



## Pengaruh Olahraga Permainan Tradisional Hadang terhadap Kelincahan Siswa

### *The Influence of Traditional Game Sports Barriers on Student Agility*

**Dindin Bernhardin**

*Program studi PJKR, STKIP Pasundan, Cimahi, Jawa Barat, 40512, Indonesia*

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga tradisional hadang terhadap kelincahan siswa kelas XI MIPA 2 SMA Pasundan 1 Bandung. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi menggunakan seluruh siswa kelas XI di SMA Pasundan 1 Bandung. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*, dengan teknik tersebut maka jumlah sampel didapat 24 siswa dari kelas XI MIPA 2. Data yang diperoleh dari hasil tes kelincahan menggunakan tes *Illinois* di kelas XI MIPA 2 di SMA Pasundan 1 Bandung menunjukkan hasil rata-rata *pretest* 19,283 dan hasil *posttest* 17,916. Untuk  $t_{hitung}$  4,258 dan  $t_{tabel}$  2,064, dan untuk selisih hasil tes kelincahan *Illinois* sebesar 1,367. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan olahraga permainan tradisional hadang terhadap kelincahan siswa kelas XI MIPA 2 di SMA Pasundan 1 Bandung.

**Kata Kunci:** *Permainan tradisional, Hadang, Kelincahan*

#### **Abstract**

*This study aims to determine the effect of traditional sports hadang on the agility of class XI MIPA 2 SMA Pasundan 1 Bandung. This research is an experimental study with a one-group pretest-posttest design. The population used all class XI students at SMA Pasundan 1 Bandung. Sampling using cluster random sampling technique, with this technique, the number of samples obtained 24 students from class XI MIPA 2. Data obtained from the results of agility tests using the Illinois test in class XI MIPA 2 at SMA Pasundan 1 Bandung shows the average pretest results. 19,283 and the posttest results 17,916. For 4.258 and  $t_{tabel}$  2.064, and for the difference in the results of the Illinois agility test of 1.367. With these results it can be concluded that there is a significant effect of traditional sports games hadang on the agility of class XI MIPA 2 students at SMA Pasundan 1 Bandung.*

**Keywords:** *traditional game, Hadang, agility*

## **PENDAHULUAN**

Persoalan yang sangat mendasar dalam fakta dilapangan yaitu kurang baiknya kemampuan siswa untuk bergerak dengan cepat (KhloMOV et al., 2018), fakta di lapangan bahwa kelincuhan yang terjadi pada siswa SMA Pasundan 1 Bandung kurang baik di sebabkan oleh *game E-Sport* menjadikan siswa malas untuk bergerak (KhloMOV et al., 2018; Youngil, 2016). Sedangkan kelincuhan sangat penting bagi siswa untuk mempercepat gerak tubuh mereka agar sehat dan bugar. Dari beberapa permasalahan kelincuhan terhadap siswa di atas perlu nya solusi agar permasalahan di atas dapat diatasi dan tidak lebih banyak lagi siswa yang kurang bergerak. Solusi yang dapat dilakukan salah satunya dengan olahraga permainan tradisional hadang, Karena dengan olahraga permainan tradisional kemampuan motorik siswa akan meningkat (Pic et al., 2019), kemampuan fisi mereka akan meningkat (Kurniawati, 2015), dapat bergerak dan mengetahui apa itu olahraga tradisional, dan juga untuk melestarikan olahraga permainan tradisional (Ashari, 2019; Blegur, 2016; Kostermans, 2016; Satriana, 2013).

Olahraga tradisional merupakan warisan leluhur yang erat kaitannya dengan budaya, agama dan tradisi masyarakat sehingga perlu dipertahankan keberadaannya untuk memperkaya budaya bangsa (Azahari, 2017). Keberadaan dan identitas olahraga tradisional saat ini sebgai ada yang masih bertahan dan sebagian sudah tidak membekas pada kehidupan masyarakat. Sehingga, generasi muda kebanyakan tidak mengenal olahraga tradisional yang pernah tumbuh dan berkembang di daerahnya (Ueda, 2017). Pengertian olahraga tradisional adalah Olahraga asli dari berbagai daerah di Indonesia, mungkin belum terkenal di tingkat nasional namun cukup populer di daerah asalnya. Khazanah budaya bangsa yang sebaiknya tetap diperhatikan dan dibina sebelum habis punah dilanda oleh arus globalisasi, terutama oleh permainan era digital dengan menggunakan perangkat computer.

Maka dapat disimpulkan bahwa olahraga tradisional adalah olahraga yang berasal dari pelosok daerah Indonesia yang diwariskan dengan cara turun-temurun dari mulut-kemulut kepada turunan nya yang harus dilestarikan, oleh sebab dibentuknya suatu organisasi yang menaungi olahraga permainan tradisional yang dinamakan KOTI.

Olahraga permainan tradisional hadang (GALAH ASIN) adalah permainan olahraga tradisional yang tidak mempergunakan alat apapun sebagaimana permainan tradisional sebelumnya. Olahraga tradisional hadang dimainkan secara beregu, baik putra maupun putri. Jumlah anggota regu sebanyak 8 orang, terdiri dari 5 orang sebagai pemain inti dan 3 orang selebihnya sebagai pemain cadangan. Ada sedikit perbedaan pada permainan olahraga tradisional ini, selain dikenal oleh hampir seluruh

masyarakat Indonesia. Namun yang membedakan dengan permainan olahraga tradisional lainnya adalah pada permainan ini tidak hanya dilakukan sebagai permainan untuk dilombakan pada acara peringatan kemerdekaan Republik Indonesia pada bulan Agustus atau peringatan hari jadi Kabupaten atau Kota saja, tetapi juga sering dilakukan sebagai pengisi waktu senggang.

Kelincahan sendiri adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi di lapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuh (Jayadi et al., 2015).

Dari pendapat para ahli tentang kelincahan diatas penulis beranggapan bahwa kelincahan sangat penting untuk di tingkatkan oleh siswa untuk mengubah posisi dan arah tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan maupun kesadaran akan posisi tubuhnya.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti menemukan permasalahan mengenai pengaruh olahraga tradisional hadangan terhadap kelincahan, maka peneliti dengan ini mengambil judul “pengaruh olahraga permainan tradisional hadang terhadap kelincahan siswa ” untuk di ketahui apakah ada pengaruh yang signifikan olahraga permainan tradisional hadangan terhadap kelincahan siswa.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2017). Populasi yang penulis ambil dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XI. Sedangkan teknik sampling yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Setelah menggunakan teknik tersebut, maka didapat sampel yaitu siswa kelas XI MIPA 2 SMA Pasundan 1 Bandung yang berjumlah 24 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kelincahan menggunakan *Illinois*. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan analisis statistika dengan bantuan program SPSS 17, dengan prosedur analisis yaitu mencari nilai rata-rata dan standar deviasi dari hasil skor tes, pengujian persayaratan analisis seperti uji normalitas dan homogenitas, dan uji hipotesis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Setelah data diperoleh dari hasil tes, kemudian data tersebut diolah dengan menggunakan rumus yang telah ditentukan. Pengolahan dilakukan agar data yang

diperoleh mengandung makna bagi penelitian. Langkah awal yang penulis lakukan adalah menyusun data yang telah diperoleh. Setelah data terkumpul penulis menghitung nilai rata-rata dan simpangan baku. Hasil perhitungan nilai rata rata dan simpangan baku dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 1. Hasil Perhitungan Rata- Rata dan Simpangan Baku**

Hasil tes	Rata-rata	Simpangan Baku
<i>Pretest</i>	3,083	<b>0,583</b>
<i>Posttest</i>	<b>3,625</b>	<b>0,710</b>

Berdasarkan tabel di atas dikemukakan rata-rata hasil *pretest* kelincahan siswa kelas XI MIPA 2 di SMA Pasundan 1 Bandung sebesar 3,083 dan simpangan baku sebesar 0,583. Untuk rata-rata *posttest* kelincahan siswa kelas XI MIPA 2 di SMA Pasundan 1 Bandung sebesar 3,625 dan simpangan baku sebesar 0,710.

**Tabel 2. Uji-t *pre-test* dan *post-test* kelincahan**

Kelompok	Rata -rata	<i>test for Equality of means</i>		
		$t_{ht}$	$t_{tb}$	Sig.
<i>Pre-test</i>	19,283	4,258	2,069	<b>0,000</b>
<i>Post-test</i>	<b>17,916</b>			

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  4,258 dan  $t_{tabel}$  2,064 (df 23) dengan nilai signifikan p sebesar 0,000 oleh karena  $t_{hitung}$  4,258 >  $t_{tabel}$  2,069, dan nilai signifikan 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan olahraga permainan tradisional hadang terhadap kelincahan siswa”, diterima. Artinya olahraga permainan tradisional hadang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan siswa. Dari data *pre-test* memiliki rata-rata 19,283, selanjutnya pada saat *post-test* 17,916. Besarnya peningkatan kelincahan siswa tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,367.

## **Pembahasan**

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan olahraga permainan tradisional hadang selama 4 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap kelincahan, dengan  $t_{hitung}$  4,258 >  $t_{tabel}$  5,069, dan nilai signifikan 0,000 < 0,05.

Seseorang siswa yang memiliki kelincahan baik akan bereaksi dengan cepat dalam menangkap rangsangan apapun seperti yang dijelaskan Foran dalam Budiwanto,

kelincahan merupakan kemampuan seorang atlet mereaksi terhadap rangsangan, mampu melakukan start dengan cepat dan efisien, bergerak dengan benar, selalu siap untuk mengubah atau berhenti secara cepat untuk bermain dengan cepat, lembut, efektif dan berulang-ulang (Daryanto & Hidayat, 2015; Jayadi et al., 2015; Nuriman et al., 2016; Young & Rogers, 2014).

Kelincahan terbagi atas dua macam, sebagaimana yang dikemukakan oleh Haddade sebagai berikut: (a) agility umum (general agility) berarti kelincahan seseorang untuk menghadapi situasi hidup sesuai dengan lingkungannya. Untuk jelasnya agility itu berguna bagi atlet untuk menjalankan olahraga apa saja dan problem hidup sesuai dengan lingkungannya. (b) agility khusus (special agility) adalah kelincahan seseorang untuk menjalankan olah raga khusus (volley ball, senam, bola basket) berbeda tuntutan special agility-nya. Berdasarkan uraian teori yang dikemukakan diatas, maka dapat dikatakan bahwa kelincahan mengandung arti kesiapan tubuh dan kesanggupan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa ada gangguan pada keseimbangan atau kesadaran akan posisi tubuhnya. Dalam penelitian ini kedua kelompok akan diberikan materi latihan kelincahan dengan model latihan yang berbeda. Untuk kelompok A, diberikan latihan kelincahan model  $\frac{1}{2}$  lingkaran, dan untuk kelompok B, diberikan latihan kelincahan model lingkaran berpusat (Jayadi et al., 2015).

Kelincahan merupakan salah satu hal yang perlu diperhatikan oleh siswa SMA. Diharapkan dengan kelincahan yang baik dapat memungkinkan untuk setiap siswa dapat bergerak dengan cepat dan mendapatkan reaksi yang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kelincahan siswa kelas XI MIPA 2 di SMA Pasundan 1 Bandung. Melalui tes kelincahan yaitu *Illinois*. Tes tersebut memiliki tujuan masing-masing yang digunakan untuk mengukur kelincahan seseorang.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang terdapat di BAB sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan olahraga permainan tradisional hadang terhadap kelincahan kelas siswa XI MIPA 2 di SMA Pasundan 1 Bandung. Sejatinya melalui pembelajaran di sekolah, aspek atau materi mengenai olahraga tradisional harus selalu diberikan, karena di samping dapat mengembangkan aspek kondisi fisik dan kualitas gerak siswa, juga dapat melestarikan budaya yang merupakan identitas bangsa yaitu salah satunya adalah budaya olahraga tradisional agar olahraga ini tidak punah termakan zaman dan terimbas akan globalisasi dan modernisasi di berbagai bidang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, M. A. (2019). Perbandingan Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Hadang, Terompah Panjang, Egrang terhadap Peningkatan Daya Tahan, Kecepatan, dan Keseimbangan pada Siswa Ekstrakurikuler SD Impres 1 Tenga Kabupaten Bima NTB. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2), 231–239.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v6i2.897>
- Azahari, A. R. (2017). Pelestarian Olahraga Tradisional Menyipet Di Kota Palangara. *Mediasosian*, Vo. 1(1), hal. 83-101.
- Blegur, W. (2016). *PENERAPAN PERMAIANAN TRADISIONAL DALAM PEMBELAJARAN PENJASKES KELAS IV SD MUHAMMADIYAH 8 DAU*. University of Muhammadiyah Malang.
- 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>
- Jayadi, W., Sukanto, A., & Hasbunallah. (2015). Latihan Kelincahan Dan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*, 18(2), 137–142.
- KhloMOV, K. D., Kondrashkin, A. V., Kuzin, P. A., Kalyakina, S. M., Tyulkanova, K. I., & Medvedev, D. P. (2018). The Adolescent in the Online Game: Participant Observation and the Experience of Social Work. *Russian Education and Society*, 60(4), 315–333. <https://doi.org/10.1080/10609393.2018.1473690>
- Kostermans, D. (2016). Peranan Olahraga Tradisional terhadap Pelestarian Adat dan Budaya. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1(1), 21–31.
- Kurniawati, A. (2015). *Pengaruh Jenis Permainan Kecil dan Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Ketrampilan Gerak Menurut Jenis Kelamin (Studi Pada Anak Sekolah Dasar Kelas 4 dan 5, SDN Babadan Desa Babadan Kecamatan Balerejo Kabupaten Madiun)*. UNS (Sebelas Maret University).
- Nuriman, R., Kusmaedi, N., & Yanto, S. (2016). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Bebentengan terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 8-9 Tahun. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 29.  
<https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1550>
- Pic, M., Lavega-Burgués, P., & March-Llanes, J. (2019). Motor behaviour through traditional games. *Educational Studies*, 45(6), 742–755.  
<https://doi.org/10.1080/03055698.2018.1516630>
- Satriana, M. (2013). Permainan Tradisional Berbasis Budaya Sunda Sebagai Sarana Stimulasi Perkembangan Anak Usia Dini. *Malpaleni Satriana, Volume 7*, 65–84.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* (Alfabeta (ed.); Alfabeta). Alfabeta. <https://doi.org/10.1038/132817a0>

Ueda, Y. (2017). Political economy and judo: the globalization of a traditional Japanese sport. *Sport in Society*, 20(12), 1852–1860.  
<https://doi.org/10.1080/17430437.2017.1232354>

Young, W., & Rogers, N. (2014). Effects of small-sided game and change-of-direction training on reactive agility and change-of-direction speed. *Journal of Sports Sciences*, 32(4), 307–314. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.823230>

Youngil, N. (2016). The future of Asian traditional martial arts. *International Journal of the History of Sport*, 33(9), 893–903.  
<https://doi.org/10.1080/09523367.2016.1233866>