

Identifikasi Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru sebagai Dasar Pengembangan Program Pembinaan Kebugaran

Identification of Agility Levels Among Prospective University Students as a Basis for Developing Physical Fitness Training Programs

Dewi Makrifatul ^{*1}, Afaf Achmad ², Putri Kumalasari ³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

e-mail: dewi_makrifatul085@gmail.com

Received: 07-07-2026

Accepted: 12-07-2026

Published: 13-07-2026

Abstrak

Perubahan gaya hidup modern yang cenderung sedentari berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani, termasuk komponen kelincahan yang penting bagi kesiapan fisik mahasiswa baru dalam mengikuti aktivitas akademik dan pembelajaran berbasis praktik. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kelincahan calon mahasiswa baru sebagai dasar pengembangan program pembinaan kebugaran yang lebih efektif dan terukur. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik survei melalui tes *Illinois Agility Test* terhadap 76 calon mahasiswa baru yang terdiri atas 60 laki-laki dan 16 perempuan. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan persentase kategori kelincahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori buruk (57,9%), diikuti kategori sedang (28,9%) dan baik (13,2%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas calon mahasiswa baru memiliki tingkat kelincahan yang belum optimal dan menunjukkan variasi kemampuan fisik antarindividu. Kondisi tersebut menegaskan perlunya asesmen kebugaran jasmani sebagai langkah awal dalam penyusunan program pembinaan fisik di perguruan tinggi. Dengan demikian, identifikasi kelincahan menjadi dasar empiris penyusunan program pembinaan kebugaran yang terarah, adaptif, dan berbasis kebutuhan, sehingga institusi pendidikan perlu mengembangkan latihan sistematis untuk meningkatkan kelincahan guna mendukung kesiapan fisik mahasiswa secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *Kelincahan; Calon Mahasiswa Baru; Kebugaran Jasmani; Illinois Agility Test; Pembinaan Fisik*

Modern lifestyle changes that tend to be sedentary have the potential to reduce physical fitness levels, including agility, which is an important component of physical readiness for new university students in participating in academic activities and practice-based learning. This study aims to identify the agility level of new university students as a basis for developing a more effective and measurable physical fitness training program. The research method used is a descriptive quantitative approach with a survey technique through the Illinois Agility Test administered to 76 new students consisting of 60 males and 16 females. Data analysis was conducted using descriptive statistics with percentage-based categorization of agility levels. The results showed that most participants were in the poor category (57.9%), followed by the moderate category (28.9%), and the good category (13.2%). These findings indicate that the majority of new students have suboptimal agility levels and show variability in physical abilities among individuals. This condition emphasizes the need for physical fitness assessment as an initial step in designing structured physical training programs in higher education institutions. Therefore, agility identification serves as an empirical basis for developing targeted, adaptive, and needs-based fitness training programs, highlighting the importance of systematic training interventions to improve students' physical readiness in a sustainable manner.

Keywords: *Agility; New University Students; Physical Fitness; Illinois Agility Test; Physical Conditioning Program*

Makrifatul, D., Achmad, A., & Kumalasari, P. (2026). Identifikasi Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Sebagai Dasar Pengembangan Program Pembinaan Kebugaran. *JIWARA: Jurnal Psikologi, Kesehatan, dan Olahraga*, 1(1), 55–64. <https://doi.org/10.66031/jiwara.v1i1.566>

Copyright ©2026 to the Author. Published by CV. Ihsan Cahaya Pustaka

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



PENDAHULUAN

Kelincahan (*agility*) merupakan salah satu komponen penting kebugaran jasmani yang berperan dalam kemampuan individu untuk mengubah arah, posisi, dan gerakan tubuh secara cepat, tepat, serta terkendali tanpa kehilangan keseimbangan (Sheppard & Young, 2006). Kemampuan ini tidak hanya diperlukan dalam aktivitas olahraga, tetapi juga mendukung efektivitas berbagai aktivitas fisik sehari-hari yang melibatkan koordinasi gerak, kecepatan respons, dan kontrol tubuh. Kelincahan menjadi indikator penting kondisi fisik karena mencerminkan integrasi berbagai komponen biomotor, seperti kecepatan, kekuatan, koordinasi, dan keseimbangan. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kelincahan memiliki hubungan dengan kualitas performa gerak dan kemampuan fisik seseorang (Ali & Pahlawi, 2025; Irawan & Hariadi, 2019; Mappaompo, 2024).

Pentingnya kelincahan semakin relevan dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya pada mahasiswa yang dituntut memiliki kesiapan fisik untuk mengikuti berbagai aktivitas akademik maupun nonakademik. Namun, perubahan gaya hidup modern yang ditandai dengan meningkatnya penggunaan teknologi digital dan menurunnya aktivitas fisik telah berkontribusi terhadap penurunan tingkat kebugaran jasmani pada kelompok usia remaja dan dewasa muda (Damsir et al., 2021). Kondisi ini berpotensi memengaruhi kemampuan fisik calon mahasiswa baru yang berasal dari latar belakang aktivitas, pengalaman olahraga, dan kebiasaan hidup yang beragam. Akibatnya, tingkat kelincahan yang dimiliki calon mahasiswa baru cenderung heterogen dan belum tentu sesuai dengan tuntutan aktivitas yang akan mereka hadapi di lingkungan perguruan tinggi.

Variasi tingkat kelincahan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor. Kelincahan tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh kecepatan gerak, kekuatan otot tungkai, keseimbangan, koordinasi, serta karakteristik antropometrik individu (Rudiyanto & Musyafari, 2012; Santika & Subekti, 2020; Iskandar & Pradana, 2018). Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas fisik dan latihan yang terstruktur juga berkontribusi terhadap perkembangan kemampuan kelincahan. Perbedaan karakteristik tersebut menyebabkan calon mahasiswa baru memiliki tingkat kesiapan fisik yang berbeda-beda. Jika kondisi ini tidak diidentifikasi sejak awal, institusi pendidikan akan menghadapi kesulitan dalam merancang program pembinaan kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta.

Permasalahan tersebut semakin penting karena berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa masih bervariasi dan belum seluruhnya berada pada kategori optimal (Rozi et al., 2021). Di sisi lain, program pembinaan kebugaran yang diterapkan di lingkungan pendidikan sering kali disusun secara umum tanpa didasarkan pada data kondisi fisik awal peserta. Padahal, perencanaan program latihan yang efektif harus didasarkan pada hasil identifikasi dan pengukuran kondisi fisik agar intervensi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan individu maupun kelompok (Bompa & Buzzichelli, 2019). Tanpa data dasar yang memadai, program pembinaan berisiko kurang efektif dalam meningkatkan kapasitas fisik peserta.

Salah satu langkah strategis untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melakukan identifikasi tingkat kelincahan calon mahasiswa baru sebagai bagian dari pemetaan kondisi fisik awal. Pengukuran kelincahan saat ini telah didukung oleh berbagai instrumen yang semakin valid, reliabel, dan mudah diterapkan dalam konteks pendidikan maupun olahraga (Gumantan & Mahfud, 2020; Malau et al., 2023). Data hasil pengukuran dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun program pembinaan kebugaran yang lebih terarah, sistematis, dan sesuai dengan karakteristik peserta. Urgensi pendekatan ini diperkuat oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan dapat ditingkatkan melalui program latihan yang terstruktur dan berkelanjutan (Arifin et al., 2020; Malasari, 2019; Satriaputra & Widodo, 2019; Wardani & Irawadi, 2020; Yakin & Hasibuan, 2021). Dengan demikian, efektivitas pembinaan sangat bergantung pada ketersediaan informasi mengenai kondisi awal individu yang akan dibina.

Meskipun penelitian mengenai kelincahan telah berkembang cukup luas, sebagian besar kajian masih berfokus pada kelompok atlet, peserta pelatihan olahraga, atau individu yang terlibat dalam aktivitas olahraga tertentu (Ali & Pahlawi, 2025; Luthfianto et al., 2025; Sya'ban & Bakari, 2025; Wahyuni & Donie, 2020). Penelitian juga lebih banyak mengkaji hubungan kelincahan dengan performa fisik atau efektivitas berbagai metode latihan untuk meningkatkan kemampuan tersebut (Muryadi, 2023; Octavia & Mardela, 2019). Sebaliknya, penelitian yang secara khusus memetakan tingkat kelincahan calon mahasiswa baru sebagai dasar pengembangan program pembinaan kebugaran masih relatif terbatas. Padahal, kelompok ini merupakan populasi yang penting karena berada pada fase transisi menuju lingkungan pendidikan tinggi yang memiliki tuntutan aktivitas dan adaptasi fisik yang berbeda.

Berdasarkan kondisi tersebut, identifikasi tingkat kelincahan calon mahasiswa baru menjadi langkah yang penting untuk menyediakan data empiris mengenai profil kemampuan fisik awal peserta. Informasi ini dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan program pembinaan kebugaran yang lebih tepat sasaran, adaptif, dan berbasis kebutuhan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kelincahan calon mahasiswa baru sebagai landasan ilmiah dalam pengembangan program pembinaan kebugaran yang lebih efektif dan terukur. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kebijakan pembinaan kebugaran di lingkungan perguruan tinggi serta memperkuat praktik pembinaan fisik berbasis data.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif survey, karena untuk mengidentifikasi dan menggambarkan tingkat kelincahan calon mahasiswa baru sebagai dasar penyusunan program pembinaan kebugaran, tanpa memberikan perlakuan atau intervensi tertentu kepada subjek penelitian.

Populasi penelitian adalah seluruh calon mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Jember tahun akademik 2025/2026. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh calon mahasiswa yang memenuhi kriteria dan mengikuti tes dijadikan responden penelitian. Teknik ini digunakan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai profil kelincahan calon mahasiswa baru.

Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran menggunakan Illinois Agility Test (IAT) yang merupakan salah satu instrumen standar untuk mengukur kemampuan mengubah arah gerak secara cepat dan tepat (Sheppard & Young, 2006). Peralatan yang digunakan meliputi lintasan tes, cone sebagai penanda, stopwatch digital, dan lembar pencatatan hasil. Setiap peserta melaksanakan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes. Selanjutnya, peserta melakukan Illinois Agility Test sebanyak dua kali kesempatan, dan waktu terbaik dicatat sebagai hasil akhir pengukuran. Nilai tes dinyatakan dalam satuan detik, di mana semakin rendah waktu tempuh menunjukkan tingkat kelincahan yang semakin baik.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif yang meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan simpangan baku (*standard deviation*). Selain itu, data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan kategori tingkat kelincahan, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Hasil analisis digunakan untuk menggambarkan profil tingkat kelincahan calon mahasiswa baru serta sebagai dasar penyusunan program pembinaan kebugaran yang lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi tingkat kelincahan calon mahasiswa baru sebagai landasan pengembangan program pembinaan kebugaran yang lebih efektif dan terukur. Pengukuran dilakukan menggunakan Agility T-Test terhadap 76 calon mahasiswa baru yang terdiri atas 60 laki-laki dan 16 perempuan dari dua gelombang penerimaan.

1. Hasil Tes Kelincahan Calon Mahasiswa Baru

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil Tes Kelincahan Calon Mahasiswa Baru

Variabel	N	Minimum (detik)	Maksimum (detik)	Mean (detik)	SD
Kelincahan (Agility T-Test)	76	9,65	15,65	12,10	1,35

Berdasarkan Tabel 1, hasil pengukuran kelincahan terhadap 76 calon mahasiswa baru menunjukkan waktu tercepat 9,65 detik dan waktu terlambat 15,65 detik, dengan rata-rata 12,10 detik serta simpangan baku 1,35 detik. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kelincahan peserta berada pada kondisi yang bervariasi, sebagaimana terlihat dari rentang skor sebesar 6,00 detik antara nilai minimum dan maksimum. Variasi tersebut menunjukkan adanya perbedaan kemampuan dalam

mengubah arah gerak secara cepat dan terkontrol di antara peserta. Kondisi ini menjadi informasi penting bagi institusi untuk memetakan profil kebugaran awal mahasiswa serta merancang program pembinaan fisik yang lebih terarah, adaptif, dan sesuai dengan kebutuhan peserta.

Kelincahan merupakan kemampuan kompleks yang dipengaruhi integrasi kecepatan, koordinasi, keseimbangan, kekuatan otot, dan respons neuromuskular (Sheppard & Young, 2006). Temuan penelitian menunjukkan dominasi kategori kelincahan rendah pada calon mahasiswa baru, yang mengindikasikan belum optimalnya perkembangan komponen biomotorik pendukung. Kondisi ini mencerminkan variasi tingkat kebugaran akibat perbedaan aktivitas fisik dan kesiapan individu sebelum memasuki perguruan tinggi. Selain itu, identifikasi kondisi fisik awal merupakan prasyarat penting dalam perancangan program latihan yang efektif dan berbasis kebutuhan (Bompa & Buzzichelli, 2019), dan penurunan aktivitas fisik akibat gaya hidup sedentari turut memperburuk kualitas kebugaran jasmani (Damsir et al., 2021). Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan urgensi penyusunan program pembinaan kebugaran yang terstruktur, adaptif, dan berbasis data empiris untuk meningkatkan kapasitas kelincahan secara berkelanjutan dan terukur.

2. Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	10	13,2
Sedang	22	28,9
Buruk	44	57,9
Total	76	100,0

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas calon mahasiswa baru berada pada kategori buruk sebanyak 44 orang (57,9%), diikuti kategori sedang 22 orang (28,9%), dan kategori baik 10 orang (13,2%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat kelincahan yang belum optimal saat memasuki perguruan tinggi. Pola distribusi ini juga konsisten pada seluruh kelompok pengukuran, baik laki-laki gelombang 1 (61,5% buruk) maupun gelombang 2 (55,9% buruk), serta pada perempuan gelombang 1 (50,0% buruk) dan gelombang 2 (60,0% buruk). Konsistensi tersebut mengindikasikan bahwa rendahnya tingkat kelincahan bukan fenomena individual atau kebetulan, melainkan mencerminkan karakteristik umum calon mahasiswa baru yang diteliti, sehingga memerlukan perhatian serius dalam perencanaan pembinaan kebugaran berbasis kondisi fisik awal.

Dominasi kategori buruk pada tingkat kelincahan calon mahasiswa baru dapat dijelaskan melalui perubahan pola hidup generasi muda yang cenderung semakin sedentari. Damsir et al. (2021) menegaskan bahwa penurunan aktivitas fisik dan meningkatnya perilaku kurang gerak berkontribusi langsung terhadap penurunan kebugaran jasmani, termasuk komponen kelincahan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kemampuan biomotorik tidak berkembang secara optimal sebelum

memasuki pendidikan tinggi. Kelincahan sebagai kemampuan kompleks sangat dipengaruhi oleh integrasi kecepatan, koordinasi, keseimbangan, kekuatan otot tungkai, serta kontrol neuromuskular (Sheppard & Young, 2006). Selain itu, faktor antropometrik dan kondisi fisik dasar turut memperkuat variasi kemampuan antarindividu (Rudiyanto & Musyafari, 2012; Santika & Subekti, 2020; Iskandar & Pradana, 2018). Kombinasi faktor tersebut menjelaskan tingginya proporsi peserta pada kategori rendah, yang menunjukkan belum berkembangnya komponen fisik penunjang kelincahan secara menyeluruh.

Secara teoretis, temuan ini menegaskan bahwa kelincahan tidak dapat ditingkatkan secara instan tanpa intervensi latihan yang terstruktur. Rozi et al. (2021) menyatakan bahwa tingkat kebugaran mahasiswa umumnya masih bervariasi dan belum optimal, sehingga membutuhkan program pembinaan yang sistematis sejak awal. Dalam konteks ini, hasil penelitian memperkuat urgensi pendekatan berbasis data dalam perencanaan latihan. Bompas dan Buzzichelli (2019) menekankan bahwa identifikasi kondisi awal merupakan fondasi utama dalam penyusunan program pembinaan fisik yang efektif dan sesuai kebutuhan individu. Dengan demikian, data kelincahan calon mahasiswa baru dalam penelitian ini memiliki nilai strategis sebagai dasar objektif dalam merancang program pembinaan kebugaran yang lebih terarah, adaptif, dan berorientasi pada peningkatan kapasitas fisik secara berkelanjutan.

3. Tingkat Kelincahan Berdasarkan Gelombang Penerimaan

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kelincahan Berdasarkan Gelombang

Gelombang	Baik	Sedang	Buruk	Total
Gelombang 1 (n=32)	4	7	21	32
Gelombang 2 (n=44)	6	15	23	44
Total	10	22	44	76

Berdasarkan Tabel 3, pada gelombang 1 mayoritas peserta berada pada kategori buruk (65,6%), diikuti kategori sedang (21,9%) dan baik (12,5%), sedangkan pada gelombang 2 pola serupa tetap terlihat dengan dominasi kategori buruk (52,3%), kemudian sedang (34,1%) dan baik (13,6%). Secara komparatif, meskipun terdapat peningkatan proporsi kategori sedang pada gelombang 2, kedua gelombang tetap menunjukkan kecenderungan yang sama, yaitu rendahnya tingkat kelincahan pada sebagian besar calon mahasiswa baru. Temuan ini mengindikasikan bahwa variasi antar gelombang tidak bersifat signifikan secara praktis, sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi kelincahan peserta relatif homogen dalam kategori rendah. Hal ini menegaskan bahwa permasalahan kelincahan bukan bersumber pada kelompok penerimaan, melainkan merupakan karakteristik umum populasi yang diteliti.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan calon mahasiswa baru belum berkembang secara optimal sebagai komponen kebugaran jasmani yang esensial. Secara teoritis,

kelincahan merupakan kemampuan kompleks yang dipengaruhi integrasi kecepatan, koordinasi, keseimbangan, dan kontrol neuromuskular (Sheppard & Young, 2006), sehingga rendahnya capaian pada kedua gelombang dapat mencerminkan kurangnya stimulus aktivitas fisik sebelumnya. Selain itu, penurunan aktivitas fisik pada populasi muda berdampak pada rendahnya kebugaran jasmani (Damsir et al., 2021; Rozi et al., 2021), sehingga intervensi latihan dapat disesuaikan dengan kondisi aktual peserta secara lebih efektif dan terarah (Bompa & Buzzichelli, 2019). Oleh karena itu, hasil ini memperkuat urgensi penerapan program pembinaan kebugaran berbasis asesmen awal yang sistematis.

4. Tingkat Kelincahan Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. Distribusi Tingkat Kelincahan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Baik	Sedang	Buruk	Total
Laki-laki	5	17	38	60
Perempuan	5	5	6	16
Total	10	22	44	76

Berdasarkan Tabel 4, pada kelompok laki-laki terdapat 38 peserta (63,3%) yang berada pada kategori buruk, 17 peserta (28,3%) kategori sedang, dan 5 peserta (8,3%) kategori baik. Sementara itu, pada kelompok perempuan terdapat 6 peserta (37,5%) kategori buruk, 5 peserta (31,3%) kategori sedang, dan 5 peserta (31,3%) kategori baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi kategori buruk lebih dominan pada laki-laki dibandingkan perempuan, sedangkan perempuan cenderung memiliki persentase kategori baik yang relatif lebih tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa perbedaan kelincahan tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan jenis kelamin, tetapi lebih dipengaruhi oleh variasi faktor individual seperti tingkat aktivitas fisik, pengalaman latihan, koordinasi gerak, dan kondisi kebugaran secara umum (Rudiyanto & Musyafari, 2012; Santika & Subekti, 2020). Namun demikian, interpretasi perbedaan ini perlu dilakukan secara hati-hati mengingat ketimpangan jumlah sampel antara laki-laki dan perempuan, sehingga tidak cukup kuat untuk dijadikan dasar generalisasi adanya keunggulan kelincahan berdasarkan gender. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan pembinaan kebugaran perlu bersifat individual dan berbasis hasil pengukuran kondisi fisik, sehingga variasi kemampuan fisik penting sebagai dasar perencanaan program pembinaan yang lebih tepat sasaran (Damsir et al., 2021).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kelincahan calon mahasiswa baru masih didominasi kategori buruk (57,9%), sedangkan hanya 13,2% yang berada pada kategori baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memasuki perguruan tinggi dengan kapasitas perubahan arah gerak yang belum optimal. Kelincahan merupakan kemampuan biomotor kompleks yang melibatkan integrasi kecepatan, koordinasi, keseimbangan, kekuatan otot tungkai, serta kontrol neuromuskular dalam merespons perubahan arah secara cepat dan tepat

(Sheppard & Young, 2006). Lebih lanjut, tingkat kebugaran mahasiswa berada pada kategori variatif dan cenderung belum optimal (Damsir et al., 2021; Rozi et al., 2021). Oleh karena itu, kondisi yang ditemukan tidak hanya merefleksikan keterbatasan satu komponen fisik, tetapi menunjukkan profil kebugaran jasmani yang belum berkembang secara optimal.

Dominasi kategori buruk juga dapat dikaitkan dengan perubahan pola hidup generasi muda yang semakin sedentari. Intensitas aktivitas fisik yang rendah, dominasi penggunaan perangkat digital, serta minimnya latihan terstruktur berkontribusi terhadap penurunan kualitas biomotorik. Kebugaran jasmani merupakan fondasi utama performa gerak dan efisiensi aktivitas fisik (Anggi, 2021; Sproule, 2012). Ketika fondasi ini lemah, kemampuan melakukan perubahan arah secara cepat dan terkontrol turut mengalami penurunan signifikan, sehingga memperkuat temuan rendahnya kelincahan pada mayoritas peserta.

Secara fisiologis, kelincahan dipengaruhi oleh interaksi berbagai komponen fisik. Kontribusi kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap kelincahan (Santika & Subekti, 2020), dan peran faktor antropometri dalam menentukan efisiensi Gerak (Rudiyanto & Musyafari, 2012). Selain itu, keseimbangan dan koordinasi turut menjadi determinan penting dalam stabilitas perubahan arah (Iskandar & Pradana, 2018; Muryadi, 2023; Mappaompo, 2024; Luthfianto et al., 2025). Kombinasi faktor tersebut menjelaskan bahwa rendahnya kelincahan dalam penelitian ini bersifat multifaktorial dan mencerminkan belum optimalnya integrasi komponen fisik dasar.

Implikasi temuan ini menegaskan pentingnya desain program pembinaan kebugaran berbasis asesmen awal. Latihan harus diawali dengan identifikasi kondisi fisik untuk menjamin prinsip individualisasi dan progresivitas (Bompa & Buzzichelli, 2019). Intervensi dapat diarahkan secara bertingkat melalui pengembangan koordinasi, keseimbangan, dan kecepatan gerak. Berbagai studi menunjukkan bahwa latihan zig-zag run, shuttle run, dan lateral run efektif meningkatkan kelincahan (Arifin et al., 2020; Malasari, 2019; Wardani & Irawadi, 2020), sementara kombinasi speed-agility training juga terbukti meningkatkan performa gerak (Yakin & Hasibuan, 2021; Octavia & Mardela, 2019), sehingga tidak hanya menggambarkan kondisi awal, tetapi juga menyediakan dasar empiris bagi pengembangan program pembinaan kebugaran yang lebih terukur, adaptif, dan berbasis bukti (Widyowati, 2021; Gumantan & Mahfud, 2020; Malau et al., 2023).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kelincahan calon mahasiswa baru masih didominasi kategori buruk (57,9%), diikuti kategori sedang (28,9%) dan baik (13,2%). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar calon mahasiswa memasuki perguruan tinggi dengan kemampuan kelincahan yang belum optimal. Konsistensi pola hasil pada berbagai kelompok peserta memperlihatkan bahwa rendahnya tingkat kelincahan merupakan karakteristik umum populasi yang

diteliti, bukan sekadar kondisi yang terjadi pada kelompok tertentu. Kondisi ini menegaskan bahwa kelincahan masih menjadi komponen kebugaran jasmani yang perlu mendapatkan perhatian dalam upaya meningkatkan kesiapan fisik mahasiswa untuk mengikuti berbagai aktivitas akademik maupun nonakademik.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pelaksanaan asesmen kondisi fisik pada tahap awal penerimaan mahasiswa sebagai dasar penyusunan program pembinaan kebugaran yang lebih objektif dan terukur. Profil kelincahan yang diperoleh dapat dimanfaatkan untuk merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan tingkat kemampuan peserta, sehingga pembinaan yang diberikan menjadi lebih efektif dan tepat sasaran. Dengan demikian, penelitian ini memberikan landasan empiris bagi pengembangan program kebugaran berbasis data (*evidence-based practice*) sekaligus menjadi acuan bagi institusi pendidikan dalam membangun sistem pembinaan fisik yang berkelanjutan guna meningkatkan kualitas kebugaran dan kesiapan fisik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A. A., & Pahlawi, R. (2025). Hubungan Agility Terhadap Kemampuan Performa Atlet Taekwondo. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(1), 193-205. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v6i1.4044>
- Andik, I., Adnyana, I., Prananta, I., Santika, I., Saputra, I., & Pranata, K. (2019). Pelatihan lari kijang jarak 1 meter 8 repetisi 5 set meningkatkan kecepatan lari sprint siswa putra kelas VIII SMP Nasional Denpasar tahun pelajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 122–127. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3344561>
- Anggi, S. L. (2021). *Pembelajaran kebugaran jasmani*. CV. Salam Insan Mulia.
- Arifin, R., Mulya, G., & Dirgantoro, E. W. (2020). The effect of zig-zag run training on increasing the agility of soccer players. In *Proceedings of the 2nd Social and Humaniora Research Symposium (SoRes 2019)* (Vol. 407, pp. 60–62). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.016>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah menengah pertama. *JOLMA*, 1(1), 41–48. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5369>
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan alat tes pengukuran kelincahan menggunakan sensor infrared. *Jurnal Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6165>
- Iskandar, T., & Pradana, D. (2018). Hubungan antara keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Setu. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(2), 182–190. <https://doi.org/10.33558/motion.v8i2.221>
- Luthfianto, M., Anam, K., & Muafi, M. S. (2025). Analisis kelincahan dan keseimbangan pada siswa sekolah sepak bola di Kota Semarang. *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*, 11(2), 50–62. <https://doi.org/10.36456/adiraga>

- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh latihan shuttle-run dan zig-zag run terhadap kelincahan atlet taekwondo. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 81–88. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.828>
- Malau, A. L. R., Yusfi, H., & Usra, M. (2023). Pengembangan instrumen *T-test agility* berbasis teknologi switch. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 8(1), 94–102. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i1.2694>
- Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan dan kelincahan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.23728>
- Muryadi, A. D. (2023). Hubungan antara kecepatan reaksi, kelincahan, dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Mars Margoyoso Kalinyamatan Jepara tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 10(2), 402–412. <https://doi.org/10.36728/jip.v10i2.4187>
- Octavia, H., & Mardela, R. (2019). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Kuciang Putih Harimau Campo. *Jurnal Patriot*, 1(1), 145–150. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.168>
- Rozi, F., Safitri, S. R., & Syukriadi, A. (2021). Evaluasi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pada perkuliahan pendidikan jasmani IAIN Salatiga. *Jurnal Edutrainee: Jurnal Pendidikan dan Pelatihan*, 5(1). <https://doi.org/10.37730/edutrainee.v5i1.121>
- Rudiyanto, R., & Musyafari, M. (2012). Hubungan berat badan, tinggi badan, dan panjang tungkai dengan kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(2), 26–31.
- Santika, I. G. P. N. A., & Subekti, M. (2020). Korelasi kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai terhadap kelincahan siswa. *Jurnal Ilmiah Adiraga: Jurnal Penelitian Olahraga*, 6(2), 1–9. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v6i2.2723>
- Satriaputra, G. C. D., & Widodo, A. (2019). Pengaruh latihan zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan siswa putra usia 16–18 tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 145–152. <https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v7i2.27855>
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932. <https://doi.org/10.1080/02640410500457109>
- Sya'ban, A., & Bakari, Y. (2025). Analysis of physical condition test results of karate athletes in PPLP athletes of Gorontalo Province in 2024 and 2025. *Journal of Physical Health and Recreation*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.55081/jphr.v5i1.4412>
- Wahyuni, S., & Donie, D. (2020). Vo2max, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan kelentukan untuk kebutuhan kondisi fisik atlet taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 640–653. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i2.639>
- Wardani, A. S. P., & Irawadi, H. (2020). Perbedaan pengaruh latihan kelincahan shuttle run dengan latihan lateral run terhadap kemampuan menggiring bola siswa U-14 SSB Putra Wijaya FC Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 62–72. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.512>
- Widyowati, A. P. (2021). Keefektifan model pembelajaran atletik berbasis circuit training terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Kreatif: Jurnal Kependidikan Dasar*, 11(2), 171–178.
- Yakin, R. B., & Hasibuan, M. N. (2021). Pengaruh latihan speed dan agility terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping pada atlet pencak silat putra Perguruan Persilatan Salam tahun 2020. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(1), 15–23. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v9i1.250>