

**PENGARUH PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL HADANG TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN SISWA KELAS V
SD NEGERI TEMBONG**

Muhamad Daud Akbar¹, Dani Nurdiansyah, M.Pd.²

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Universitas Muhammadiyah Kuningan

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Universitas Muhammadiyah Kuningan

Alamat e-mail: daudakbar457@gmail.com¹, ghaninurdiansyah@gmail.com²

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of the traditional Hadang game on improving the agility of fifth-grade students at SD Negeri Tembong. The study used a quantitative method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 students selected through total sampling. Agility was measured using the 4 × 10 meter Shuttle Run test before and after the treatment. The results showed that the mean pretest time was 14.4745 seconds and decreased to 13.0495 seconds in the posttest. The paired sample t-test showed a t-value of 15.814 with a significance value of $0.000 < 0.05$. Therefore, the traditional Hadang game had a significant effect on improving the agility of fifth-grade students at SD Negeri Tembong.

Keywords: traditional Hadang game, agility, physical education

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan olahraga tradisional hadang terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas V SD Negeri Tembong. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa dengan teknik total sampling. Kelincahan diukur menggunakan tes Shuttle Run 4 × 10 meter sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata waktu pretest sebesar 14,4745 detik dan menurun menjadi 13,0495 detik pada posttest. Hasil uji *paired sample t-test* memperoleh nilai t sebesar 15,814 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, permainan olahraga tradisional hadang berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas V SD Negeri Tembong.

Kata Kunci: permainan tradisional hadang, kelincahan, pendidikan jasmani

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani tidak hanya berkaitan dengan aktivitas olahraga, tetapi juga berperan dalam mengembangkan kemampuan fisik dan motorik siswa. Salah satu kemampuan yang penting dikembangkan pada usia sekolah dasar adalah kelincahan, yaitu kemampuan tubuh untuk mengubah arah dan posisi secara cepat dengan tetap mempertahankan koordinasi dan keseimbangan. Dalam pembelajaran PJOK, kemampuan tersebut perlu dilatih melalui aktivitas yang menarik sehingga siswa terdorong untuk aktif bergerak.

Salah satu aktivitas yang dapat digunakan adalah permainan olahraga tradisional hadang. Permainan ini melibatkan gerakan berlari, perubahan arah secara tiba-tiba, menjaga keseimbangan, serta merespons gerakan lawan. Karakteristik tersebut membuat permainan hadang memiliki keterkaitan langsung dengan unsur-unsur kelincahan. Nurdiansyah (2018) juga menunjukkan bahwa permainan tradisional hadang dapat digunakan untuk meningkatkan *agility* melalui aktivitas yang melibatkan gerakan dinamis.

Permasalahan yang ditemukan di SD Negeri Tembong menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam bergerak cepat masih perlu dikembangkan. Kondisi tersebut mendorong perlunya pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada latihan fisik, tetapi juga memberikan pengalaman bermain yang menyenangkan. Permainan hadang menjadi salah satu alternatif karena siswa dapat berlatih kelincahan sekaligus terlibat aktif dalam permainan.

Penelitian sebelumnya juga memperlihatkan hasil yang sejalan. Bernhardin (2021) menemukan bahwa permainan tradisional hadang memberikan pengaruh signifikan terhadap kelincahan siswa. Penelitian Putranto dan Gery (2025) juga menunjukkan adanya penurunan waktu tes kelincahan setelah anak diberikan permainan hadang.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh permainan olahraga tradisional hadang terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas V SD Negeri Tembong.

B. Metode Penelitian (Huruf 12 dan Ditebalkan)

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest*, sehingga kemampuan kelincahan siswa diukur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Populasi penelitian terdiri atas seluruh siswa kelas V SD Negeri Tembong yang berjumlah 20 siswa. Seluruh siswa dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah tes Shuttle Run 4 × 10 meter. Semakin singkat waktu yang diperlukan siswa untuk menyelesaikan lintasan, semakin baik tingkat kelincahannya.

Perlakuan berupa permainan olahraga tradisional hadang diberikan selama empat minggu dengan frekuensi empat kali dalam setiap minggu. Setelah perlakuan selesai, siswa kembali melakukan tes Shuttle Run sebagai posttest.

Data penelitian dianalisis menggunakan uji normalitas dan *paired sample t-test*. Uji *paired sample t-test* digunakan karena penelitian membandingkan hasil pengukuran

dari kelompok siswa yang sama sebelum dan sesudah perlakuan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan (Huruf 12 dan Ditebalkan)

1. Hasil Penelitian

Hasil pengukuran kelincahan menunjukkan adanya perubahan waktu tempuh setelah siswa mengikuti permainan olahraga tradisional hadang.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Pretest dan Posttest

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	20	13.78	15.34	14.4745	.43513
posttest	20	12.14	13.93	13.0495	.53149
Valid N (listwise)	20				

Rata-rata waktu tempuh mengalami penurunan dari 14,4745 detik pada pretest menjadi 13,0495 detik pada posttest. Selisih rata-rata sebesar 1,475 detik menunjukkan bahwa siswa mampu menyelesaikan tes dalam waktu yang lebih singkat setelah diberikan perlakuan.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal karena nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov masing-masing sebesar 0,200, lebih besar dari 0,05.

Selanjutnya, hasil *paired sample t-test* menunjukkan nilai $t = 15,814$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kemampuan kelincahan siswa sebelum dan sesudah diberikan permainan olahraga tradisional hadang.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kelincahan siswa setelah mengikuti permainan olahraga tradisional hadang selama empat minggu. Hal ini terlihat dari penurunan rata-rata waktu Shuttle Run dari 14,4745 detik menjadi 13,0495 detik. Karena waktu yang lebih singkat menunjukkan kemampuan kelincahan yang lebih baik, perubahan tersebut menunjukkan perkembangan positif pada kemampuan siswa.

Permainan hadang memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan gerakan cepat, perubahan arah, menjaga keseimbangan, dan merespons gerakan lawan. Aktivitas yang dilakukan secara berulang memungkinkan siswa semakin terbiasa melakukan perubahan arah dan gerakan secara efisien. Hal ini sesuai dengan karakteristik

kelincahan yang membutuhkan kecepatan gerak dan koordinasi tubuh yang baik.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Bernhardin (2021) dan Nurdiansyah (2018) yang sama-sama menemukan bahwa permainan tradisional hadang dapat memberikan pengaruh positif terhadap kelincahan.

Dengan demikian, permainan hadang dapat menjadi salah satu alternatif pembelajaran PJOK yang tidak hanya membuat siswa lebih aktif bergerak, tetapi juga membantu mengembangkan kemampuan kelincahan melalui aktivitas permainan yang menyenangkan

E. Kesimpulan

Permainan olahraga tradisional hadang berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas V SD Negeri Tembong. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil *paired sample t-test* dengan nilai $t = 15,814$ dan signifikansi $0,000 < 0,05$. Selain itu, rata-rata waktu Shuttle Run mengalami penurunan dari 14,4745 detik menjadi 13,0495 detik, dengan selisih sebesar 1,475 detik.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat dimanfaatkan sebagai alternatif

pembelajaran PJOK untuk mengembangkan kemampuan fisik siswa, khususnya kelincahan.

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*

DAFTAR PUSTAKA

Bernhardin, D. (2021). Pengaruh olahraga permainan tradisional hadang terhadap kelincahan siswa. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 79–85. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i1.116>

Nurdiansyah, D. (2018). Pengaruh permainan tradisional hadang terhadap agility. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(2), 77. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.238>

Perdima, F. E., & Kristiawan, M. (2021). Nilai-nilai karakter pada permainan tradisional hadang di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan*, 5(6), 5342–5351.

Putranto, A. D., & Gery, M. I. (2025). Pengaruh permainan tradisional hadang terhadap peningkatan kelincahan anak pada usia 10–12 tahun di MI Raudlatul Muta'alimin, 9, 29977–29982.

Rachman, F., Prasetyo, A., Rahmat, A., & Nuruhidin, A. (2025). Pengaruh permainan tradisional terhadap kelincahan siswa sekolah dasar: Systematic literature review. *Jurnal Porkes*, 8(3), 1394–1402. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i3.31872>

Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & lainnya. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan*, 6(2), 478–488.