

Pengaruh Permainan Tradisional Hadang terhadap Peningkatan Kelincahan Anak Pada Usia 10-12 Tahun di MI Raudlatul Muta'alimin

Ardian Dwi Putranto¹, Muhammad Ishaq Gery²

^{1,2} Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Jakarta

e-mail: ardiandwi.putranto@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional hadang terhadap peningkatan kelincahan pada anak usia 10–12 tahun di MI Raudlatul Muta'alimin. Kelincahan merupakan salah satu aspek penting dalam pengembangan kemampuan motorik anak, khususnya dalam aktivitas fisik seperti olahraga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental (one group pretest-posttest design). Sampel penelitian berjumlah 14 siswa yang pernah mengikuti kejuaraan permainan hadang. Instrumen pengumpulan data menggunakan T-Test Agility untuk mengukur kemampuan kelincahan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen. Uji hipotesis dengan paired sample t-test menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest, dengan rata-rata waktu tempuh mengalami penurunan dari 22,76 detik menjadi 21,02 detik. Hal ini membuktikan bahwa permainan tradisional hadang berpengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan siswa. Dengan demikian, permainan hadang dapat dijadikan sebagai alternatif latihan fisik yang efektif dalam meningkatkan kelincahan anak usia sekolah dasar.

Kata Kunci: *Permainan Hadang, Kelincahan, Anak Usia 10–12 Tahun.*

Abstract

This study aims to determine the effect of the traditional game Hadang on improving agility in children aged 10–12 years at MI Raudlatul Muta'alimin. Agility is a crucial component in developing children's motor skills, particularly in physical activities such as sports. This research employed a quantitative method using a pre-experimental design (one-group pretest-posttest design). The sample consisted of 14 students who had participated in Hadang game competitions. Data were collected using the T-Test Agility to measure agility levels before and after the treatment. The results of normality and homogeneity tests indicated that the data were normally distributed and homogeneous. A paired sample t-test revealed a significant difference between the pretest and posttest results, with the average time decreasing from 22.76 seconds to 21.02 seconds. This indicates that the traditional Hadang game has a positive effect on improving students' agility. Therefore, Hadang can be considered an effective alternative physical training method to enhance agility in elementary school children.

Keywords: *Hadang Game, Agility, Children Aged 10–12 Years.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sarana atau jembatan untuk manusia agar dapat mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang di dapat. Sebagaimana yang kita ketahui, tercantum di dalam UUD 1945 pasal 31 Ayat 1 yang menyebutkan bahwa: "setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan". Jadi, sudah jelas bahwa pendidikan itu merupakan hak setiap individu untuk mendapatkannya. Adanya pendidikan diharapkan dapat melahirkan generasi penerus bangsa dengan pribadi yang cerdas dan berkualitas atau generasi yang mampu memanfaatkan kemajuan yang ada dengan sebaik mungkin.

Gerak lokomotor pada anak banyak berbagai metodenya dan program-program latihannya salah satunya di sekolah di luar jam pelajaran, sekolah memberikan anak-anak ruang untuk

meningkatkan minat dan bakatnya dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan itu juga salah satu bentuk untuk meningkatkan gerak lokomotor pada anak khususnya di ekstrakurikuler olahraga. Gerak lokomotor juga diajarkan dalam agama islam, bahwa kita harus mempersiapkan diri kita secara kekuatan maupun kelincahannya, yang mana Allah Berfirman di dalam Al-quran :

مِن تَنْفِيءٍ وَمَا يَعْلَمُهُمْ اللَّهُ تَعْلَمُونَهُمْ لَا دُونَهُمْ مِنْ وَءَاخِرِينَ وَعَدُوَّكُمْ اللَّهُ عَدُوٌّ بِدَىٰ تَرْهَبُونَ الْخَيْلِ رَبَاطٍ وَمِنْ قُوَّةٍ مِّنْ أَسْتَنْطَعْتُمْ مَّا لَهُمْ وَأَعْدُوا تَطْلُمُونَ لَا وَأَنْتُمْ إِلَيْكُمْ يُوفِّ اللَّهُ سَبِيلًا فِي شَيْءٍ

Artinya :

Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah dan musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalasi dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan).(Q.S Al-Anfal ayat:60)
Maksud ayat disini menjelaskan bahwa, Olahraga dalam Islam bukan sekadar urusan fisik, tapi bagian dari pembangunan diri secara menyeluruh. Ayat ini mengingatkan bahwa kita harus menyiapkan kekuatan terbaik (fisik, mental, dan strategi), jadi Latihlah dirimu dengan kekuatan maksimal, baik fisik maupun mental, karena kekuatan itu bukan hanya untuk menang, tapi juga untuk membangun wibawa, menjaga kehormatan, dan menunjukkan bahwa umat Islam adalah umat yang kuat, sehat, dan siap bersaing secara sportif dan profesional. Dan semua pengorbanan yang kita lakukan dalam jalan ini, tidak akan pernah sia-sia.

Berdasarkan Undang-Undang No.20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional, pasal 1 mengartikan pendidikan sebagai usaha yang disengaja untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung peserta didik dalam mengembangkan potensi mereka secara aktif melalui proses pembelajaran. Pendidikan bertujuan agar peserta didik dapat membentuk kepribadian yang cerdas, berbudi pekerti luhur, serta mengembangkan keterampilan dari akademik maupun non akademik yang bermanfaat bagi diri mereka sendiri maupun untuk masyarakat sekitar (Fitri, 2021). Begitupun juga sekolah selalu mendukung peserta didik untuk berprestasi dari bidang apapun, salah satu bentuk dukungan sekolah dengan membuat ekstrakurikuler bidang seni maupun bidang olahraga. Olahraga tradisional perlu dikembangkan dan dilestarikan. Karena olahraga tradisional merupakan olahraga yang berbasis permainan, maka olahraga ini sangat baik untuk mengembangkan kemampuan motorik anak. Tujuannya adalah agar kemampuan motorik anak dapat berkembang dan meningkat melalui olahraga tradisional ini. Selain itu, olahraga tradisional juga mengenalkan anak pada olahraga tradisional yang bertujuan untuk melestarikan budaya Indonesia dan menjadi media pengembangan kemampuan motorik.(Mahfud & Fahrizqi, 2020:33).

Menurut (Bernhardin, 2021) Permainan olahraga tradisional hadang mengacu pada permainan olahraga yang tidak melibatkan penggunaan alat seperti permainan tradisional lainnya. Olahraga hadang tradisional dipertandingkan dalam beregu putra dan putri. Jumlah anggota tim ada 8 orang, 5 orang sebagai pemain inti dan 3 orang sebagai pemain cadangan. Menurut (Afif et al., 2022:391) Agar dapat memenangkan permainan ini, Anda harus cepat dan kreatif. Sementara itu, bermain permainan hadang memiliki banyak manfaat positif. Permainan ini dapat melatih kelincahan, kecepatan, dan kekuatan tubuh, serta banyak hal lainnya

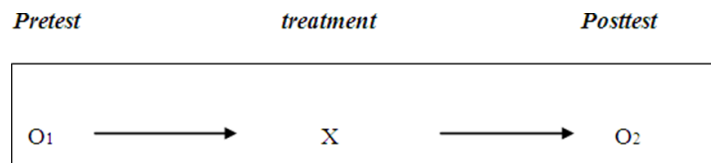
Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti melihat masih banyaknya peserta didik yang masih belum leluasa dalam melakukan pergerakan dalam olahraga. Dan hasil wawancara dengan dengan guru memang belum terlalu banyak variasi latihan untuk meningkatkan kelincahan pada peserta didik. Permainan tradisional merupakan bagian dari warisan budaya bangsa yang tidak hanya mengandung nilai edukatif, tetapi juga melatih kemampuan fisik, motorik, serta sportivitas peserta didik. Salah satu permainan tradisional yang sering dipertandingkan dalam ajang Pekan Olahraga Tradisional Indonesia (PORTINA) adalah permainan hadang

Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat ruang untuk peningkatan, khususnya dalam aspek fisik yang sangat menunjang permainan hadang, seperti kelincahan. Kelincahan menjadi elemen penting dalam permainan ini karena dibutuhkan dalam melakukan pergerakan cepat, perubahan arah, serta respons terhadap strategi lawan. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang tepat dan sistematis guna meningkatkan kemampuan kelincahan peserta didik.

Berdasarkan latar belakang di atas dan hasil observasi maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Anak Usia 10-12 tahun di MI Raudlatul Muta’alimin”.

METODE

Penelitian ini akan menggunakan *pre-eksperimental (one group pretest and posttest)* yang bertujuan untuk menyelidiki kelincahan di kalangan siswa sekolah dasar menggunakan pendekatan permainan tradisional hadang. Menurut (Sugiyono, 2021) praeksperimental ialah Rancangan atau design dengan pemberian pretest dan posttest dan dilakukan pada satu kelompok tanpa adanya sekelompok control atau pembanding. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *One-grup Pretest-Posttest Design*, yang menggambarkan sebenarnya kelompok tersebut diberikan *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah perlakuan.



Sumber : (Sugiyono, 2021)

Keterangan :

O1: Pre-test (Tes Awal Kelincahan *T Test Run*)

X: Treatment (Permainan Tradisional Hadang)

O2: Post-test (Tes Akhir Kelincahan *T Test Run*)

Dalam penelitian ini populasi adalah siswa/i MI Raudlatul Muta’alimin usia 10-12 tahun yang pernah mengikuti kejuaraan permainan hadang, sebanyak 14 siswa dan Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling jadi mengambil seluruh populasi yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dimaksud untuk mengetahui sebab dan akibat dari suatu subjek penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terlihat efektif latihan permainan tradisional hadang terhadap peningkatan kelincahan. Pada penelitian ini, penelitian dengan sampel sebanyak 14 orang, maka peneliti menyajikan hasil penelitian yang mengungkapkan mengenai kelincahan dengan penerapan beberapa variasi permainan hadang. Untuk mengawali kegiatan penelitian maka berdasarkan kisi-kisi instrumen penelitian diperoleh data hasil tes awal (pre test) dan tes akhir (post test) berikut ini.

No	Nama	L/P	Waktu Pretest	Kategori	Waktu Posttest	Kategori
1.	AGP	L	19.35	Sedang	17.82	Baik
2.	AM	P	22.73	Sedang	20.23	Baik
3.	AR	P	23.76	Sedang	21.85	Sedang
4.	AMB	L	22.35	sedang	21.15	Sedang
5.	ABR	P	22.07	Sedang	20.36	Baik
6.	AA	L	20.36	Sedang	19.02	Sedang
7.	AAB	L	23.57	Sedang	22.87	Sedang
8.	BR	P	21.22	Sedang	20.03	Baik
9.	DKA	L	23.84	Sedang	20.61	Sedang
10.	IKDI	L	24.57	Sedang	22.23	Sedang
11.	KF	P	25.11	Kurang	23.64	Sedang
12.	LBZ	P	23.03	Sedang	21.22	Sedang
13.	NNCF	P	22.14	Sedang	20.33	Baik
14.	VDDE	L	24.48	Kurang	22.86	Sedang

Deskripsi data pretest

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Hasil_Pretest	14	5.76	19.35	25.11	22.7557	1.65114	2.726
Valid N (listwise)	14						

Dari table di atas, Nilai rata-rata hasil pretest adalah 22,76, dengan nilai minimum sebesar 19,35 dan maksimum 25,11. Simpangan baku sebesar 1,65 menunjukkan penyebaran nilai yang relatif rendah, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta memiliki nilai yang mendekati rata-rata. Sementara itu, varians sebesar 2,73 mencerminkan tingkat keragaman data yang tidak terlalu tinggi.

Deskripsi data posttest

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Hasil_Posttest	14	5.82	17.82	23.64	21.0157	.42456	1.58857
Valid N (listwise)	14						2.524

Nilai rata-rata hasil posttest peserta adalah 21,02 detik, dengan nilai minimum sebesar 17,82 detik dan maksimum 23,64 detik. Rentang waktu sebesar 5,82 detik mencerminkan adanya variasi performa di antara peserta. Nilai simpangan baku sebesar 1,59 dan varians sebesar 2,52 mencerminkan bahwa adanya peningkatan dari hasil posttest.

Hasil Analisis Data

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil_Pretest	.125	14	.200*	.962	14	.755
Hasil_Posttest	.125	14	.200*	.974	14	.929

Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sebagai berikut:

- a. Hasil_Pretest: Sig. = 0,755
- b. Hasil_Posttest: Sig. = 0,929

Karena kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis statistik parametrik seperti uji *paired t-test* dapat digunakan untuk menguji perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan

Uji homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PretestdanPosttest	Based on Mean	.021	1	26	.886
	Based on Median	.020	1	26	.887
	Based on Median and with adjusted df	.020	1	25.973	.887
	Based on trimmed mean	.021	1	26	.886

Sig. (p-value) = 0,886 Karena nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antara data pretest dan posttest. Dengan kata lain, data memiliki varians yang homogen.

Uji Hipotesis (T Paired Sample)

	One-Sample Test					
	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper	
Hasil_Pretest	51.567	13	.000	22.75571	21.8024	23.7091
Hasil_Posttest	49.500	13	.000	21.01571	20.0985	21.9329

Nilai signifikansi dari kedua hasil tersebut sama-sama menunjukkan $p < 0,05$, yang berarti bahwa secara statistik hasil pretest maupun posttest adalah signifikan. Hal yang paling penting untuk dicermati adalah penurunan rata-rata waktu dari 22,76 detik pada pretest menjadi 21,02 detik pada posttest, yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan kelincahan peserta setelah diberikan perlakuan atau intervensi latihan. Dengan kata lain, latihan yang dilakukan terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa, khususnya dalam konteks permainan tradisional Hadang pada anak usia 10–12 tahun.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di MI Raudlatul Muta'alimin terhadap 14 siswa berusia 10–12 tahun, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional Hadang memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan peserta didik. Permainan ini memberikan stimulus fisik yang kuat melalui aktivitas berlari, menghindari, dan perubahan arah secara cepat, yang sangat relevan dengan komponen kelincahan dalam kebugaran jasmani. Hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan performa kelincahan setelah siswa mengikuti latihan permainan Hadang secara terprogram selama 12 pertemuan. Rata-rata waktu dalam tes kelincahan (T-Test Agility) mengalami penurunan dari 22,76 detik pada pretest menjadi 21,02 detik pada posttest. Penurunan waktu ini menandakan bahwa kelincahan siswa mengalami perkembangan yang cukup signifikan. Permainan ini tidak hanya menyenangkan dan kompetitif, tetapi juga sarat akan nilai-nilai budaya lokal yang penting untuk dilestarikan. Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa penerapan permainan tradisional, khususnya Hadang, dapat menjadi solusi efektif dan edukatif untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak sekolah dasar, khususnya dalam aspek kelincahan.

DAFTAR PUSTAKA

Afif, U. M., Hidayat, C., Rohyana, A., & Rahmat, A. A. (2022). *Pesantren Asshulahaa Serta Karang Taruna Unit 07 Cieurih Pasca Pandemi Covid 19*. 2(4), 389–396.

Bernhardin, D. (2021). Pengaruh Olahraga Permainan Tradisional Hadang terhadap Kelincahan Siswa The Influence of Traditional Game Sports Barriers on Student Agility. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 79–85.

Fitri, S. F. N. (2021). Problematika Kualitas Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1617–1620.

Ilahi, B. R. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sd Negeri 72 Kota Bengkulu. *Dharmas Education Journal (DE_Journal)*, 4(1), 44–50. <https://doi.org/10.56667/dejournal.v4i1.906>

Ketty, E. (2020). Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Tk Aba Tirtamulya Kecamatan Makarti Jaya. *PERNIK : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 115–126. <https://doi.org/10.31851/pernik.v3i1.4051>

Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui

- Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.33365/.v1i1.622>
- Of, D., Sodor, G., & Penjas, I. (2019). *Pengembangan gobag sodor dalam pembelajaran penjas*. 11(02), 155–166.
- Perdima, F. E., & Kristiawan, M. (2021). Nilai-nilai Karakter pada Permainan Tradisional Hadang di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 5342–5351. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1640>
- Sugiyono, P. D. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. *Metode Penelitian Dan Pendidikan*,