



Pengaruh Olahraga Tradisional Dalam Meningkatkan Kelincahan Siswa SMPN 25 Pesawaran

Fadlu Rachman¹, Andri Prasetyo², Felinda Sari³

Email : Fadlurachman1994@gmail.com

ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of traditional sports in increasing the agility of class VIII students of SMPN 25 Pesawaran. This research is experimental research with a one-group pretest-posttest design. The population uses all students of class VIII SMPN 25 Pesawaran. Sampling using cluster random sampling technique, with this technique, the number of samples obtained was 87 students from class VIII. Data obtained from the results of an agility test using the Illinois result of class VIII SMPN 25 Pesawaran showed an average pretest result of 19.183 and a posttest result of 17.416. For *thitung* 4.058 and *ttabel* 2.062, the difference in the results of the Illinois agility test is 1.577. With these results, it can be concluded that traditional sports can provide an increase in the agility of class VIII students of SMPN 25 Pesawaran.*

Keywords : traditional sports, agility

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga tradisional dalam meningkatkan kelincahan siswa kelas VIII SMPN 25 Pesawaran. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Populasi menggunakan seluruh siswa kelas VIII SMPN 25 Pesawaran. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik cluster random sampling, dengan teknik tersebut maka jumlah sampel didapat 87 siswa dari kelas VIII. Data yang diperoleh dari hasil tes kelincahan menggunakan tes Illinois di kelas VIII SMPN 25 Pesawaran menunjukkan hasil rata-rata pretest 19,183 dan hasil posttest 17,416. Untuk *thitung* 4,058 dan *ttabel* 2,062, dan untuk selisih hasil tes kelincahan Illinois sebesar 1,577. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga tradisional dapat memberikan peningkatan kelincahan siswa kelas VIII SMPN 25 Pesawaran.

Kata kunci : Olahraga Tradisional, Kelincahan

PENDAHULUAN

Indonesia kaya atas kebudayaannya yang mempunyai ciri khas tersendiri. Budaya yang dimiliki oleh Indonesia salah satunya adalah berbagai macam permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan suatu kegiatan yang dapat dilakukan dengan cara menggunakan peralatan sederhana yang ada di lingkungan sekitar (Suswandari, 2017: 98). Suatu kebudayaan yang ada di masyarakat menjadi aset bagi bangsa untuk dilestarikan dalam mengatasi serangan globalisasi sesuai dengan amanat undang-undang nomor 5 tahun 2007 tentang pemajuan kebudayaan. Olahraga masyarakat yang mulai diaplikasikan menjadi suatu hiburan dan permainan di lingkungan masyarakat (Suharti, Rohman, & Harwanto, 2021). Bermain adalah kegiatan bersenang-senang untuk mengisi waktu luang dengan menggunakan media lingkungan sekitar ataupun tidak. Masyarakat tidak merasa terpaksa untuk bermain, tetapi mereka akan memperoleh kesenangan, kebugaran dan interaksi antaran teman sebaya. Fungsi olahraga tradisional yang diberikan pada masyarakat nantinya akan memudahkan bagi masyarakat untuk memahami karakter disetiap individu (Bayu, Synthiawati, & Setyawan, 2014).

Bergerak merupakan salah satu ciri dari makhluk hidup, semakin aktif bergerak menunjukkan bahwa manusia semakin baik kualitas hidupnya. Salah satu indikator dari kualitas gerak adalah kelincahan, dengan kelincahan siswa akan mampu bergerak dengan cepat. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi di lapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.” (DhedhyYuliawan,dkk, 2014).

Fakta di lapangan sekarang ini siswa dirasakan sangat malas untuk bergerak terutama di SMPN 25 Pesawaran, hal ini disebabkan banyak faktor diantaranya pengaruh gadget dan juga pandemic covid-19 yang sedang melanda, padahal kelincahan sangat penting bagi siswa untuk mempercepat gerak tubuh mereka agar sehat dan bugar. Permasalahan ini tentunya menjadi persoalan serius yang harus dicarikan solusi agar permasalahan tersebut dapat diatasi dan tidak lebih banyak lagi siswa yang kurang bergerak. Salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan olahraga tradisional, karena dengan olahraga tradisional siswa akan tertarik untuk melakukannya dan juga sebagai salah satu bentuk pelestarian olahraga tradisional.

Olahraga tradisional merupakan warisan leluhur yang erat kaitannya dengan budaya, agama dan tradisi masyarakat sehingga perlu dipertahankan keberadaannya untuk memperkaya budaya bangsa (Azahari, 2017). Keberadaan dan identitas olahraga tradisional saat ini sebageian ada yang masih bertahan dan sebagian sudah tidak membekas pada kehidupan masyarakat Sehingga, generasi muda kebanyakan tidak mengenal olahraga tradisional yang pernah tumbuh dan berkembang di daerahnya (Biasworo Adi Suyanto Aka, 2012). Olahraga tradisional diartikan

sebagai olahraga asli dari berbagai daerah di Indonesia, mungkin belum terkenal di tingkat nasional namun cukup populer di daerah asalnya. Khazanah budaya bangsa yang sebaiknya tetap diperhatikan dan di bina sebelum habis punah dilanda oleh arus globalisasi, terutama oleh permainan era digital dengan menggunakan perangkat computer (Ari Maulana, 2015). Maka dapat disimpulkan bahwa olahraga tradisional adalah olahraga yang berasal dari pelosok daerah Indonesia yang diwariskan dengan cara turun-temurun dari mulut-kemulut kepada turunan nya yang harus dilestarikan, oleh sebab dibentuknya suatu organisasi yang menaungi olahraga permainan tradisional yang dinamakan KPOTI.

Banyak sekali macam-macam olahraga permainan tradisional, seperti salah satunya hadang dan bentengan. Permainan bentengan adalah permainan tradisional yang dimainkan oleh beberapa orang untuk merebut dan mempertahankan benteng agar bisa memenangkan permainan (Komalasari: 2015). Bebentengan merupakan salah satu jenis olahraga tradisional yang dilakukan oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari 4-8 orang. Setiap regu akan memilih suatu tempat sebagai markas biasanya berupa tiang, batu maupun pilar rumah sebagai benteng (Ajun khamdani, 2010:15) Sedangkan olahraga hadang merupakan permainan yang dimainkan secara beregu, baik putera maupun puteri. Jumlah anggota regu sebanyak 8 orang, terdiri dari 5 orang sebagai pemain inti dan 3 orang selebihnya sebagai pemain cadangan. Ada sedikit perbedaan pada permainan olahraga tradisional ini, selain dikenal oleh hampir seluruh masyarakat Indonesia. Namun yang membedakan dengan permainan olahraga tradisional lainnya adalah pada permainan ini tidak hanya dilakukan sebagai permainan untuk dilombakan pada acara peringatan kemerdekaan Republik Indonesia pada bulan Agustus atau peringatan hari jadi Kabupaten atau Kota saja, tetapi juga sering dilakukan sebagai pengisi waktu senggang.

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, terkait masih kurangnya kelincahan siswa dan jenis olahraga tradisional, peneliti merasa tertarik untuk mengetahui pengaruh olahraga tradisional hadang dan bentengan terhadap kelincahan siswa, terutama untuk siswa kelas VIII di SMPN 25 Pesawaran.

METODE

Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan penggunaan desain One Group Pretest-Posttest Design (Sugiyono, 2019). Populasi yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 25 Pesawaran. Sedangkan teknik sampling yang digunakan adalah cluster random sampling. Setelah menggunakan teknik tersebut, maka didapat sampel yaitu siswa kelas VIII SMPN 25 Pesawaran yang berjumlah 87 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kelincahan menggunakan Illinois.

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 15 September sampai 21 Oktober 2022, diawali dengan diberikan pretest yaitu berupa Tes Kelincahan Menggunakan Illinois, Tujuan dari penggunaan ini adalah untuk mengetahui hasil kelincahan para siswa yang akan diberikan perlakuan. Setelah dilakukan pre test Selanjutnya peserta diberikan perlakuan dengan bermain hadang dan bentengan selama 1 jam disetiap pertemuan. Frekuensi latihan sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Selanjutnya setelah data terkumpul dilakukan teknik analisis data yang digunakan menggunakan analisis statistika dengan bantuan program SPSS 23, dengan prosedur analisis yaitu mencari nilai rata-rata dan standar deviasi, pengujian persyaratan analisis seperti uji normalitas dan homogenitas, dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan pengumpulan data melalui tes illionis, maka data tersebut diolah dan dianalisis. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, berikut nilai rata-rata dan simpangan baku yang telah penulis cari. Hasil perhitungan nilai rata rata dan simpangan baku dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku

Hasil tes	Rata-Rata	Simpangan Baku
Pretest	19,183	0,480
Posttest	17,416	0,511

Berdasarkan tabel di atas dapat terlihat bahwa nilai rata-rata hasil pretest kelincahan siswa kelas VIII SMPN 25 Pesawaran sebesar 19,183 dan simpangan baku sebesar 0,480. Sedangkan untuk nilai rata-rata posttest siswa kelas VIII SMPN 25 Pesawaran sebesar 17,416 dan simpangan baku sebesar 0,511.

Tabel 2. Uji-t pre-test dan post-test kelincahan

Kelompok	Rata-Rata	Test For Equality Means	
		Th_t	Tb_t
Pre-test	19,183	4,058	2,062
Post-test	17,416		

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa *thitung* 4,058 dan *ttabel* 2,062 (df 25) dengan nilai signifikan p sebesar 0,000 oleh karena *thitung* 4,058 > *ttabel* 2,062, dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan olahraga tradisional memiliki pengaruh terhadap kelincahan siswa. Artinya olahraga tradisional hadang dan bentengan dapat meningkatkan kelincahan siswa kelas VIII SMPN 25

Pesawaran. Dari data pre-test memiliki rata-rata 19,183, selanjutnya pada saat post-test 17,416. Besarnya peningkatan kelincahan siswa tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,577.

Kelincahan adalah suatu kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi sesuai yang dikehendaki atau dihadapi dengan cara secepat mungkin (Suharno, 2016). Kelincahan merupakan suatu kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas gerak dengan cepat dalam merubah arah. Haddade mengungkapkan kelincahan terbagi menjadi dua jenis, yaitu: (a) kelincahan umum (*general agility*) berarti kelincahan seseorang untuk menghadapi situasi hidup sesuai dengan lingkungannya. *Agility* itu berguna bagi atlet untuk menjalankan olahraga apa saja dan problem hidup sesuai dengan lingkungannya. (b) kelincahan khusus (*special agility*) adalah kelincahan seseorang untuk menjalankan olah raga khusus (*volley ball, senam, bola basket*) berbeda tuntutan *special agility*-nya. Berdasarkan uraian teori yang dikemukakan diatas, maka dapat dikatakan bahwa kelincahan mengandung arti kesiapan tubuh dan kesanggupan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa ada gangguan pada keseimbangan atau kesadaran akan posisi tubuhnya.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi dan arah tubuh dengan cepat secara tepat waktu ketika sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan maupun kesadaran akan posisi tubuhnya (Harsono, 2015). Menurut Rubianto Hadi (2007) dalam (Fendyka Novan Ulfiansyah, 2018) Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang dipengaruhi oleh kecepatan,kekuatan,dan kelenturan. Kelincahan penting untuk olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi terhadap perubahan situasi dalam permainan. Kelincahan dibutuhkan melalui karakteristik tertentu sesuai dengan cabang olahraga masing-masing (Erlangga Firdaus Kusuma : 2022).

Kelincahan merupakan kemampuan seorang atlet mereaksi terhadap rangsangan, mampu melakukan start dengan cepat dan efisien, bergerak dengan benar, selalu siap untuk mengubah atau berhenti secara cepat untuk bermain dengan cepat, lembut, efektif dan berulang-ulang. (Andhi Zakariya Utama, dkk, 2015). Seseorang siswa yang memiliki kelincahan baik akan bereaksi dengan cepat dalam menangkap rangsangan apapun. Kelincahan merupakan salah satu hal yang perlu dimiliki oleh siswa SMP. Dengan kelincahan yang baik dapat memungkinkan untuk setiap siswa dapat bergerak dengan cepat dan mendapatkan reaksi yang maksimal.

Kelincahan merupakan salah satu hal yang perlu diperhatikan oleh siswa SMP. Diharapkan dengan kelincahan yang baik dapat memungkinkan untuk setiap siswa dapat bergerak dengan cepat dan mendapatkan reaksi yang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kelincahan siswa kelas VIII SMPN 25

Pesawaran. Melalui tes kelincahan yaitu *Illinois*. Tes tersebut memiliki tujuan masing-masing yang digunakan untuk mengukur kelincahan seseorang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pemaparan pada hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa olahraga tradisional hadang dan bentengan dapat meningkatkan kelincahan siswa kelas VIII SMPN 25 Pesawaran. Dengan menunjukkan hasil rata-rata pretest 19,183 dan hasil posttest 17,416. Untuk *thitung* 4,058 dan *ttabel* 2,062, dan untuk selisih hasil tes kelincahan Illinois sebesar 1,577.

REFERENSI

- Aka, B. A. (2012). Olahraga Tradisional. Retrieved Agustus 3, 2019, from <http://ortrad.blogspot.com/>.
- Azahari, A. R. (2017). Pelestarian Olahraga Tradisional Menyipet Di Kota Palangara. *Mediasosian, Vo. 1*(1), hal. 83-101
- Bayu, W. I., Synthiawati, N. N., & Setyawan, R. (2014). Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Melalui Olahraga Tradisional. *Pertemuan Ilmiah Ilmu Keolahragaan Nasional, (2)*, 13–24.
- Dhedhy Yuliawan, d. (2014). Pengaruh Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulu Tangkis Atlet Tingkat Pemula. *Keolahragaan*, 149.
- Fendyka Novan Ulfiansyah, T. R. & M. H. (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. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/25119>.
- Firdaus Kusuma, E (2022). Pengaruh Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Kualitas Dribbling Pada Anak Usia 15-17 Tahun Pada SSB Mliwis Tulungagung. *Journal Kesehatan Olahraga Vol. 10. No. 02, June 2022*, pp 157-162.
- Harsono. (2011). Kelincahan. Retrieved Maret 16, 2019, from Airlangga: <http://agility-airlangga.blogspot.com>
- Komalasari, Neneng. (2015). Permainan Tradisional “Bentengan”. <http://mallakmlsr.blog.upi.edu/2015/10/21/permainan-tradisionalbentengan-2/>. Diakses pada tanggal 1 November 2022
- Maulana, A. (2015). Pengertian olahraga tradisional. Retrieved agustus 3, 2019, from <http://arimaulana2.blogspot.com>

- Sugiyono. (2019). Metode penelitian pendidikan. Bandung: ALFABETA.
- Suharno. (2016). Pengertian kelincahan. Retrieved Maret 16, 2019, from <http://www.definisimenurutparaahli.com>
- Suharti, Rohman, U., & Harwanto. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Gobak Sodor Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Olahraga Pencak Silat. *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian*, 437–447. Retrieved from <https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/226%0A>
<https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/download/226/190>
- Suswandari. (2017). Kearifan Lokal Etnik Betawi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Utama, A. Z. (2015). Pengaruh latihan kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan dribbling sepak bola PAS- ITN kabupaten Malang. *Pendidikan Jasmani*, 32.
- Wahyu. J. (2015). Latihan kelincahan dan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. *Penelitian Pendidikan INSANI*, 139.