

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KETERAMPILAN MOTORIK DASAR SISWA SEKOLAH DASAR

Muh. Arya Aditya^{1)*}, A. Heri Riswanto²⁾, Rachmat Hidayat³⁾, Fajri Hamzah⁴⁾, Firmansyah Dahlan⁵⁾

^{1,2,3,4,5)}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo

¹⁾muhammadaryajhi@gmail.com, ²⁾andiheririswanto@umpalopo.ac.id,
³⁾rachmathidayat@umpalopo.ac.id, ⁴⁾fajrihamzah@umpalopo.ac.id,
⁵⁾firmansyahdahlan@umpalopo.ac.id

ABSTRAK

Permainan tradisional Hadangan merupakan aktivitas fisik berbasis budaya yang dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar siswa sekolah dasar. Penurunan aktivitas fisik akibat penggunaan gadget dan permainan digital membuat siswa kurang aktif bergerak, sehingga kemampuan kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan belum berkembang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional Hadangan terhadap keterampilan motorik dasar siswa SDN 16 Sampoddo. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-experimental one-group pretest-posttest. Populasi sekaligus sampel penelitian adalah seluruh siswa kelas V SDN 16 Sampoddo berjumlah 32 orang yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen pengumpulan data meliputi shuttle run untuk mengukur kelincahan, dynamic balance test untuk mengukur keseimbangan dinamis, dan lari sprint 50 meter untuk mengukur kecepatan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan paired sample t-test dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh aspek motorik dasar setelah perlakuan. Rata-rata shuttle run menurun dari 28,67 menjadi 27,25 detik, dynamic balance meningkat dari 68,75 menjadi 85,00, dan sprint 50 meter menurun dari 7,64 menjadi 6,38 detik. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$ pada ketiga instrumen. Temuan ini mengindikasikan bahwa gerakan berlari, menghindari, mengubah arah, dan menjaga posisi tubuh dalam permainan Hadangan mampu memberikan stimulus gerak yang relevan bagi perkembangan motorik siswa. Dengan demikian, permainan tradisional Hadangan berpengaruh signifikan dan efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik dasar siswa sekolah dasar secara menyenangkan.

Abstract. The traditional game Hadangan is a culture-based physical activity that can be integrated into physical education to develop elementary students' fundamental motor skills. The decline of children's physical activity due to gadget use and digital games has reduced opportunities for active movement, causing agility, dynamic balance, and speed to develop less optimally. This study aimed to determine the effect of Hadangan on the fundamental motor skills of students at SDN 16 Sampoddo. This research used an experimental method with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 11 Juni 2026
Direview : 12 Juni 2026
Diterima : 17 Juni 2026
Disetujui : 29 Juni 2026

Kata-kata Kunci:

Permainan Tradisional, Motorik Dasar, Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan.

Article History

Submitted : June 11, 2026
Reviewed : June 12, 2026
Accepted : June 17, 2026
Published : June 29, 2026

Keywords:

Traditional Games, Basic Motor Skills, Agility, Speed, Balance.

population and sample consisted of all fifth-grade students at SDN 16 Sampoddo, totaling 32 students, selected through total sampling. Data were collected using three motor skill tests: the shuttle run to measure agility, the dynamic balance test to measure dynamic balance, and the 50-meter sprint to measure running speed. The data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and the paired sample t-test at a significance level of 0.05. The results showed improvement in all motor skill components after treatment. The average shuttle run time decreased from 28.67 to 27.25 seconds, the dynamic balance score increased from 68.75 to 85.00, and the 50-meter sprint time decreased from 7.64 to 6.38 seconds. The paired sample t-test showed a significance value of $p < 0.001$ for all instruments. Therefore, the traditional Hadangan game had a significant and effective influence on improving students' fundamental motor skills.

PENDAHULUAN

Permainan tradisional merupakan permainan asli masyarakat yang menjadi bagian dari warisan budaya bangsa dan mengandung unsur aktivitas fisik. Permainan ini telah ada sejak lama dan perlu dilestarikan karena tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana interaksi sosial dan pengembangan kebugaran jasmani. Pada umumnya, permainan atau olahraga tradisional memiliki ciri khas kedaerahan yang berkaitan erat dengan tradisi, kebiasaan, dan adat masyarakat setempat. Di Indonesia, permainan tradisional tidak hanya mengandung nilai hiburan, tetapi juga nilai historis, sosial, dan filosofis yang diwariskan secara turun-temurun. Dalam konteks pendidikan jasmani, permainan tradisional dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan dekat dengan kehidupan siswa. Menurut Tunru et al. (2024), permainan tradisional diterapkan untuk menambah variasi pembelajaran agar peserta didik tidak merasa bosan, tetap merasa senang, dan kebugaran jasmani peserta didik dapat meningkat.

Salah satu permainan tradisional yang masih dapat dijumpai adalah Hadangan. Restuina (2025) menyatakan bahwa Hadangan merupakan salah satu permainan tradisional yang berasal dari Yogyakarta, Jawa Tengah, dan banyak dimainkan oleh anak-anak. Menurut Sholikin et al. (2022), Hadangan adalah permainan yang membutuhkan tempat cukup luas dan dilakukan pada area berbentuk bujur sangkar. Permainan ini dimainkan oleh dua tim, yaitu tim penjaga dan tim penyerang. Tim penjaga bertugas menghalangi tim penyerang agar tidak dapat melewati garis yang dijaga. Apabila salah satu anggota tim penyerang tersentuh oleh tim penjaga, maka kedua tim akan bergantian peran. Susena et al. (2021) menyampaikan bahwa permainan Hadangan merupakan salah satu permainan tradisional yang dapat membantu tumbuh kembang dan kebugaran jasmani anak.

Permainan Hadangan memiliki karakteristik gerak yang sesuai untuk melatih keterampilan motorik dasar siswa sekolah dasar. Dalam permainan ini, siswa melakukan berbagai gerakan seperti berlari cepat, menghindar, berbalik arah, menjaga keseimbangan, dan bereaksi terhadap pergerakan lawan. Aktivitas tersebut menuntut siswa untuk bergerak

aktif, cepat, lincah, dan mampu mengontrol tubuh dengan baik. Gerakan-gerakan dalam Hadangan berkaitan dengan beberapa aspek motorik dasar, seperti kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan reaksi. Oleh karena itu, permainan Hadangan dapat menjadi salah satu bentuk aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani yang menarik dan bermanfaat bagi perkembangan motorik siswa. Selain melatih kemampuan gerak, permainan ini juga dapat menumbuhkan kerja sama, keberanian, konsentrasi, dan sportivitas dalam diri siswa.

Namun, pada era modern saat ini, aktivitas fisik anak sekolah dasar mulai mengalami penurunan. Kemajuan teknologi dan hadirnya berbagai permainan digital membuat sebagian besar siswa lebih tertarik bermain gadget, menonton video, atau bermain game online dibandingkan melakukan aktivitas fisik di luar ruangan. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya kesempatan siswa untuk mengembangkan keterampilan motorik dan kebugaran fisik secara optimal. Perkembangan fisik motorik yang seharusnya membuat anak berkembang aktif dan kreatif menjadi terhambat karena anak lebih asyik bermain gadget, sehingga anak menjadi malas dan lambat bergerak (Alawiyah et al., 2021). Permasalahan ini juga terlihat pada rendahnya kemampuan siswa dalam bergerak lincah, menjaga keseimbangan, dan melakukan aktivitas fisik dengan baik. Oleh sebab itu, pembelajaran pendidikan jasmani perlu menggunakan metode yang lebih variatif, aktif, dan menyenangkan agar siswa terdorong untuk bergerak secara optimal.

Berdasarkan hasil observasi di SDN 16 Sampoddo, diketahui bahwa masih banyak siswa yang mengalami permasalahan pada keterampilan motorik dasar. Dalam kegiatan olahraga, beberapa siswa masih kesulitan melakukan gerakan yang lincah, sulit menjaga keseimbangan, cepat lelah saat berlari, dan terlihat kaku ketika bergerak. Siswa juga tampak kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga keterampilan motorik dasar mereka belum berkembang secara optimal. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan bentuk pembelajaran yang mampu meningkatkan aktivitas gerak siswa secara aktif dan menyenangkan, salah satunya melalui permainan tradisional Hadangan. Penelitian Mawarti et al. (2021) menunjukkan bahwa pengembangan model permainan Hadangan dalam bentuk buku panduan guru layak digunakan dalam pembelajaran jasmani karena memperoleh skor kelayakan tinggi, yaitu 4,2–4,6, serta dapat meningkatkan ketangkasan, fokus, dan kerja sama siswa. Selain itu, Wicaksono & Primasoni (2021) menemukan bahwa permainan Hadangan secara signifikan mampu meningkatkan kecepatan reaksi anak usia 12–14 tahun. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan pada perluasan aspek motorik dasar yang dikaji, yaitu kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional Hadangan terhadap keterampilan motorik dasar siswa SDN 16 Sampoddo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-experimental one-group pretest-posttest. Desain ini digunakan karena penelitian hanya melibatkan satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional Hadangan terhadap keterampilan motorik dasar siswa sekolah dasar. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah permainan tradisional Hadangan, sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan motorik dasar siswa. Melalui desain ini, kemampuan motorik dasar siswa diukur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa permainan tradisional Hadangan. Perbedaan hasil pretest dan posttest digunakan untuk melihat adanya peningkatan keterampilan motorik dasar setelah perlakuan diberikan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN 16 Sampoddo yang berjumlah 32 orang. Karena jumlah populasi relatif kecil dan seluruh siswa dilibatkan dalam penelitian, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan motorik dasar yang mencakup aspek kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan. Tes kelincahan diukur menggunakan shuttle run, keseimbangan diukur menggunakan dynamic balance test, sedangkan kecepatan diukur menggunakan lari sprint 50 meter. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan sebagai data awal atau pretest dan sesudah perlakuan sebagai data akhir atau posttest. Perlakuan yang diberikan berupa penerapan permainan tradisional Hadangan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan nilai pretest dan posttest keterampilan motorik dasar siswa, meliputi nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi. Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro-Wilk terhadap selisih skor pretest dan posttest. Apabila data berdistribusi normal, maka uji hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample t-Test. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan keterampilan motorik dasar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan permainan tradisional Hadangan. Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional Hadangan terhadap keterampilan motorik dasar siswa SDN 16 Sampoddo. Keterampilan motorik dasar dalam penelitian ini diukur melalui tiga aspek, yaitu kelincahan, keseimbangan dinamis, dan kecepatan. Kelincahan diukur menggunakan tes shuttle run, keseimbangan dinamis diukur

menggunakan dynamic balance test, sedangkan kecepatan diukur menggunakan lari sprint 50 meter. Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 22. Hasil penelitian disajikan melalui analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis menggunakan paired sample t-test.

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran umum hasil pretest dan posttest keterampilan motorik dasar siswa. Data yang disajikan meliputi jumlah sampel, nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, dan range. Hasil analisis deskriptif pada tes shuttle run dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Analisis Deskriptif Shuttle Run

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max	Range
Pretest	32	28,67	1,57	25,24	32,41	7,17
Posttest	32	27,25	1,63	24,45	31,37	6,92

Berdasarkan Tabel 1, hasil tes shuttle run menunjukkan adanya penurunan rata-rata waktu dari 28,67 detik pada pretest menjadi 27,25 detik pada posttest. Penurunan waktu ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kelincahan siswa setelah diberikan perlakuan permainan tradisional Hadangan. Hal ini karena penilaian shuttle run menggunakan waktu tempuh, sehingga semakin rendah waktu yang diperoleh, semakin baik kemampuan kelincahan siswa. Nilai minimum juga menurun dari 25,24 menjadi 24,45, sedangkan nilai maksimum menurun dari 32,41 menjadi 31,37. Dengan demikian, hasil deskriptif menunjukkan bahwa performa kelincahan siswa mengalami peningkatan setelah perlakuan.

Selanjutnya, analisis deskriptif dilakukan pada aspek keseimbangan dinamis siswa. Hasil pengukuran keseimbangan dinamis melalui dynamic balance test disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Analisis Deskriptif Dynamic Balance

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max	Range
Pretest	32	68,75	14,75	40	90	50
Posttest	32	85,00	13,67	60	100	40

Berdasarkan Tabel 2, hasil dynamic balance menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai dari 68,75 pada pretest menjadi 85,00 pada posttest. Nilai minimum meningkat dari 40 menjadi 60, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 90 menjadi 100. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan keseimbangan dinamis siswa mengalami perkembangan setelah mengikuti permainan tradisional Hadangan. Selain itu, range menurun dari 50 menjadi 40, yang menunjukkan bahwa sebaran nilai siswa setelah perlakuan menjadi

lebih kecil. Dengan demikian, permainan Hadangan memberikan dampak positif terhadap peningkatan keseimbangan dinamis siswa.

Analisis deskriptif berikutnya dilakukan pada aspek kecepatan siswa. Hasil pengukuran kecepatan melalui tes lari sprint 50 meter disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Analisis Deskriptif Lari Sprint 50 Meter

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max	Range
Pretest	32	7,64	0,76	6,17	8,92	2,75
Posttest	32	6,38	0,67	5,09	7,53	2,44

Berdasarkan Tabel 3, hasil tes lari sprint 50 meter menunjukkan adanya penurunan rata-rata waktu dari 7,64 detik pada pretest menjadi 6,38 detik pada posttest. Penurunan waktu tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan siswa mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan permainan tradisional Hadangan. Hal ini karena tes sprint menggunakan waktu tempuh sebagai dasar penilaian, sehingga semakin kecil waktu yang diperoleh, semakin baik kemampuan kecepatan siswa. Nilai minimum menurun dari 6,17 menjadi 5,09, sedangkan nilai maksimum menurun dari 8,92 menjadi 7,53. Dengan demikian, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kecepatan lari siswa meningkat setelah mengikuti permainan tradisional Hadangan.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Karena jumlah sampel dalam penelitian ini kurang dari 50 orang, maka uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hasil uji normalitas pada tes shuttle run disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Shuttle Run

Variabel	Sig.	α	Keterangan
Pretest	0,995	0,05	Normal
Posttest	0,327	0,05	Normal

Berdasarkan Tabel 4, nilai signifikansi pretest shuttle run sebesar 0,995 dan posttest sebesar 0,327. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga data shuttle run dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, data kelincahan siswa memenuhi syarat untuk dilanjutkan pada uji hipotesis menggunakan paired sample t-test.

Selanjutnya, uji normalitas dilakukan pada data dynamic balance. Hasil uji normalitas dynamic balance disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Dynamic Balance

Variabel	Sig.	α	Keterangan
Pretest	0,091	0,05	Normal
Posttest	0,096	0,05	Normal

Berdasarkan Tabel 5, nilai signifikansi pretest dynamic balance sebesar 0,091 dan posttest sebesar 0,096. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga data dynamic balance dinyatakan berdistribusi normal. Artinya, data keseimbangan dinamis siswa memenuhi asumsi normalitas dan dapat dianalisis lebih lanjut menggunakan paired sample t-test.

Uji normalitas juga dilakukan pada data lari sprint 50 meter. Hasil uji normalitas lari sprint 50 meter disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Lari Sprint 50 Meter

Variabel	Sig.	α	Keterangan
Pretest	0,152	0,05	Normal
Posttest	0,433	0,05	Normal

Berdasarkan Tabel 6, nilai signifikansi pretest lari sprint 50 meter sebesar 0,152 dan posttest sebesar 0,433. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga data lari sprint 50 meter dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, seluruh data penelitian pada tes shuttle run, dynamic balance, dan lari sprint 50 meter memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji paired sample t-test.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest keterampilan motorik dasar siswa. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan paired sample t-test pada taraf signifikansi 0,05. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai Sig. < 0,05 dan nilai t hitung > t tabel, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil uji paired sample t-test pada tes shuttle run disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Hasil Uji Paired Sample T-Test Shuttle Run

Kelompok	Mean Pretest	Mean Posttest	t hitung	t tabel	Selisih	df	Sig. (2- tailed)
Pretest- Posttest	28,67	27,25	13,63	2,040	1,42	31	0,000

Berdasarkan Tabel 7, hasil uji paired sample t-test pada tes shuttle run memperoleh nilai t hitung sebesar 13,63, lebih besar dari t tabel sebesar 2,040. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000 atau $p < 0,05$. Rata-rata waktu pretest sebesar 28,67 detik menurun menjadi 27,25 detik pada posttest dengan selisih 1,42 detik. Karena shuttle run dinilai berdasarkan waktu tempuh, maka penurunan waktu tersebut menunjukkan adanya peningkatan kelincahan siswa. Dengan demikian, permainan tradisional Hadangan berpengaruh signifikan terhadap kelincahan siswa SDN 16 Sampoddo.

Selanjutnya, uji paired sample t-test dilakukan pada hasil dynamic balance. Hasil uji hipotesis pada aspek keseimbangan dinamis disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Hasil Uji Paired Sample T-Test Dynamic Balance

Kelompok	Mean Pretest	Mean Posttest	t hitung	t tabel	Selisih	df	Sig. (2- tailed)
Pretest- Posttest	68,75	85,00	11,64	2,040	16,25	31	0,000

Berdasarkan Tabel 8, hasil uji paired sample t-test pada dynamic balance memperoleh nilai t hitung sebesar 11,64, lebih besar dari t tabel sebesar 2,040. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000 atau $p < 0,05$. Rata-rata nilai pretest sebesar 68,75 meningkat menjadi 85,00 pada posttest dengan selisih 16,25. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keseimbangan dinamis siswa setelah diberikan perlakuan permainan tradisional Hadangan. Dengan demikian, permainan tradisional Hadangan berpengaruh signifikan terhadap keseimbangan dinamis siswa SDN 16 Sampoddo.

Uji paired sample t-test juga dilakukan pada hasil lari sprint 50 meter. Hasil uji hipotesis pada aspek kecepatan siswa disajikan pada Tabel 9.

Tabel 9. Hasil Uji Paired Sample T-Test Lari Sprint 50 Meter

Kelompok	Mean Pretest	Mean Posttest	t hitung	t tabel	Selisih	df	Sig. (2- tailed)
Pretest- Posttest	7,64	6,38	11,72	2,040	1,26	31	0,000

Berdasarkan Tabel 9, hasil uji paired sample t-test pada lari sprint 50 meter memperoleh nilai t hitung sebesar 11,72, lebih besar dari t tabel sebesar 2,040. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000 atau $p < 0,05$. Rata-rata waktu pretest sebesar 7,64 detik menurun menjadi 6,38 detik pada posttest dengan selisih 1,26 detik. Penurunan waktu

tempuh tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kecepatan siswa setelah diberikan perlakuan permainan tradisional Hadangan. Dengan demikian, permainan tradisional Hadangan berpengaruh signifikan terhadap kecepatan siswa SDN 16 Sampoddo. Berdasarkan seluruh hasil uji paired sample t-test, diketahui bahwa nilai signifikansi pada tes shuttle run, dynamic balance, dan lari sprint 50 meter seluruhnya sebesar 0,000 atau lebih kecil dari 0,05. Selain itu, seluruh nilai t hitung lebih besar dari t tabel, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest keterampilan motorik dasar siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional Hadangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik dasar siswa SDN 16 Sampoddo.

Pembahasan

Motorik dasar merupakan kemampuan gerak dasar yang penting bagi anak usia sekolah dasar karena menjadi fondasi dalam perkembangan keterampilan gerak yang lebih kompleks. Dalam penelitian ini, pengaruh permainan tradisional Hadangan terhadap motorik dasar siswa SDN 16 Sampoddo dianalisis melalui tiga instrumen, yaitu shuttle run, dynamic balance, dan lari sprint 50 meter. Ketiga instrumen tersebut mewakili aspek kelincahan, keseimbangan dinamis, dan kecepatan. Berdasarkan hasil penelitian, permainan tradisional Hadangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motorik dasar siswa. Hal ini terlihat dari perubahan nilai rata-rata pada setiap instrumen setelah perlakuan diberikan. Pada shuttle run dan lari sprint 50 meter terjadi penurunan waktu tempuh, sedangkan pada dynamic balance terjadi peningkatan skor. Hasil uji paired sample t-test juga menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$, sehingga permainan tradisional Hadangan terbukti berpengaruh signifikan terhadap motorik dasar siswa SDN 16 Sampoddo.

Peningkatan kelincahan siswa terlihat dari hasil shuttle run, yaitu rata-rata pretest sebesar 28,67 detik menurun menjadi 27,25 detik pada posttest. Penurunan waktu tempuh tersebut menunjukkan bahwa siswa mampu bergerak lebih cepat dan lebih lincah setelah mengikuti permainan tradisional Hadangan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ariyanto et al. (2020) yang menyatakan bahwa penerapan permainan tradisional Hadangan mampu meningkatkan keterampilan gerak motorik dasar siswa sekolah dasar. Permainan Hadangan menuntut siswa untuk bergerak aktif, menghindari lawan, berlari bolak-balik, dan mengubah arah gerakan secara cepat. Lenggari et al. (2023) mengemukakan bahwa permainan tradisional Hadangan secara tidak langsung membuat siswa terdorong untuk bergerak aktif agar dapat menghindari sentuhan dari lawan yang menghadang. Selain itu, Bernhardin (2021) menyatakan bahwa olahraga permainan Hadangan memberikan pengaruh signifikan terhadap kelincahan siswa melalui aktivitas berlari bolak-balik selama permainan

berlangsung. Dengan demikian, peningkatan kelincahan dalam penelitian ini sesuai dengan karakteristik gerak yang terdapat dalam permainan Hadangan.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan keseimbangan dinamis siswa, yang ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata dynamic balance dari 68,75 pada pretest menjadi 85,00 pada posttest. Peningkatan ini menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu mempertahankan posisi tubuh saat bergerak, mengubah arah, dan menghindari lawan. Aulia et al. (2022) menyatakan bahwa permainan Hadangan secara tidak langsung dapat meningkatkan kecepatan dan keseimbangan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Hal tersebut terjadi karena permainan Hadangan mengharuskan pemain menjaga kestabilan tubuh ketika berlari, berhenti mendadak, berbalik arah, dan menghindari penjagaan lawan. Dalam permainan ini, kemampuan keseimbangan tidak berdiri sendiri, tetapi berkaitan dengan kelincahan dan kecepatan gerak. Febriansyah et al. (2024) juga menyatakan bahwa permainan Hadangan dapat meningkatkan kecepatan lari siswa. Oleh karena itu, peningkatan keseimbangan dinamis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa permainan Hadangan dapat memberikan stimulus gerak yang cukup kompleks bagi perkembangan motorik dasar siswa.

Secara teknis, permainan Hadangan memiliki bentuk aktivitas yang sesuai untuk melatih motorik dasar siswa sekolah dasar. Dimas & Budi (2025) menjelaskan bahwa permainan olahraga tradisional Hadangan dimainkan secara beregu, baik putra maupun putri, dengan jumlah anggota regu sebanyak delapan orang, yaitu lima pemain inti dan tiga pemain cadangan. Fahrian & Sari (2023) menyatakan bahwa lapangan permainan Hadangan memiliki ukuran panjang 6–9 meter dan lebar 4–6 meter, atau dapat disesuaikan dengan kondisi lapangan dan jumlah pemain. Ningtyas et al. (2024) menjelaskan bahwa Hadangan dimainkan oleh dua kelompok, yaitu kelompok penjaga dan kelompok penyerang. Kalsum & Suhra (2021) menyebutkan bahwa permainan ini mengasyikkan sekaligus menantang karena setiap pemain harus berjaga, berlari cepat, menerobos garis, dan menghindari sentuhan lawan untuk memperoleh nilai. Rangkaian gerak tersebut memperlihatkan bahwa permainan Hadangan melibatkan aktivitas lari, perubahan arah, reaksi cepat, dan kontrol tubuh. Gerakan-gerakan tersebut berkaitan erat dengan kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan, sehingga pelaksanaannya secara berulang dapat mendukung peningkatan kemampuan motorik dasar siswa (Saputra et al., 2024).

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Pratama et al. (2021) yang menyimpulkan bahwa permainan tradisional berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan, dengan nilai signifikansi kecepatan 0,000 dan kelincahan 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hasil serupa juga ditemukan oleh Ramandika & Muldan (2025), yang menunjukkan bahwa permainan Hadangan memberikan pengaruh positif terhadap kelincahan siswa kelas V SD Negeri 2 Japara. Dalam penelitian tersebut, rata-rata waktu

kelincahan siswa menurun dari 20,80 detik pada pretest menjadi 18,57 detik pada posttest, dengan nilai t hitung sebesar 12,284 dan signifikansi $p < 0,001$. Berdasarkan hasil penelitian ini dan penelitian sebelumnya, permainan tradisional Hadangan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan motorik dasar siswa. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, sehingga peningkatan yang terjadi hanya dapat disimpulkan sebagai perubahan setelah perlakuan, bukan sebagai perbandingan dengan kelompok tanpa perlakuan. Selain itu, sampel penelitian hanya terbatas pada satu kelas, sehingga generalisasi hasil penelitian masih perlu diuji pada populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan melibatkan sampel yang lebih beragam agar bukti efektivitas permainan Hadangan terhadap motorik dasar siswa dapat diperkuat secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional Hadangan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik dasar siswa SDN 16 Sampoddo. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan pada tiga aspek motorik dasar, yaitu kelincahan, keseimbangan dinamis, dan kecepatan setelah siswa diberikan perlakuan berupa permainan tradisional Hadangan. Pada tes shuttle run, diperoleh nilai t hitung sebesar 13,63 lebih besar dari t tabel 2,040 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya peningkatan kelincahan siswa. Pada tes dynamic balance, diperoleh nilai t hitung sebesar 11,64 lebih besar dari t tabel 2,040 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, sehingga menunjukkan adanya peningkatan keseimbangan dinamis siswa. Selanjutnya, pada tes lari sprint 50 meter diperoleh nilai t hitung sebesar 11,72 lebih besar dari t tabel 2,040 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya peningkatan kecepatan siswa. Dengan demikian, permainan tradisional Hadangan efektif digunakan sebagai salah satu aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan motorik dasar siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, D., Mulkiyan, & Erwin, M. (2021). Problematika dan pendampingan anak yang mengalami gangguan gadget. *MIMBAR: Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 8(1). <http://journal.iainsinjai.ac.id/index.php/mimbar>
- Ariyanto, Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78–91.

- Aulia, W., Suryansah, S., & Januarto, O. B. (2022). Pengaruh permainan tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMP: Literature review. *Sport Science and Health*, 4(1), 94–102. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p94-102>
- Bernhardin, D. (2021). Pengaruh olahraga permainan tradisional hadang terhadap kelincahan siswa. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1).
- Dimas, D., & Budi, B. (2025). Pengaruh latihan cone drill untuk meningkatkan kelincahan siswa sekolah dasar kelas 5 melalui permainan olahraga tradisional hadang di SDN Banjaran 03. *Mutiara Pendidikan dan Olahraga*, 2(4), 77–92. <https://doi.org/10.61132/mupeno.v2i4.518>
- Fahrian, A., & Sari, D. M. (2023). Pengembangan model permainan tradisional gobak sodor siswa sekolah dasar. *Development of the Traditional Gobak Sodor Game Model for Elementary School Students*.
- Febriansyah, H., Didi, & A., B. (2024). Pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap peningkatan motorik kasar pada siswa kelas IV SDN 1 Cipedes. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(4), 344–354. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i4.3315>
- Kalsum, U., & Suhra, S. (2021). Penerapan permainan tradisional hadang dalam meningkatkan psikomotorik pada mata pelajaran pendidikan jasmani siswa kelas V SD Inpres 6/75 Biru. *Journal of Primary Education*, 2(2), 1–15.
- Lenggari, S. L., Dindin, A., & Azi, F. R. (2023). Sosialisasi olahraga tradisional hadangan di Desa Kertajaya.
- Mawarti, B. D. A., Erfayliana, Y., & Baharudin. (2021). Pengembangan model permainan tradisional gobak sodor untuk pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar.
- Ningtyas, K. R., Sucahyo, E., Nasution, A., & Nuriana, I. (2024). Pengenalan permainan tradisional gobak sodor untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *ADAM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.37081/adam.v2i2.1748>
- Pratama, M. A. R. P., Sri, S., U., M., Iyakrus, & B., W. I. (2021). Pengaruh permainan tradisional untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe>
- Ramandika, D. N., & Muldan, D. (2025). Pengaruh latihan kelincahan terhadap hasil bermain dalam permainan hadang pada siswa kelas V SD Negeri 2 Japara.
- Restuina, C. (2025). Peranan permainan tradisional dalam upaya meningkatkan karakter kerja sama dan kedisiplinan mahasiswa PGSD. *Aquinas*. <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>
- Saputra, J. T., Yuliawan, D., & Sukmana, A. A. (2024). Pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap gerak fundamental bagi siswa SD Laboratorium UNP Kediri.
- Sholikin, M., Fajrie, N., & Ismaya, E. A. (2022). Nilai karakter anak pada permainan tradisional gobak sodor dan egrang. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(3), 1111–1121. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.3035>

- Tunru, A. A., Hidayat, R., & Burhan, A. S. (2024). Kebugaran jasmani: Permainan tradisional sebagai warisan budaya. *Jurnal Pendas Mahakam*, 9(3).
- Wicaksono, D., & Primasoni, N. (2021). Gobak sodor: Permainan tradisional untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan keseimbangan anak usia 12–14 tahun. *JORPRES: Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(1), 71–77.
- Yoga Brata Susena, Y., Ari Santoso, D. D., & Setyaningsih, P. P. (2021). Ethnosport permainan tradisional gobak sodor. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 450–462. <http://repository.unibabwi.ac.id/id/eprint/842/>