



## JUARA: Jurnal Olahraga

E-ISSN 2655-1896 ISSN 2443-1117  
<https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.964>



### Profil Kemampuan Motorik Mahasiswa FPOK

#### *Profile of Motor Skills of FPOK Students*

Mona Fiametta Febrianty

Faculty of Physical Education and Health, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. DR. Setiabudi No.229, Isola, West Java Province, 40154, Indonesia  
email: [monafiametta@upi.edu](mailto:monafiametta@upi.edu)

#### Info Artikel

##### *Sejarah Artikel:*

Diterima 11 Mei 2020

Disetujui 21 Juli 2020

Dipublikasikan 26 Juli 2020

##### *Keywords:*

*Kemampuan Motorik,  
Mahasiswa FPOK*

#### Abstrak

*Kemampuan motorik (motor ability) memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Hal ini juga berlaku dan harus dimiliki oleh mahasiswa FPOK UPI. Karena sebagian besar kuliah praktik membutuhkan kemampuan motorik yang akan menunjang dalam perolehan hasil belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kemampuan motorik mahasiswa FPOK angkatan 2019 yang masuk melalui jalur SNMPTN. Metode penelitian adalah metode deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa FPOK UPI angkatan 2019, dengan sampel sebanyak 191 orang jalur masuk SNMPTN. Penelitian ini menggunakan instrumen tes kemampuan motorik yang dipublikasikan oleh Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa berjenis kelamin pria memiliki kemampuan motorik dengan kategori sebagai berikut: (1) Baik Sekali (1,5%), (2) Baik (33,3%); (3) Cukup (49,2%); (4) Kurang (13,6%); dan (5) Kurang Sekali (2,3%). Sedangkan mahasiswa berjenis kelamin putri kemampuan motoriknya dikategorikan dengan persentase sebagai berikut: (1) Baik Sekali (8,47%), (2) Baik (18,64%); (3) Cukup (37,29%); (4) Kurang (25,42%); dan (5) Kurang Sekali (10,17%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik mahasiswa FPOK UPI angkatan 2019 berada pada level cukup.*

#### Abstract

*Motor ability plays an important role in human lives. Sports and Physical Education students, particularly ones at the Faculty of Sport and Health Education, Universitas Pendidikan Indonesia (herein referred to as FPOK UPI), have no exception on this as most of practicum subjects they take require good motor ability as the learning outcome. This study aims to identify motor ability profile of FPOK UPI students class of 2019 enrolling to the university through a national achievement-based selection (herein referred to as SNMPTN). This study employed a descriptive research method administering all students of FPOK UPI, class of 2019, as its population and 191 people enrolling through SNMPTN as its*

*sample. The results have shown that male students have motor skills with the following categories: (1) Very Good (1.5%), (2) Good (33.3%); (3) Sufficient (49.2%); (4) Poor (13.6%); and (5) Very Little (2.3%). While female students of motor skills are categorized with the following percentages: (1) Very Good (8.47%), (2) Good (18.64%); (3) Sufficient (37.29%); (4) Less (25.42%); and (5) Very Low (10.17%). Thus it can be concluded that the motor skills of FPOK UPI 2019 students are at a sufficient level.*

© 2020 Mona Fiametta Febrianty  
Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi: Jl. DR. Setiabudi No.229, Isola, West Java Province  
E-mail : [monafiametta@upi.edu](mailto:monafiametta@upi.edu)

## PENDAHULUAN

Pada dasarnya olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan dengan berbagai macam tujuan. Baik untuk tujuan kesehatan, kesenangan maupun kompetisi. Hal yang utama dalam keberhasilan kegiatan olahraga adalah peningkatan kemampuan motorik, walaupun pada kenyataannya tidak hanya kegiatan olahraga saja yang memerlukan kemampuan motorik tetapi juga kegiatan kita sehari-hari memerlukannya.

Kemampuan motorik (*motor ability*) yang baik akan berpengaruh terhadap kualitas hidup. (Sukintaka, 2004) menyatakan bahwa “Kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Makin tinggi kemampuan motorik seseorang dimungkinkan daya kerja akan menjadi lebih tinggi. Sedangkan (Mutohir, 2004) mengatakan kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak, disamping itu kemampuan motorik juga sebagai landasan keberhasilan masa datang di dalam melakukan tugas keterampilan olahraga. Selanjutnya (Sukadiyanto, 2005) mengemukakan mengemukakan bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang dalam menampilkan gerak sampai gerak lebih kompleks. Kemampuan motorik tersebut merupakan suatu kemampuan umum

seseorang yang berkaitan dengan berbagai keterampilan atau tugas gerak.

Kemampuan motorik akan berkembang sesuai dengan usia yang ia jalani. Menurut Desmita dalam (Puspita et al., 2018) perkembangan motorik pada anak usia SD, yaitu: 1). Usia 6 tahun sudah berkembang koordinasi antara mata dan tangan (*visio motoric*) yang dibutuhkan untuk membidik, menyepak, melempar, dan menangkap, 2) Usia 7 tahun, tangan anak semakin kuat, 3) Usia 8 sampai 10 tahun, anak dapat menggunakan tangan secara bebas, mudah, dan tepat. Koordinasi motorik halus berkembang, 4) Usia 10-12 tahun, anak-anak mulai memiliki keterampilan manipulative menyerupai kemampuan orang dewasa. Sedangkan siswa SMP berada pada usia remaja dimana latihan ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kebugaran fungsi paru dan jantung, sehingga latihan keterampilan yang bervariasi dan teknik yang benar mulai diberikan pada usia SMP dan mulai dipersiapkan mengikuti tipe latihan yang bersifat berat (Pranomo, 2014).

Selanjutnya pada tingkat SMA kemampuan dalam melakukan gerakan pada umumnya sudah lebih baik, hal ini dikarenakan pemahaman mereka tentang gerak sudah lebih baik termasuk mengetahui cara untuk melakukan gerakan dari awalan, *impact*, dan juga akhiran gerakan agar hasil dapat lebih efektif dan efisien (Pranomo, 2014).

Berdasarkan penelitian sebelumnya bentuk aktifitas fisik yang disesuaikan dengan jenjang umurnya akan berdampak pada

pertumbuhan fisik dan perkembangan emosi yang optimal (Burhaein, 2017) sehingga dapat dikatakan bahwa dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan emosi yang optimal maka kemampuan motorik yang dimiliki seseorang pun akan berkembang sejalan dengan kematangan saraf dan otot yang ia miliki. Pernyataan dikemukakan pula oleh (Fransisca & Suryaningsih, 2016) bahwa keterampilan dan kemampuan motorik berkembang sejalan dengan kematangan saraf. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa semakin bertambahnya usia semakin berkembangnya kematangan saraf dan otot, dan semakin baik pula kemampuan motorik yang dimiliki oleh seseorang.

Sama halnya perkembangan motorik sebelumnya, pasti terdapat perbedaan antara masa SMA (remaja akhir) dan mahasiswa (dewasa awal). Pada tingkatan ini diharapkan memiliki kemampuan motorik yang lebih baik dibandingkan pada tingkatan sebelumnya. Tingkat dewasa awal diharuskan memiliki kemampuan motorik yang lebih matang. Sudah dapat melakukan keterampilan dan tugas gerak yang kompleks, Sehubungan dengan kemampuan motorik yang kompleks ini sudah barang tentu harus dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga (FPOK). Dengan kurikulum yang hampir sebagian besar pada setiap program studi merupakan aktivitas fisik, maka sudah barang tentu kemampuan motorik yang dimiliki para mahasiswa pun harus berada dalam posisi yang baik. Karena kemampuan motorik yang baik akan menunjang dalam setiap aktivitas perkuliahan (olahraga). Pernyataan yang hampir sama dikemukakan sebagai berikut: Seseorang yang mempunyai kemampuan motorik tinggi akan lebih efektif dalam melakukan semua jenis keterampilan olahraga.”(Semarayasa, 2016) Kita harus mengetahui dan memahami komponen motorik terdiri dari empat komponen. Komponen tersebut terdiri atas kontrol gerak keseimbangan, koordinasi gerak motorik besar

mapupun koordinasi mata-tangan, kekuatan gerak yaitu, kecepatan, *power*, dan kelincihan (Akbar, 2014). Sedangkan (Pekik, 2002) menyatakan hal yang sedikit berbeda mengenai kemampuan motorik dasar sebagai berikut: a). Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan, b) Daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan kerja dalam waktu lama, c) Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat, d) Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas, dan e). Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan pada tingkat gerakan dengan cepat, tepat dan efisien.

Dari beberapa penjelasan tersebut mahasiswa FPOK dituntut untuk memiliki kemampuan motorik yang baik. Jika ternyata kemampuan motorik tidak baik maka akan ditingkatkan melalui pembelajaran-pembelajaran yang ada dalam kurikulum. Karena pada dasarnya kemampuan motorik itu dapat berubah akibat dari suatu proses latihan. Winarno dalam (Renaldo & Supriatna, 2017) Belajar motorik adalah proses terjadinya perubahan yang bersifat relatif permanen dalam perilaku motorik sebagai akibat dari latihan dan pengalaman dan bukan akibat dari suatu perkembangan.” Untuk itu, agar dapat menindak lanjuti kita harus mengetahui pada tingkatan mana kemampuan motorik mahasiswa FPOK, khususnya untuk angkatan 2019 yang masuk melalui jalur undangan atau Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi (SNMPTN). Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kemampuan motorik mahasiswa FPOK angkatan 2019 yang masuk melalui jalur SNMPTN.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang peneliti gunakan adalah metode penelitian deskriptif.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FPOK angkatan 2019 yang terdiri dari Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Kepelatihan Fisik Olahraga, Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Sampel yang digunakan sebanyak 191 mahasiswa FPOK angkatan 2019 dengan jalur masuk undangan (SNMPTN) dengan rincian 132 putra dan 59 orang putri.

Waktu pengambilan data adalah tahun 2019 akhir setelah mahasiswa melaksanakan perkuliahan selama satu semester. Instrumen penelitian ini adalah tes kemampuan motorik. Instrumen penelitian tersebut merupakan bentuk tes baku yang harus dilaksanakan calon yang akan masuk FPOK atau LPTK lainnya melalui jalur SNMPTN dan ditentukan oleh Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPT). Calon mahasiswa jalur SNMPTN diwajibkan mengikuti atau mengumpulkan portofolio sesuai instruksi dari LTMPT. Jenis tes yang dimaksud yaitu: 1) Lempar tangkap bola, 2) Kelincahan, 3) *Push ups*, 4) *Sit ups*, 5) Lompat tegak, dan 6) Kemampuan daya tahan. Tes kemampuan motorik ini merupakan

tes gabungan yang dijelaskan oleh Nurhasan dalam (Alfiani & Hartoto, 2015) yaitu: Tes kelincahan, tes koordinasi, tes keseimbangan, dan tes kecepatan. Serta tes kemampuan motorik menurut Iqbal (Iqbal et al., 2016) yaitu: Tes melempar pada sasaran, tes kelentukan togok, tes lompat jauh tanpa awalan, tes kelentukan pinggang, tes *push ups* dan tes *shuttle run*.

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yaitu dengan memasukan data berupa angka ke ms excel kemudian di analisis berdasarkan jenis tes yang dilakukan, baik pada jenis kelaim laki-laki maupun perempuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian tentang profil kemampuan motorik mahasiswa (Putra dan Putri) FPOK angkatan 2019 dapat dilihat pada Tabel 1 (putra) dan Tabel 3 putri. Sedangkan rekapitulasi hasil kemampuan motorik dapat dilihat Tabel 2 (putra) dan Tabel 4 (putri).

Tabel 1. Hasil Persentase Tes Kemampuan Motorik Putra

Jenis Tes	Kategori Pa									
	Baik Sekali	%	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%	Kurang Sekali	%
Lempar Tangkap Bola Illinois	4	3,0%	21	15,9%	57	43,2%	36	27,3%	14	10,6%
Agility Run Test	0	0,0%	1	0,8%	22	16,7%	0	0,0%	109	82,6%
Push Up 60 detik	6	4,5%	20	15,2%	44	33,3%	49	37,1%	13	9,8%
Sit Up 60 detik	8	6,1%	49	37,1%	55	41,7%	17	12,9%	3	2,3%
Vertical Jump	8	6,1%	39	29,5%	60	45,5%	21	15,9%	4	3,0%
Lari 1600 M	103	78,0%	24	18,2%	3	2,3%	0	0,0%	2	1,5%

Kemampuan motorik pada tes lempar tangkap bola putra dari 132 orang sebesar 3,0% atau sebanyak 4 orang berada pada kategori Baik Sekali, sebesar 15,9% atau sebanyak 21 orang berada pada kategori Baik, sebesar 43,2% atau sebanyak 57 orang berada pada kategori Cukup, sebesar 27,3% atau sebanyak 36 orang berada pada kategori Kurang, sebesar 10,6% atau sebanyak 14 orang berada pada kategori Kurang Sekali.

Kemampuan motorik pada *iiionis agility run test* putra dari 132 orang sebesar 0,0% atau sebanyak 0 orang berada pada kategori Baik Sekali, sebesar 0,8% atau sebanyak 1 orang berada pada kategori Baik, sebesar 16,7% atau sebanyak 22 orang berada pada kategori Cukup, sebesar 0,0% atau sebanyak 0 orang berada pada kategori Kurang, sebesar 82,6% atau sebanyak 109 orang berada pada kategori Kurang Sekali.

Kemampuan motorik pada tes push up 60 detik putra dari 132 orang sebesar 4,5% atau sebanyak 6 orang berada pada kategori Baik Sekali, sebesar 15,2% atau sebanyak 20 orang berada pada kategori Baik, sebesar 33,3% atau sebanyak 44 orang berada pada kategori Cukup, sebesar 37,1% atau sebanyak 49 orang berada pada kategori Kurang, sebesar 9,8% atau sebanyak 13 orang berada pada kategori Kurang Sekali.

Kemampuan motorik pada sit up 60 detik putra dari 132 orang sebesar 6,1% atau sebanyak 8 orang berada pada kategori Baik Sekali, sebesar 37,1% atau sebanyak 49 orang berada pada kategori Baik, sebesar 41,7% atau sebanyak 55 orang berada pada kategori Cukup, sebesar 12,9% atau sebanyak 17 orang berada pada kategori Kurang, sebesar 2,3% atau sebanyak 3 orang berada pada kategori Kurang Sekali.

Kemampuan motorik pada tes *vertical jump* putra dari 132 orang sebesar 6,1% atau sebanyak 8 orang berada pada kategori Baik Sekali, sebesar 29,5% atau sebanyak 39 orang berada pada kategori Baik, sebesar 45,5% atau sebanyak 60 orang berada pada kategori Cukup, sebesar 15,9% atau sebanyak 21 orang berada pada kategori Kurang, sebesar 3,0% atau sebanyak 4 orang berada pada kategori Kurang Sekali.

Kemampuan motorik pada tes lari 1600 meter putra dari 132 orang sebesar 78,0% atau sebanyak 103 orang berada pada kategori Baik Sekali, sebesar 18,2% atau sebanyak 24 orang berada pada kategori Baik, sebesar 2,3% atau sebanyak 3 orang berada pada kategori Cukup, sebesar 0,0% atau sebanyak 0 orang berada pada kategori Kurang, sebesar 1,5% atau sebanyak 2 orang berada pada kategori Kurang Sekali.

Tabel 2. Hasil Kemampuan Motorik Putra

Kategori	Proporsi	%
Baik Sekali	2	1,5%
Baik	44	33,3%
Cukup	65	49,2%
Kurang	18	13,6%
Kurang Sekali	3	2,3%

Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa kemampuan motorik mahasiswa FPOK angkatan 2019 dengan jalur masuk SNMPTN dari 132 orang sebesar 1,5% atau sebanyak 2 orang berada pada kategori Baik Sekali, sebesar 33,3% atau sebanyak 44 orang berada pada kategori Baik, sebesar 49,2% atau

sebanyak 65 orang berada pada kategori Cukup, sebesar 13,6% atau sebanyak 18 orang berada pada kategori Kurang, sebesar 2,3% atau sebanyak 3 orang berada pada kategori kurang Sekali.

Tabel 3. Hasil Persentase Tes Kemampuan Motorik Putri

Jenis Tes	Kategori Pi									
	Baik Sekali	%	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%	Kurang Sekali	%
Lempar Tangkap Bola	5	8,5%	12	20,3%	19	32,2%	18	30,5%	5	8,5%
Illinois Agility Run Test	1	1,7%	0	0,0%	0	0,0%	14	23,7%	44	74,6%
Sit Up 60 detik	9	15,3%	20	33,9%	15	25,4%	11	18,6%	4	6,8%
Vertical Jump	2	3,4%	10	16,9%	33	55,9%	11	18,6%	3	5,1%
Lari 1600 M	4	6,8%	18	30,5%	15	25,4%	22	37,3%	0	0,0%

Kemampuan motorik pada tes lempar tangkap bola putri dari 59 orang sebesar 8,5% atau sebanyak 5 orang berada pada kategori Baik Sekali, sebesar 20,3% atau sebanyak 12 orang berada pada kategori Baik, sebesar 32,2% atau sebanyak 19 orang berada pada kategori Cukup, sebesar 30,5% atau sebanyak 18 orang berada pada kategori Kurang, sebesar 8,5% atau sebanyak 5 orang berada pada kategori Kurang Sekali.

Kemampuan motorik pada *Illinois Agility Run Test* putri dari 59 orang sebesar 1,7% atau sebanyak 1 orang berada pada kategori Baik Sekali, sebesar 0,0% atau sebanyak 0 orang berada pada kategori Baik, sebesar 0,0% atau sebanyak 0 orang berada pada kategori Cukup, sebesar 23,7% atau sebanyak 14 orang berada pada kategori Kurang, sebesar 74,6% atau sebanyak 44 orang berada pada kategori Kurang Sekali.

Kemampuan motorik pada Tes Push Up 60 detik putri dari 59 orang sebesar 8,5% atau sebanyak 5 orang berada pada kategori Baik Sekali, sebesar 15,3% atau sebanyak 9 orang berada pada kategori Baik, sebesar 18,6% atau sebanyak 11 orang berada pada kategori Cukup, sebesar 23,7% atau sebanyak 14 orang berada pada kategori Kurang, sebesar 33,9% atau sebanyak 20 orang berada pada kategori Kurang Sekali.

Kemampuan motorik pada Tes Sit Up 60 detik putri dari 59 orang sebesar 15,3% atau sebanyak 9 orang berada pada kategori

Baik Sekali, sebesar 33,9% atau sebanyak 20 orang berada pada kategori Baik, sebesar 25,4% atau sebanyak 15 orang berada pada kategori Cukup, sebesar 18,6% atau sebanyak 11 orang berada pada kategori Kurang, sebesar 6,8% atau sebanyak 4 orang berada pada kategori Kurang Sekali.

Kemampuan motorik pada Tes *Vertical Jump* 60 detik putri dari 59 orang sebesar 3,4% atau sebanyak 2 orang berada pada kategori Baik Sekali, sebesar 16,9% atau sebanyak 10 orang berada pada kategori Baik, sebesar 55,9% atau sebanyak 33 orang berada pada kategori Cukup, sebesar 18,6% atau sebanyak 11 orang berada pada kategori Kurang, sebesar 5,1% atau sebanyak 3 orang berada pada kategori Kurang Sekali.

Kemampuan motorik pada Tes Lari 1600 meter putri dari 59 orang sebesar 6,8% atau sebanyak 4 orang berada pada kategori Baik Sekali, sebesar 30,5% atau sebanyak 18 orang berada pada kategori Baik, sebesar 25,4% atau sebanyak 15 orang berada pada kategori Cukup, sebesar 37,3% atau sebanyak 22 orang berada pada kategori Kurang, sebesar 0,0% atau sebanyak 0 orang berada pada kategori Kurang Sekali.

Tabel 4. Hasil Kemampuan Motorik Putri

Norma	Proporsi	%
Baik sekali	5	8,5%
Baik	11	18,6%
Cukup	22	37,3%
Kurang	15	25,4%
Kurang Sekali	6	10,2%

Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa kemampuan motorik mahasiswi FPOK angkatan 2019 dengan jalur masuk SNMPTN dari 59 orang 8,5% atau sebanyak 5 orang berada pada kategori Baik Sekali, sebesar 18,6% atau sebanyak 11 orang berada pada kategori Baik, sebesar 37,3% atau sebanyak 22 orang berada pada kategori Cukup, sebesar 25,4% atau sebanyak 15 orang berada pada kategori Kurang, sebesar 10,2% atau sebanyak 6 orang berada pada kategori Kurang Sekali.

### Pembahasan

Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa kemampuan motorik mahasiswa FPOK 2019 baik putra maupun putri berada pada kategori cukup. Namun dari enam jenis tes kemampuan motorik ditemukan bahwa terdapat kemampuan motorik yang sebagian besar masuk kedalam kategori kurang sekali. Hal ini terlihat dalam tes illinois untuk putra dan putri, walaupun pada hasil keseluruhan kemampuan motorik nya berada pada kategori cukup.

Dari hasil yang telah diperoleh peneliti ingin membahas jenis tes yang telah dilakukan terutama yang memiliki hasil kategori Kurang Sekali. Jenis tes yang dimaksud adalah *Illinois agility run test* yaitu untuk mengukur kelincihan seseorang.

Kelincihan merupakan salah satu komponen dari kemampuan motorik yang diperlukan untuk segala aktivitas. Kelincihan harus dimiliki saat ingin mempelajari keterampilan gerak dalam kegiatan berolahraga terutama pada gerakan-gerakan yang memiliki tingkat koordinasi gerak yang

tinggi. Daryanti dan Hidayat menyatakan bahwa “Kelincihan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak (Daryanto & Hidayat, 2015). Kelincihan sangat penting untuk nomor yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.” Oleh karena itu manfaat dari kelincihan sangat banyak dan penting untuk dimiliki oleh seseorang yang setiap harinya bergelut dalam bidang olahraga terutama olahraga prestasi. Dalam kehidupan sehari-hari kelincihan sangat dibutuhkan karena dengan kelincihan yang baik menunjukkan bahwa individu memiliki kecepatan dan kekuatan. Kelincihan merupakan perkembangan motorik anak yang dapat mengendalikan gerakan tubuh tanpa terjatuh sehingga didalam kelincihan mencakup beberapa komponen yaitu kecepatan dan kekuatan (Yulianti, 2019). Sedangkan menurut Richard dalam (Yulianti, 2019) kelincihan termasuk dalam *ABCs of athleticism* yaitu *agilitu, balance, coordination and speed*.

Kelincihan memang sangat berperan terhadap mobilitas fisik, tetapi bukan berarti merupakan komponen fisik tunggal melainkan tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan waktu reaksi dan power (Waluyo, 2012). Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa seluruh komponen fisik memiliki ketergantungan dan saling mempengaruhi satu sama lain. Pernyataan ini

dikuatkan oleh penelitian sebelumnya bahwa terdapat pengaruh pemberian latihan kondisi fisik terhadap kelincahan pada atlet sepak bola dan sepak takraw di Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Makassar (Hudriah, 2018). Selain itu penelitian berikutnya menyatakan bahwa faktor kondisi fisik yang dominan menentukan keterampilan bermain tenis meja adalah faktor kelincahan dengan nilai korelasi 0,454 (Mahendra et al., 2013).

Faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Moeloek dan Tjokro yaitu: 1) Tipe Tubuh, 2) Usia, 3) Jenis Kelamin, 4) Berat Badan, dan 5) Kelelahan. Kemudian beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan berikutnya adalah 1) Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak yang baik, 2) Kemampuan tubuh dalam mengatur keseimbangan, 3) Kelentukan sendi tubuh, dan 4) Kemampuan menghentikan gerakan tubuh dengan cepat (Santika, 2015).

Kelincahan dapat ditingkatkan dengan berbagai macam latihan. Beberapa latihan yang dapat kita gunakan adalah *ladder drill*. Latihan ini berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan dibuktikan dengan penelitian yang ada bahwa latihan *ladder drills* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada siswa U-17 di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi (Hadi et al., 2016). Selain itu untuk meningkatkan kelincahan dapat menggunakan metode latihan lari zig zag. Hal ini terbukti oleh penelitian yang dilakukan oleh Trsinowiyanto yang menyatakan bahwa, metode latihan lari zig zag run berguna untuk meningkatkan latihan kelincahan (Trisnowiyanto, 2016). Sedangkan latihan *circuit training* dapat juga kita gunakan untuk meningkatkan kelincahan, bahkan dapat pula meningkatkan kecepatan serta daya tahan (Rahman, 2018). Hal senada dikemukakan dalam penelitian lain yang menjelaskan bahwa *The results of the study stated that the Circuit Training had significantly improved the speed, leg power, arm power and agility of the*

*subjects* maksudnya adalah latihan sirkuit memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kecepatan, kekuatan kaki, kekuatan lengan dan kelincahan seseorang (Kumar, 2016)

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat membuat kesimpulan bahwa profil kemampuan motorik mahasiswa FPOK (putra) angkatan 2019 yang masuk melalui jalur undangan atau Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi (SNMPTN) dikategorikan cukup, begitupula dengan mahasiswa FPOK (putri) berada pada kategori cukup.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam ketercapaian penelitian yang penulis lakukan. Semoga kebaikan semua dibalas oleh Allah SWT. Aamiin Yaa Rabbal Alamin

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Y. (2014). *UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA* Oleh : Muhammad Yobbie Akbar dan Widiyanto. XII(1).
- Alfiani, A. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Tahun Ajaran 2014 – 2015 ( Studi pada Siswa Kelas III dan IV SDN Sidokare II Sidoarjo ) Alno Putri Alfiani Setiyo Hartoto. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(02), 407–411.  
<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51.

<https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>

Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(12), 201–212. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/87/85>

Fransisca Anggraeni Suriantoso, Ni Made Ayu Suryaningsih, C. E. P. (2016). Meningkatkan kemampuan motorik halus melalui permainan playdough pada anak kelompok bermain di paud tegaljaya. *Pendidikan Universitas Dhyana Pura*, 1(1).

Hadi, F. soffan, Haryanto, E., & Fahrial Amiq. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228. <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7748>

Hudriah, E. (2018). Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kelincahan (Agility) Olahraga Permainan di Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Sulawesi Selatan 2018. *Digilib.Unhas.Ac.Id*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.1109/robot.1994.350900>

Iqbal, M., Muhammad, J., & Ifwandi. (2016). Evaluasi Kemampuan Motor Ability Pada Atlet Binaan Cabang Bola Voli MAN 1 Banda Aaceh Tahun 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(Agustus), 189–200.

Kumar, V. (2016). Effect Of Circuit Training Program On Selected Motor Abilities Among University Male. *Internasional Journal of Physical Education, Sport and Health*, 16(34), 255–257.

<https://doi.org/10.7752/jpes.2016.s1114>

Mahendra, I. R., Sugiyanto, P., Kiyatno, P., & PFK, dr. (2013). *PRESTASI BERMAIN TENIS MEJA ( Analisis Faktor Fleksibilitas Pergelangan Tangan , Fleksibilitas Pinggul , Waktu Reaksi , Koordinasi Mata Tangan , Kelincahan , dan Power Otot Lengan Pada Mahasiswa*. 1–13.

<https://media.neliti.com/media/publications/218371-faktor-kondisi-fisik-dominan-penentu-pre.pdf>

Pekik, D. (2002). *Dasar Kepelatihan Olahraga*.

Pranomo, A. (2014). *PERKEKEMBANGAN MOTORIK SISWA SEKOLAH*. <https://arifstiyapranomo.wordpress.com/2014/06/11/perkekembangan-motorik-siswa-sekolah-menengah/>

Puspita, D., Calista, W., & Suyadi, S. (2018). Perkembangan Fisik-Motorik Siswa Usia Dasar: Masalah Dan Perkembangannya. *JIP: Jurnal Ilmiah PGMI*, 4(2), 170–182. <https://doi.org/10.19109/jip.v4i2.2780>

Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264.

[https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12466](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12466)

Renaldo, I. M., & Supriatna, S. (2017). perbedaan kemampuan motorik antara siswa SD Siman 2 di kabupaten kediri dan siswa SD Singonegaran 2 di kota kediri. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 98–105.

<http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/2465>

- Santika, A. (2015). Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2, 2–10. [3/Record/com.mandumah.search://http](http://3/Record/com.mandumah.search://http)
- Semarayasa, I. K. (2016). Pengaruh Strategi Pembelajaran Dan Tingkat Motor Ability Terhadap Keterampilan Servis Atas Sepak Takraw Pada Mahasiswa Penjaskesrek Fok Undiksha. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(April), 34–41.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik* (p. 12).
- Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani*. 34.
- Toho Cholik Mutohir. (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*.
- Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37341/jkf.v1i2.85>
- Waluyo, R. M. (2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan Dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(2), 26–31.
- Yulianti, E. N. (2019). Pengaruh Modifikasi Latihan Fisik Terhadap Kelincahan Pada Anak Usia 5 Sampai 6 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07. No. 02, 399–404.