

---

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL HADANG TERHADAP  
KELINCAHAN PADA PERMAINAN BOLA VOLI**

**Dita Ismi Safitri<sup>1)</sup>, Ramdhani Rahman<sup>2)</sup>**

**<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia**

---

**Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*

Diterima (Juni) (2023)

Disetujui (Juli) (2023)

Dipublikasikan (Agustus)  
(2023)

*Keywords:*

*Women's Volleyball,  
Agility, Traditional  
Fighting.*

**Abstract**

*The importance of agility for volleyball games, so agility must be considered in students in order to achieve achievement goals in accordance with what is desired. Volleyball extracurricular students at SDN 01 Negarayu appear to have a deficiency in their agility, due to the lack of agility training carried out. The research method uses quantitative research methods with research design using One Group Pretest Posttest Design. The normality test of this data uses the Shapiro Wilk test with a significance value for the pretest and posttest data of 0.535 and 0.174 greater than 0.05, so the data is normally distributed. The significance value for Levene Statistic is 0.088 > 0.05, so it is normally distributed. Furthermore, the value of Tcount obtained is 18,410 and for Ttable is 1,771. Because the value of Tcount > Ttable, it can be said that there is an effect of traditional training on volleyball extracurricular students. Thus the obstacle training method can increase agility in extracurricular women's volleyball*

© 2023 STKIP Muhammadiyah Kuningan  
Under the license CC BY-SA 4.0

---

**Corresponding Author:**

Author, Dita Ismi Safitri

Department, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Afiliasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email: [dittaismisafitri@gmail.com](mailto:dittaismisafitri@gmail.com)

---

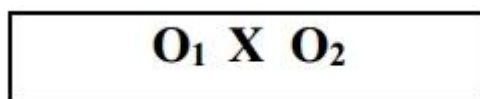
**PENDAHULUAN**

Permainan tradisional hadang adalah permainan olahraga tradisional yang tidak menggunakan alat apapun sebagaimana permainan tradisional sebelumnya (Irwanto, 2003). Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara cepat dan efektif sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Muhajir, 2007). Permainan bola voli adalah bentuk permainan antara dua tim yang berlawanan dengan di batasi oleh sebuah net, jumlah pemain yang bermain di lapangan adalah masing – masing enam orang. Kelincahan merupakan salah satu hal penting untuk menunjang aktivitas olahraga. Kelincahan juga sangat penting dalam permainan bola voli, dengan memiliki kelincahan para siswa akan terlihat terampil dan gesit dalam setiap gerakan. Berdasarkan pengamatan dan temuan peneliti saat melatih siswi ekstrakurikuler bola voli di sdn 01 negarayu, 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 pada ekstrakurikuler bola voli putri dengan melakukan permainan

tradisional hadang, yang diharapkan dengan melakukan latihan tersebut dapat meningkatkan kelincahan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian jenis eksperimen. menurut Creswell (2012) penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk menguji suatu ide, praktek atau prosedur untuk menentukan apakah mempengaruhi hasil atau variabel dependen. Desain penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest Posttest Design* (Sugiyono, 2017) yakni rancangan eksperimen yang terdapat *pre test*, sebelum diberi perlakuan. Karena sudah menggunakan tes awal (*pretest*) kemudian setelah diberikan perlakuan dilakukan pengukuran (*posttest*) lagi untuk mengetahui akibat dari perlakuan itu, sehingga besarnya efek dari eksperimen dapat diketahui dengan pasti. Prosedur yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 1 *One Group pretest-posttest design* (Sugiono, 2015)

O<sub>1</sub> = Nilai prettest (sebelum dilakukan *treatment*)

O<sub>2</sub> = Nilai posttest (setelah dilakukan *treatment*)

X = *Treatment*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Data Hasil Test Shuttle Run**

NO	NAMA	PRETEST	POSTTEST
1	Ekin Farena	23.21	19.26
2	Dzahra Khoerun Nisa	24.25	19.50
3	Zaizafni Enwa Rohibah	21.49	18.06
4	Salsa Aisah Aini	23.15	18.52
5	Aida Putri Adzkiya	23.01	18.10
6	Zahrotul Fajri Maula	22.40	17.44
7	Rizka Amelia	23.10	19.15
8	Hidayatun Rizqi Mufidah	22.15	18.10
9	Virgini Adirani	20.15	17.25
10	Moulida Zaenaro	21.10	18.21
11	Febiya Wafiq Azizah	21.15	18.05
12	Elin Rahayu	22.05	18.20
13	Siti Aisyah	23.05	18.21
14	Lidiya Nila Viani	20.32	17.48
	<b>Tercepat</b>	<b>20.15</b>	<b>17.25</b>
	<b>Terlambat</b>	<b>24.25</b>	<b>19.50</b>
	<b>Rata-rata</b>	<b>22.1843</b>	<b>18.2521</b>
	<b>Simpangan Baku</b>	<b>1.20667</b>	<b>0.67032</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pengaruh permainan hadang terhadap kelincahan

pada permainan bola voli putri di SDN 01 Negarayu dalam *pretest* memiliki nilai tercepat 20.15, terlambat 24.25, nilai rata-rata 22.184 dan nilai simpangan baku 1.20667. Dan dalam *posttest* memiliki nilai tercepat 17.25, nilai terlambat 19.50, rata-rata 18.2521 dan nilai simpangan baku 0.67032.

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data ini menggunakan uji shapiro wilk. Dikatakan data berdistribusi normal jika nilai uji normalitas lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ).

**Tabel 2. Uji Normalitas Data**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil_Pretest	.182	14	.200*	.948	14	.535
Hasil_Posttest	.239	14	.029	.913	14	.174

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui nilai signifikansi untuk data *pretest* dan *posttest* pengaruh permainan tradisional hadang terhadap kelincahan pada ekstrakurikuler bola voli putri SDN 01 Negarayu 0.535 dan 0.174 lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk penggunaan uji hipotesis dengan uji t.

### 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk memastikan dari setiap varian sama atau sejenis. Uji homogenitas ini menggunakan *Lavene Test* pada SPSS. Dikatakan data homogen jika nilai uji homogenitas lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ).

**Tabel 3. Uji Homogenitas**

Hasil pretest dan posttest				
Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
3.136	1	26	.088	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui nilai signifikansi untuk *Levene Statistic* sebesar 0,088 lebih besar dari 0,05. Maka, data penelitian homogen artinya data pengaruh permainan tradisional hadang terhadap kelincahan pada ekstrakurikuler bola voli putri SDN 01 Negarayu memiliki varians sama.

### 3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan *paired sample test*. *Paired sample test* dimaksudkan untuk memastikan bahwa data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama (Ali Maksun, 2012). Dikatakan data terdapat pengaruh jika nilai uji hipotesis lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ).

**Tabel 4. Uji Hipotesis**

Paired Differences	T	Df	Sig.
--------------------	---	----	------

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		(2-tailed)		
					Lower	Upper			
					Pair 1	Pretest – Posttes		3.93214	.79917

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui nilai signifikansi untuk *pretest-posttest* sebesar dari 0,000 lebih kecil 0,05 dan nilai t hitung 18,410 lebih besar dari t tabel 1,771. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari permainan tradisional hadang terhadap kelincahan pada ekstrakurikuler bola voli putri SDN 01 Ngarayu.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaruh permainan tradisional hadang terhadap kelincahan pada ekstrakurikuler bola voli putri SDN 01 Ngarayu. Pengaruh permainan tradisional hadang yang menggunakan metode latihan permainan tradisional hadang terdapat peningkatan yang signifikan. Hasil penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 21.0 for windows. Dengan demikian metode latihan olahraga tradisional hadang dapat meningkatkan kelincahan siswa perempuan ekstrakurikuler SDN 01 Ngarayu.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Bapak, Mama, Fakhri, Fahmi dan seluruh keluarga yang selalu mendoakan, menemani dan mendukung apapun yang aku lakukan. Sahabat sahabatku di berbagai circle.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bernhardin, D. (2021). *Pengaruh Olahraga Permainan Tradisional Hadang terhadap Kelincahan Siswa The Influence of Traditional Game Sports Barriers on Student Agility. Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 79–85.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. New Jersey: Pearson Education Inc.
- Irwanto. (2003). *Jenis dan Manfaat Permainan Tradisional*.
- Ismaryati. (n.d.). Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode latihan sirkuit-plyometrik dan berat badan. 2008, 74–89.
- Jayadi, W., Sukanto, A., & H. (2015). L. (2015). Kelincahan Dan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*, 137–142.
- Lingling, U., Ruslan, R., Gugun, G., & Komarudin, D. (2014). Peran Permainan Olahraga Tradisional Hadang Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7(2), 107–115.
- Lutan, R. (1986). *Pengelolaan Interaksi belajar mengajar intrakurikuler, ko kurikuler dan ekstrakurikuler*. Universitas Terbuka. Slameto (2003).
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian*. Unesa University Press.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas XI*. Erlangga.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Alfabeta.
- Perdima, F. E., & Kristiawan, M. (2021). Nilai-nilai Karakter pada Permainan Tradisional Hadang di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 5342–5351. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1640>
- Roesdiyanto. (2014). *Pelatihan Bolavoli*. Universitas Negeri Malang.
- Subandi Prasetyo, W. B. (2016). *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolah guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Univ Pengaruh Latihan Kelincahan - Latihan*.

Sudarsini. (2013). *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Gunung Samudera.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Wahono, R. S. (n.d.). *Antara Game, Pendidikan dan HP (Game Mobile Learning Sebagai Wacana Pendidikan)*. 2009.