

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KELINCAHAN SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 28 KARANG PAUH

Miftahul Rizqa^{1*}, Gusril², Pudia M Indika³, Nuridin Widya Pranoto⁴

¹ Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

² Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

³ Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

⁴ Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

* Coressponding Author. E-mail: rizzqahul11@gmail.com, gusrilnasril@gmail.com,
pudia_dr@fik.unp.ac.id, nuridin@fik.unp.ac.id

Received: 15 Maret artikel dikirim; Revised: 20 Maret artikel revisi; Accepted: 1 April artikel diterima

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengungkap pengaruh permainan tradisional terhadap kelincahan siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Karang Pauh Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Karang Pauh, yang berjumlah 68 orang yang terdiri dari 6 kelas. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 26 orang dua kelas yaitu : kelas IV dan V. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes kelincahan *Shuttle Run*. Teknik Analisis data menggunakan teknik komparasi dengan menggunakan rumus uji t, dan didapatkan hasil dari analisis data yaitu : Terdapat pengaruh signifikan permainan tradisional terhadap kelincahan siswa sekolah dasar, dengan perolehan koefisien lari balok uji t yaitu $t_{hitung} = 5,25 > t_{tabel} = 1,708$. Hadang $t_{hitung} = 2,47 > t_{tabel} = 1,708$

Kata Kunci: Permainan Tradisional, Kelincahan tubuh, Anak Sekolah Dasar

THE EFFECT OF TRADITIONAL GAMES ON THE AGILITY OF THE ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS 28 KARANG PAUH

Abstract: The purpose of this study was to reveal the effect of traditional games on the agility of the students of Elementary School 28 Karang Pauh, the district of Bayang, Pesisir Selatan regency. The population in this study were the students of Elementary School 28 Karang Pauh, totaling 68 people consisting of 6 classes. The sampling technique used is purposive sampling. The sample in this study was 26 people, two classes, namely Year IV and V. The instrument in this study used Shuttle Run agility test. The data analysis technique uses a comparative technique using the t test formula, and the data obtained from the data analysis is that there is a significant effect of traditional games on the agility of elementary school students, with the acquisition of Lari Balok coefficient of the t test, namely $t_{hitung} = 5.25 > t_{tabel} = 1.708$. Block $t_{hitung} = 2.47 > t_{tabel} = 1.708$. Cats & mice $t_{hitung} = 3.94 > t_{tabel} = 1.708$.

Keywords: *Traditional Games, agility, Elementary School Children.*

PENDAHULUAN

Pendidikan dasar adalah pendidikan dasar bagi anak usia 6 sampai dengan 12 tahun menurut alinea pertama Pasal 1 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 "Pendidikan sadar", menurut satuan pendidikan, potensi daerah, dan pengembangan sosial budaya. Dan secara sistematis berusaha menciptakan keadaan belajar dan mode pembelajaran, supaya peserta didik bisa menciptakan potensinya dan punya kekuatan jiwa keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kebijaksanaan, akhlak mulia.

Adaptasi dengan kemampuan motorik kasar membuat anak lebih mampu berteman dengan orang lain ketika mereka melakukan aktivitas yang sama minatnya seperti bermain bola dan melukis. Diperlukan optimalisasi kemampuan anak pada setiap unsur motorik kasar.

Siswa Sekolah Dasar (SD) punya minat besar untuk beraktivitas gerak fisik, seperti berlari, melompat, dan gerakan yang bersifat memacu otot-otot besar, agar bisa tumbuh dan berkembang secara baik. Dengan berkembangnya motorik kasar yang baik, anak dapat bermain dan bergaul dengan memiliki rasa percaya diri dengan teman sebayanya.

Anak-anak biasanya akan bermain di lapangan dengan permainan tradisional, karena permainan yang mudah dan banyak menggunakan fisik, permainan tradisional dilakukan untuk melestarikan dan mengenalkan pada generasi muda tentang budaya dan komponen fisik

Kelincahan salah satu faktor penting yang mempengaruhi semua sikap dan tindakan yang mereka lakukan di sekolah. Menurut Apri Agus (2012: 71-72), “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan saat bergerak”. Selanjutnya menurut Irwandi (2011:108), “kelincahan diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk bergerak dan mengubah arah dalam waktu sesingkat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan”. Latihan kelincahan dilakukan dengan cara lari bolak-balik (shuttle running) sebanyak 6-8 kali secepat mungkin dengan jarak 5-4 meter. Pelaku harus segera berusaha mengubah arah dan lari ke titik lain. Dalam unsur kelincahan juga terdapat pada permainan tradisional.

Macam-macam permainan tradisional ada empat yaitu : Hadang, Kucing & Tikus, dan Dua Belas Jadi Patung. Permainan Tradisional Hadang. Fe,eci (2017:49) Hadang adalah permainan tradisional yang dimainkan secara beregu dilapangan. Permainan tradisional kucing dan tikus.Utomo & Ismail M. (2019:54) permainan kucing dan tikus adalah permainan berkelompok yang dimainkan dengan cara membuat lingkaran besar dengan pemain saling bergandengan tangan dan dua pemain saling mengejar yang dimainkan oleh anak-anak dengan jumlah pemain banyak. Setelah itu kelompok akan menentukan dua orang yang akan dijadikan sebagai pemain. Permainan Tradisional Dua Belas Jadi Patung. Keen, Acheroni (2012:67) permainan dua belas jadi patung ini pada hakikatnya dilakukan secara beregu, permainan tradisional ini tidak lain merupakan aktivitas yang tertata oleh satu syarat permainan yang menjadi peninggalan dari keturunan terdahulu yang dilakukan individual (anak-anak). Ari, Wibowo. K. (2019:80) permainan tradisional dua belas jari merupakan permainan yang membutuhkan area luas juga sangat diperlukan dalam permainan ini karena permainan ini adalah bermain kejar-kejaran. Semua permainan yang dilakukan ada unsur kelincahan didalamnya

Pada anak usia sekolah dasar, mereka mengembangkan rasa percaya diri dalam kemampuan dan prestasi yang berhubungan baik. Dia suka bermain, aktif, berada dalam kelompok, merasakan atau melakukan sesuatu.

Seiring dengan perubahan dan perkembangan zaman, permainan tradisional Indonesia lambat laun tergantikan oleh permainan modern. Meskipun permainan tradisional merupakan unsur budaya yang tidak boleh disepelekan, namun permainan ini memiliki dampak yang cukup besar bagi psikologi, kepribadian, interaksi sosial, dan kebugaran jasmani anak di masa depan. Namun, saat ini sulit ditemui anak-anak yang memainkan permainan tradisional dengan gadget yang lebih modern dan permainan berteknologi tinggi

Hasil penilaian guru di Sekolah Dasar Negeri 28 Karang Pauh diketahui bahwa kelincahan siswa masih belum optimal atau masih dibawah rata-rata. Kelincahan tubuh sangat penting bagi setiap individu yaitu: untuk melatih sistem pernafasan, membantu mengendalikan gerakan tubuh dengan baik, mengubah arah tubuh dengan cepat dan juga dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Apabila kelincahan baik maka kemungkinan untuk melakukan aktifitas fisik dapat dipastikan akan beresiko lebih rendah terkena penyakit.

Kelincahan tubuh berperan penting dalam kehidupan manusia, apabila kelincahan tubuh seseorang tidak baik maka, ketika berlari, berjalan, melompat dan melakukan aktivitas dia akan kurang optimal, bagi anak sekolah dasar pada saat melakukan gerakan yang memerlukan kelincahan mereka tidak cepat dan seimbang.

Pada usia sekolah dasar anak punya keahlian untuk belajar yang luar biasa. Pada usia sekolah dasar perkembangan kelincahan anak harus dioptimalkan. Peran kelincahan tubuh dalam kehidupan dan perlu dilakukan secara optimal, peneliti menyimpulkan perlu diadakannya kegiatan yang dapat mengoptimalkan kelincahan, peneliti memilih untuk melatih kelincahan dengan permainan tradisional, hadang, kucing dan tikus, dan dua belas jadi patung dengan menggunakan instrument latihan *shuttle run*. Latihan *Shuttle Run* bermanfaat untuk meningkatkan kelincahan tubuh anak usia sekolah dasar.

METODE

Penelitian memakai penelitian eksperimen semu. Dalam penelitian ini peneliti memakai desain *Pre-test* dan *Post-test*, hal ini sejalan dengan pendapat Sugyono, (2017:112) yang menyatakan desain penelitian eksperimen diantaranya adalah *Pre-test* dan *Post-test Group Design*. Desain penelitian yang digunakan adalah “*Pre-test* dan *Post-test Group Design*”. Populasi penelitian berjumlah 68 orang, pengambilan sampel dengan teknik *Porpusive sampling*, dan di dapat sampel 26 orang. Dalam pengambilan kelincahan siswa menggunakan tes *Shuttle Run*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data memakai uji Liliefors. Secara lebih spesifik dapat digambarkan dengan analisis uji kebutuhan data, yang dapat dilihat dari penjelasan konvensional data asli (pretest) sebelum terapi bermain tradisional menghasilkan $L_{hitung} = 0,199$, $n = 26$ dan L_{tabel} dengan uji taraf signifikan pada $\alpha = 0,05$ menghasilkan $0,173$ yang lebih tinggi. Dengan kata lain, $0,199 < 0,173$ atau $L_{hitung} < L_{tabel}$, data bisa dikatakan berdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Normalitas Hadang

No	Aspek	N	L hitung	L tabel	Distribusi
1	Pre-Test	26	0,199	0,285	Normal
2	Post-Test	26	0,266	0,285	Normal

Hasil uji normalitas data posttest sampel yang diberi perlakuan menghasilkan $L_{hitung} = 0,266$ dengan $n = 26$, dan L_{tabel} pada taraf uji signifikan $\alpha = 0,05$ menghasilkan $0,173$ yang lebih tinggi. sebagai L_{tabel} . Dengan kata lain, $0,266 < 0,173$ atau $L_{hitung} < L_{tabel}$ kemudian dapat dikatakan berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Normalitas Kucing & Tikus

No	Aspek	N	L hitung	L table	Distribusi
1	Pre-Test	26	0,253	0,381	Normal
2	Post-Test	26	0,236	0,381	Normal

Penjelasan uji normalitas data asli (pretest) kelompok sampel sebelum terapi bermain tradisional memberikan $L_{hitung} = 0,253$, $n = 26$, dan L_{tabel} pada taraf uji signifikan $\alpha = 0,05$ memberikan hasil sebesar $0,381$ yaitu lebih besar dari L_{hitung} . Dengan kata lain, $0,253 < 0,381$ atau $L_{hitung} < L_{tabel}$, data dapat dikatakan berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas data posttest sampel yang diberi perlakuan menghasilkan $L_{hitung} = 0,236$ dengan $n = 26$, dan L_{tabel} sebesar $0,381$ pada taraf uji signifikan $\alpha = 0,05$ yang lebih besar dari L_{tabel} . Dengan kata lain, $0,236 < 0,381$ atau $L_{hitung} < L_{tabel}$, dapat dikatakan berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas Dua Belas Jadi Patung

No	Aspek	N	L hitung	L table	Distribusi
1	Pre-Test	26	0,371	0,381	Normal
2	Post-Test	26	0,223	0,381	Normal

Penjelasan uji normalitas data asli (pretest) kelompok sampel sebelum terapi bermain tradisional memberikan $L_{hitung} = 0,371$, $n = 26$, dan L_{tabel} pada taraf uji signifikan $\alpha = 0,05$ memberikan hasil $0,381$ yaitu lebih besar dari L_{hitung} . Dengan kata lain, $0,371 < 0,381$ atau $L_{hitung} < L_{tabel}$, data bisa dikatakan berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas data posttest sampel olahan menghasilkan $L_{hitung} = 0,223$ dengan $n = 26$ dan L_{tabel} sebesar $0,381$ pada taraf uji signifikan $\alpha = 0,05$ yang lebih besar dari L_{tabel} . Dengan kata lain, $0,223 < 0,381$ atau $L_{hitung} < L_{tabel}$ kemudian dapat dikatakan berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan terhadap data pre dan post test dengan uji Variant (besar dan kecil) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, kriteria pengujianya adalah H_0 ditolak jika F_0 data observasi melebihi F_t dan sebaliknya, H_0 diterima jika F_t lebih besar dari F_0 . Sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Homogenitas Hadang

No	Aspek	Nilai Varian	Fo	Ftab	Distribusi
1	Pre-Test	21,11	1,026	1,964	Normal
2	Post-Test	20,57			Normal

Berdasarkan hasil uji homogenitas data Pre-Test, diperoleh nilai varian Pre-Test =21,11 nilai varian Post-Test = 20,57, didapatkan nilai Fo = 1,026 dengan n =26 dan Ftab pada taraf pengujian signifikat $\alpha =0,05$ didapat 1,964 lebih besar dari pada Fo atau dengan kata lain $1,026 < 1,964$ atau $F_o < F_t$ jika $F_o < F_t$, maka dapat dikatakan data homogen.

Tabel 5. Uji Homogenitas

No	Aspek	Nilai Varian	Fo	Ftab	Distribusi
1	Pre-Test	6,165	1,021	1,964	Normal
2	Post-Test	6,004			Normal

Berdasarkan hasil uji homogenitas data Pre-Test, diperoleh nilai varian Pre-Test =6,165 nilai varian Post-Test = 6,004, didapatkan nilai Fo = 1,021 dengan n =26 dan Ftab pada taraf pengujian signifikat $\alpha =0,05$ didapat 1,964 yang lebih besar dari pada Fo atau dengan kata lain $1,021 < 1,964$ atau $F_o < F_t$ jika $F_o < F_t$, maka dapat dikatakan data homogen.

Tabel 6. Uji Homogenitas

No	Aspek	Nilai Varian	Fo	Ftab	Distribusi
1	Pre-Test	1.243	1,081	1,964	Normal
2	Post-Test	1.153			Normal

Berdasarkan hasil uji homogenitas data Pre-Test, diperoleh nilai varian Pre-Test =1,243 nilai varian Post-Test = 1,253, didapatkan nilai Fo = 1,081 dengan n =26 dan Ftab pada taraf pengujian signifikat $\alpha =0,05$ didapat 1,964 yang lebih besar dari pada Fo atau dengan kata lain $1,081 < 1,964$ atau $F_o < F_t$ jika $F_o < F_t$ maka dapat dikatakan data homogen.

3. Uji t

Hipotesis pada penelitian ini adalah permainan tradisional berpengaruh pada keterampilan siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Karang Pauh. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan Uji t yaitu = $1,807 > t_{table} = 1,708$.

Tabel 7. Uji t

Permainan Tradisional	N	Thitung	t tabel $\alpha = 0,05$
Hadang	26	2,472	1,708
Kucing & tikus	26	3,947	1,708
Dua belas jadi patung	26	6,382	1,708

Keterangan :

th = koefisien uji beda mean hitung

ttab = koefisien uji beda mean tabel

Latihan keterampilan di sekolah dasar sangat optimal, karena masa ini adalah masa di mana ada potensi untuk melatih dan mengembangkan berbagai aspek anak. Ulfiansyah. N., F. (2018) kelincahan adalah keahlian untuk dengan cepat mengubah arah tubuh atau bagian tubuh tanpa hilangnya keseimbangan. Menurut Irwandi (2011:108), kelincahan didefinisikan sebagai keahlian tubuh untuk bergerak dan berupah arah pada waktu singkat tanpa hilangnya keseimbangan.

Kelincahan merupakan salah satu unsur motorik kasar yang dipengaruhi oleh keseimbangan dan kecepatan. Kelincahan penting dalam olahraga yang butuh keahlian beradaptasi dengan perubahan situasi permainan. Usia sekolah dasar merupakan usia fisik yang lebih kuat, karakteristik individu dan aktivitas. Maka pada saat ini perkembangan keterampilan anak harus dioptimalkan.

Mengingat pentingnya kelincahan dan harus dilakukan secara optimal pada anak sekolah dasar, maka salah satu latihan yang menaikkan kelincahan adalah latihan shuttle run, yang berguna untuk menaikkan kelincahan fisik siswa sekolah dasar dengan cara lari bolak balik (shuttle run) dan berlari ke depan, yang dilakukan secepat mungkin 8 kali dalam jarak 5-4 meter. Menurut April. Agus (2012: 75-76), (2012: 75-76) bisa dengan lari bolak balik (shuttle running) secepat mungkin antara 6-8 kali. jarak 5-4 meter.

Berdasarkan hasil uji t pada *post-test* permainan hadang, kucing & tikus, dan dua belas jadi patung diperoleh thitung > ttabel hal ini menunjukkan bahwaterdapat perbedaan pengaruh latihan permainan tradisional terhadap kelincahan siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Karang Pauh. Metode latihan dengan permainan tradisional dapat meningkatkan kelincahan dapat hasil uji t nilai lari balok tersebut maka. Nilai hadang, th > tt (2,472 > 1,708). Nilai kucing & tikus, th > tt (3,947 > 1,708). Nilai dua belas jadi patung, th > tt (3,947 > 1,708). Dari keempat permainan tersebut, permainan tradisional hadang memberi pengaruh lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa permainan tradisional hadang lebih baik dalam meningkatkan kelincahan dibandingkan latihan permainan tradisional lari balok, kucing & tikus, dan dua belas jadi patung pada siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Karang Pauh.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional hadang lebih baik dibandingkan latihan permainan tradisional kucing & tikus, dan dua belas jadi patung dalam meningkatkan kelincahan siswa sekolah dasar. Hal ini sudah dibuktikan dalam penelitian ini, bahwa latihan permainan tradisional berpengaruh terhadap kelincahan siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Karang Pauh.

Penelitian ini memanfaatkan permainan tradisional memiliki beberapa keunggulan yaitu diantaranya: Tidak memerlukan biaya banyak; (a) Meningkatkan daya cipta anak; (b) menumbuhkan kepintaran sosial dan emosi anak; (c) Untuk melestarikan permainan tradisional. Olifia, Rombot. (2017).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap kelincahan siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Karang Pauh Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir selatan, dengan Teknik Analisis data menggunakan teknik komparasi dengan menggunakan rumus uji t, dan didapatkan hasil dari analisis data yaitu : Terdapat pengaruh signifikan permainan tradisional terhadap kelincahan siswa sekolah dasar.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional hadang lebih baik dibandingkan latihan permainan tradisional kucing & tikus, dan dua belas jadi patung dalam meningkatkan kelincahan siswa sekolah dasar. Hal ini sudah dibuktikan dalam penelitian ini, bahwa latihan permainan tradisional berpengaruh terhadap kelincahan siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Karang Pauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Apri, Agus. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*, Padang: Sukabina Press.
- Ari, Wibowo. K. (2019). *Olahraga Permainan Tradisional* : Wineka Media
- Fe,eci. (2017). Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun TK ABA Tittamulya Kecamatan Makarti Jaya. *Jurnal PAUD*, Vol. 3 No.2. <https://doi.org/10.31851/pernik.v3i1.4051>
- Irwandi. (2011). *Perbedaan Pengaruh Latihan Fisik Submaksimal Antara Pagi Dan Sore Hari terhadap Kadar Asam Urat Darah Penelitian Eksperimental Laboratoris* (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- Keen, Achroni. (2012). *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*. Yogyakarta : Jevalitera.
- Olifia, Rombor. (2017). *Penerapan permainan tradisional untuk mengembangkan keterampilan sosial dan motorik kasar anak usia 4-5 tahun : penelitian tindakan kelas TK B HHK Gem*. Unpublished Dissertation. Tangerang:Universitas Pelita Harapan.
- Sugyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. R & D. Bandung Alfabeta
- Ulfiansyah, F. N., Rustiadi, T., & Hartono, M. (2018). *The Effects of Agility Exercise and Eye-Foot Coordination against The Dribbling Capability Football Training Players Bintang Pelajar*. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(2), 129-133. [Doi. 10.15294/JPES.V7I2.25119](https://doi.org/10.15294/JPES.V7I2.25119)
- Utomo., & Ismail, M. (2019). *Permainan Tradisional Media Stimulasi & Intervensi AUDBK (Anak Usia Dini Berkubutuhkan Khusus)*. Kalimantan Selatan: Prodi. PJ JPOK FKIP ULM Press.
- UU Nomor 20 tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.