

Pengaruh Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan

Muhammad Arjun Rahmadan Putra Pratama^{1✉}, Meirizal Usra², Sri Sumarni³, Iyakrus⁴,
Wahyu Indra Bayu⁵

1 Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Sriwijaya, Indonesia, arjunrahmadan029@gmail.com

2 Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Sriwijaya, Indonesia, maerizalusra@fkip.unsri.ac.id

3 Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, FKIP, Universitas Sriwijaya, Indonesia, sri_sumarni@fkip.unsri.ac.id

4 Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Sriwijaya, Indonesia, iyakrus@fkip.unsri.ac.id

5 Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Sriwijaya, Indonesia, wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id

Article Info

History Articles

Received : 17 July 2021

Accepted : 02 August 2021

Published : 03 November
2021

Kata Kunci

Permainan; Tradisional;
Hijau-Hitam; Kelincahan;
Kecepatan.

Keywords

Games; Traditional; Green-
Black; Agility; Speed.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidak nya pengaruh permainan tradisional hijau hitam untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan bagi siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain "One Group Pretest-Posttest Design". Subjek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 40 Palembang yang berjumlah 40 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan adalah lari sprint dan untuk mengukur kelincahan adalah *illinois agility test*. Analisis data menggunakan uji t yang taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional hijau hitam terhadap kecepatan bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 40 Palembang, dengan nilai $t_{hitung} 9,102 > t_{tabel} 2,021$, dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ (2) ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional hijau hitam terhadap kelincahan bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 40 Palembang, dengan nilai $t_{hitung} 6,144 > t_{tabel} 2,021$, dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, adanya pengaruh yang signifikan permainan tradisional hijau hitam terhadap kecepatan dan kelincahan bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola.

Abstract

This study aims to determine whether there is an effect of traditional green and black games to increase speed and agility for extracurricular students at SMP Negeri 40 Palembang. The method used is an experiment with a "One Group Pretest-Posttest Design" design. The subjects in this study were extracurricular football students at SMP Negeri 40 Palembang, totaling 40 people. The instrument used to measure speed is the sprint run and to measure agility is the *Illinois agility test*. Data analysis used t test with a significance level of 5%. The results showed that: (1) there was a significant effect of traditional green and black games on speed for extracurricular soccer students at SMP Negeri 40 Palembang, with a tcount value of $9.102 > ttable 2.021$, and a significant value of $0.000 < 0.05$ (2) there was a significant effect. The significance of the traditional green and black game on agility for extracurricular soccer students at SMP Negeri 40 Palembang, with a tcount value of $6.144 > ttable 2.021$, and a significant value of $0.000 < 0.05$. Thus, there is a significant effect of traditional green and black games on speed and agility for extracurricular football students.

Alamat korespondensi:

Alamat: Jln. Naskah Lr.SumurNo. 592 RT 12 RW 04 Sukarami, Palembang,
30152

E-mail: arjunrahmadan029@gmail.com/ +62 821-8500-0547

p-ISSN 2548-4885

e-ISSN 2548-706x

PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan di luar mata pelajaran utama dalam kurikulum untuk membantu mengembangkan bakat, minat dan potensi para peserta didik di sekolah sesuai kebutuhan untuk mencapai tujuan dalam pendidikan. Senada dengan pernyataan tersebut (Usman, 2011) mengungkapkan bahwa ekstrakurikuler ialah kegiatan di luar jam pelajaran yang dilaksanakan baik di sekolah atau luar sekolah yang bertujuan agar peserta didik lebih memperkaya dan memperluas kemampuan dan pengetahuan yang sebelumnya telah dimiliki dari berbagai bidang pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler sepak bola merupakan salah satu kegiatan yang ada di SMP Negeri 40 Palembang. Iaia et al., (2009) dalam pernyataannya mengungkapkan dalam pelaksanaannya melibatkan banyak aktivitas gerak seperti berlari, menendang, melompat, menggiring bola yang membutuhkan kekuatan fisik para pemain secara fisiologis. Tidak hanya kekuatan fisik dengan intensitas tinggi sepak bola juga harus menjaga kemampuan dalam kelincahan menguasai bola seperti menggiring, dan mengumpan bola (Stone et al., 2009). Namun terdapat peranan yang sangat penting, dalam ekstrakurikuler sepak bola dapat mengetahui banyak perkembangan peserta didik, yakni keterlibatan langsung oleh para peserta didik dalam berbagai pengalaman belajar yang berfokus pada kesehatan jasmani, bermain, dan kegiatan olah raga yang dilaksanakan dengan susunan sistematis. Kegiatan tersebut menjadi sarana dalam melatih kemampuan motorik, fisik, pengetahuan, logika, pemahaman nilai emosional, mentalitas, etika, kepercayaan, sikap sosial, dan kebiasaan untuk berpola hidup yang sehat dalam mencapai tujuan untuk dapat tumbuh dan berkembang dengan seimbang.

Melihat kondisi siswa yang berasal dari latar belakang yang berbeda, status ekonomi, tingkat aktivitas, dan pemanfaatan waktu yang berbeda di SMP Negeri 40 Palembang menyebabkan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 40 Palembang memiliki perbedaan dalam tingkat kecepatan kelincahan, dan refleksi reaksi siswa anggota ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 40 Palembang setelah diberi latihan dengan permainan hijau hitam. Kecepatan dapat menjadi bagian dari kondisi fisik seseorang yang sulit untuk ditingkatkan dan juga memakan waktu lama dalam proses latihan serta sulit dipertahankan meskipun telah mencapai sebuah prestasi puncak. Banyak faktor pengaruh yang menyebabkan menjadikannya demikian. (Dony & Jasri, 2018) mengatakan kekuatan otot, viskositas otot, kecepatan reaksi, dan kecepatan kontraksi dapat mempengaruhi kecepatan. Sedangkan Faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Sependapat dengan pernyataan di atas (Arifin & Warni, 2019) menjelaskan faktor-faktor penentu kelincahan yaitu kecepatan dalam memberikan reaksi dan gerak, kemampuan dalam melakukan gerakan antisipasi, pengaturan keseimbangan, kelenturan sendi yang dimiliki dan kemampuan dalam mengontrol pergerakan.

Ekstarkurikuler sepak bola dapat mengasah keterampilan dan meningkatkan fisik menjadi kuat, akan tetapi dalam pelaksanaannya memerlukan pelatihan yang teratur disertai latihan fisik. Namun terdapat sedikit kendala yang dihadapi oleh pelatih dalam usaha menaikkan tingkat kondisi fisik,

terkhusus hal kecepatan dan kelincahan untuk para siswa anggota ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 40 Palembang. Menilai kecepatan dan kelincahan dalam lingkungan yang terkendali dengan tes yang mirip dengan tuntutan sebenarnya dari olahraga minat sangat membantu merancang pelatihan untuk meningkatkan kinerja olahraga (Miller, 2017). Hal serupa juga dikemukakan dalam penelitian (Turner et al., 2011) bahwa menilai kekuatan dan kondisi pemain sepak bola dalam pelatihan sangat diperlukan. Selain itu pelatihan kelincahan kecepatan dan kelincahan dapat meningkatkan kekuatan performa pemain ketika pertandingan berlangsung (Jovanovic et al., 2011).

Usia umum peserta didik pada jenjang sekolah menengah pertama yang masih remaja antara 13-15 tahun (Darisman et al., 2021) yang membuat tingkat keseriusan peserta didik mengikuti program latihan kecepatan dan kelincahan menjadi kurang terlihat kesungguhannya. Mereka merasa bahwa melakukan latihan ialah hal yang melelahkan, tegang, dan terkadang membosankan yang menimbulkan rasa malas dalam diri peserta didik. Hal yang demikian akan memberikan dampak kurang baik ketika melakukan pertandingan dalam kompetisi resmi ataupun pertandingan persahabatan, stamina para peserta didik akan mudah terkuras, pergerakan pertahanan kurang maksimal dan kelincahan gerak dalam melakukan *drive* kurang baik. Dalam mengatasi kendala yang dihadapi diperlukan variasi latihan fisik untuk para peserta didik yakni salah satunya melakukan latihan fisik dalam ekstrakurikuler sepak bola melalui kegiatan permainan tradisional hijau-hitam.

Permainan hijau-hitam merupakan permainan yang memerlukan gerak fisik secara aktif dan kompleks. Dalam permainan ini juga terdapat unsur keterampilan yang perlu dilakukan yaitu keterampilan teknik, taktik, fisik, konsentrasi dan gerak secara cepat. Permainan hijau-hitam merupakan permainan yang dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Permainan ini membutuhkan konsentrasi, kecepatan berfikir, dan kecepatan membuat keputusan. Karena konsep permainan ini adalah memabgi regu mendi dua, satu regu bernama “hijau” dan regu lainnya bernama “hitam”. Pada awal permainan mereka saling berhadap-hadapan, dan pelatih atau guru yang bertindak sebagai juri akan mengucapkan nama kelompok dengan memanjangkan suku kata awal dari masing-masing nama kelompok tersebut, yaitu “hiiiiiii..”, sehingga kedua regu akan bersiap kata apa yang akan diucapkan oleh guru atau pelatih tersebut. Setelah juri mengucapkan nama regu, maka regu yang disebut oleh juri tersebut berlari menghindari untuk dapat ditangkap oleh regu lainnya.

Kusumawati, (2017) menyatakan bahwa permainan tradisional merupakan permainan sederhana baik menggunakan alat maupun tanpa alat yang dapat memberikan manfaat terhadap kebugaran jasmani, salah satunya adalah permainan hijau-hitam, dimana permainan yang didominasi gerak lari secara aktif dan cepat ke berbagai arah untuk menjaga dan menghadang lawan. Mengamati alur dan jalanya permainan hijau-hitam terdapat hubungan dengan latihan kelincahan, kecepatan dan memiliki dasar latihan yang teratur dan sistematis dan berdasarkan acuan latihan yang benar maka dalam permainan ini dapat menjadi alternatif pelatihan kelincahan dan juga kecepatan para siswa ekstrakurikuler sepak bola. (Bal et al., 2011) dalam teorinya mengungkapkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan dalam melakukan kontrol terhadap gerak tubuh ketika mengubah arah secara

cepat dan akurat. Dan menurut (Milanović et al., 2014) berpendapat bahwa kelincahan sangat penting dalam sepak bola dan itu merupakan karakteristik umum. (Wong et al., 2010) mengatakan bahwa seorang pemain bola akan lebih prima selama bertanding di lapangan apabila memiliki kapasitas aerobik yang baik dan bagus.

Sejalan dengan latar belakang di atas, adapun penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Sanjaya et al., (2018) yang dalam simpulan penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dalam latihan *star run* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan dengan nilai signifikansi kecepatan (0,000) dan kelincahan (0,000) lebih kecil dari nilai α (Sig < 0,05). Sependapat dengan (Nurwirhanuddin & Suprianto, 2020) dengan judul pengaruh kecepatan, kelincahan, dan motivasi terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola murid SD Inpres Bontomanai Makassar menyatakan bahwa ada pengaruh pengaruh kecepatan, kelincahan, dan motivasi terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola. Nurdiansyah, (2018) dalam kesimpulan penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa intensitas peningkatan *agility* siswa menjadi lebih tinggi setelah diberi perlakuan menggunakan permainan tradisional sebagai variasi latihan dengan beban latihan dan waktu istirahat yang diberikan secara tepat. Selain itu, menurut (Rosidig, 2015) menyebutkan kesimpulan bahwa terdapat peningkatan 10,48% dalam kesegaran jasmani melalui kegiatan permainan tradisional. Sependapat dengan (Nuriman et al., 2016) dengan judul pengaruh permainan olahraga tradisional bebentengan terhadap kemampuan kelincahan anak usia 8-9 tahun menyatakan bahwa hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan peningkatan rata-rata kelincahan setelah *post-test*. Pendapat yang sama menurut (Nugroho, 2005) dalam hasil penelitiannya menyatakan bahwa kecepatan dan kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan pemain saat menggiring sebuah bola. . Selaras dengan (Budianto, 2012) dalam kesimpulannya menyatakan bahwa kelincahan dan kecepatan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap keterampilan bermain sepak bola usia 14-15 tahun dengan nilai r (0.653), F_h sebesar 6.696 yang lebih dari F_t dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 3,555. Tidak berbeda dari penelitian (Azmi & Kusnanik, 2018) yang berkesimpulan bahwa program latihan kecepatan dan kelincahan (SAQ) dalam meningkatkan kecepatan, kelincahan dan akselerasi pada pemain sepak bola.

Mengacu pada pendapat diatas maka diperlukan kegiatan eksperimen dengan melakukan permainan tradisional dalam kegiatan latihan ekstrakurikuler sepak bola di sekolah. Permainan tradisional yang menyenangkan sesuai dengan karakteristik siswa yang masih senang bermain. Tujuan permainan tradisional hijau – hitam ini digunakan selain membantu pelatihan juga untuk upaya melestarikan budaya indonesia sebagai ciri khas bangsanya. Dengan adanya ini diharapkan para siswa dan masyarakat lebih mengenal permainan tradisional, memberikan pemahaman kepada orang tua bahwa anak masih membutuhkan permainan, mengajarkan untuk berfikir kreatif terhadap lingkungan sekitar dan kelak dewasa menjadi kreatif dan untuk melatih kecepatan dan kelincahan dalam bermain.

METODE

Penelitian yang dilakukan merupakan *quasi eksperimen* dengan desain *one group pretest – posttest*. Subjek dalam penelitian ini ialah 40 orang peserta didik usia 13-15 tahun yang masuk dalam ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 40 Palembang. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok sampel yang tidak terpisah. Maksun, (2018) berpendapat bahwa pengukuran awal (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberikan perlakuan, kemudian memberikan perlakuan (*treatment*) dan selanjutnya melakukan pengukuran kedua (*posttest*). Perlakuan yang dimaksudkan dalam penelitian ini ialah berupa permainan tradisional hijau-hitam untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Kecepatan dapat diukur dengan lari *sprint* 60 meter. Sedangkan kelincahan dapat diukur dengan menggunakan *illinois agility test*. *Treatment* atau perlakuan dilakukan selama 16 kali pertemuan berupa melakukan permainan tradisional yang bernama hijau-hitam yang kemudian setelahnya dilakukan post-test dengan test yang serupa. Hasil yang muncul dalam kelompok tersebut lalu dilakukan perbandingan dan kemudian dianalisis dengan menggunakan uji-t *Paired Sample Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional hijau-hitam untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 40 Palembang.

Pretest dan Posttest Kecepatan

Pretest dan posttest kecepatan siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 40 Palembang diperoleh nilai *pretest* terkecil yaitu 6,76 dan nilai terbesar yaitu 4,12, sedangkan nilai *posttest* terkecil yaitu 6,43 dan nilai terbesar yaitu 4,00. Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* kecepatan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 40 Palembang dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 40 Palembang

Statsitik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	40	40
<i>Mean</i>	5,6960	5,4992
<i>Median</i>	5,9150	5,5500
<i>Std. Deviation</i>	0,58848	0,58509
<i>Range</i>	2,64	2,43
<i>Minimum</i>	4,12	4,00
<i>Maximum</i>	6,76	6,43
<i>Sum</i>	227,84	219,97

Pretest dan Posttest Kelincahan

Kegiatan *pretest* dan *posttest* kelincahan siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 40 Palembang diperoleh nilai *pretest* terkecil yaitu 19,00 dan nilai terbesar yaitu 17,12, sedangkan nilai *posttest* terkecil yaitu 17,12 dan nilai terbesar yaitu 17,00. Hasil dari kegiatan analisis data statistik *pretest* dan *posttest* dari kelincahan para peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 40 Palembang secara deskriptif dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 40 Palembang

Statsitik	Pretest	Posttest
<i>N</i>	40	40
<i>Mean</i>	18,1332	17,9165
<i>Median</i>	18,1150	17,8700
<i>Std. Deviation</i>	0,62154	0,65676
<i>Range</i>	1,88	1,90
<i>Minimum</i>	17,12	17,00
<i>Maximum</i>	19,00	18,90
<i>Sum</i>	725,33	716,66

Uji Normalitas

Menguji normalitas suatu data penelitian perlu dilakukan untuk menggali informasi bagaimana sebara distribusi dari variabel. Terdapat hasil yang normal atau tidak data tersebut. Rumus yang dipergunakan dalam menguji normalitas penelitian ini ialah rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Data yang diolah dilakukan dengan bantuan program aplikasi SPSS 21. Berikut hasil uji normalitas data:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	<i>P</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
<i>PretestKecepatan</i>	0,047	0,05	Normal
<i>PosttestKecepatan</i>	0,200	0,05	Normal
<i>PretestKelincahan</i>	0,200	0,05	Normal
<i>PosttestKelincahan</i>	0,200	0,05	Normal

Berdasarkan hasil tabel 3 di atas, dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai *p* (*Sig.*) > 0,05, maka data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Pengujian tingkat homogenitas variabel sampel pada sampel yang diambil dari populasi dengan menggunakan kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka data dinyatakan homogen, sedangkan jika $p < 0.05$, maka data dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat diamati dalam sajian tabel di bawah ini:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>Sig.</i>	Keterangan
<i>PretestKecepatan</i>	1	38	0,793	Homogen
<i>PosttestKecepatan</i>	1	38	0,570	Homogen
<i>PretestKelincahan</i>	1	38	0,474	Homogen
<i>PosttestKelincahan</i>	1	38	0,106	Homogen

Berdasarkan tabel 4 di atas, dapat dilihat nilai *pretest-posttest sig* > 0,05 sehingga data bersifat homogen

Hasil Uji Hipotesis

Peneliti menentukan hipotesis penelitian bahwa: “Ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional hijau-hitam terhadap kecepatan bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 40 Palembang”. Hasil penelitian dikatakan signifikan apabila nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai ($sig < 0.05$). Sehingga berdasarkan pada analisis yang telah dilakukan dengan bantuan program SPSS 21 didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji-t *Pretest* dan *Posttest* Kecepatan

Hasil Pretest dan Posttest Kecepatan	Nilai
<i>Mean</i>	0,19675
<i>Standar Deviation</i>	0,13671
<i>Lower</i>	0,15303
<i>Uper</i>	0,24047
<i>t_{hitung}</i>	9,102
<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000

Tabel yang disajikan diatas menunjukkan nilai Sig (2-tailed) ialah sebesar $0,000 < 0,005$, maka H^0 ditolak dan H^a diterima. Berdasarkan tabel 5 tersebut juga diketahui nilai dari mean berjumlah ,19675 dengan selisih hasil kecepatan sebesar $0,15303 - 0,24047$. Selain itu, tabel di atas menunjukkan t_{hitung} bernilai 9,102. Maka, dapat disimpulkan nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($9,102 > 2,021$). Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional hijau-hitam terhadap kecepatan bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 40 Palembang”, diterima.

Pengaruh Permainan Tradisional Hijau Hitam terhadap Kelincahan

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi: “Ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional hijau-hitam terhadap kelincahan bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 40 Palembang”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan, jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil 0,05 ($sig < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data menggunakan SPSS 21 sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji-t *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan

Hasil Pretest dan Posttest Kecepatan	Nilai
<i>Mean</i>	0,21675
<i>Standar Deviation</i>	0,22313
<i>Lower</i>	0,14539
<i>Uper</i>	0,28811
<i>t_{hitung}</i>	6,144
<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000

Berdasarkan tabel 6 tersebut, diketahuinilai Sig (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,005$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari tabel di atas juga memuat informasi tentang nilai *Mean* sebesar 0,21675 dan selisih perbedaan hasil kecepatan antara 0,14539 sampai dengan 0,28811. Selain itu, tabel di atas menunjukkan t_{hitung} bernilai 6,144. Maka, dapat disimpulkan nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($6,144 > 2,021$). Dengan demikian alternatif hipotesisnya (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional hijau-hitam terhadap kelincahan bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 40 Palembang”, diterima.

Berdasarkan analisis uji normalitas, uji homogen, dan uji t, maka dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional hijau-hitam memiliki dampak yang baik dan berguna dalam kecepatan dan kelincahan siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 40 Palembang dapat meningkat. Besar peningkatan kecepatan sebesar 7,87 % dan kelincahan sebesar 8,67%. Peningkatan yang terjadi disebabkan karena terdapat asosiasi ilmu pengetahuan yang diterima siswa pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan baru. Dan ketika hal tersebut dilakukan secara berulang maka akan semakin kuat. Pendapat di atas sesuai dengan teori belajar tentang “hukum latihan” yang di kemukakan

oleh Rahyubi, (2014) bahwa terdapat prinsip yang berbunyi melakukan pengulangan, semakin tinggi intensitas pengulangan materi akan semakin dikuasai.

Hasil penelitian yang diperoleh di atas diperkuat oleh (Rosidig, 2015) yang menyimpulkan bahwa adanya peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional sebesar 10,48%. Sependapat dengan (Kusumawati, 2017) dalam simpulannya menunjukkan adanya pengaruh dalam latihan dengan melakukan permainan tradisional yang banyak menggunakan gerak dasar seperti berlari, melompat dan melempar. Mendukung simpulan tersebut Erdiana, (2016) dalam penelitiannya menyimpulkan salah satunya permainan gobak sodor mampu memberikan pengaruh terhadap perkembangan motorik kasar pada anak.

Permainan tradisional hijau-hitam merupakan permainan tanpa alat yang dimainkan oleh dua regu, satu regu diberi nama hitam dan regu yang lain diberi nama hijau, masing-masing regu minimal beranggotakan lima orang. Namun dengan memodifikasinya permainan ini juga akan lebih menantang untuk dimainkan bersama saat latihan. Permainan hijau-hitam yang telah dimodifikasi tersebut bertujuan untuk mengumpulkan nilai dengan memasukkan bendera yang dibawa pemain ke daerah lawan. Dalam permainan ini gerak lari adalah unsur utamanya. Dengan melakukan kecepatan lari dalam mengajar pihak lawan maka terdapat unsur kegembiraan dan rasa puas bagi peserta didik. Dominasi gerak lari tersebut ialah indikasi utama menjadikan permainan ini sebagai alat pengembangan kecepatan dan kelincahan (Saputra & Muzaffar, 2018). Kelincahan memerlukan harmonisasi tubuh dalam melakukan perlambatan dengan cepat dan percepatan dari jarak dekat, hal tersebut mejadikan berbeda dengan kecepatan (Brechue et al., 2010). Menurut (Irawan & Hariadi, 2019) mengungkapkan bahwa ketangkasan dan kelincahan akan lebih baik jika dimiliki oleh seorang pemain sepak bola dan kecepatan menjadi unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Melakukan latihan kecepatan dan kelincahan dapat meningkatkan kondisi fisik seseorang (Subekti et al., 2021).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa permainan tradisional yang bernama hijau-hitam cukup baik untuk dipergunakan dalam latihan fisik peserta didik dalam melatih kecepatan dan kelincahan gerak tubuh. Penelitian ini menjadi salah satu bukti yang menunjukkan jika permainan hijau hitam memiliki pengaruh signifikan terhadap kelincahan dan juga kecepatan yang dimiliki oleh para peserta didik yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 40 Palembang. Permainan tradisional ini disamping menyenangkan dan memotivasi peserta didik dalam latihan terdapat manfaat lain yakni memberikan *drill* untuk fisik peserta didik. Oleh karena itu kecepatan dan kelincahan peserta didik menjadi lebih meningkat dalam melakukan *drive* dan *defense* dari pada sebelum latihan fisik dengan permainan ini. Implikasi dalam penelitian ini ialah penelitian ini dapat dipergunakan sebagai bahan acuan dan pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang variatif salah satunya permainan tradisional hijau-hitam dalam meningkatkan kemampuan kecepatan dan

kelincahan. Dengan demikian latihan sepak bola dengan permainan ini efektif untuk siswa sesuai dengan harapan yang diinginkan oleh guru ataupun pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, R., & Warni, H. (2019). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 63–66. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5702>
- Azmi, K., & Kusnanik, N. W. (2018). Effect of Exercise Program Speed, Agility, and Quickness (SAQ) in Improving Speed, Agility, and Acceleration. *Journal of Physics: Conference Series*, 947(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/947/1/012043>
- Bal, B. S., Kaur, P. J., & Singh, D. (2011). Effects of a short term plyometric training program of agility in young basketball players. *Brazilian Journal of Biomechanics*, 5(2), 106–116.
- Brechue, W. F., Mayhew, J. L., & Piper, F. C. (2010). *Characteristics of sprint performance in college football players*. *Journal of Strength and Conditioning Research*. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181d68107>
- Budianto, A. (2012). *Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-15 Tahun di Sekolah Sepakbola Baturetno Bantul*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori dan Aplikasi dalam Olahraga*. Jakad Media Publishing. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=19IoEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=info:Pa06G61S6kIJ:scholar.google.com&ots=sdtoP6Gcu9&sig=WsGxjzI8LTpuM4u1AcRqO1oDO80&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Dony, R. P., & Jasri, I. (2018). Pengaruh interval training terhadap kecepatan (studi eksperimen pada pemain sepakbola SSB BBC Batung Tabu Kota Padang). *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1), 18–23. <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8111>
- Erdiana, L. (2016). Pengaruh permainan gobak sodor terhadap perkembangan motorik kasar dan sikap kooperatif anak TK kelompok B di Kecamatan Sidoarjo. *Pedagogi: Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 9–17. <https://doi.org/10.30651/pedagogi.v2i2.534>
- Iaia, M. F., Rampinini, E., & Bangsbo, J. (2009). High-intensity training in football. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 4(3), 291–306. <https://doi.org/10.1123/ijsp.4.3.291>
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222–226. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11359>
- Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D., & Fiorentini, F. (2011). *Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players*. *Journal of Strength and Conditioning Research*. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181d67c65>
- Kusumawati, O. (2017). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar siswa Sekolah Dasar kelas bawah. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 4(2), 124–142. <https://doi.org/10.24042/TERAMPIL.V4I2.2221>
- Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., Sekulić, D., James, N., & Vučković, G. (2014). Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? A randomized controlled trial. *Human Movement Science*, 38, 197–208. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.09.005>
- Miller, T. (2017). Assessing Speed and Agility Related to Sport Performance. In *NSCA National Strength and Conditioning Association*. Human Kinetics. <https://www.nasca.com/education/articles/kinetic-select/assessing-speed-and-agility-related-to-sport-performance/>
- Nugroho, T. P. (2005). Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Sepak Bola pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola Atlas Binatama Semarang. In *undefined*. Universitas Negeri Semarang.
- Nurdiansyah, D. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap Agility. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 77–83. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.238>
- Nuriman, R., Kusmaedi, N., & Yanto, S. (2016). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Bebetengan terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 8-9 Tahun. *JTIKOR (Jurnal Terapan*

- Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 29–33. <https://doi.org/10.17509/JTIKOR.V1I1.1550>
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Keperawatan*. Unesa University Press.
- Nurwirhanuddin, & Suprianto. (2020). Pengaruh Kecepatan, Kelincahan, Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Murid SD Inpres Bontomanai Makassar. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(01), 22–35. <https://doi.org/10.21009/GJIK.111.02>
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Nusa Media.
- Rosidig. (2015). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Tersan Gede 2 Kecamatan Salam Kabupaten Magelang*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sanjaya, I. K. A., Yoda, I. K., & Sudarmada, I. N. (2018). Pengaruh pelatihan star run terhadap kecepatan dan kelincahan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 35–42. <https://doi.org/10.23887/JIKU.V6I3.8832>
- Saputra, A., & Muzaffar, A. (2018). Penerapan Permainan Tradisional Hitam Hijau Untuk Pemanasan Atlet Pemula Sepak Bola Ssb Gelora Karya Kecamatan Telanaipura. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 7(2), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/5392>
- Stone, M. R., Rowlands, A. V., Middlebrooke, A. R., Jawis, M. N., & Eston, R. G. (2009). The pattern of physical activity in relation to health outcomes in boys. *International Journal of Pediatric Obesity*, 4(4), 306–315.
- Subekti, N., Syaukani, A. A., Fatoni, M., Subroto, S., & Raihan, A. A. D. A. (2021). Exercise Speed, Agility and Quickness (SAQ) To Improve Physical Fitness. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 95–101. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i1.14359>
- Turner, A., Walker, S., Stenbridge, M., Coneyworth, P., Reed, G., Birdsey, L., Barter, P., & Moody, J. (2011). A testing battery for the assessment of fitness in soccer players. *Strength and Conditioning Journal*, 33(5), 29–39. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31822fc80a>
- Usman. (2011). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar Bahan Kajian PKG, MGBS, MGMP*. Remaja Rosdakarya.
- Wong, P. L., Chamari, K., & Wisløff, U. (2010). Effects of 12-week on-field combined strength and power training on physical performance among U-14 young soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(3), 644–652. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181ad3349>