

PENGARUH CARIOCA EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ANAK LAKI-LAKI USIA 8-10 TAHUN

Yelva Febriani¹, Resti Hilmy Sy²

Program Studi Fisioterapi, Universitas Fort De Kock Bukittinggi

Email : yelva.management@gmail.com

Submitted: 24-12-2024, Reviewer: 13-01-2025, Accepted: 25-02-2025

ABSTRACT

Agility is an individual's ability to change positions in certain areas. Individuals who can move to different positions at great speed and maximize good body coordination have good personal agility. This study aims to see the effect of Carioca exercise in increasing agility in boys aged 8-10 years. This type of research is quantitative using a quasi-experimental research design with one group pre and posttest design. The sample collection technique used a purposive sampling method with a total of 10 samples that met the inclusion criteria. The intervention was given 12 times with 1 rest day for 4 weeks with training 3 times a week. Increased agility was measured using the Illinois Agility Run Test. The results of univariate analysis showed that the average agility before carioca exercise intervention was 22.22 and the average agility after being given carioca exercise was 19.71. Bivariate results show that there is a difference in average agility with a P value = 0.000< α (0.05). Therefore, it is recommended that schools integrate the carioca exercise intervention method into sports learning at school to increase student agility.

Keywords : *Agility, Carioca exercise, Boys*

ABSTRAK

Kelincahan adalah kemampuan individu dalam mengganti posisi pada area tertentu. Individu yang bisa perpindahan posisi secara berbeda dengan kecepatan yang besar dan memaksimalkan koordinasi tubuh yang baik, berarti memiliki kelincahan diri yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat Pengaruh *Carioca exercise* dalam meningkatkan kelincahan pada anak laki-laki usia 8-10 tahun. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan desain penelitian quasi eksperimen *one group pre and posttest design*. Teknik pengumpulan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 10 orang. Intervensi diberikan sebanyak 12 kali perlakuan dengan 1 hari *rest* selama 4 minggu dengan pemberian latihan 3 kali dalam seminggu. Peningkatan kelincahan diukur dengan menggunakan *Illinois Agility Run Test*. Hasil analisa univariat menunjukkan bahwa rata-rata kelincahan sebelum intervensi *carioca exercise* 22,22 dan rata-rata kelincahan setelah diberikan *carioca exercise* adalah 19,71. Hasil bivariat menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata kelincahan dengan nilai $P= 0.000<\alpha(0.05)$. Oleh karena itu disarankan kepada pihak sekolah agar dapat mengintegrasikan metode intervensi *carioca exercise* dalam pembelajaran olahraga disekolah untuk dapat meningkatkan kelincahan siswa.

Kata Kunci : *Kelincahan, Carioca exercise, anak laki-laki*

PENDAHULUAN

Kelincahan merupakan Kemampuan dalam mengubah posisi/arah gerakan dengan cepat tanpa menyebabkan gangguan keseimbangan. Kemampuan manuver yang baik mengacu pada kemampuan mengubah posisi dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan (Yusuf & Zainuddin, 2020).

Fleksibilitas memerlukan kontrol neuromuskular dan kinestetik yang tepat dengan menerapkan kecepatan fungsional tanpa mengurangi fungsi lutut. Dalam hal ini dijelaskan bahwa kelincahan menuntut seseorang untuk bergerak cepat untuk meminimalkan risiko cedera. Sehingga dapat disimpulkan, dengan meningkatkan kelincahan maka resiko cedera dapat diminimalisir (Kusuma & Irawan, 2022).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, hasil pendataan yang dilakukan oleh Departemen Pembinaan Pendidikan dan Kebugaran Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional, pada peserta didik untuk melihat tingkat kebugaran diperoleh hasil menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara nasional sebenarnya masih berada pada tingkat kurang sehat hingga sedang. Distribusi persentase keseluruhan kebugaran jasmani siswa tingkat nasional pada tahun 2018 adalah sangat baik (0,14%), baik (5,93%), sedang (37,48%), kurang baik (46,49%), dan sangat kurang (9,95). (Adenikheir & Febriani, 2022).

Pelatihan untuk meningkatkan mobilitas hendaknya dimulai sejak dini,

karena seluruh unsur motorik dapat dikembangkan pada setiap anak melalui kegiatan olah raga dan permainan yang memberikan tekanan pada otot, semakin sering seorang anak mengalami suatu gerakan tertentu maka semakin banyak unsur keterampilan motorik yang dilatih, dan semakin banyak pengalaman motorik yang dilakukan pasti akan meningkatkan tingkat kematangan dalam melakukan aktivitas motorik (Lloyd et al., 2013). Maka untuk peningkatan kelincahan ini dapat diberikan Intervensi *Carioca exercise*.

Carioca exercise adalah latihan yang dapat meningkatkan kelincahan, pengendalian tubuh dan kesadaran dalam bergerak pada pemain. Latihan ini mengaktifkan otot-otot yang terlibat sehingga meningkatkan fleksibilitas otot. Gerakan berayun pada ekstremitas bawah secara berulang meningkatkan fleksibilitas persendian yang mengakibatkan langkah kaki menjadi fleksibel dengan semakin lebarnya sehingga dapat dengan mudah melakukan gerakan yang cepat, panjang dan terukur (Cahyati Anggraeni, Muhammad, and Sulistyarto, 2019).

Tujuan dari Penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh *Carioca exercise* terhadap kelincahan pada anak usia 8-10 tahun di SDIT Syahiral Ilmi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu *quasy experiment* dengan desain *one group pre-posttest* dengan diberikan *carioca exercise* terhadap 10 responden. Penelitian ini sudah dilakukan kaji etik oleh komisi etik



penelitian Universitas Fort De Kock 045/KEPK/I/2024, penjelasan terkait penelitian ini diberikan secara tertulis kepada responden sebelum menandatangani *inform consent*. Responden pada penelitian ini merupakan anak laki-laki usia 8-10 tahun. Intervensi dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 (tiga) kali dalam seminggu dan diberikan jeda sehari setelah diberikan perlakuan, total perlakuan sebanyak 12 kali pemberian latihan dilakukan dengan intensitas latihan ringan dengan waktu 5-8 menit. Pengukuran kelincahan dengan *Illinois agility test*. Kriteria inklusi pada penelitian ini merupakan (1) anak laki-laki berusia 8-10 tahun, (2) sehat jasmani, (3) bersedia mengikuti program dari awal hingga akhir, (4) anak dengan BMI normal, (5) skor kelincahan berada pada rentang kurang-bagus (>24 secs – 22.4 sec).

HASIL PENELITIAN

Rata-rata kelincahan sebelum diberikan latihan *Carioca exercise*

Tabel 1. Rata-rata kelincahan sebelum diberikan latihan *Carioca exercise*

Kelincahan	N	Mean	SD	Min-Max
Pre-test	10	22.22	2.10	19.52-27.00

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata kelincahan responden sebelum diberikan *Carioca exercise* yang diukur dengan *Illinois Agility Run Test* sebelumnya adalah 22.22 detik dengan standar deviasi 2.10. Skor kelincahan paling rendah adalah 19.52 dan paling tinggi adalah 27.00

Rata-Rata Kelincahan Setelah Diberikan Latihan *Carioca exercise*

Tabel 2. Rata-rata kelincahan setelah diberikan latihan *Carioca exercise*

Kelincahan	N	Mean	SD	Min-Max
Post-test	10	19.71	1.29	18.12-22.09

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata kelincahan responden setelah diberikan *Carioca exercise* yang diukur dengan *Illinois Agility Run Test* sebelumnya adalah 19.71 detik dengan standar deviasi 1.29. Skor kelincahan paling rendah adalah 18.12 dan paling tinggi adalah 22.09.

Pengaruh *Carioca exercise* terhadap peningkatan kelincahan anak laki-laki usia 8-10 tahun

Tabel 3. Rata-rata kelincahan setelah diberikan latihan *Carioca exercise*

Kelincahan	N	Mean	SD	Sig
Pre test		22,22	2,10	
	10			0.000
Post test		19,71	1,29	

Berdasarkan tabel didapatkan mean pre-post test 22,22 dan 19,71 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000, karena nilai sig.<0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *carioca exercise* terhadap peningkatan kelincahan anak laki-laki usia 8-10 tahun.

PEMBAHASAN

Tingkat kelincahan sebelum diberikan latihan *Carioca exercise*

Dari hasil penelitian sebelum diberikan intervensi pada 10 responden, skor tertinggi berkisar pada 27,00 dan terendah



pada 19,52 yang menunjukkan kurangnya kelincahan pada responden.

Kelincahan merupakan aspek yang sangat penting bagi kehidupan inividu kedepannya maka hendaknya kelincahan sudah harus dilatih sejak usia dini. Kelincahan sendiri menuntut individu untuk dapat berpindah arah dengan gerakan yang cepat untuk meminimalkan cedera (Kusuma & Irawan, 2022).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alviana. et al, 2020) dengan judul Pengaruh Pemberian *Carioca exercise* Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola dengan menggunakan alat ukur T-test. Diketahui bahwa nilai rata-rata awal sebelum diberikan intervensi adalah 116,4.

Menurut Asumsi Peneliti kelincahan responden sebelum diberikan latihan tergolong pada kelincahan yang kurang, hal ini dapat disebabkan responden yang kurang begitu aktif dalam beraktifitas fisik, selain itu waktu belajar responden yang lebih lama dari pada berolahraga disekolah mempengaruhi performa kekuatan otot responden, selain itu kelelahan akibat waktu belajar disekolah yang dilakukan dari pagi hingga sore hari sehingga berdampak anak menjadi kelelahan sehingga tidak punya waktu lagi dirumah untuk melakukan aktifitas fisik. Jika aktifitas fisik berkurang maka otot akan melemah sehingga peran otot yang utamanya untuk stabilisasi, keseimbangan dan penyokong tubuh saat bergerak tidak bekerja dengan maksimal yang tentu saja akan mempengaruhi kelincahan anak.

Tingkat kelincahan setelah diberikan latihan *Carioca exercise*

Dari hasil penelitian setelah diberikan latihan *carioca exercise* pada 10 responden adalah terjadi peningkatan kelincahan yang ditandai skor tertinggi menjadi 22,09 dan skor terendah 18,12.

Carioca exercise sendiri merupakan latihan side-to-side dimana seseorang menggerakkan kaki secara menyilang dan berulang-ulang. *Carioca exercise* membutuhkan koordinasi, keseimbangan dan juga tentunya kelincahan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gutomo, 2018) dengan judul Perbandingan Efektivitas Latihan *Zig-Zag Run* dengan *Carioca exercise* Untuk Meningkatkan kelincahan pada Pemain Bulutangkis Pemula. Dimana nilai rata-rata kelincahan meningkat setelah diberikan *Carioca exercise* yaitu 12,37 menjadi 11,25. Dimana terjadi peningkataan kelincahan pada pemain bulu tangkis pemula.

Menurut asumsi peneliti pada penelitian ini setelah pemberian *carioca exercise* terjadi peningkatan kelincahan, hal ini disebabkan pemberian *carioca exercise* yang secara teratur dapat membantu meningkatkan pengendalian tubuh, koordinasi tubuh, dan kesadaran saat bergerak, serta dapat meningkatkan dasar keterampilan dalam melakukan perpindahan. Responden yang semula jarang melakukan aktifitas fisik dan lebih banyak waktu untuk kegiatan belajar disekolah dengan diberikan *carioca exercise* secara teratur dan kontinyu akan mengaktifkan otot-otot yang terlibat sehingga meningkatkan fleksibilitas otot. Gerakan berayun pada ekstremitas bawah secara berulang meningkatkan fleksibilitas persendian yang mengakibatkan langkah kaki menjadi fleksibel dengan semakin lebarnya sehingga dapat melakukan gerakan yang cepat, panjang dan terukur

Pengaruh *Carioca exercise* terhadap peningkatan kelincahan

Berdasarkan hasil analisis statistic didapatkan nilai $P=0,000$, Nilai $0,000 < (0,05)$ yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah



permberian *Carioca exercise* terhadap kelincahan anak usia 8-10 tahun.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Burhan et al., 2019) yang berjudul Pengaruh Latihan 40-Yard Square-Carioca Dan Snake Jump Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Ekstrakurikuler Sepakbola didapatkan hasil pengaruh latihan yang signifikan dari latihan 40-yard square-carioca terhadap peningkatan kecepatan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola.

Menurut asumsi peneliti *carioca exercise* merupakan jenis latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelincahan. Gerakan *carioca exercise* sendiri merupakan gerakan yang banyak melibatkan pergantian arah pada kaki saat melangkah dimana hal ini akan mengaktifkan sistem neuromuscular, koordinasi dan ketangkasan. Aktifnya sistem neuromuscular ini akan berpengaruh juga pada pengaktifan otot serta munculnya hipertropi yang terjadipada otot tungkai atas dan bawah, otot gluteus dan tubuh bagian atas yakni pinggul secara lateral, selain itu hipertropi otot dan penngkatan tonus otot akan menghasilkan stabilitas serta fleksibilitas yang bagus pada otot jika dilakukan latihan secara teratur. Peningkatan fleksibilitas yang bagus juga akan membentuk keseimbangan yang baik, selain itu peningkatan propioseptif yang berfungsi untuk mengatur reaksi tubuh berdasarkan sensitivitas yang diterima secara tidak sadar sehingga mampu meningkatkan kelincahan pada responden

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Pengaruh *Carioca exercise* terhadap peningkatan kelincahan anak laki-laki usia 8-10 tahun dapat disimpulkan adanya pengaruh *carioca exercise* terhadap kelincahan anak laki-laki usia 8-10 tahun dengan nilai *p value*=0,000

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih peneliti aturkan kepada Allah SWT dan para pihak yang telah terlibat dalam membantu proses penelitian ini sehingga dapat terlaksana dengan baik, begitu halnya untuk semua responden yang bersedia meluangkan waktu untuk dapat terlaksananya penelitian ini

REFERENSI

- Adenikheir, A., & Febriani, Y. (2022). Latihan Zig-Zag Run Lebih Berpengaruh Dari Pada Latihan Hexagon Drill Terhadap Agility. *Maternal Child Health Care*, 4(3). <https://doi.org/10.32883/mchc.v4i3.2004>
- Alviana, S. I., Mintarto, E., & Hariyanto, A. (2020). The Effect of Exercise with Ladder Drill Slaloms and Carioca on Speed and Agility. *International Journal for Educational and Vocational Studies*, 1(8). <https://doi.org/10.29103/ijebs.v2i1.2039>
- Burhan, Z., Marsudi, I., & Hedyanto, Y. (2019). Pengaruh Latihan 40-Yard Square-Carioca Dan Snake Jump Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Ekstrakurikuler Sepakbola. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2), 222–230.
- Cahyati Anggraeni, D., Muhammad, M., & Sulistyarto, S. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Slaloms Dan Ladder Carioca Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7618>
- Gutomo, B. S. (2018). Perbandingan Efektifitas Latihan Zig-Zag Run dengan *Carioca exercise* Untuk Meningkatkan Agility pada Pemain



- Bulutangkis Pemula. *Fakultas Fisioterapi. Universitas Esa Unggul. Jakarta.*
- Ida Ayu Eka Pradnya Paramita Dewi, Anak Ayu Nyoman Trisna Narta Dewi, I. Gusti Ayu Artini. 2018. "The Differences In The Effectiveness Of Burpee's Exercise Training With Hexagon Drill Training In Improving Agility In Football Athletes Of 9-11 Year Olds At Football School Guntur Denpasar.Pdf." 5:6–9.
- Kusnanik, Nining W., and Ben Rattray. 2017. "Effect of Ladder Speed Run and Repeated Sprint Ability in Improving Agility and Speed of Junior Soccer Player." *Acta Kinesiologica* 11(1):19–22.
- Kusuma, E. F., & Irawan, R. J. (2022). Pengaruh Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Kualitas Dribbling Pada Anak Usia 15-17 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2).
- Lloyd, R. S., Read, P., Oliver, J. L., Meyers, R. W., Nimpfius, S., & Jeffreys, I. (2013). Considerations for the development of agility during childhood and adolescence. *Strength and Conditioning Journal*, 35(3). <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31827ab08c>
- Riezky, Bima Infaqur, Anita Faradilla Rahim, and Bayu Prastowo. 2023. "Effectiveness Of The Carioca Exercise To Increase Football Player's Agility." 9–17.
- Rizky, Muhammad, Syamsul Arifin, and Herita Warni. 2022. "Pengaruh Latihan Hexagon Drill (Footwork) Di Bak Pasir Dengan Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Agility Pemain Bulutangkis." *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 8(2):308–16.
- Saputra, Yudi Dwi, and Nurdian Ahmad. 2021. "Pengaruh Model Pelatihan Hexagon Drill Terhadap Kelincahan Pada Pemain Jombang Basketball Club (JBC) The Effect of Hexagon Drill Training Model on Agility in Jombang Basketball Club (JBC) Players." 1:49–54.
- Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1). <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1123>

