



Pengaruh Latihan Cone Drill untuk Meningkatkan Kelincahan Siswa Sekolah Dasar Kelas 5 melalui Permainan Olahraga Tradisional Hadang di SDN Banjaran 03

Dimas^{1*}, Budi²

¹⁻²Fakultas Pendidikan, Sosial dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

E-mail: dimassanya768@gmail.com¹, budi@upmk.ac.id²

*Korespondensi penulis: dimassanya768@gmail.com

Abstract. *This study aims to determine the effect of cone drill training through the traditional Hadang game on improving the agility of fifth-grade students at SDN Banjaran 03. The research used a one-group pretest-posttest design with a quantitative approach. The sample consisted of 11 students selected through purposive sampling. Data were collected using a shuttle run test to measure students' agility levels before and after the intervention, which consisted of Hadang game training for four weeks. Data analysis using a paired sample t-test showed a significant improvement in agility after the intervention, with a significance value ($p < 0.05$). These findings indicate that the Hadang game, which involves quick movements and frequent direction changes, is effective in enhancing the agility of elementary school students. This study recommends incorporating traditional games as an alternative method in physical education classes to improve students' physical fitness in a fun and educational manner.*

Keywords: Agility, Cone Drill, Elementary Students, Hadang Game, Physical Education.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan cone drill melalui permainan olahraga tradisional Hadang terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas V di SDN Banjaran 03. Metode yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design* dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 11 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes *shuttle run* untuk mengukur tingkat kelincahan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan permainan Hadang selama empat minggu. Hasil analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya peningkatan kelincahan yang signifikan setelah perlakuan diberikan, dengan nilai signifikansi ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa permainan Hadang, yang sarat dengan gerakan cepat dan perubahan arah, efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa sekolah dasar. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan permainan tradisional sebagai metode alternatif dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan aspek kebugaran jasmani siswa secara menyenangkan dan edukatif.

Kata Kunci: Cone Drill, Kelincahan, Permainan Hadang, PJOK, Siswa Sekolah Dasar.

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan baik dalam bentuk kompetitif atau juga santai. Olahraga pada umumnya bertujuan untuk memelihara atau meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik sambil memberikan efek relaksasi ke orang yang melakukan olahraga dan hiburan ke orang yang menonton. Ini akan memicu proses metabolisme dan sirkulasi darah menjadi lebih lancar. Dalam artian tubuh lebih sehat dan kuat, serta tidak mudah terserang penyakit ketika kita rutin melakukan aktivitas olahraga. Tidak hanya mencegah penyakit pada umumnya, tubuh yang aktif dapat mencegah dari risiko penyakit kronis. Aktivitas fisik dapat menurunkan percepatan penuaan biologis, meningkatkan

kebugaran, serta mencegah sindrom metabolik, obesitas, dan resistensi insulin. Berolahraga membuat semua bagian tubuh kamu bergerak, sehingga bisa meningkatkan fleksibilitas. Otot tubuh juga menjadi lebih elastis dan tidak kaku. Bagi anak-anak, olahraga amat penting untuk menunjang perkembangan postur tubuhnya.

Anak yang rutin berolahraga sejak kecil akan memiliki postur tubuh yang tegap dan tidak bungkuk saat berjalan. Fakta kesehatan yang termuat dalam *Journal of Physical Therapy Science* 2024/08/01, menyebutkan bahwa postur tubuh yang tepat dapat menurunkan risiko nyeri punggung, bahu, dan sakit persendian. Saat tubuh digunakan untuk beraktivitas, kalori yang ada di dalamnya akan terbakar lebih optimal. Kalori akan tubuh akan proses menjadi energi secara keseluruhan, tanpa ada yang tersisa dan berpotensi menimbulkan tumpukan lemak tubuh.

Tubuh juga akan mendapatkan suplai nutrisi yang cukup untuk melancarkan proses pertumbuhan dan perkembangan secara ideal. Selain bermanfaat bagi kesehatan fisik, olahraga teratur juga memiliki peran yang baik untuk meningkatkan daya pikir terutama pada anak-anak. Aktivitas fisik yang kamu lakukan secara rutin dapat membuat otak lebih tercukupi asupan gizinya. Alhasil, otak bisa mengalami perkembangan secara berkala yang membantu proses belajar Si Kecil lebih maksimal. Ketahui lebih jelas mengenai manfaat olahraga untuk kesehatan otak dalam artikel [Pengertian](#) olahraga tradisional beserta jenis-jenisnya merupakan salah satu materi yang dipelajari dalam pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Materi ini erat kaitannya dengan olahraga asli rakyat Indonesia. Olahraga tradisional mempunyai berbagai keunikan yang jarang ditemukan pada olahraga modern. Hal ini karena olahraga tradisional merupakan cerminan dari suatu budaya. Dikutip dari buku *Ragam Olahraga Tradisional Belitong*, Daryono (2021:6), pengertian olahraga tradisional adalah olahraga warisan kebudayaan nenek moyang bahasa Indonesia.

Karena asli dari Indonesia, [olahraga](#) tradisional perlu dikembangkan demi ketahanan budaya bangsa, karena olahraga tradisional merupakan bagian dari kebudayaan yang mengandung nilai-nilai luhur. Menurut pemahaman saya, olahraga tradisional adalah olahraga yang lahir dari masyarakat Indonesia dan dijadikan cabang olahraga di tingkat nasional. Olahraga tradisional juga bisa dapat dimainkan oleh berbagai kalangan dari kalangan atas sampai kalangan bawah sekali pun dan juga olahraga tradisional juga bisa dimainkan tanpa kita mengeluarkan uang untuk sarana dan prasarannya contohnya dengan permainan hadang.

Selain itu, olahraga tradisional juga dapat diartikan sebagai aktivitas fisik dan mental yang bertujuan untuk menyehatkan diri dan meningkatkan daya tahan tubuh yang didasarkan

pada nilai tertentu dan diwariskan secara turun-temurun. Oleh karena itu, olahraga tradisional memiliki unsur keterampilan fisik, kecepatan berpikir, serta implementasinya terhadap nilai sosial dan budaya.

Hadang adalah permainan tradisional Indonesia tanpa alat yang bertujuan meningkatkan kebugaran. Permainannya melibatkan dua regu yang saling berusaha melewati garis lawan dengan menghindari tangkapan. Pemenang ditentukan berdasarkan jumlah poin yang dicetak setelah waktu permainan habis. Olahraga tradisional Hadang atau Gobak Sodor ini menuntut adanya lapangan pertandingan. Biasanya, dilakukan pada lapangan yang sudah bertembok seperti gedung olahraga atau halaman sebuah gedung. Lapangan yang dimaksud adalah sebuah area dengan enam petak persegi panjang. Pada setiap garis dalam enam petak itu, ada penjaganya.

Anak-anak yang sering memainkan permainan tradisional Hadang akan lebih bugar dan terhindar dari ancaman obesitas. Demikian dituturkan di dalam Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini (2023), dalam studi berjudul Pengembangan Media Permainan Tradisional Gobak Sodor untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun oleh Desy Rizka Erwanda dan Panggung Sutapa. Studi itu menyebutkan, penguasaan gerak atau motorik yang baik terbukti memiliki peran penting bagi anak. Latihan rutin pada keterampilan motorik memiliki kontribusi positif terhadap aktivitas fisik, sehingga mampu mengurangi potensi obesitas pada anak usia dini.

Menurut saya permainan olahraga tradisional yaitu hadang sangat penting bagi pertumbuhan anak usia dini, selain bermain hadang anak usia dini juga meningkatkan daya motorik pada anak usia dini dan yang mana di zaman sekarang banyak anak usia dini yang sudah ketergantungan dengan handphone sehingga anak tersebut kurang berolahraga. Jika mendengar nama Hadang, mungkin masih terdengar asing di telinga kita. Hadang adalah permainan tradisional yang dimainkan secara beregu dengan jumlah anggota regu sebanyak 8 orang dan terdiri dari 5 orang pemain inti serta 3 orang cadangan. Masyarakat pada umumnya lebih mengenal permainan ini dengan sebutan gobak sodor. Permainan ini pada umumnya dimainkan saat perayaan kemerdekaan 17 Agustusan atau perayaan hari jadi sebuah kabupaten. Namun, di kampung-kampung kita masih bisa melihat permainan ini di mainkan ketika sore hari di sebuah tanah lapangan.

Menurut Irwanto (2003:73) permainan tradisional hadang 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 dari 5 orang sebagai pemain inti dan 3 orang selebihnya

sebagai pemain cadangan. Permainan tradisional hadang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam permainan tradisional hadang.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara cepat dan efektif sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Mujahir (2007:67) mengemukakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Alasan saya mengambil judul ini adalah terdapat masalah di kalangan anak usia dini terhadap olahraga terutama olahraga tradisional dengan seiring berjalannya jaman banyak anak anak usia dini yang ketergantungan gadget sehingga minat anak tersebut kurang terhadap olahraga, yang saya akan terapkan terhadap anak tersebut dengan permainan olahraga tradisional yaitu permainan hadang. Dengan permainan hadang yang menarik membuat anak tersebut berminat untuk bermain, manfaat yang di dapatkan terhadap permainan hadang yaitu dapat meningkatkan kelincahan motoric anak tersebut, melatih fokus, dan kebugaran jasmani. Dengan menerapkan permainan olahraga tradisional ini di tingkat anak usia dini bertujuan untuk memajukan permainan olahraga tradisional di tingkat nasional maupun internasional dan juga permainan olahraga tradisional adalah warisan dari nenek moyang kita. Menurut saya permainan olahraga tradisional kurang peminatnya dibandingkan dengan cabor cabor lain, dengan saya menerapkan olahraga tradisional di anak usia dini diharapkan untuk memajukan olahraga tradisional. Menurut pengamatan saya permainan olahraga tradisional di daerah saya terutama di SD N Banjaran 03 kurang peminatnya maka dari itu saya menerapkan permainan hadang dengan menarik sehingga siswa tersebut berminat untuk melakukan permainan hadang.

2. KAJIAN PUSTAKA

Olahraga

Olahraga adalah salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan secara individu ataupun kelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani. Olahraga dapat diartikan bahwa suatu kegiatan menggerakkan seluruh atau sebagian tubuh baik untuk kesehatan maupun sarana pendidikan dan prestasi. Menurut Irianto (2004:233) berpendapat bahwa "olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan". Sedangkan menurut Giriwijoyo dalam Pratama (2005: 30) mengatakan

"olahraga merupakan serangkaian pergerakan tubuh yang teratur dan terencana yang dilakukan untuk mencapai sebuah tujuan tertentu".(Nurfadilah, 2021).

Menurut Irianto dalam (Nurfadilah, 2021)“olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan”. Sejalan di kemukakan oleh (Judi & Mahardika, 2021) Olahraga merupakan performa dalam bentuk partisipasi aktivitas fisik yang terorganisir, bertujuan mengekspresikan atau meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan mental, membentuk hubungan sosial atau mendapat hasil dalam kompetisi di semua tingkatan/bidang. Olahraga merupakan serangkaian pergerakan tubuh yang teratur dan terencana yang dilakukan untuk mencapai sebuah tujuan tertentu (Millah et al., 2018).

Olahraga Tradisional

Permainan olahraga tradisional merupakan jenis permainan rakyat yang menjadi warisan budaya dari nenek moyang bangsa Indonesia yang tumbuh dan berkembang dalam suatu komunitas masyarakat tertentu, diwariskan secara turun temurun dari generasi ke generasi. Salah satu manfaat dari permainan olahraga tradisional adalah untuk menanamkan nilai - nilai karakter. Nilai karakter adalah salah satu konsep mendasar yang diterapkan dalam pemikiran individu untuk menjadikan aspek jasmani, rohani, dan budi pekerti lebih bermakna daripada sebelumnya dan mengurangi krisis moral. Karakter yang diharapkan mencakup 1) tanggung jawab, kedisiplinan, dan kemandirian;3) kejujuran;4) hormat dan santun; 5) kasih sayang, kepedulian, dan kerjasama; 6) percaya diri, kreatif, kerja keras, dan pantang menyerah; 7) keadilan dan kepemimpinan ;8) baik dan rendah hati; 9) toleransi, cinta damai, dan persatuan. Pendidikan karakter di tingkat dasar harus fokus pada sikap dan keterampilan. Melalui pendidikan dasar ini, diharapkan individu akan menjadi pribadi yang baik hingga ke tahap berikutnya. Pendidikan dasar dimulai dari anak usia dini, yang ditunjukkan untuk anak-anak sejak lahir hingga usia enam tahun (0-6 tahun) melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan jasmani secara optimal. Anak usia dini adalah fase golden age di mana anak berada pada masa untuk mengeksplorasikan hal-hal yang ingin dilakukan, seperti bermain dan peka terhadap lingkungan sosial.

Jika mendengar nama ‘hadang ‘; mungkin banyak orang yang masih merasa asing. Hadang adalah permainan tradisional khas Indonesia yang dimainkan secara beregu. Setiap regu terdiri dari 8 orang, dengan 5 pemain inti dan 3 cadangan. Dalam permainan ini, setiap pemain memiliki peran yang penting, baik dalam menyerang maupun bertahan, yang menuntut kerjasama dan strategi tim yang solid untuk meraih kemenangan. Meskipun demikian,

masyarakat umumnya lebih mengenal permainan tradisional asal Kalimantan timur ini dengan sebutan ‘’gobak sodor’’. Biasanya, permainan ini dimainkan saat perayaan kemerdekaan 17 Agustus atau pada hari jadi suatu kabupaten. Namun, di beberapa desa, permainan ini masih dapat ditemukan dimainkan di sore hari di lapangan terbuka, mempertahankan tradisi yang sudah ada sejak lama.

Olahraga tradisional banyak mengandung keunikan-keunikan, yang sudah jarang atau mungkin tidak ditemui dalam masyarakat modern. Sebab olahraga tradisional juga bisa dikatakan sebagai olahraga masyarakat dulu atau olahraga tradisional merupakan cerminan dari budaya masyarakat dulu. Keunikan-keunikan tersebut tidak hanya menjadi sesuatu yang menarik dan enak ditonton, tetapi juga merupakan sajian yang mungkin tidak dijumpai di tempat lain. Oleh karena itu olahraga tradisional juga merupakan panen. Seperti Meyipet, awalnya bukanlah sebagai suatu olahraga, namun merupakan salah satu cara berburu di hutan, karena pada saat itu belum dikenal dan diketahui berburu dengan senjata api, sehingga berburu menangkap burung, kijang, babi dengan menggunakan sipet (sumpit) (Azahari, 2017). Sedangkan menurut Najamanuddin dalam (Hadjarati & Haryanto, 2021) Permainan dan olahraga tradisional adalah budaya yang di wariskan oleh nenek moyang pada zaman dahulu dan sangatlah diminati sebelum game online masuk ke Indonesia. Permainan dan olahraga tradisional ini menggunakan alat seadanya yang dapat banyak ditemukan di sekitaran daerah masing-masing. Perlunya suatu regenerasi dan pengenalan sebuah permainan tradisional maupun olahraga tradisional, sangatlah penting dalam upaya pembatasan dalam hal penggunaan gameonline atau gadget. Menurut(Hakim, 2019)

Olahraga tradisional adalah permainan-permainan rakyat yang hidup dalam suatu masyarakat yang telah mengakar, tumbuh dan berkembang secara turun-temurun diwariskan dari generasi ke generasi. Olahraga tradisional adalah permainan asli rakyat sebagai aset budaya bangsa yang memiliki unsur olah fisik tradisional. Permainan rakyat berkembang cukup lama ini perlu dilestarikan karena selain sebagai olahraga hiburan, kesenangan, dan kebutuhan interaksi sosial, olahraga ini juga mempunyai potensi untuk meningkatkan kualitas jasmani bagi pelakunya. Menurut Mahendra, (dalam Suprayitno, 2014: 9) olahraga tradisional adalah bentuk kegiatan olahraga yang berkembang di masyarakat, pada perkembangan selanjutnya olahraga tradisional sering dijadikan sebagai jenis permainan yang memakai ciri kedaerahan asli serta disesuaikan dengan tradisi budaya setempat.

Hadang

Menurut (Lengari et al., 2023) olahraga hadangan adalah permainan tradisional yang tidak menggunakan alat apapun. Permainan ini dimainkan secara beregu, di mana setiap regu terdiri dari delapan orang dengan lima orang sebagai pemain inti dan tiga orang sebagai pemain cadangan (Ashari, 2019). Hadangan bukan hanya sekedar permainan fisik, tetapi juga mengandung nilai-nilai kebersamaan, kerja sama tim, dan ketekunan. Hadang merupakan salah satu permainan tradisional yang tidak menggunakan alat apapun. Permainan ini dimainkan secara beregu. Masing-masing regu berjumlah delapan orang, terdiri dari lima orang pemain inti dan tiga orang pemain cadangan (Nurdiansyah, 2018). Permainan hadangan adalah bentuk permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran fisik bagi para pelaku. Permainan tradisional bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik di antara mengembangkan daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan daya tahan otot. Dalam permainan ini selain memiliki keterampilan anak juga memiliki kondisi fisik, seperti: kelincahan, kecepatan, refleks dan gerakan dan kerja sama tim (Septaliza & Victorian, 2017). Gobak Sodor atau Hadang memiliki nama tersendiri di setiap daerah di Indonesia, akan tetapi tetap pada aturan dan cara bermain yang sama. Tidak ketinggalan juga permainan Hadang/Gobak Sodor juga dipertandingkan pada Event sebesar O2SN biasanya pada tingkatan SD/SMP yang termasuk kedalam cabang Permainan (Kurniawan, 2019)

Permainan Hadangan adalah bentuk olahraga tradisional yang dimainkan secara beregu tanpa alat bantu. Setiap tim memiliki delapan pemain; tiga cadangan dan lima pemain inti (Lengari et al., 2023; Ashari, 2019; Nurdiansyah, 2018). Permainan ini bukan hanya olahraga, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai seperti ketekunan, kerja sama tim, dan kebersamaan. Hadangan bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik, seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, serta mengembangkan keterampilan motorik seperti kelincahan, kecepatan, refleks, dan koordinasi gerak (Septaliza & Victorian, 2017). Menurut (Sumerta et al., 2021) Kelincahan merupakan factor penting serta memiliki peran yang sentral dalam olahraga (Santika, 2017). Menurut Mubarok (2018) kelincahan memiliki peran yang sangat penting bagi atlet dalam merubah posisi tubuhnya secara cepat.

Permainan Hadangan adalah olahraga tradisional beregu tanpa alat bantu. Setiap tim terdiri dari lima pemain inti dan tiga pemain cadangan. Permainan ini tidak hanya berfungsi sebagai olahraga, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai seperti ketekunan, kerja sama tim, dan kebersamaan. Hadangan bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran fisik, seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, serta mengembangkan keterampilan motorik seperti kelincahan, kecepatan, refleks, dan koordinasi gerak. Kelincahan menjadi faktor

penting dalam olahraga ini karena berperan dalam kemampuan pemain untuk bergerak cepat dan mengubah posisi tubuh dengan efektif

Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi. Dengan demikian dari beberapa pendapat tersebut diatas dapat penulis simpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya (Rohman, 2015).

Sedangkan menurut (Diputra, 2015) Kelincahan adalah kemampuan secara efektif dan efisien mengubah arah misalnya, kemampuan untuk mengkoordinasikan tugas-tugas olahraga tertentu (seperti menghindari pemain lawan). Kelincahan merupakan unsure fisik yang harus dimiliki setiap siswa agar dapat melakukan gerakan yang kompleks termasuk lokomotor. Berdasarkan temuan ini perlu dipikirkan upaya untuk meningkatkan kemampuan kelincahan siswa khususnya di kabupaten Lima Puluh Kota, karena kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat dipahami jika memiliki kelincahan yang baik diyakini kemampuan lokomotor seseorang akan baik pula. Koordinasi merupakan unsure fisik yang perlu dikuasai setiap siswa agar dapat melakukan gerakan yang kompleks termasuk lokomotor (Syahputra et al., 2019).

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berperan penting dalam koordinasi gerakan, terutama dalam aktivitas olahraga dan lokomotor. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kelincahan siswa, khususnya di Kabupaten Lima Puluh Kota, karena kelincahan yang baik akan mendukung kemampuan lokomotor yang lebih optimal.

Penelitian Relevan

Penelitian relevan yang terdahulu menjadi salah satu acuan penulis dalam melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperkaya ataupun memperbanyak teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Penulis mengangkat beberapa penelitian sebagai referensi dalam memperkaya bahan kajian pada penelitian terdahulu. Berikut merupakan

penelitian terdahulu berupa beberapa jurnal terkait dengan penelitian yang dibuat penulis diantaranya:

1) Penelitian (Syahputra 2017)

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Olahraga Hadang Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagar Air”. Olahraga Hadang merupakan permainan olahraga tradisional. Permainan olahraga hadang ini banyak dimainkan masyarakat dari sebagian Provinsi di Nusantara. Permainan olahraga hadang dilakukan sebagai permainan untuk dilombakan pada acara peringatan kemerdekaan Republik Indonesia pada bulan Agustus atau peringatan hari jadi Kabupaten Kota, selain itu olahraga hadang juga sering dimainkan sebagai pengisi waktu senggang. Pelaksanaan latihan olahraga hadang dapat mendorong peningkatan kebugaran jasmani pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan olahraga hadang terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 1 Pagar Air.

Jenis penelitian ini termasuk penelitian eksperimen, yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara dua variabel yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 1 Pagar Air yang berjumlah 15 orang. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 1 Pagar Air yang berjumlah 15 orang yang didapatkan melalui total sampling. Pengambilan data menggunakan tes kebugaran jasmani, dengan instrumen berupa TKJI untuk sekolah dasar kelas 4, 5 dan 6. Teknik analisis data menggunakan perhitungan nilai rata-rata, perhitungan standar deviasi, menghitung uji-T dan uji dua benda rata-rata.

Hasil pengujian menggunakan uji-T mendapatkan T_{hitung} sebesar (6,825) lebih besar dari T_{tabel} pada taraf signifikan 5% = 2,145 maupun pada taraf signifikan 1% = 2,977 ($2,145 < 6,825 > 2,977$). sehingga terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar (2,4) dari (13,6) menjadi (16). jikadigambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar (8%) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui latihan olahraga hadang pada siswa kelas V SD Negeri 1 Pagar Air.

2) Penelitian (Ahmad Syamsul Anam 2020)

Keadaan sarana dan prasarana yang ada disekolah yang kurang standart dan siswa kurang tertarik dengan pembelajaran keterampilan gerak dasar, sehingga

membuat siswa tidak semangat dan bosan dengan materi keterampilan gerak dasar. Maka dibutuhkan pengembangan permainan untuk menambah rasa senang dan ketertarikan siswa-siswi akan adanya pengembangan permainan hadang motorik yang bisa digunakan ditempat yang tidak terlalu luas, aman, nyaman dan tingkat bahaya yang rendah. Penelitian ini bertujuan membantu materi keterampilan gerak dasar dengan pengembangan permainan hadang motorik. Penelitian ini menggunakan model ADDI. Berdasarkan penelitian diperoleh bahwa permainan hadang motorik digunakan untuk panduan dalam proses pembelajaran materi Keterampilan gerak dasar. Dibuktikan dengan hasil validasi yang dilakukan kepada ahli pembelajaran dengan hasil 77% dan ahli permainan dengan hasil 88% yang sudah disetujui. Dan juga hasil dua kali uji coba yang dilakukan dengan hasil penilaian dengan persentase 85,7% untuk uji coba kelompok kecil dan 87,5% untuk uji coba kelompok besar. Kedua uji coba mendapat nilai kategori baik dan bisa digunakan. Dengan hasil tersebut, disimpulkan bahwa permainan hadang motorik dapat digunakan dan sebagai pedoman guru dalam pelaksanaan proses pembelajaran pada materi keterampilan gerak dasar di MI Yapendawa Bendorejo.

3) Penelitian (Aris, Triwibowo (2018) Aris, Triwibowo (2018)

Penelitian ini dilatar belakangi kurangnya sarana prasaran pembelajaran untuk permainan basket di SMP N 3 Kendal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan model permainan Gidang yang layak dijadikan sebagai alternatif pembelajaran dribbling pada permainan bola basket bagi siswa Sekolah Menengah Pertama khususnya pada siswa SMP N 3 Kendal. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan. Pengembangan model permainan ini melalui beberapa tahapan diantaranya: pendahuluan, penentuan dan pengumpulan materi, pembuatan produk awal, evaluasi dan revisi. Setelah melalui tahap pembuatan produk awal, kemudian produk tersebut divalidasi oleh ahli permainan ahli pembelajaran. Setelah itu produk diuji coba kepada siswa melalui tahap uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Subjek uji coba produk adalah siswa kelas VIII siswa SMP Negeri 3 Kendal. Data dikumpulkan melalui angket, dan wawancara. Kualitas model permainan yang yang dikembangkan menurut penilaian dari ahli permainan I dengan rerata skor 3,9 termasuk dalam kriteria “Baik” dan menurut ahli permainan II dengan rerata skor 3,8 termasuk dalam kriteria “Baik”. Menurut ahli pembelajaran I dengan rerata skor 4,3 termasuk dalam kategori “Sangat Baik” dan menurut ahli pembelajaran II dengan rerata skor 4,2 termasuk dalam kriteria “Baik”, sedangkan untuk penilaian

siswa pada uji skala kecil rerata skor pada keseluruhan penilaian siswa adalah 4,06 termasuk dalam kategori “Baik”. Pada uji coba skala besar rerata skor keseluruhan penilaian siswa pada uji skala besar adalah 4,18 termasuk dalam kategori “Baik”. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa permainan Gidang layak dijadikan sebagai salah satu alternatif pembelajaran dribbling permainan bola basket pada siswa sekolah menengah pertama. Guru hendaknya lebih kreatif dan inovatif dalam menyampaikan materi kepada siswa dan dapat mengatasi keterbatasan-keterbatasan sarana dan prasarana yang ada di sekolah. Kata Kunci: Pengembangan, Pembelajaran Dribbling, Bola Basket.

4) Penelitian (Suriyadi Datau 2022)

Permainan tradisional hadang atau dalam bahasa Daerah Gorontalo di sebut (Kalari) merupakan olahraga tradisional sebagai aset budaya bangsa yang memiliki unsur olah fisik tradisional. Permainan tradisional hadang yang saat ini sudah sangat jarang dimainkan oleh anak-anak memiliki kontribusi positif dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Permainan rakyat yang berkembang cukup lama ini perlu dilestarikan, karena selain sebagai olahraga hiburan dan kebutuhan interaksi sosial, olahraga ini juga mempunyai potensi untuk meningkatkan kualitas atau kebugaran jasmani bagi pelakunya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah R&D dengan menggunakan dua analisis teknik pengumpulan data yaitu secara kualitatif dan kuantitatif. Hasil rekapitan dari uji hipotesis dari aspek kognitif, aspek psikomotor, dan aspek afektif dengan syarat Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 ; jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2,51;Aspek Kognitif 3,67;Aspek Psikomotor dan 2,22;Aspek Afektif) lebih besar dari 1,70 pada $\alpha = 0,05$; n-1, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat diterima karena harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 (Hipotesis Nol), sehingga dapat dinyatakan bahwa pengembangan permainan tradisional *kalari* di SMA Negeri 7 Gorontalo pada aspek kognitif, psikomotor, dan afektif dapat diterima dan digunakan pada proses pembelajaran Penjasorkes.

5) Penelitian (Rina Adeni Sau 2022)

Pendidikan jasmani dan olahraga yang diajarkan dilembaga pendidikan bertujuan untuk menciptakan manusia yang sehat jasmani dan rohani. Penelitian ini difokuskan pada guru penjas dalam mengembangkan permainan tradisional hadang dan bertujuan untuk memecahkan rumusan masalah yang diangkat yaitu: apakah siswa berkembang dalam mengikuti permainan tradisional hadang. Bertujuan untuk mengetahui bagaimana upaya guru penjas dalam meningkatkan motivasi siswa dalam

proses pembelajaran di SD GMT Besnake. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, penelitian ini dilakukan selama 1 bulan dan pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini penulis menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut: Kemampuan kerja guru penjas dalam memberi arahan baik dalam proses belajar guru sangat menentukan keberhasilan peserta didik, terutama kaitannya dalam proses permainan tradisional, Ada program latihan yang dibuat oleh guru penjas SD GMT Besnake dan Ada hambatan dan permasalahan dalam upaya permainan tradisional hadang yang belum diprogramkan dalam kurikulum pembelajaran disekolah dan tingkat kepedulian orang tua masyarakat dan pendidik masih rendah.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antara variabel bebas dan variabel terikat dengan memberikan perlakuan tertentu. Dalam penelitian ini, permainan olahraga tradisional Hadang digunakan sebagai perlakuan untuk mengukur pengaruhnya terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas 5 SDN Banjaran 03.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah wiyayah generalisasi yang terdiri dari atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 SDN Banjaran 03.

Sampel adalah representasi dari keseluruhan dari populasi yang akan diteliti. Selain itu, total sampling juga adalah teknik pengambilan sampel dimana semua anggota populasi diambil sebagai sampel. (Sugiyono, 2018). Sedangkan menurut Sugiyono (2020), Total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini biasanya diterapkan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau dalam penelitian yang ingin menghasilkan generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil, Oleh karena itu, metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling.

Metode total sampling adalah metode pengambilan sampel yang jumlah sampelnya sama dengan jumlah populasi. Maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri Banjaran 03 yang berjumlah 11 siswa.

Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen

1) Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian ini di kumpulkan melalui observasi langsung di lokasi penelitian. Penelitian ini berfokus terhadap permainan tradisional hadangan guna meningkatkan kelincahan siswa dasar kelas 5 SDN Banjaran 03.

2) Tes dan Pengukuran

Untuk mengukur kelincahan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (permainan Hadang), digunakan Tes Lari Bolak-Balik (Shuttle Run Test). Tes ini mengukur kemampuan siswa dalam mengubah arah secara cepat dan efektif.

Tujuan : Mengukur kemampuan mengubah arah lari dan posisi tubuh.

Sasaran : Laki-laki dan perempuan berusia 10 tahun ke atas.

Perlengkapan : Stopeatch, meter rol, lintasan datar atau lapangan bulutangkis yang dibuat untuk keperluan tes ini, dan formulir tes

Teknik Analisis Data

Uji Normalitas

Uji normalitas pada dasarnya merupakan proses untuk menguji apakah distribusi data yang akan dianalisis normal atau tidak. Pelaksanaan pengujian ini bergantung pada variable yang digunakan dalam analisis, untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak akan dilakukan menggunakan ujistatistik parametrik kolmogorov smirnov dengan ketentuan distribusi normal apabila hasil hitung p value >0.05 . Dalam hal ini, uji normalitas dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

- a. Jika nilai signifikan/p-value/sig $>0,05$ artinya berdistribusi normal
- b. Jika nilai signifikan/p-value/sig $<0,05$ artinya data tidak berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menentukan apakah varians dalam populasi penelitian bersifat sama. Untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak akan dilakukan menggunakan uji statistik one way anova dengan ketentuan varian homogen apabila hasil hitung p value $>0,05$ menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS.

- a. Jika nilai signifikan/p-value/sig $<0,05$ artinya data tersebut homogeny
- b. Jika nilai signifikan /p-value/sig >0.05 artinya data-data tersebut tidak homogen

Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini menggunakan uji paired sample T-Test, uji paired sample T-Test digunakan untuk menganalisis perbedaan passing bawah dengan membandingkan hasil pretest dan posttest. Jika nilai signifikansi (2-tailed) kurang dari 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan paired sample T-Test dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

- a. Jika nilai signifikan /p-value/sig<0,05 artinya ada perbedaan yang signifikan antara variable sebelum dan sesudah perlakuan, yang menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna dari perlakuan tersebut.
- b. Jika nilai signifikan/p-value/sig>0,05 artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel sebelum dan sesudah perlakuan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan pelaksanaan penelitian dengan desain *one group pretest-posttest*, dilakukan pengukuran kelincahan siswa menggunakan *shuttle run test* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan permainan Hadang selama empat minggu (dengan intensitas 3 kali per minggu). Sampel penelitian terdiri dari 11 siswa kelas 5 SDN Banjaran 03.

Hasil pretest menunjukkan nilai kelincahan siswa yang bervariasi dan cenderung masih rendah. Setelah perlakuan, terjadi peningkatan nilai kelincahan pada sebagian besar siswa. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi (p-value) < 0,05, yang berarti bahwa permainan Hadang memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan.

Pembahasan

Peningkatan kelincahan siswa setelah mengikuti latihan permainan Hadang dapat dijelaskan melalui karakteristik permainan itu sendiri. Permainan Hadang melibatkan banyak gerakan cepat seperti berlari, menghindar, dan berputar arah, yang secara langsung melatih komponen kelincahan. Aktivitas ini menuntut kemampuan anak dalam merespons perubahan arah dan kecepatan dengan cepat, mempertahankan keseimbangan, dan melakukan koordinasi gerak yang efisien.

Temuan ini didukung oleh penelitian terdahulu seperti oleh Syahputra (2017) dan Septaliza & Victorian (2017) yang menyatakan bahwa permainan tradisional seperti Hadang mampu meningkatkan kebugaran jasmani, terutama dalam aspek kelincahan. Selain itu, dengan

dilibatkannya unsur kerja sama tim, permainan ini juga mampu meningkatkan motivasi dan minat siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK.

Dengan demikian, permainan Hadang dapat dimanfaatkan sebagai alternatif metode pembelajaran yang menyenangkan, bermuatan budaya lokal, dan sekaligus bermanfaat secara fisik bagi peserta didik sekolah dasar.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa permainan olahraga tradisional Hadang terbukti berpengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas 5 di SDN Banjaran 03. Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest yang menunjukkan bahwa latihan melalui permainan Hadang mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat. Dengan demikian, permainan Hadang menjadi alternatif pembelajaran PJOK yang tidak hanya efektif dan menyenangkan, tetapi juga mampu melestarikan budaya lokal serta memberikan manfaat nyata terhadap kebugaran jasmani, khususnya kelincahan siswa.

Adapun saran dari penelitian ini adalah agar guru PJOK disarankan untuk memasukkan permainan tradisional Hadang ke dalam materi pembelajaran sebagai bentuk pelestarian budaya sekaligus peningkatan kelincahan siswa. Sekolah juga diharapkan dapat memfasilitasi kegiatan olahraga tradisional secara berkala untuk menunjang perkembangan fisik dan sosial anak. Selain itu, penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan durasi latihan yang lebih panjang agar hasil yang diperoleh lebih umum, komprehensif, dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Azahari, A. R. (2017). Pelestarian olahraga tradisional menyipet di Kota Palangka Raya. *Mediasosian*, 1(1), 83–101.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, dan Five Cone Drill terhadap kelincahan (agility) dan kecepatan (speed). *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41–47. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2021). Identifikasi permainan dan olahraga tradisional Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(3), 127–135. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i3.30709>
- Hakim, A. A. (2019). Survei perkembangan olahraga tradisional di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 33–38. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/31051>

- Judi, & Mahardika, E. B. (2021). Perbandingan pemahaman dan kompetensi instruktur kebugaran lulusan FIO dan non-FIO tentang kondisi fisik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(2), 95–99. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/37440>
- Kurniawan, A. W. (2019). *Olahraga dan permainan tradisional*. Wineka Media.
- Lengari, S. L., Abidin, D., & Ridlo, A. F. (2023). Sosialisasi olahraga tradisional Hadangan di Desa Kertajaya. *An-Nizam*, 2(2), 81–86. <https://doi.org/10.33558/an-nizam.v2i2.6165>
- Millah, H., Sudjarwo, I., & Subekti, N. (2018). Sosialisasi aturan berolahraga yang benar sesuai dengan rumus “TKPE”. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 4(2), 157–160. <https://doi.org/10.37058/jsppm.v4i2.590>
- Nurfadilah, R. (2021). Tingkat motivasi masyarakat Desa Pulau Gadang XIII Koto Kampar untuk berolahraga selama pandemi COVID-19. [Artikel tidak dipublikasikan].
- Rohman, S. (2015). Pengaruh pelatihan rope jump dengan metode interval training terhadap kelincahan. *E-Journal Kesehatan Olahraga FIK UNESA*, 3(1), 207–214.
- Septaliza, D., & Victorian, A. R. (2017). Survei permainan dan olahraga tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 10(1), 1–12.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Sutopo, Ed.). Alfabeta.
- Sumerta, I. K., Santika, I. G. P. N. A., Dei, A., Prananta, I. G. N. A. C., Artawan, I. K. S., & Sudiarta, I. G. N. (2021). Pengaruh pelatihan circuit training terhadap kelincahan atlet sepak bola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230–238. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1025>
- Syahputra, R., Putri, L. P., & Tahun, U. S. (2019). The effect of agility, coordination and balance on the locomotor ability of students aged 7 to 10 years. *Jurnal Menssana*, 4(1).