



## Olahraga Tradisional Dalam Meningkatkan Kelincahan Siswa

<sup>1</sup>Domi Bustomi✉, <sup>2</sup>Adli Azhari, <sup>3</sup>Achmad Rifai  
<sup>123</sup>Universitas Islam 45 Bekasi  
dbustomi01@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan olahraga tradisional dalam meningkatkan kelincahan siswa kelas VII SMPN 2 Lemahabang Karawang. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi menggunakan seluruh siswa kelas VII SMPN 2 Lemahabang Karawang. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*, dengan teknik tersebut maka jumlah sampel didapat 26 siswa dari kelas VII-B. Data yang diperoleh dari hasil tes kelincahan menggunakan tes *Illinois* di kelas VII-B SMPN 2 Lemahabang Karawang menunjukkan hasil rata-rata *pretest* 20,183 dan hasil *posttest* 18,416. Untuk  $t_{hitung}$  4,058 dan  $t_{tabel}$  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 VII-B SMPN 2 Lemahabang Karawang.

**Kata Kunci:** *Olahraga Tradisional, Kelincahan*

### ABSTRAC

This study aims to determine the application of traditional sports in increasing the agility of class VII students of SMPN 2 Lemahabang Karawang. This research is an experimental study with a one-group pretest-posttest design. The population used all seventh grade students of SMPN 2 Lemahabang Karawang. Sampling using cluster random sampling technique, with this technique the number of samples obtained 26 students from class VII-B. The data obtained from the results of the agility test using the Illinois test in class VII-B of SMPN 2 Lemahabang Karawang showed an average pretest result of 20,183 and a posttest result of 18,416. For 4.058 and 2.062, and for the difference in the results of the Illinois agility test of 1.577. With these results it can be concluded that traditional sports can increase the agility of class VII-B students of SMPN 2 Lemahabang Karawang.

**Keyword:** *Traditional Sport, Agility*

Alamat Korespondensi: Universitas Islam 45 Bekasi

✉ Email: dbustomi01@gmail.com

© 2021 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Cetak)

ISSN 2722-1202 (Online)

## PENDAHULUAN

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). Kelincahan adalah suatu kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi sesuai yang dikehendaki atau dihadapi dengan cara secepat mungkin (Suharno, 2016). 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).

Namun fakta di lapangan sekarang ini siswa dirasakan sangat malas untuk bergerak terutama di SMPN 2 Lemahabang Karawang, 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 budaya nasional yang termasuk pada tradisi masyarakat lokal sehingga perlu dipertahankan keberadaannya untuk memperkaya budaya bangsa. Keberadaan dan identitas olahraga tradisional saat ini sebagaimana 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 KOTI.

Banyak sekali macam-macam olahraga permainan tradisional, seperti salah satunya boy-boyan dan hadang. Boy-boyan merupakan suatu bentuk permainan yang mengharuskan pemain mampu menyusun tumpukan genting yang sudah berserakan dan agar tidak dapat menyusun, maka pemain lain harus melempar bola pada pemain lain sehingga pemain lain tidak dapat menyusun gentingnya. 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 peranan olahraga tradisional boy-boyan dan hadangan terhadap kelincahan siswa, terutama untuk siswa kelas VII-B di SMPN 2 Lemahabang Karawang.

## 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 VII SMPN 2 Lemahabang Karawang. Sedangkan teknik sampling yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Setelah menggunakan teknik tersebut, maka didapat sampel yaitu siswa kelas VII-B SMPN 2 Lemahabang Karawang yang berjumlah 26 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kelincahan menggunakan *Illinois*. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan analisis statistika dengan bantuan program SPSS 20, dengan prosedur analisis yaitu mencari nilai rata-rata dan standar deviasi, pengujian persyaratan analisis seperti uji normalitas dan homogenitas, dan uji hipotesis.

## HASIL PENELITIAN

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
<i>Pretest</i>	20,183	0,480
<i>Posttest</i>	18,416	0,511

Berdasarkan tabel di atas dapat terlihat bahwa nilai rata-rata hasil *pretest* kelincahan siswa kelas VII-B SMPN 2 Lemahabang Karawang sebesar 20,183 dan simpangan baku sebesar 0,480. Sedangkan untuk nilai rata-rata *posttest* siswa kelas VII-B SMPN 2 Lemahabang Karawang sebesar 18,416 dan simpangan baku sebesar 0,511.

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

Kelompok	Rata -rata	<i>test for Equality of means</i>		
		<i>t<sub>ht</sub></i>	<i>t<sub>tb</sub></i>	Sig.
<i>Pre-test</i>	20,183	4,058	2,062	0,000
<i>Post-test</i>	18,416			

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  4,058 dan  $t_{tabel}$  2,062 (df 25) dengan nilai signifikan p sebesar 0,000 oleh karena  $t_{hitung}$  4,058 >  $t_{tabel}$  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 boy-boyan dan hadang dapat meningkatkan kelincahan siswa kelas VII-B SMPN 2 Lemahabang Karawang. Dari data *pre-test* memiliki rata-rata 20,183, selanjutnya pada saat *post-test* 18,416. Besarnya peningkatan kelincahan siswa tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,577.

## PEMBAHASAN

Kelincahan merupakan suatu kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas gerak dengan cepat dalam merubah arah. Haddade mengungkapkn kelincahan terbagi menjadi dua jenis, yaitu: (a) kelincahan umum (*general agility*) berarti kelincahan seseorang untuk menghadapi situasi hidup sesuai dengan lingkungannya. Untuk jelasnya *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. Dalam penelitian ini kedua kelompok akan diberikan materi latihan kelincahan dengan model latihan yang berbeda. Untuk kelompok A, diberikan latihan kelincahan model  $\frac{1}{2}$  lingkaran, dan untuk kelompok B, diberikan latihan kelincahan model lingkaran berpusat. (Wahyu Jayadi dkk, 2015).

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 diperhatikan oleh siswa SMA. 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 XI MIPA 2 di SMA Pasundan 1 Bandung. Melalui tes kelincahan yaitu *Illinois*. Tes tersebut memiliki tujuan masing-masing yang digunakan untuk mengukur kelincahan seseorang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pemaparan pada hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa olahraga tradisional boy-boyan dan hadang dapat meningkatkan kelincahan siswa kelas VII-B SMPN 2 Lemahabang Karawang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aka, B. A. (2012). *Olahraga Tradisional*. Retrieved Agustus 3, 2019, from <http://ortrad.blogspot.com/>
- Dhedhy Yulianan, d. (2014). Pengaruh Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulu Tangkis Atlet Tingkat Pemula. *Keolahragaan*, 149.
- Harsono. (2011). *Kelincahan*. Retrieved Maret 16, 2019, from Airlangga: <http://agility-airlangga.blogspot.com>
- 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>
- 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.