

VARIASI LATIHAN *FLEXIBILITY* DENGAN ALAT BANTU *CIKEN LENTIK* UNTUK ANAK USIA DINI

Oleh

Delta Nasir¹, Nurhayati Simatupang², Nurhamida Sari Siregar³, Rima Mediyana Sari⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Email: deltamilala366@gmail.com¹

ABSTRAK

Latihan *flexibility* yang dilakukan atlet senam ritmik Club Star Violet Persani Sumatera Utara cenderung serupa setiap minggunya. Data tersebut diperoleh dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di club tersebut. Peneliti ingin mengatasi permasalahan tersebut karena bila dibiarkan dapat berakibat atlet akan jenuh untuk berlatih. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan produk alat *ciken lentik* serta menghasilkan modifikasi gerakan latihan *flexibility* yang sesuai untuk atlet senam ritmik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Subjek dalam penelitian ini adalah atlet senam ritmik sejumlah 7 orang yang dibagi menjadi dua kelompok uji coba, yaitu uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Penelitian dilakukan dengan mengikuti tahapan dari prosedur pengembangan dimulai dari melihat potensi dan masalah, mengumpulkan data, mendesain produk, memvalidasi produk, melakukan uji coba produk, melakukan revisi produk, melakukan uji coba pemakaian. Sehingga dihasilkan alat yang telah divalidasi dan layak untuk digunakan. Data yang diperoleh dari hasil penelitian adalah menurut ahli materi alat *ciken lentik* dan variasi gerakan kelentukan memperoleh kategori “baik/layak” digunakan dengan presentase 85,4%, menurut pelatih senam ritmik alat *ciken lentik* dan variasi gerakan kelentukan memperoleh kategori “baik/layak” dengan presentase 94,79%. Dalam uji coba pemakaian alat *ciken lentik* dan variasi gerakan kelentukan memperoleh kategori “baik/layak” dengan presentase 91,66%, dalam uji coba pemakaian memperoleh kategori “baik/layak” dengan presentase 100%. Sehingga berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa alat *ciken lentik* dan variasi gerakan kelentukan dapat digunakan oleh atlet senam ritmik sebagai alat bantu latihan kelentukan dan sebagai variasi latihan kelentukan.

Kata kunci: Anak Usia Dini, *Ciken Lentik*, Kelentukan.

A. PENDAHULUAN

Undang-Undang No 39 Tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia pasal 1 dinyatakan bahwa anak adalah setiap manusia yang berusia di bawah 18 (delapan belas) tahun dan belum menikah, termasuk anak yang masih dalam kandungan apabila hal tersebut adalah demi kepentingannya. Selanjutnya Undang-Undang No 23 Tahun 2002 tentang

Perlindungan Anak pasal 1 dinyatakan bahwa anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan. Anak usia dini menurut undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 yang disebut dengan anak usia dini adalah anak usia 0-6 tahun.

Anak usia dini berada pada masa keemasan (*golden age*). Masa ini disebut masa keemasan sebab pada usia ini terjadi perkembangan yang sangat menakjubkan dan terbaik sepanjang hidup manusia. Perkembangan yang menakjubkan tersebut mencakup perkembangan fisik dan psikis. Idealnya anak usia dini memiliki kondisi fisik yang baik dan stabil. Akan tetapi dalam penelitian (Hartati, 2020: 934) menjelaskan anak usia dini kurang mampu dalam berjinjit dengan tangan di pinggul dan melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelentukan keseimbangan dan koordinasi.

Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan geraknya (*range of movement*). Menurut Nurhasan dkk (dalam Suharti, 2016: 502) dengan kelentukan yang baik akan mempermudah anak dalam bergerak, apabila kelentukan anak usia dini tidak dilatih maka dapat berakibat gerak anak menjadi kaku dan persendian anak tidak bergerak maksimal. Kelentukan berpengaruh terhadap gerakan-gerakan yang akan dilakukan, dengan kelentukan yang baik maka anak usia dini dapat bergerak dengan leluasa tanpa takut mengalami cedera. Dengan kelentukan yang baik maka akan sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan gerakan yang baik.

Kelentukan merupakan aspek penting dalam olahraga, begitu juga dalam proses tumbuh dan kembang anak usai dini. Untuk mencapai kelentukan yang baik maka harus sering berlatih dan melakukan latihan yang tepat. Dalam observasi lapangan yang dilakukan di Club Star Violet Persatuan Senam Ritmik Indonesia Sumatera Utara (Persani Sumut) yang berfokus pada pengamatan latihan atlet senam *ritmik* anak umur 4-12 tahun, peneliti menemukan kurangnya variasi latihan kelentukan yang dapat dilakukan oleh atlet senam ritmik anak usia dini. Peneliti tertarik untuk membuat variasi latihan yang baru untuk dapat digunakan oleh atlet senam ritmik dimana variasi latihan baru tersebut berfokus untuk melatih kelentukan (*flexybility*) anak.

Simamora (2019: 131) menulis materi tentang senam dan didalamnya terdapat materi pembelajaran tongkat senam. Tongkat senam terbuat dari kayu dengan panjang 100 cm dengan diameter 3 cm, digunakan sebagai alat bantu dalam latihan kelentukan,

keseimbangan, dan koordinasi. Dari alat dan teori tersebut peneliti tertarik untuk mengembangkan tongkat senam menjadi alat yang lebih unik dan menarik untuk digunakan anak yang selanjutnya diberi nama tongkat kelentukan (*ciken lentik*). Peneliti juga memodifikasi latihan kelentukan dengan alat bantu tersebut agar alat yang akan dihasilkan nanti dapat digunakan dengan variasi latihan yang berbeda setiap latihan.

Ciken lentik adalah bahasa daerah Karo yang apabila diartikan kedalam bahasa Indonesia memiliki arti: *ciken* artinya adalah tongkat, dan *lentik* artinya kelentukan. Arti tongkat di KBBI adalah: sepotong bambu (rotan, kayu, dan sebagainya) yang agak panjang (untuk menopang atau pegangan ketika berjalan, menyokong). Kelentukan menurut Nurhasan dalam (Suharti, 2016: 502) adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan geraknya (*range of movement*). Sehingga *ciken lentik* dapat diartikan sebagai tongkat kelentukan yang memiliki fungsi sebagai alat bantu untuk melakukan latihan kelentukan pada anak usia dini. Pengembangan *ciken lentik* untuk anak usia dini dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana bagi pelatih untuk membimbing anak dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani terkhusus dibagian kelentukan. Sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak dapat bertumbuh dengan baik.

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research and Development* (Sugiyono 2018). Langkah penelitian terdiri dari identifikasi potensi dan masalah, pengumpulan informasi, desain produk, validasi produk, revisi produk, uji coba pemakaian kelompok kecil, revisi produk, uji coba pemakaian kelompok besar, dan revisi produk final. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini ialah atlet senam ritmik yang memiliki usia antara 4-12 tahun di Club Star Violet Persani Sumatera Utara. Instrumen pengumpulan data menggunakan instrument angket, dan validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan *content validity*. Rumus yang digunakan untuk mencari reliabilitas, yaitu menggunakan alat ukur *Alpha cronbach*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis data kuantitatif yang bersifat penilaian dengan angka dengan rumus perhitungan kelayakan sebagai berikut:

$$\text{Rumus} = \frac{\text{SH}}{\text{SK}}$$

Keterangan:

SH: Skor Hitung

SK: Skor Kriteria atau Skor Ideal

Gambar 1. Rumus Kelayakan

Hasil perhitungan data selanjutnya dibuat dalam bentuk persentase dengan dikalikan 100%. Setelah diperoleh persentase dengan rumus tersebut, selanjutnya kelayakan media pengembangan alat *ciken lentik* dalam penelitian pengembangan ini digolongkan dalam empat kategori kelayakan dengan menggunakan skala sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Presentase Kelayakan

No	Nilai dalam Persentase	Kategori Kelayakan
1	<40%	Tidak Baik/Tidak Layak
2	40%-55%	Kurang Baik/Kurang Layak
3	56%-75%	Cukup Baik/Cukup Layak
4	76%-100%	Baik/Layak

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Langkah penelitian pertama yaitu identifikasi potensi dan masalah yang dilakukan di Club Star Violet Persani Sumatera Utara dengan cara observasi langsung dan wawancara dengan pelatih dan atlet senam. Hasil yang ditemukan peneliti adalah variasi latihan kelentukan yang masih terbatas dan alat yang digunakan juga masih terbatas sehingga atlet cenderung jenuh untuk berlatih.

Pada tahap pengumpulan informasi peneliti menemukan alat tongkat senam yang digunakan sebagai alat latihan kelentukan keseimbangan dan koordinasi. Peneliti kemudian memahami tentang alat tongkat senam sehingga kemudian dapat dikembangkan menjadi alat yang baru dan menarik untuk digunakan oleh anak usia dini dalam melakukan latihan kelentukan (*flexibility*).

Desain produk merupakan tahapan merancang alat yang ingin dikembangkan. Produk yang akan dihasilkan dalam pengembangan ini berupa alat *ciken lentik* dan modifikasi gerakan latihan kelentukan yang dijabarkan dalam bentuk buku panduan. Peneliti merancang alat tongkat kelentukan (*ciken lentik*) untuk dapat digunakan anak usia dini sebagai alat bantu latihan kelentukan (*flexibility*) dengan menggunakan variasi gerakan latihan kelentukan yang dikembangkan peneliti dari gerakan-gerakan kelentukan yang tidak menggunakan alat bantu latihan saat melakukan latihan kelentukan (*flexibility*).

tersebut. Desain awal alat *ciken lentik* yaitu alat *ciken lentik* terbuat dari bahan pipa dengan panjang 50 cm untuk 1 pipa dan dapat disambungkan sehingga panjang alat menjadi bervariasi yaitu 50 cm, 100 cm, dan 150 cm dengan penyambung pipa *double nipple* dan penutup pada masing-masing sisi pipa yang bernama penyambung pipa dop. Warna awal pada alat *ciken lentik* adalah warna *orange*.

Validasi produk adalah tahap selanjutnya setelah melakukan desain produk, ahli yang memvalidasi produk *ciken lentik* dan variasi gerakan latihan kelentukan yaitu satu orang ahli materi dan dua orang ahli pelatih. Alat *ciken lentik* dan variasi gerakan latihan kelentukan dinilai dan diberi masukan agar alat dan gerakan menjadi lebih baik. Saran yang diberi oleh ahli materi adalah menggunakan warna yang *girly* dan mengubah sambungan sehingga nyaman saat dipegang. Saran yang diberikan oleh ahli pelatih adalah menambah warna pada alat *ciken lentik* agar alat memiliki variasi warna, kemudian ahli pelatih memberi saran dari 43 draf variasi gerakan kelentukan agar tidak menggunakan 18 variasi gerakan kelentukan dikarenakan tidak sesuai untuk latihan kelentukan dan memberikan saran agar menambah 9 gerakan kelentukan yang dijelaskan oleh beliau.

Tabel 2. Hasil Penilaian oleh Ahli Materi

No	Indikator	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase (%)	Kategori
1	<i>Ciken lentik</i>	63	72	87,5	Baik/Layak
2	Variasi gerakan	20	24	83,3	Baik/Layak
Skor total:		83	96	85,4	Baik/Layak

Hasil penilaian yang diperoleh dari penilaian oleh ahli materi adalah 85,4 % dengan kategori “baik/layak” sehingga penelitian dapat dilakukan ketahap selanjutnya setelah dilakukan perbaikan.

Tabel 3. Hasil Penilaian oleh Ahli Pelatih

No	Indikator	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase (%)	Kategori
1	<i>Ciken lentik</i>	45	48	93,75	Baik/Layak
2	Variasi gerakan	46	48	95,83	Baik/Layak
Skor total:		91	96	95,79	Baik/Layak

Hasil penilaian yang diperoleh dari penilaian oleh ahli pelatih adalah 95,79 % dengan kategori “baik/layak” sehingga penelitian dapat dilakukan ketahap selanjutnya setelah dilakukan perbaikan.

Revisi produk dilakukan setelah menerima saran dan masukan dari ahli materi dan ahli pelatih. Hasil validasi berupa saran-saran kepada alat *ciken lentik* dan variasi latihan kelentukan. Saran dan masukan tersebut digunakan sebagai acuan untuk melakukan perbaikan alat *ciken lentik* dan variasi gerakan latihan kelentukan. Peneliti menambahkan warna merah muda pada alat *ciken lentik* sehingga alat *ciken lentik* menjadi lebih *girly* warna menjadi beragam dan tidak hanya satu warna pada alat tersebut. Peneliti menerima saran dari pelatih untuk tidak menggunakan 18 draf variasi gerakan dikarenakan tidak sesuai untuk melatih kelentukan, kemudian peneliti menambahkan 9 variasi gerakan kelentukan yang disarankan pelatih sehingga total gerakan yang akan digunakan pada uji coba produk adalah 34 variasi gerakan latihan kelentukan.

Selanjutnya alat *ciken lentik* dan variasi gerakan latihan kelentukan yang sudah diperbaiki dilakukan uji coba kelompok kecil kepada 2 orang atlet senam ritmik di Club Star Violet Persani Sumatera Utara. Dalam uji coba kelompok kecil masih terdapat kelemahan yang ditemukan peneliti dan kemudian digunakan sebagai acuan untuk melakukan perbaikan alat *ciken lentik* dan modifikasi gerakan latihan kelentukan agar menjadi lebih baik. Temuan kelemahan dan saran tersebut adalah terdapat 2 gerakan yang sulit untuk dilakukan oleh atlet senam ritmik yaitu gerakan *rotation stick 2* dan gerakan *rotation stick 3*, saat melakukan penjelasan tentang alat *ciken lentik* kepada atlet senam ritmik, atlet memberi saran agar warna pada alat *ciken lentik* dibuat lebih beragam sehingga alat tersebut menjadi warna-warni. Pada uji coba produk tersebut pelatih memberikan saran untuk menggabungkan gerakan serupa yang hanya berbeda arah kedalam satu nama gerakan.

Tabel 4. Hasil Penilaian Uji Coba Produk

No	Indikator	Skor yang diperoleh	Skor maksimal	Presentase (%)	Kategori
1	<i>Ciken lentik</i>	22	24	91,66	Baik/Layak
2	Variasi gerakan	22	24	91,66	Baik/Layak
Skor total:		44	48	91,66	Baik/Layak

Peneliti melakukan perbaikan dari saran dan temuan pada uji coba produk. Peneliti menambah warna biru dan kuning pada alat *ciken lentik* sehingga alat *ciken lentik* menjadi warna-warni. Peneliti melakukan kajian ulang terhadap 2 gerakan yang sulit dilakukan, dan juga meminta pendapat pelatih tentang gerakan yang sulit untuk dilakukan tersebut dan memperoleh kesimpulan untuk tidak menggunakan gerakan tersebut dikarenakan

tidak sesuai dengan ruang gerak sendi. Setelah peneliti menelaah ulang dan menggabungkan gerakan yang serupa, total variasi gerakan latihan kelentukan menjadi berjumlah 21 variasi gerakan kelentukan.

Setelah selesai melakukan perbaikan alat *ciken lentik* dan variasi gerakan kelentukan selanjutnya peneliti melakukan uji coba kelompok besar kepada 7 orang atlet senam ritmik. Dalam uji coba kelompok besar diperoleh atlet anak usia dini dapat menggunakan alat *ciken lentik* dan juga bisa melakukan variasi gerakan latihan kelentukan.

Tabel 5. Hasil Penilaian Uji Coba Lapangan

No	Indikator	Skor yang diperoleh	Skor maksimal	Presentase (%)	Kategori
1	<i>Ciken lentik</i>	30	30	100	Baik/Layak
2	Variasi gerakan	30	30	100	Baik/Layak
Skor total:		60	60	100	Baik/Layak

Dari tahapan pengembangan tersebut diperoleh alat *ciken lentik* yang terbuat dari bahan pipa paralon dengan ukuran panjang 50 cm untuk satu pipa, alat *ciken lentik* dapat disambung menggunakan penyambung pipa *socket* sehingga ukuran alat tersebut bisa disesuaikan menjadi 50 cm, 100 cm, dan 150 cm diameter alat 1 inci dengan penutup pipa *dop* pada masing-masing ujung pipa dengan variasi warna biru kuning dan merah muda serta diperoleh juga 21 variasi gerakan latihan kelentukan.

2. Pembahasan

Pada pengembangan alat *ciken lentik* untuk anak usia dini, alat *ciken lentik* didesain agar sesuai untuk anak dan disertai dengan variasi gerakan latihan untuk melatih kelentukan anak. Proses pengembangan dilakukan dengan prosedur penelitian dan pengembangan (*research and development*) melalui tahapan perencanaan, produksi, dan evaluasi. Setelah produk awal dihasilkan maka perlu dievaluasi kepada ahli melalui validasi ahli, melakukan penilaian dengan pelatih senam ritmik dan perlu diuji cobakan kepada atlet senam ritmik. Tahap evaluasi dilakukan dengan ahli dan pelatih, sedangkan tahap penelitian dilakukan dengan uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar.

Proses validasi ahli materi menghasilkan data yang dapat digunakan untuk digunakan untuk uji coba lapangan dengan beberapa pertimbangan alat *ciken lentik* untuk diperbaiki. Setelah alat *ciken lentik* selesai diperbaiki, selanjutnya alat dinyatakan layak

dan disetujui untuk dilakukan uji coba lapangan. Uji coba dilakukan dengan dua tahapan yaitu, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar.

Kualitas alat *ciken lentik* dan variasi gerakan dapat dikatakan termasuk kedalam kategori “baik/layak” berdasarkan penilaian ahli materi dan ahli pelatih. Serta dari uji coba kelompok kecil dan kelompok besar terbukti alat *ciken lentik* dan variasi gerakan dapat dilakukan oleh atlet senam ritmik tanpa adanya masalah dan kesulitan.

Atlet senam ritmik yang merupakan atlet aktif dan sering melakukan latihan menyambut hangat dan sangat antusias dengan adanya alat *ciken lentik* ini. Atlet terlihat sangat tertarik dan ingin langsung menggunakan alat *ciken lentik* tersebut.

Dengan adanya kebaruan dari alat ini, semoga dapat menjadi media baru yang lebih menarik untuk atlet senam ritmik dalam melakukan latihan kelentukan dan menambah variasi latihan kelentukan sehingga dapat melakukan variasi latihan kelentukan yang berbeda setiap harinya. Hal ini sejalan dengan pendapat (Simatupang 2005: 30) yang menjelaskan bahwa guru pendidik jasmani memiliki kreativitas dan imajinasi yang tinggi dan luas agar dapat menciptakan permainan-permainan yang inovatif. Dengan adanya kebaruan dan perkembangan alat untuk berolahraga maka diharapkan anak akan gemar dan tertarik untuk melakukan olahraga secara rutin.

D. KESIMPULAN

Hasil dari penelitian dan pengembangan variasi latihan *flexibility* dengan alat bantu *ciken lentik* untuk anak usia dini dikategorikan layak untuk digunakan sebagai alat bantu latihan kelentukan untuk anak. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian dari ahli materi 85,4%, penilaian dari pelatih 94,78%, dan berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil dengan skor penilaian 91,65% dan uji coba kelompok besar dengan skor penilaian 100% sehingga variasi latihan *flexibility* dengan alat *ciken lentik* dinyatakan dapat digunakan oleh anak sebagai media latihan kelentukan.

Peneliti berharap alat *ciken lentik* dan variasi gerakan latihan kelentukan dapat digunakan anak usia dini terkhusus atlet senam ritmik sebagai salah satu bentuk latihan kelentukan, dapat juga digunakan oleh pelatih senam ritmik sebagai variasi latihan kelentukan kepada atlet senam ritmik. Semoga alat *ciken lentik* dan variasi gerakan latihan

flexibility dapat bermanfaat dan dapat digunakan oleh pengguna semaksimal mungkin sebagai media latihan kelentukan secara berkelempok ataupun secara mandiri.

DAFTAR PUSKATA

Hartati S., Zulkifli, Hukmi. (2020). Analisis Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Pertiwi Kecamatan Pujud Kabupaten Rokan Hilir. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 4(2) 931-938.

Simamora B. S., (2019). *Aktif Berolahraga Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.

Simatupang N., (2005). Bermain Sebagai Upaya Dini Menanamkan Aspek Sosial Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol. 3 No. 1. 23-31.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.

Suharti. (2016). Perkembangan Gerak: Kelentukan (*Flexybility*). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan kesehatan "GELORA"*. 3(2) 445-548.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak.

Undang-Undang Nomor 39 Tahun 1999 Tentang Hak Asasi Manusia.