



PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL HADANG TERHADAP AGILITY

Dani Nurdiansyah
STKIP Muhammadiyah Kuningan
email: dhaninurdiansyah@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Mei 2018

Disetujui Juni 2018

Dipublikasikan Juli 2018

Keywords:

*Permainan,
tradisional, hadang,
agility*

Abstrak

Penggunaan metode permainan tradisional hadang bertujuan untuk meningkatkan agility peserta ekstrakurikuler pencak silat tapak suci. Pemberian metode latihan permainan tradisional hadang ini dipilih karena masih banyak peserta ekstrakurikuler pencak silat tapak suci yang tingkat agility belum baik. Metode latihan ini juga sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih terkenal oleh karena hasilnya sangat positif bagi perkembangan kelincahan para atlet. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler pencak silat tapak suci SMK Negeri 1 Ciamis. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 siswa. Data yang dikumpulkan melalui tes awal, dokumentasi, dan tes akhir, kemudian diolah, dianalisis dengan menggunakan uji statistik sehingga memperoleh hasil dan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh permainan tradisional hadang dapat meningkatkan agility peserta ekstrakurikuler pencak silat tapak suci SMK Negeri 1 Ciamis. Peningkatan agility siswa tampak setelah siswa diberi perlakuan permainan tradisional hadang dengan intensitas tinggi, pemberian beban latihan yang tepat, dan dengan waktu istirahat yang tepat pula. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari peningkatan nilai rata-rata siswa sebelum diberikan permainan tradisional hadang 8,9. Setelah diberi perlakuan permainan tradisional hadang meningkat menjadi 8,1. Selain itu, keberhasilan dalam meningkatkan agility dipengaruhi oleh metode-metode latihan yang sesuai dengan keadaan dan kemampuan siswa.

Abstract

The use of method of traditional games cover aims to improve agility participants ekstrakurikuler martial arts tread holy .The provision of a method of exercise of traditional games cover were chosen because there are still many participants ekstrakurikuler martial arts tread sacred levels of agility not good .A method of exercise is also advocated by trainers famous by that because it very positive to the development of agility the athletes .As for a subject in this research is participants ekstrakurikuler martial arts tread sacred state vocational schools 1 Ciamis .The sample of the in this research was 20 students.The data collected through a pre-test , documentation , and tests the end , then processed , analyzed using statistical tests so get the result and the conclusion .The result of research showed that the impact of traditional games cover can increase agility

participants ekstrakurikuler martial arts tread sacred state vocational schools 1 Ciamis .An increase in agility students looks after students given treatment of traditional games cover with high intensity , the provision of burden exercise right , and with time off that right also.This increase can be seen from the enhancement of value student average before it was given of traditional games cover 8.9 .After he received treatment of traditional games cover increased to 8.1 .In addition , success in increase agility influenced by methods exercise appropriate to the state of and students ability.

© 2018 Dani Nurdiansyah
Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:

ISSN 2443-1117 (cetak)

E-mail : ghaninurdiansyah@gmail.com

No Handphone : 081312657774

PENDAHULUAN

Menurut Irwanto (2003:73) permainan tradisional hadang adalah permainan olahraga tradisional yang tidak mempergunakan alat apapun sebagaimana permainan tradisional sebelumnya. Olahraga tradisional hadang dimainkan secara beregu, baik putra maupun putri. Jumlah anggota regu sebanyak 8 orang dari 5 orang sebagai pemain inti dan 3 orang selebihnya sebagai pemain cadangan. Permainan tradisional hadang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam permainan tradisional hadang.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara cepat dan efektif sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Mujahir (2007:67) mengemukakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Pencak silat merupakan suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina selatan, dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku bangsa nusantara. Pencak silat telah dikenal oleh sebagian besar masyarakat rumpun Melayu dalam berbagai nama. Di semenanjung Malaysia dan Singapura, pencak silat lebih dikenal dengan nama alirannya yaitu *gayong* dan *cekak*. Di Thailand, pencak silat dikenal dengan nama *bersilat*, dan di Filipina selatan dikenal dengan nama *pasilat*

Mikanda Rahmayani (2014:160) menyatakan, Pencak silat merupakan cabang olahraga yang menggabungkan ilmu

bela diri dan seni, serta membutuhkan konsentrasi yang tinggi. Olahraga ini juga merupakan warisan budaya bangsa yang kini sudah berkembang hingga ke kancah mancanegara. Pencak silat ini lahir sebagai cara melindungi diri dari ancaman hal apapun yang berbahaya, terutama pada masa nenek moyang yang sebagian besar hidup dalam bebas.

Feri Kurniawan (2011:135-136) menyatakan, Perkembangan dan penyebaran silat secara historis mulai tercatat ketika penyebarannya banyak dipengaruhi oleh kaum ulama, seiring dengan penyebaran agama islam pada abad ke-14 di nusantara. Catatan historis ini dinilai otentik dalam sejarah perkembangan pencak silat yang pengaruhnya masih dapat kita lihat hingga saat ini. Silat lalu berkembang dari sekedar ilmu beladiri dan seni tari rakyat, menjadi bagian dari pendidikan bela Negara untuk menghadapi penjajah. Disamping itu juga pencak silat menjadi bagian dari latihan spiritual.

Mulyana (2013:85-86) menyatakan, Pencak silat memiliki pengertian permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata. Penjelasan dari segi ilmu bahasa tidak selalu diterima oleh para pendekar-pendekar daerah. Menurut para pendekar, istilah pencak silat dibagi dalam dua arti yang berbeda.

Sebagai salah satu cabang olahraga pencak silat juga memerlukan unsur-unsur keterampilan seperti pada olahraga umumnya misalnya daya tahan, kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), kekuatan otot (*muscular power*). Kelincahan merupakan salah satu hal penting untuk menunjang aktivitas olahraga. kelincahan juga sangat penting dalam bela diri pencak silat, dengan memiliki kelincahan para pesilat akan terlihat terampil dan gesit dalam setiap

gerakan. Pada cabang olahraga pencak silat kelincahan ini sangat efektif digunakan untuk melakukan serangan dan juga digunakan untuk gerakan hindaran dari serangan lawan. Kelincahan yang baik akan mampu mengefektifitaskan serangan dan hindaran pada saat melakukan pertandingan, sebaliknya bila kelincahan yang kurang baik akan menyebabkan pihak lawan mudah menyerang.

Untuk meningkatkan kelincahan yang baik diperlukan perencanaan latihan yang teratur, durasi waktu yang jelas, jenis-jenis latihan atau bentuk latihan yang mendorong tingkat kelincahan semakin baik. Misalkan sebelum melakukan latihan lakukan terlebih dahulu peregangan agar tubuh siap untuk menerima latihan. Selain itu, waktu atau lama latihan juga berperan penting dalam membantu mengukur kelincahan siswa. Dengan memberikan permainan tradisional hadang bertujuan untuk melatih atau meningkatkan kelincahan, karena dalam permainan tradisional hadang secara tidak langsung melatih kelincahan siswa dengan bergerak secara aktif menghadang lawan ketika bermain. Dengan kelincahan yang bagus siswa akan mampu bergerak dengan cepat dan gesit pada saat pertandingan.

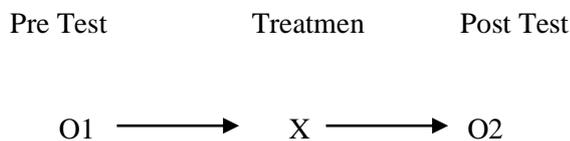
Berdasarkan pengamatan dan temuan peneliti saat melatih ekstrakurikuler

pencak silat tapak suci, peneliti menemukan bahwa siswa mengalami masalah dalam kelincahan yang masih lemah, hal ini berpengaruh kepada siswa ketika sedang melakukan latihan tanding antar siswa lainnya. Sehingga siswa tidak dapat menyelesaikan pertandingan dengan maksimal. Sehingga peneliti disini akan melakukan beberapa cara untuk meningkatkan kelincahan siswa ekstrakurikuler pencak silat dengan melakukan permainan tradisional hadang, yang diharapkan dengan melakukan latihan tersebut dapat meningkatkan kelincahan

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian dalam metode eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*design one group pretest-posttest*”. Menurut moh. Nazir (2014:205) *design one group pretest-posttest* adalah percobaan dikenakan perlakuan dengan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan sebelum perlakuan diberikan, dan pengukuran kedua sesudah perlakuan dilaksanakan. Hal ini dapat di gambarkan sebagai berikut :

Gambar 1. *design one group pretest-posttest*



Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler pencak silat tapak suci yang aktif berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam

penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Tes awal (*Pre test*) yaitu tes yang dilaksanakan sebelum latihan diberikan. Adapun data yang ingin diperoleh adalah dengan menggunakan tes *shuttle run*.
2. Setelah didapat data awal melalui tes *shuttle run* kemudian sampel mengikuti latihan permainan tradisional hadang.
3. Tes akhir (*Post test*) yaitu tes yang dilaksanakan setelah pemberian perlakuan dengan menerapkan latihan permainan tradisional hadang data yang ingin diperoleh dengan menggunakan tes *shuttle run* sama seperti pada saat melakukan pengambilan data awal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari *pre test* menunjukkan nilai terlambat yang diperoleh adalah 15,19 dan nilai tercepat yang diperoleh adalah 07,24. Pada table 4.4 siswa yang memperoleh nilai rentang 6 – 7 ada 10 siswa, nilai rentang 8 – 9 ada 8 siswa, 10 – 11 ada 1 siswa, 12 – 13 ada 0 siswa, nilai rentang 14 – 15 ada 1 siswa.

Adapun nilai tengah dari rentang 6 – 7 yaitu 6,5, nilai tengah dari nilai rentang 8 – 9 yaitu 8,5, nilai tengah dari nilai rentang 10 – 11 yaitu 10,5, nilai tengah dari nilai rentang 12 – 13 yaitu, 12,5, nilai tengah dari nilai rentang 14- 15 yaitu 14,5.

Hasil dari *post test* menunjukkan nilai terlambat yang diperoleh adalah 14,35 dan nilai tercepat yang diperoleh adalah 6,00. Pada table 4.7 siswa yang memperoleh nilai rentang 6 – 7 ada 10 siswa, nilai rentang 8 – 9 ada 8 siswa, nilai rentang 10 – 11 ada 1 siswa, nilai rentang 12 – 13 ada 0 siswa, nilai rentang 14 – 15 ada 1 siswa.

Adapun nilai tengah dari rentang 6 – 7 yaitu 6,5, nilai tengah dari nilai rentang 8 – 9 yaitu 8,5, nilai tengah dari nilai rentang

10 – 11 yaitu 10,5, nilai tengah dari nilai rentang 12 – 13 yaitu, 12,5, nilai tengah dari nilai rentang 14 – 15 yaitu 14,5.

Sebelum perlakuan permainan tradisional hadang memperoleh nilai terlambat 15,19 nilai tercepat 07,24 dan memperoleh nilai rata-rata sebesar 8,9, dengan standar deviasi 1,87. Hal ini membuktikan bahwa tingkat *agility* siswa ekstrakurikuler pencak silat tapak suci SMKN 1 Ciamis cukup. Hal tersebut dilatar belakangi oleh berbagai macam faktor antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Dalam proses latihan yang kurang kondusif atau kurang seriusnya dalam melakukan latihan menjadi salah satu faktor tersebut, pelatih lebih cenderung menggunakan metode latihan yang kurang tepat untuk meningkatkan *agility* siswa sedangkan dengan pemberian latihan yang tepat yang diberikan oleh guru atau pelatih akan berdampak positif bagi perkembangan atau peningkatan *agility* siswa tersebut.

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas data *pre test* tingkat *agility* sebelum diberi perlakuan permainan tradisional hadang dengan menggunakan uji *lilliefros* berdistribusi normal pada taraf kepercayaan (α) 0,05. Uji normalitas data *pre test* tingkat *agility* sebelum diberi perlakuan permainan tradisional hadang diperoleh nilai $L_{maks} < L_{tabel}$ atau $0,0880 < 0,19812$ maka data tersebut berdistribusi normal.

Hasil *post test* setelah diberi perlakuan yang dilakukan pada akhir latihan dapat dijadikan alat ukur untuk mengetahui tingkat *agility* siswa ekstrakurikuler pencak silat tapak suci SMKN 1 Ciamis, dimana nilai rata-rata *post test* siswa sesudah diberi perlakuan permainan tradisional hadang meningkat secara signifikan pada taraf kepercayaan (α) 0,05 dalam peningkatan *agility* memperoleh nilai terlambat 14,35 nilai tercepat 06,00

dengan memperoleh nilai rata-rata sebesar 8,1 dengan standar deviasi 1,96. Hal ini membuktikan bahwa tingkat *agility* siswa ekstrakurikuler pencak silat tapak suci SMKN 1 Ciamis termasuk kategori baik. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan *agility* siswa setelah diberi perlakuan permainan tradisional hadang.

Setelah dilakukan hasil uji normalitas data *pre test* dan *post test* peningkatan *agility* menggunakan uji *liefros* dan keduanya berdistribusi normal maka langkah pengujian selanjutnya yaitu menguji hipotesis menggunakan uji t. Berdasarkan pengujian uji t diperoleh $t_{hitung} = 0,46 > t_{tabel} = 1,9812$ maka H_0 ditolak H_a diterima artinya terdapat pengaruh permainan tradisional hadang terhadap peningkatan *agility* siswa ekstrakurikuler pencak silat tapak suci SMKN 1 Ciamis.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik diatas hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh permainan tradisional hadang terhadap *agility* peserta ekstrakurikuler pencak silat tapak suci SMK Negeri 1 Ciamis dapat diterima pada taraf kepercayaan (α) 0,05. Hal tersebut membuktikan bahwa pengaruh permainan tradisional hadang memang merupakan metode latihan yang mampu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan diatas bahwa permainan tradisional hadang yang saat ini sudah sangat jarang dimainkan oleh anak-anak memiliki kontribusi positif dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Hal ini bisa di lihat pada data-data yang di sajikan bahwa permainan tradisional hadang bukan saja permainan kerakyatan saja tanpa memiliki pengaruh kepada pemainnya.

Pemmainan ini pada saat ini sudah sangat jarang dimainkan karena masyarakat

atau anak-anak dan remaja lebih condong melakukan permainan di dalam rumah, lebih sering bermain dengan alat-alat elektroniknya yang mengakibatkan enggan berin di luar yang berdampak pada kesehatan yang berkurang. Dengan seringnya memainkan permainan outdoor merupakan salah satu cara untuk dapat menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Achroni Keen.2012. *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*. Jogjakarta : java litera.
- Arikunto Suharsimi. 2013. *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- KurniawanFeri. 2011. *Buku pintar olahraga*. Jakarta: laskar aksara.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA kelas XI*. Jakarta: Erlangga.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan pencak silat*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Rahmayani, Mikanda. 2014. *Buku super lengkap olahraga*. Jakarta timur: duniacerdas.
- Sugiyono. 2015. *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: alfabeta.
- Iskandar, D. (2017). Pengaruh Pelatihan Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Olahraga. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(1), 11-17. doi:10.33222/juara.v2i1.28
- Irwanto. 2003. *Jenis dan Manfaat Permainan Tradisional*. Jakarta : Rineka Cipta.

Julianto, I. (2016). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Sirkuit Training Kids pada Siswa. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 1(1), 7-14. doi:10.33222/juara.v1i1.56

Sajoto. 2005. *Teknik Permainan Bola Besar*. Semarang : FIK UNNES.

Harsono. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung : Institut Teknologi Bandung.

Widiarni. 2009. *Peranan Latihan dalam Olahraga*. Surabaya : Kartika

Moh. Nazir. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia