar 1,25 dengan probabilitas  $0,000 < 0,05$  yang berarti signifikan pada kelompok hexagon drill. Peningkatan rata-rata kemampuan kelincahan pada kelompok *zig-zag run* sebesar 1,69 dengan probabilitas  $0,000 < 0,05$  yang berarti signifikan. Uji T untuk mengetahui perbedaan pengaruh dari kedua metode menunjukkan probabilitas  $0,027 < 0,05$  yang berarti signifikan latihan *zig zag run* lebih efektif dibanding dengan latihan hexagon drill dalam meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis.

### C. Kerangka Berpikir

Proses pembelajaran dalam rangka untuk mencapai tujuan, perlu dirancang dan didesain semenarik mungkin dan menyenangkan. Namun demikian proses pembelajaran yang terdapat di TK Muslimat 20 Sunan Gunung Jati Bunutwetan Kecamatan Pakis Kabupaten Malang kurang menarik dan cepat membosankan anak karena monoton tanpa variatif sehingga anak dalam mengembangkan potensi mengalami kesulitan khususnya dalam mengembangkan kelincahan. Anak-anak masih terlihat kesulitan apabila mengubah arah tubuhnya secara optimal apabila melakukan gerakan-gerakan secara cepat. Selama ini aktivitas motorik kasar anak khususnya kelincahan lebih banyak dilakukan secara terintegrasi dengan kemampuan dasar lainnya.

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kelincahan anak yaitu dengan adanya suatu kegiatan yang menarik dan menyenangkan bagi anak. Salah satunya adalah melalui aktivitas bermain halang rintang, karena dalam permainan ini kemampuan motorik yang menunjang terhadap pelaksanaan permainan yang dapat dikembangkan salah satunya adalah kelincahan. Oleh karena itu kegiatan ini sangat cocok digunakan untuk mengembangkan kelincahan. Permainan halang rintang merupakan bentuk aktivitas dengan melibatkan gerak berlari melalui rintangan.

Melalui permainan ini diharapkan dapat menjadi kegiatan yang variatif dan menyenangkan dalam mendukung perkembangan motorik kasar khususnya kelincahan anak kelompok B di TK Muslimat 20 Sunan Gunung Jati Bunutwetan Kecamatan Pakis Kabupaten Malang.

## **2.6 Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah melalui aktivitas bermain halang rintang dapat meningkatkan kelincahan pada anak kelompok B di TK Muslimat 20 Sunan Gunung Jati Bunutwetan Kecamatan Pakis Kabupaten Malang.