

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Ekstrakurikuler

Kontribusi dalam pengembangan diri peserta didik dimainkan oleh kegiatan ekstrakurikuler. Sebagai tempat bagi peserta didik yang memiliki minat terhadap kegiatan tersebut, dapat diakses melalui kegiatan ini (Sosiden & Viraek, 2021). Dengan bimbingan dan pelatihan dari guru, kegiatan ekstrakurikuler memiliki potensi untuk membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para peserta didik. Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kepeserta didikan, tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh peserta didik, baik di sekolah maupun di luar sekolah, adalah agar peserta didik dapat memperkaya dan memperluas diri (Lestari, 2016).

Pemperluasan diri ini mencakup peningkatan wawasan pengetahuan dan pembinaan sikap serta nilai-nilai. Peserta didik menjalankan kegiatan ekstrakurikuler sebagai upaya untuk mengembangkan potensi pribadi. Selain itu, diharapkan bahwa partisipasi ini dapat meningkatkan reputasi sekolah melalui pencapaian di luar aspek akademis (Lawhorn, 2008). Namun, kenyataannya menunjukkan bahwa proporsi kegiatan ekstrakurikuler tidak seimbang dan sering kali kurang mendapat perhatian, bahkan diabaikan. Sekolah-sekolah seringkali kurang serius dalam mendukung kegiatan ini, terlihat dari minimnya dukungan finansial,

perencanaan, pelaksanaan, maupun peran mereka dalam mengevaluasi kesuksesan peserta didik (Hutomo et al., 2012; Gunawan et al., 2016). Lebih lanjut, penilaian terhadap kecerdasan manusia melibatkan aspek intelektual, emosional, kreativitas, dan keragaman religiusnya (Djazilan & Hariani, 2022; Ummat & Retnowati, 2022).

Menurut Enăchescu, (2019) Namun, keragaman dalam jenis kecerdasan ini sering kali tidak mendapat tempat selama proses pembelajaran, karena sekolah lebih cenderung memprioritaskan pencapaian dalam kecerdasan logis dan matematis Menurut Haensly et al., (1985) Oleh karena itu, kegiatan ekstrakurikuler menjadi alat yang memungkinkan potensi anak-anak dapat diasah dan dikembangkan secara lebih optimal. Ekstrakurikuler berfungsi sebagai penambahan pada kurikulum utama, dan sebagai tempat dinamis dan kaya untuk membentuk karakter.

Melalui beragam kegiatan, seperti olahraga, seni, dan kegiatan sosial, peserta didik diberi peluang untuk mengembangkan keterampilan, nilai-nilai, dan sikap sebagai dasar pertumbuhan pribadi mereka. Arti ekstrakurikuler sebagai kontributor pembentukan karakter peserta didik terfokus pada pengembangan keterampilan teknis atau bakat khusus yang mencakup aspek-aspek sosial dan moral. Menurut Karina et al., 2012; Yanti et al., (2013; Darmawan, 2015) aktivitas ekstrakurikuler sering melibatkan interaksi sosial yang positif. Hubungan sosial yang baik dapat memberikan dukungan emosional, mengurangi rasa kesepian, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Masnawati et al., 2023).

Ekstrakurikuler merupakan bimbingan, konseling, minat, kemampuan serta potensi peserta didik yang berlangsung diluar jam belajar yang dilaksanakan oleh guru. Sekolah memberi wadah untuk kegiatan ekstrakurikuler sebagai bentuk penyaluran minat, keterampilan, kreativitas, hobi serta kepribadian peserta didik yang bertujuan untuk mengidentifikasi kemampuan peserta didik dalam perencanaan masa depannya sehingga menjadi sarana melahirkan bakat, realisasi diri peserta didik dan pembentukan karakter peserta didik. Seperti yang tercantum pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 62 Tahun 2014 mengenai kegiatan ekstrakurikuler ayat 2 yaitu: Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Menurut Suyatno (2019), kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah memiliki fungsi selain untuk mengembangkan keterampilan peserta didik juga bisa sebagai media untuk membentuk karakter peserta didik. Dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler peserta didik mendapatkan kebebasan untuk mengekspresikan minat dan bakat yang mereka miliki (Mulyana et al., 2023).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah wahan pengembangan pribadi peserta didik melalui berbagai aktivitas, baik yang berkaitan langsung maupun tidak langsung dengan materi kurikulum. Tujuan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler menurut Departemen Pendidikan dan Budaya (1996) yang di kutip Komalasari & Saripudin (2017, hlm.123) adalah untuk lebih

memantapkan pembentukkan kepribadian dan untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan. Ekstrakurikuler dapat disimpulkan merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh peserta didik di luar jam pembelajaran intrakurikuler dan kokurikuler untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, wawasan pengetahuan, sikap, kemauan/keterampilan, serta karakter peserta didik secara optimal yang di selenggarakan secara khusus oleh tenaga pendidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah (Alfinanda & Florean, 2020).

Berdasarkan teori-teori yang dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler memiliki peran penting dalam pengembangan diri peserta didik secara menyeluruh. Kegiatan ini tidak hanya menjadi wadah penyaluran minat, bakat, dan potensi peserta didik, tetapi juga sarana untuk membentuk karakter, memperkuat keterampilan sosial, serta mendukung kesejahteraan emosional dan psikologis. Dengan pelaksanaan yang terencana, dibimbing oleh guru yang kompeten, serta dukungan dari sekolah, ekstrakurikuler mampu mengasah berbagai aspek kecerdasan baik intelektual, emosional, maupun spiritual yang sering terabaikan dalam pembelajaran formal. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi penghubung antara kurikulum dengan kebutuhan nyata di lingkungan peserta didik, sehingga mampu memperkuat kepribadian dan kesiapan peserta didik dalam merencanakan masa depan mereka. Untuk itu, diperlukan perhatian dan pengelolaan yang serius dari pihak sekolah agar ekstrakurikuler benar-benar

menjadi bagian integral dari pendidikan yang mendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional.

## 2. Tujuan Ekstrakurikuler

Suryosubroto (2009, hlm. 288) yang di kutip Komalasari & Saripudin, (2017, hlm.122) Memaknai kegiatan ekstrakurikuler sebagai berikut : a) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan peserta didik ber aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik; b) Mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif; c) Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lain.

Berdasarkan pengertian di atas tujuan ekstrakurikuler diatas dapat di simpulkan ekstrakurikuler dapat mengembangkan potensi peserta didik secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat dan kreativitas peserta didik. Dalam hal ini untuk memantapkan kepribadian peserta didik dalam mewujudkan menjadi pribadi yang berkarakter baik dan dapat mengembangkan bakat yang dimiliki.

Dari teori-teori di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik secara optimal dan terpadu, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ekstrakurikuler juga berperan dalam menumbuhkan minat, bakat, dan kreativitas peserta didik, sekaligus membina kepribadian yang berkarakter baik. Selain itu, kegiatan ini membantu peserta didik memahami keterkaitan

antar mata pelajaran, serta menjadi sarana pembinaan pribadi menuju pembentukan manusia yang utuh dan positif.

### **3. Manfaat Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian kegiatan dari pendidikan yang mempunyai tujuan atau sasaran yang akan dicapai. Kegiatan ekstrakurikuler yang beragam tersebut dibutuhkan untuk membantu mengembangkan kreatifitas, menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman yang didapat dari kegiatan ekstrakurikuler khususnya teater, serta mengembangkan bakat, minat dan kemampuannya. Misalnya, seorang peserta didik akan mendapatkan nilai maupun prestasi yang baik apabila minat dalam belajarnya tinggi. Dengan adanya minat yang besar peserta didik akan mudah memperoleh ilmu yang diberikan guru, karena dengan minat tersebut ia merasa senang mengerjakan sesuatu atau ilmu yang diberikan guru, karena dengan minat tersebut ia merasa senang mengerjakan apa yang diperintahkan dan latihanlatihan yang diberikan guru. Apabila mereka tidak mempunyai minat untuk belajar, maka ia tidak akan bisa mendapatkan semangat, menangkap dan memahami pelajaran tersebut (Noviyara, 2021).

Kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya membutuhkan peran aktif antara kepala sekolah, guru, pembina atau pembimbing, dana dan fasilitas saja, akan tetapi juga keinginan, minat dan bakat peserta didik. Jika peserta didik kurang berperan aktif atau kurang berminat bahkan tidak bakat dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut, maka kegiatan tidak akan berjalan dengan baik. Kegiatan ekstrakurikuler dapat memberikan pengaruh yang besar

terhadap peserta didik, seperti di lingkungan sekolah, maupun interaksi antara guru terhadap peserta didik saat belajar di dalam kelas dengan adanya pembinaan untuk mengetahui nilai karakter apa saja yang terdapat di dalamnya.

Secara umum kegiatan ekstrakurikuler bermanfaat bagi peserta didik, guru, dan sekolah. Karena selain untuk menambah pengetahuan, wawasan, menyalurkan bakat dan minat peserta didik juga untuk popularitas sekolah sehingga menambah kualitas pendidikan dan proses belajar mengajar di sekolah tersebut. Selain itu manfaat kegiatan ini adalah wadah penyaluran hobi bagi peserta didik, mengembangkan kemampuan atau potensi peserta didik menjadi lebih percaya diri. Banyak manfaat yang diperoleh dari kegiatan ekstrakurikuler drumband antara lain membantu mengimplementasikan tujuan kegiatan intrakurikuler (Komalasari & Saripudin, 2017, hlm.124).

Ekstrakurikuler ini mampu mendorong motivasi peserta didik terhadap mata pelajaran, peserta didik juga mampu mengembangkan nilai pendidikan karakter tanpa mereka sadari bahwa sedikit demi sedikit mereka telah mengamalkannya. Manfaat yang diperoleh dari kegiatan tersebut terutama dalam hubungan terhadap keefektifan dan keefesienan proses pembelajaran di sekolah antara lain membantu mengimplementasikan tujuan kegiatan intrakurikuler. Adapun kontribusi yang dapat disumbangkan kegiatan ekstrakurikuler bagi sekolah menurut Burrup (1967) yang dikutip oleh Komalasari & Saripudin (2017, hlm.124) meliputi memunculkan kerja tim antara peserta didik, pengajar dan staf institusi, dapat memadukan berbagai

bagian sekolah dan memberikan kesempatan yang luas. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat dari ekstrakurikuler dapat menambah wawasan, pengetahuan, bakat dan minat, serta mampu mengembangkan nilai karakter peserta didik (Alfinanda & Florean, 2020). Kegiatan ekstrakurikuler memberikan manfaat fisik, sosial, dan emosional. Dalam penelitian lain, kegiatan olahraga diketahui meningkatkan kebugaran fisik, memperkuat kerja sama tim, dan meningkatkan disiplin.

Dari beberapa teori yang dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler memiliki manfaat yang luas, baik secara fisik, sosial, maupun emosional bagi peserta didik. Kegiatan ini membantu menyalurkan minat dan bakat, menambah wawasan serta pengalaman, dan mendorong pengembangan karakter serta kepercayaan diri peserta didik. Selain itu, ekstrakurikuler juga mendukung proses pembelajaran intrakurikuler, mempererat hubungan sosial di lingkungan sekolah, serta meningkatkan motivasi dan semangat belajar. Manfaat ini tidak hanya dirasakan oleh peserta didik, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan dan citra sekolah secara keseluruhan.

#### **4. Perencanaan Kegiatan Ekstrakurikuler**

Visi kegiatan ekstrakurikuler adalah berkembangnya potensi, bakat dan minat secara optimal, serta tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan peserta didik yang berguna untuk diri sendiri, keluarga dan masyarakat (Suwardi dan Daryanto, 2017). Dari isi visi tersebut bermakna bahwa sekolah dalam menyelenggarakannya memerlukan pengelolaan yang baik, rapi dan benar sesuai peraturan yang berlaku. Dalam Permendikbud RI No.

39 Tahun 2008 tentang pembinaan peserta didik, dinyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu jalur pembinaan peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler diikuti dan dilaksanakan oleh peserta didik baik di sekolah maupun luar sekolah, bertujuan agar peserta didik dapat memperkaya dan memperluas diri. Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan di luar jam pelajaran biasa yang berfungsi sebagai sarana pengembangan bakat dan minat peserta didik, yang keberadaannya disesuaikan dengan kondisi lingkungan sekolah masing-masing (Subarkah & Rahayu, 2023).

Tujuan Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler menurut Permendikbud RI No. 81 A Tahun 2013, dinyatakan bahwa tujuan pelaksanaan kegiatan Ekstrakurikuler pada satuan pendidikan yaitu : harus dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik peserta didik, serta harus dapat mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam upaya pembinaan pribadi pembina menuju pembinaan manusia seutuhnya. Prinsip kegiatan ekstrakurikuler menurut Permendikbud RI No.81 A Tahun 2013 kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut: berisifat individual, keterlibatan aktif, menyenangkan, membangun etos kerja, dan kemanfaatan sosial. Jadi sasaran umum dari kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap,

kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Dari teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa perencanaan kegiatan ekstrakurikuler harus dilakukan secara terarah dan sesuai dengan visi pendidikan, yaitu mengembangkan potensi, bakat, dan minat peserta didik secara optimal. Kegiatan ini berfungsi sebagai sarana pengembangan diri yang mendukung pembentukan pribadi peserta didik secara utuh, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Perencanaan yang baik harus memperhatikan prinsip-prinsip seperti keterlibatan aktif, kesenangan, etos kerja, dan manfaat sosial, serta disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan lingkungan sekolah agar pelaksanaannya efektif dan berdaya guna dalam mendukung tujuan pendidikan nasional

#### **5. Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler**

Hakikat pendidikan karakter dalam konteks pendidikan adalah pendidikan nilai, yaitu pendidikan nilai-nilai luhur yang bersumber dari budaya bangsa Indonesia itu sendiri, yang bertujuan membina karakter generasi muda, insntitusi pendidikan yang terdiri dari sekolah/madrasah, keluarga dan lingkungan sosial, harus menjadi teladan atau modelling bagi proses pembelajaran dan pendidikan peserta didik. Hal tersebut disebabkan praktik pendidikan disetiap jenjangnya bukan sekedar pengembangan nalar peserta didik, tetapi juga adalah pembentukan karakter dan akal yang berbudi, dengan keterbatasan waktu dalam pelaksanaan intrakurikuler tidak akan maksimal dalam penanaman karakter peserta didik, karena waktu untuk menyampaikan materi pembelajaran dalam kegiatan intrakurikuler

kurang kemudian intrakurikuler harus melaksanakan penanaman pendidikan karakter sehingga intrakurikuler memiliki beban besar dan dengan waktu yang kurang tidak akan maksimal dalam pelaksanaannya baik fungsi akademik itu sendiri dan pendidikan karakter, dengan media kegiatan ekstrakurikuler ini diharapkan dapat membantu peran intrakurikuler dalam pendidikan karakter. Karena pendidikan karakter menjadi garda terdepan dalam membangun bangsa yang unggul, mengingat moral bangsa akan berpengaruh kepada kualitas SDM (sumber daya manusia) bangsa itu sendiri. Dengan bangsa yang memiliki karakter diharapkan bangsa Indonesia menjadi bangsa yang unggul dan mandiri untuk mengurangi ketergantungan terhadap bangsa lain serta mampu bersaing dengan bangsa-bangsa lainnya. Sehingga media ekstrakurikuler harus dioptimalkan fungsinya sebagai suplemen pendidikan karakter agar tidak hanya menjadi kegiatan hiburan saja tetapi menjadi media kegiatan pembentukan karakter peserta didik (Arifudin, 2022).

Dari uraian teori di atas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler memiliki peran strategis sebagai media pendidikan karakter yang melengkapi keterbatasan waktu dalam pembelajaran intrakurikuler. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan minat dan bakat, tetapi juga sebagai wadah penanaman nilai-nilai luhur yang bersumber dari budaya bangsa. Dengan pelaksanaan yang tepat, ekstrakurikuler dapat menjadi penunjang pembentukan generasi muda yang berkarakter, unggul, mandiri, serta mampu bersaing secara global,

menjadikannya bagian penting dalam membangun kualitas sumber daya manusia Indonesia.

## 6. Teori Atletik Kids

Menurut Suyono (2002: 5) *Kid's athletics* adalah cabang olahraga atletik khusus untuk anak-anak yang dilakukan secara individu maupun kelompok dalam bentuk perlombaan sehingga melatih anak untuk berkompetisi dalam permainan yang menyenangkan. Peralatan yang digunakan dalam *kid's athletics* tidak seperti pada olahraga atletik dewasa namun disesuaikan karakteristik dan perkembangan anak, sehingga anak lebih mudah melakukan setiap gerakan atletik yang terdapat dalam gerak dasar atletik seperti gelang estafet, lembing anak (turbo), gawang, cones. *Kid's Athletics* merupakan cabang olahraga atletik yang dikhususkan untuk pendidikan jasmani anak Sekolah Dasar (SD). Jenis cabang olahraga ini diperkenalkan pertama kali oleh IAAF (International Association of Athletics Federation) kemudian disebarkan ke sekolah-sekolah dasar melalui pendidikan dan pelatihan oleh Pusat Pembinaan Atletik Pelajar (PPAP). Sebagai ibu dari semua cabang olahraga sudah pada tempatnya atletik menjadi cabang olahraga wajib bagi pelajar sekolah dasar. Menurut Suyono (2002: 5) *Kid's Athletics* yaitu program pembinaan atletik bagi atlet usia pelajar sekolah dasar sesuai dengan kebijakan IAAF. Nomor-nomor perlombaannya adalah sprint dan gawang (kangas's escape), loncat katak (frog jump), lempar turbo (turbo throwing) dan formula (Jasmani, 2021).

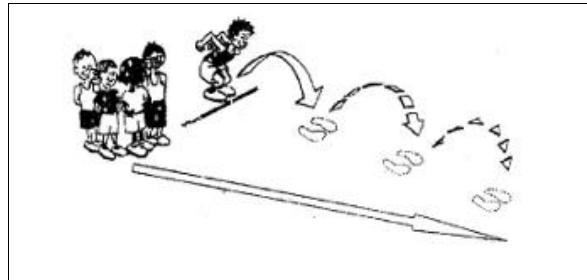
a) Atletik anak - IAAF

Menyuguhkan/ memberikan kegembiraan; latihan-latihan event baru dan gerakan-gerakan wajib yang beragam memerlukan penguasaan dalam lingkup suatu team/regu pada lokasi yang berbeda-beda di dalam lingkungan area lomba. Lebih lagi, event ini memungkinkan bagi suatu jumlah besar anak-anak untuk berpartisipasi di dalamnya dalam kemungkinan area yang terdekat dan di dalam suatu periode waktu yang dapat diperhitungkan. Dengan gerakan atletik dasar pada Atletik Anak - IAAF (lari, lari daya tahan, lompat, lempar) dapat dilakukan dan dilatihkan dalam suatu suasana bermain. Tuntutan phisiknya adalah mudah dan memungkinkan bagi tiap individu anak untuk siap-siaga berpartisipasi ikut serta. Atletik Anak - IAAF (Kid's' Athletics) event-eventnya memberikan kesempatan untuk mendemonstrasikan dan mengilhami daya tarik yang kuat/ pesona tentang atletik dalam setiap tempat umum/ publik, misalnya: pusat-pusat latihan.

b) Loncat Katak *Kid's Athletics*

Suyono (2002) Loncat katak merupakan salah satu jenis keterampilan melompat dengan kedua kaki ke depan sejauh mungkin. Tujuan loncat katak adalah untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Loncat katak merupakan salah satu nomor lompat dalam perlombaan *kids athletic*. Nomor loncat katak *Kids Athletic* ini dilakukan dengan cara mengayun dengan tumpuan dua kaki dan mendarat dengan dua kaki pula. Dari garis start seorang melakukan "loncat katak" tiga kali berturut-turut. Cara penilaian diukur dari bagian tubuh yang terdekat dari garis start. Bila

terjatuh ke belakang maka tandanya adalah pada tangan yang terdekat dengan garis start.



**Gambar 2. 1 Loncat katak**

Dari uraian tersebut dapat dirumuskan bahwa, gerakan Loncat katak merupakan bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas dan kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan tolakan pada dua kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Dalam perlombaan Loncat katak, seorang pelompat akan berusaha melompat ke depan.

c) Power Otot Tungkai

Dengan memperhatikan pendapat di atas jelas bahwa daya ledak atau power merupakan kemampuan dari otot untuk mempergunakan kemampuan yang maksimal dalam waktu yang singkat.

Apabila memperhatikan pendapat di atas, jelas tersirat bahwa power merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, hal ini sesuai dengan pendapat dari M. Sajoto (1995 : 9) bahwa, “Daya otot = kekuatan (force)X kecepatan(Velocity).”

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Power Aktifitas power yang banyak dilakukan pada olah raga adalah gerakan power otot tungkai. Power otot tungkai dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan otot.Kekuatan

merupakan dasar untuk membentuk power. Menurut Suharno HP. (1993:59) faktor-faktor penentu power adalah sebagai berikut :

- 1) Banyak sedikitnya macam fibril otot putih (phasic) dari atlet.
- 2) Kekuatan otot dan kecepatan otot.
- 3) Waktu rangsangan dibatasi secara konkrit lamanya.
- 4) Koordinasi gerakan yang harmonis.
- 5) Tergantung banyak sedikitnya zat kimia dalam otot (ATP).
- 6) Koordinasi gerakan yang harmonis.

d) Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan otot merupakan komponen kondisi fisik yang mempunyai peran penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari atau melakukan olahraga. Kekuatan sangat berperan penting dalam meningkatkan komponen kondisi fisik secara keseluruhan. Dengan kekuatan, maka dalam melakukan aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dengan baik dan prestasi olahraga dapat dicapai lebih optimal. Kekuatan merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot yang dikerahkan secara maksimal untuk mengatasi suatu beban atau tahanan. Berkaitan dengan kekuatan, Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro (1984 : 4) menyatakan, “kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot”. Menurut KONI (1993 : 17) bahwa, “kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”. Menurut Suharno HP. (1993 : 39) menyatakan bahwa, “Kekuatan adalah kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban, menahan atau memindahkan beban dalam

menjalankan aktivitas”. Hal senada dikemukakan PBVSI (1995 : 40) bahwa, “kekuatan adalah kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban, menahan atau memindahkan beban dalam menjalankan aktivitas olahraga”. Berdasarkan batasan kekuatan otot yang dikemukakan oleh empat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, secara umum yang dimaksud dengan kekuatan otot adalah kemampuan otot atau segerombol otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan untuk menjalankan suatu aktivitas. Berdasarkan pengertian kekuatan otot tersebut dapat dirumuskan pengertian kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot atau segerombol otot di lengan untuk mengatasi suatu beban atau tahanan untuk menjalankan suatu aktivitas.

e) Kelentukan Togok

Kelenturan penting sekali hampir ada pada semua cabang olahraga, terutama cabang - cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan - permainan dengan bola, dan lain sebagainya. Kelenturan juga penting bagi semua orang dari segala umur. Dengan kelenturan yang dimiliki memungkinkan gerakan yang dilakukan menjadi lebih baik. Kelenturan atau fleksibilitas adalah kemampuan persendian beserta otot - otot di sekitarnya untuk melakukan gerak secara maksimal tanpa ada gangguan pada persendian tersebut. Faktor utama yang menentukan kelenturan seseorang adalah bentuk sendi elastisitas otot dari ligamen. Bekaitan dengan kelenturan Sugiyanto dan Sudjarwo ( 1992: 227 ) menyatakan, ”Fleksibilitas adalah unsur kemampuan fisik yang memungkinkan

sesuatu bagian tubuh bergerak dengan luas rentang sendi semaksimal mungkin.” Menurut Sudjarwo ( 1993 : 33 ) menyatakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan amplitude gerakan yang luas.” Hal senada dikemukakan M. Sajoto ( 1995 : 9) bahwa, ”Daya lentur (flexibility) adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segalaaktivitas dengan penguliran tubuh yang luas.

Pada prinsipnya pengertian kelentukan yang dikemukakan tiga ahli tersebut mempunyai pengertian yang hampir sama, sehingga dapat dirumuskan pengertian kelentukan togok adalah keleluasaan gerak persendian elastisitas otot-otot pada togok dan di sekitarnya untuk melakukan aktivitas atau gerakan secara luas tanpa menimbulkan gangguan pada bagian - bagian tersebut. Dengan demikian orang-orang yang lentuk adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot - otot yang elastis.

Dari uraian teori-teori di atas, dapat disimpulkan bahwa Kid's Athletics merupakan cabang olahraga atletik yang dirancang khusus untuk anak-anak, dengan pendekatan menyenangkan dan peralatan yang disesuaikan dengan perkembangan mereka, guna melatih gerak dasar seperti lari, lompat, dan lempar. Kegiatan ini tidak hanya menumbuhkan semangat kompetisi dan kerja sama tim, tetapi juga mengembangkan komponen fisik penting seperti power otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan kelentukan togok. Melalui aktivitas seperti loncat katak, sprint, dan lempar turbo, anak-anak dilatih untuk meningkatkan daya ledak, kekuatan, dan fleksibilitas tubuh secara menyeluruh. Oleh karena itu, Kid's Athletics berfungsi sebagai media

pembinaan jasmani yang efektif dan menyenangkan, serta mendukung perkembangan motorik dan karakter anak sejak usia dini.

## B. Kajian Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian relevan yang mendasari dilakukan penelitian ini yaitu :

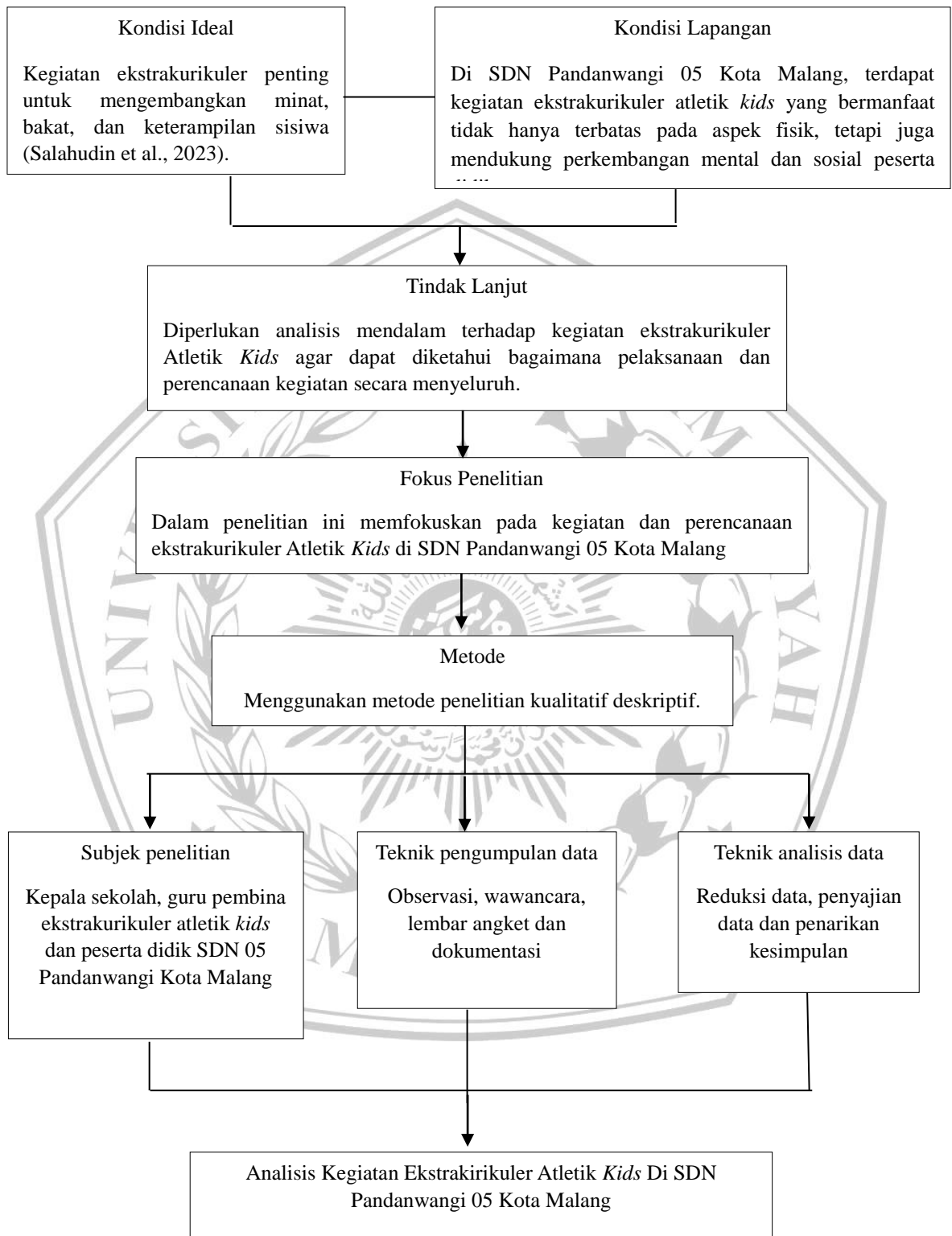
**Tabel 2. 1 kajian penelitian yang relevan**

No	Judul & Identitas Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Kemampuan Gerak Dasar <i>Kids Atletik</i> pada Peserta didik Sekolah Dasar di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang(Widiyanto & Nurrochmah, 2021)	Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik SD di Kecamatan Kedungkandang memiliki kemampuan gerak dasar dalam kategori <i>cukup</i> , terutama pada tes kangas escape dan lempar turbo. Tes loncat katak menjadi satu-satunya yang masuk kategori <i>baik</i> . Hasil ini mengindikasikan kurangnya pelatihan fisik yang intensif dan terprogram. Oleh karena itu, disarankan pemberian latihan fisik yang lebih sistematis untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar peserta didik, terutama pada tes yang lebih menantang seperti lari formula 1.	Kedua penelitian berfokus pada kemampuan gerak dasar atau keterampilan atletik pada anak-anak, khususnya peserta didik sekolah dasar.	Penelitian ini lebih menekankan pada pengukuran kemampuan gerak dasar melalui tes fisik yang lebih beragam (lari kangas escape, lompat katak, lempar turbo), sedangkan analisis kegiatan ekstrakurikuler lebih menekankan pada kegiatan ekstrakurikuler atletik itu sendiri.
2.	Penerapan Latihan Athletic Basic Coordination Terhadap Peningkatan Kemampuan Lari Jarak Pendek Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Kota Lubuklinggau(N H et al., 2022)	Penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan athletic basic coordination (ABC Running) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan lari jarak pendek. Latihan ini membantu peserta dalam meningkatkan koordinasi dan teknik dasar dalam lari, sehingga berdampak positif pada performa mereka dalam tes lari 60 meter.	Penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu memfokuskan pada peningkatan kemampuan atletik, terutama lari.	Penelitian ini fokus pada teknik latihan khusus untuk lari jarak pendek di tingkat SMP, sedangkan penelitian yang dimaksud lebih berfokus pada analisis kegiatan ekstrakurikuler secara keseluruhan di SD.

No	Judul & Identitas Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
3.	Pengaruh Latihan Jump Box dan Lompat Gawang Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Ekstrakurikuler Atletik di SMA Negeri 1 Bangsri(Saputra & Suropto, 2024)	Penelitian ini menunjukkan bahwa kedua jenis latihan, jump box dan lompat gawang, secara signifikan meningkatkan hasil lompat jauh pada peserta didik SMA Negeri 1 Bangsri. Namun, latihan lompat gawang terbukti lebih efektif dibandingkan dengan latihan jump box, berdasarkan hasil yang lebih rendah pada nilai signifikansi latihan lompat gawang. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan pentingnya latihan yang terfokus pada peningkatan kekuatan dan daya ledak kaki untuk meningkatkan performa lompat jauh.	Kedua penelitian melibatkan kegiatan ekstrakurikuler atletik dan berfokus pada peningkatan kemampuan atletik, khususnya lompat jauh.	Penelitian ini dilakukan di tingkat SMA, sementara "Analisis Kegiatan Ekstrakurikuler Atletik Kids di SDN Pandanwangi 05 Kota Malang" berfokus pada anak-anak usia sekolah dasar dan analisis kegiatan ekstrakurikuler atletik secara lebih umum

### C. Kerangka Pikir

Kerangka pikir dari penelitian ini sebagai berikut:



**Gambar 2. 2 kerangka pikir**