

# PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KELINCAHAN SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

## *THE EFFECT OF TRADITIONAL GAMES ON THE AGILITY OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS*

<sup>1\*</sup>M Fransazeli Makorohim, <sup>2</sup>Ahmad Yani, <sup>3</sup>Paisal Hamdani Malau, <sup>4</sup>Afit Tri Priadi  
<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Islam Riau

Kontak koresponden: mfransazeli@edu.uir.ac.id

### ABSTRAK

Permainan tradisional mampu meningkatkan kelincahan dikarenakan permainan ini membutuhkan bergerak dan berlari yang cepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh permainan tradisional untuk meningkatkan kelincahan bagi siswa kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMP N) 1 Dayun. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan desain “*one group pretest-posttest*”. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan berjumlah 13 siswa pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria umur, tinggi badan dan kelas. Teknik analisis data menggunakan T-tes. Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Hasil menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh sebelum diberi latihan dan sesudah diberi latihan. Hasil analisis data menunjukkan terjadi peningkatan sebesar 4,24%. Kesimpulan berdasarkan analisis data bahwa latihan tradisional berpengaruh dan mampu meningkatkan kelincahan. Harapannya, dengan latihan tradisional ini siswa mampu belajar dalam meningkatkan kelincahannya sendiri dan bisa mengajak teman seusianya untuk bermain permainan tradisional ini.

**Kata Kunci:** permainan tradisional; kelincahan; pembelajaran olahraga

### ABSTRACT

*Traditional games can increase agility because this game requires fast movement and running. This research aims to determine and analyze the influence of traditional games to increase agility for class VII students at State Junior High School (SMP N) 1 Dayun. This research uses an experimental method with a "one group pretest-posttest" design. The sample in this study was class VII students and there were 13 students who were sampled using purposive sampling with the criteria of age, height and class. The data analysis technique uses the T-test. Data collection uses tests and measurements. The results show that there is a difference in the effect before being given training and after being given training. The results of data analysis show an increase of 4.24%. The conclusion based on data analysis is that traditional training has an effect and is able to increase agility. The hope is that with this traditional training students will be able to learn to improve their own agility and can invite friends their age to play this traditional game.*

*Keywords: traditional games; agility; sports learning*

## **Pendahuluan**

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya anak cerdas tidak hanya anak yang lancar membaca atau menjadi Albert Einstein. Tetapi anak yang cerdas adalah anak yang berkembang secara baik seluruh kemampuan dirinya (Ginting & Ichsan, 2021). Salah satunya adalah kemampuan fisik yang memungkinkan anak dapat terampil bergerak. Kecerdasan fisik adalah suatu kecerdasan dalam hal melakukan gerakan-gerakan yang bagus seperti berlari, menari, melakukan gerakan senam, atau membuat berbagai karya seni, kecerdasan fisik meliputi berfikir melalui gerakan menggunakan tubuh secara ekspresif, tahu kapan dan bagaimana bereaksi, meningkatkan keterampilan fisik (Gandasari, 2019; Pulungan et al., 2022).

Masa pertumbuhan dan perkembangan anak sering disebut masa keemasan karena pada masa itu keadaan fisik maupun segala kemampuan anak sedang berkembang pesat misalnya kemampuan kognitif, bahasa, seni, sosial emosional (Julianus & Pramono, 2021; Lamusu et al., 2023). Proses tumbuh kembang anak berhubungan dengan proses tumbuh gerak anak dan akan dapat terlihat melalui berbagai gerakan dan permainan yang dapat dilakukan (Ginting & Ichsan, 2021; Hadjarati et al., 2021; Monika & Furqon, 2018).

Kelincahan bagi tumbuh kembang anak sangat penting dan ini bisa dilatih melalui beberapa hal diantaranya melalui program latihan atau melalui metode bermain. Kelincahan itu sendiri berarti kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas (Armen & Rahmalia, 2017; Hidayat & Haryanto, 2021). Kelincahan merupakan kombinasi kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Tujuan latihan bermain adalah untuk meningkatkan kelincahan bergerak kesegala arah untuk mencapai tujuan tertentu (Muhammad Arjun, Meirizal Usra, Sri Sumarni, Iyakrus, 2021).

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada zaman ini, banyak permainan yang didominasi oleh elektronik seperti *game*, mainan yang menggunakan remot, tayangan televisi yang membuat anak hanya asik bermain sendiri tanpa bersosialisasi dengan lingkungannya (Hadjarati & Haryanto, 2020; Palar et al., 2018). Hal ini membuat anak cenderung pasif, kurang kreatif dan kurang bergerak, kurang percaya diri, malas dan tidak mau berusaha, kurang mandiri, dan kurang kekuatan fisiknya jika dibandingkan dengan anak-anak zaman dulu sehingga membuat kelincahan anak kurang berkembang maka untuk menyelesaikan permasalahan tersebut peneliti menggunakan metode bermain permainan tradisional untuk mengatasinya (Handoko & Gumantan, 2021; Kadir et al., 2021).

Dalam hal ini permainan yang dirasa sejalan dengan latihan untuk meningkatkan kelincahan anak adalah permainan tradisional yaitu Galah asin, *Kulo* (pecah piring), *Trompa panjang*, Lari karung, *Engklek*, Lompat tali, permainan yang tidak mengikat oleh sebuah aturan, permainan tradisional sendiri ada banyak sekali yang bisa dimainkan, namun pada saat ini jarang sekali kita lihat anak-anak usia sekolah memainkan permainan tradisional karena dianggap

ketinggalan zaman (Gandasari, 2019; Muhammad Arjun, Meirizal Usra, Sri Sumarni, Iyakrus, 2021), padahal jika diperhatikan banyak permainan tradisional yang dapat digunakan sebagai program latihan fisik dalam hal ini kelincahan seperti gobak sodor, permainan ini menuntut pemain untuk berlari ke garis *finish* dan harus menghindari lawan agar tidak tersentuh, karna jika tersentuh maka tim tersebut kalah (Makorohim et al., 2021). Dan banyak lagi permainan yang tanpa kita sadari mengandung unsur kelicahan. Kelincahan anak berkaitan dengan kemampuan menggunakan gerak seluruh tubuh untuk mengekspresikan ide dan perasaannya serta keterampilan menggunakan tubuhnya untuk menciptakan atau mengubah sesuatu (Nurdiansyah, 2018; Sinaga & Sudijandoko, 2022).

Sayangnya diberbagai lembaga pendidikan anak usia dini yang seharusnya menjadi fasilitas bagi perkembangan fisik anak, ternyata masih banyak guru yang masih hanya mengandalkan pembelajaran membaca, menulis dan berhitung, sehingga perkembangan keterampilan fisik anak sering kali terabaikan (Lamusu et al., 2023; Listyaningrum, 2018). Hal ini disebabkan masih sedikit guru yang menerapkan kegiatan belajar yang variatif terutama dalam perkembangan fisik seperti kegiatan bermaian, misalnya dengan bermain permainan tradisional (Khoirul Anwar Pulungan et al., 2022; Mudzakir, 2020).

Pendidikan di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMP N) 1 Dayun saat ini kebanyakan hanya mengajarkan membaca, menulis, dan berhitung. Masih banyak yang belum mampu memenuhi kebutuhan anak didik dalam mengembangkan seluruh aspek perkembangannya. Banyak orang tua murid yang menginginkan anaknya pandai membaca dan berhitung agar nantinya akan mudah menerima pembelajaran di tingkat selanjutnya. Mereka menganggap bahwa anak yang cerdas adalah anak yang pandai membaca, menulis dan berhitung tanpa memikirkan kebugaran dan kebahagiaan dari anak tersebut, padahal jika anak tersebut bugar dan bahagia maka dalam melakukan pembelajaran anak tersebut tidak akan ada suatu hambatan.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi peneliti, bahwa kelincahan siswa SMP N 1 Dayun masih rendah, hal ini ditunjukkan siswa masih belum mampu melakukan gerakan-gerakan kordinasi dengan baik, seperti belum mampu melakukan lempar tangkap bola dengan baik, terlihat kaku saat melakukan lari jarak pendek, kurangnya pergerakan menghindar saat permainan tradisional seperti *gobak sodor*, bentengan dan lainnya hal lain yaitu tidak dapat menirukan berbagai gerakan yang di contohkan guru saat pembelajaran. Kelincahan dikatakan masih rendah terlihat dari sikap prilaku siswa yang tidak tertarik dan kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran olahraga seperti pada proses pembelajaran Penjas, terlihat kaku saat melakukan lari jarak pendek, tidak dapat menirukan berbagai gerakan yang dicontohkan guru saat pembelajaran.

Peningkatan kelincahan pada siswa melalui permainan tradisional memiliki posisi yang sangat penting karena kegiatan permainan tradisional yang menyenangkan bagi siswa. Siswa dapat melakukan gerakan-gerakan spontan yang indah, mengekspresikan diri manakala mereka harus bergerak sesuai aba-aba tertentu (Fajar Anggoro Januario Anugrah Nur Warthadi, 2023; Rahmadi Islam, 2018). Melalui pembelajaran permainan tradisional siswa akan terbiasa bergerak secara spontan dan akan melatih kelenturan, keseimbangan, dan kordinasi tubuh, termasuk

melatih kelincahan. pembelajaran permainan tradisional ini juga sebagai hiburan bagi siswa dikarenakan dengan permainan tradisional ini siswa tidak hanya bergerak tetapi juga mendapatkan kesenangan dari permainan tersebut dikarenakan permainan tradisional ini tidak ada aturan yang mengikat dan juga permainan tradisional ini membuat siswa tidak jenuh dengan proses pembelajaran yang membosankan (Mudzakir, 2020; Nurkhoiroh et al., 2023). Selain itu permainan tradisional seperti Galah asin, *Kulo* (pecah piring), *Trompa panjang*, Lari karung, *Engklek*, Lompat tali. Mampu membuat anak tersebut bugar, senang dan bahagia sehingga anak tersebut akan mudah dalam melakukan aktifitas apapun.

Permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan sejak dahulu dan tanpa adanya peraturan yang mengikat dan hanya bertujuan sebagai sarana hiburan. Berdasarkan latar belakang, peneliti ingin mengadakan penelitian dengan pengaruh permainan tradisional terhadap kelincahan siswa kelas VII SMP N 1 Dayun.

## Metode

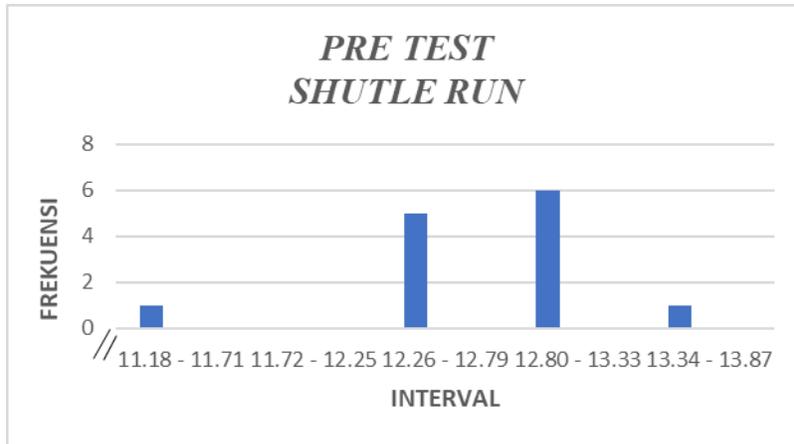
Penelitian yang dilakukan menggunakan metode Kuantitatif dengan rancangan *quasi experiment* yang bertujuan untuk membandingkan satu perlakuan sebelum dan sesudah diberikan treatment yaitu permainan tradisional Galah asin, *Kulo* (pecah piring), *Trompa panjang*, Lari karung, *Engklek*, Lompat tali. Rancangan dalam penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 1 Dayun. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria umur, tinggi badan dan kelas yaitu seluruh siswa putra kelas VII SMP N 1 Dayun berjumlah 13 orang. Tes didalam penelitian ini menggunakan tes *shuttle run*. Teknik analisis data menggunakan Uji T dan untuk memenuhi asumsi maka dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dilakukan uji Normalitas data (*shapiro-wilk*) uji homogenitas (*levene test*) uji hipotesis menggunakan uji (*T-test*).

## Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Olahan Data *Pre Test Shuttle Run 4x10m*

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	11.18 - 11.71	1	7.69
2	11.72 - 12.25	0	0
3	12.26 - 12.79	5	38.46
4	12.80 - 13.33	6	46.15
5	13.34 - 13.87	1	7.69
Jumlah		13	100%

Hasil *Pre Test* untuk mengetahui tingkat kemampuan *shuttle run 4x10m* siswa SMP N 1 Dayun. Bahwa hanya ada satu siswa yang baik dalam kelincahan ini dan masih banyak siswa yang kelincahannya kurang baik. Lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

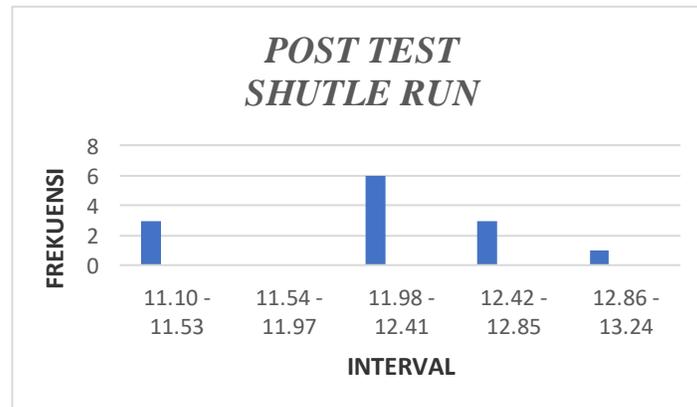


Gambar 1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Hasil Olahan Data *Post Test Shuttle Run 4x10m*

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	11.10 - 11.53	3	23.07
2	11.54 - 11.97	0	0
3	11.98 - 12.41	6	46.15
4	12.42 - 12.85	3	23.07
5	12.86 - 13.24	1	33.33
Jumlah		13	100%

Dari hasil *Post Test* menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kelincahan siswa setelah diberikan *treatment* permainan tradisional.



Gambar 2: Grafik Hasil Olahan Data *Post Test Shuttle Run 4x10m*

Mean		T hitung	DF(N-1)	T Tabel	Kesimpulan
<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>				
12,716	12,169	2,334	12	1,782	Signifikan

Berdasarkan tabel, terjadi peningkatan sebesar 4,24% dari perbandingan hasil *Pre Test* dan *Post Test*. Hipotesis yang diajukan terbukti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan permainan tradisional terhadap kemampuan kelincahan siswa SMP N 1 Dayun.

## **Pembahasan**

Penerapan latihan permainan tradisional terhadap kelincahan siswa SMP N 1 Dayun, diharapkan siswa mendapatkan pengalaman langsung dari aktifitas yang dilakukan diri sendiri dengan penjelasan pelatih atau guru. Siswa berhubungan langsung dengan objek yaitu latihan kelincahan yang hendak dipelajari tanpa menggunakan perantara, karena pengalaman langsung inilah maka ada kecenderungan hasil yang diperoleh siswa menjadi lebih baik sehingga akan memiliki ketepatan yang tinggi dalam hasil kelincahan siswa.

Hasil penelitian yang diperoleh, bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara latihan permainan tradisional terhadap kelincahan siswa SMP N 1 Dayun. Upaya dalam peningkatan kelincahan dapat diterapkan latihan permainan hadang rintang, terompa panjang, balap karung, pecah piring, engklek, dan lompat tali, penerapan latihan permainan tradisional merupakan salah satu alternatif aktifitas olahraga yang menyenangkan. Latihan permainan tradisional adalah suatu bentuk latihan yang merubah kemampuan kelincahan siswa. (Armen & Rahmalia, 2017; Gandasari, 2019).

Tes kelincahan menunjukkan bahwa siswa harus dapat melakukan dengan baik dan maksimal tentu ini harus dilatih untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Melakukan hal itu semua, sangat dibutuhkan program latihan yang tepat, terprogram, dan sistematis, latihan yang tepat adalah latihan yang mengandung tujuan yang jelas, materinya harus sesuai dengan karakteristik olahraga salah satunya adalah latihan kelincahan. Dalam meningkatkan mutu kemampuan siswa hendaklah adanya terjadi suatu interaksi antara guru dan murid, murid dan guru, dan pemain-pemain dengan metode yang berganti-ganti atau bervariasi (Julianus & Pramono, 2021; Nurdiansyah, 2018).

Hasil tes menunjukkan penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yaitu (Gandasari, 2019) bahwa permainan tradisional mampu meningkatkan kelincahan sepak balik pada anak usia 7-10 tahun, lalu penelitian dari (Muhammad Arjun, Meirizal Usra, Sri Sumarni, Iyakrus, 2021), bahwa permainan tradisional mampu meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada siswa Sekolah Dasar kelas V dan juga sejalan dengan penelitian dari (Nurdiansyah, 2018). Setelah diberikan permainan tradisional kelincahan siswa SMP N 1 Dayun meningkat dan kebugaran jasmani siswa juga meningkat.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan deskripsi data dan analisis data yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, *tes shuttle run* 4x10 meter terdapat  $t$  hitung 2,334 lebih besar dari  $t$  tabel 1,782 artinya terdapat pengaruh yang signifikan sebesar 4,24%. Kesimpulannya bahwa terdapat pengaruh latihan permainan tradisional terhadap kelincahan pada siswa SMP N 1 Dayun sebesar

4,24%, yang berarti adanya peningkatan positif terhadap perlakuan yang diberikan.

## Referensi

- Armen, M., & Rahmalia, A. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Rondes dan Gobak Sodor terhadap Kemampuan Gerak Motorik Kasar Siswa Kelas V SD. *UNES Journal of Education*, 1(4), 323–330.
- Fajar Anggoro Januario Anugrah Nur Warthadi. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Sukoharjo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 149–154. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20932>
- Gandasari, M. F. (2019). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Sepak Beleg Terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 7-10 Tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 21. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32628>
- Ginting, A. H. B., & Ichsan, I. (2021). Pola Asuh Orangtua Pada Anak Cerdas dan Anak Gifted. *El Midad*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.20414/elmidad.v13i1.2985>
- Hadjarati, H., Dai, A., & Haryanto, A. I. (2021). Permainan Tradisional Daerah Bolaang Mongondow Selatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1).
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Identifikasi Permainan dan Olahraga Tradisional Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(3).
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.951>
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11338>
- Julianus, B., & Pramono, H. (2021). Indonesian Journal for Efektivitas Media Pembelajaran Permainan Tradisional Gobak Sodor untuk Meningkatkan Motorik Kasar Siswa Tunagrahita Ringan di SLB. *Indonesian Journal for Physycal Education and Sport*, 2(2), 439–446.
- Kadir, S. S., Haryanto, A. I., Ramadan, G., Fataha, I., Samin, G., & Gani, A. A. (2021). Peran Permainan Tradisional untuk Melestarikan Kearifan Lokal. *Jurnal Sibermas (Sinergi Pemberdayaan Masyarakat)*, 10(3). <https://doi.org/10.37905/sibermas.v10i3.11412>
- Khoirul Anwar Pulungan, Arief Ibnu Haryanto, Meri Haryani, I Kadek Suardika, & Nurkhoiroh. (2022). Peningkatan Kemampuan Guru dalam Mengajarkan Tanggung Jawab pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3). <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.238>
- Lamusu, A., Lamusu, Z., & Haryanto, A. I. (2023). Minat Siswa Madrasah Tsanawiyah Al-Falah Pulubala terhadap Bela Diri Shorinji Kempo. *Journal on Education*, 6(1), 4599–4605. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.3608>
- Listyaningrum, D. (2018). Pengaruh Permainan radisional Gobak Sodor Terhadap Sikap Sosial Siswa Kelas III SDN 01 Manguharjo Kota Madiun. *Gulawentah: Jurnal Studi Sosial*, 3(2), 108. <https://doi.org/10.25273/gulawentah.v3i2.3463>
- Makorohim, M. F., Soegiyanto, T. H., & Rahayu, S. (2021). Pekanbaru Adolescents' Perceptions Concerning the Existence of Traditional Sports in the Millennial Era. *Journal of Hunan ...*, 48(6), 1–5.
- Monika, I. P., & Furqon, M. T. (2018). Penerapan Metode Support Vector Machine (SVM) Pada Klasifikasi Penyimpangan Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 2(10), 3165–3166.

- Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Kelas V Sekolah Dasar Negeri Dadap 2 Indramayu. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 44. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.941>
- Muhammad Arjun, Meirizal Usra, Sri Sumarni, Iyakrus, W. I. B. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 77–86.
- Nurdiansyah, D. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap Agility. *JUARA : Jurnal Olahraga*. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.238>
- Nurkhoiroh, N., Haryani, M., Pulungan, K. A., Haryanto, A. I., & Suardika, I. K. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Penerapan Gaya Mengajar Periksa Diri (Self Check Style) Pada Siswa. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(2). <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i2.11226>
- Palar, J. E., Onibala, F., & Wenda Oroh. (2018). Negatif Penggunaan Gadget Pada Anak Dengan Perilaku Anak Dalam Penggunaan Gadget. *E-Journal Keperawatan*, 6(2), 1–8.
- Rahmadi Islam. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Gerak Motorik Kasar Siswa Kelas Vii Smp Negeri 1 Nagrak. *Jurnal Mutiara Pedagogik*, 3(2), 1–13.
- Sinaga, F. D. T., & Sudijandoko, A. (2022). Persepsi Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Terhadap Permainan Tradisional Dalam Menjaga Warisan Bangsa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 131–140.