



## **Pengembangan Permainan Tradisional Hadang Melalui Latihan Plyometric pada Siswa Kelas V SD Negeri 98 Bengkulu Utara**

**Supriyanto<sup>1</sup>, Martiani<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu, Jalan Meranti Raya  
No. 32 Sawah Lebar Bengkulu  
Email: [supriyanto@unived.ac.id](mailto:supriyanto@unived.ac.id), [annie.phaph@unived.ac.id](mailto:annie.phaph@unived.ac.id)

### **ABSTRAK**

Permainan hadang adalah permainan daerah dari Indonesia yang saat ini dapat dijumpai dan dimainkan oleh anak-anak. Permainan ini merupakan permainan beregu yang terdiri dari dua tim, masing-masing tim terdiri dari 5-7 orang. Inti permainan hadang adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis yang dengan peraturan yang sudah ditentukan. Untuk meraih kemenangan pemain harus mengumpulkan point dengan cara melewati penjaga dari baris dapan hingga baris yang paling belakang, begitu juga sebaliknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari pengembangan metode latihan *plyometric* (*Scissor Jump*, *Stride Jump Crossover*, *Lateral Bound*) dan untuk permainan hadang. *Plyometric* adalah suatu metode latihan yang menitik beratkan gerakan dengan kecepatan tinggi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *research-based development* (R&D), bertujuan untuk mengembangkan produk latihan *plyometric*. Sampel penelitian yaitu Siswa kelas V SD Negeri 98 Bengkulu Utara yang berjumlah 28 orang. Pada observasi awal peneliti telah mendapatkan data berupa *pre-test* dan hasil wawancara baik dari guru maupun siswa. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan metode *plyometric* menunjukkan bahwa kondisi fisik dasar siswa kelas V SD Negeri 98 Bengkulu Utara dalam katagori baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil tes kognitif dan psikomotor yang telah dilakukan pada uji coba kelompok kecil dengan perolehan presentase 20% (2 orang) dengan kategori sangat baik, presentase 50% (5 orang) dengan kategori baik, presentase 10% (1 orang) dengan kategori cukup dan presentase 20% (2 orang) dengan katagori kurang. Sedangkan pada uji coba kelompok besar diperoleh presentase 21% (6 orang) dengan kategori sangat baik, presentase 43% (12 orang) dengan kategori baik, presentase 25% (7 orang) dengan kategori cukup, dan presentase 11% (3 orang) dengan kategori kurang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode *plyometric* layak digunakan untuk siswa kelas V SD Negeri 98 Bengkulu Utara. Saran kepada guru penjaskes bahwa penggunaan metode *plyometric* merupakan salah satu alternatif dalam proses pembelajaran khususnya permainan tradisional hadang.

Kata Kunci : Permainan Tradisional Hadang, Metode *Plyometric*.

### **ABSTRACT**

*Fighting games are regional games from Indonesia that we can now meet and play with children. This game is a team game consisting of two teams, each team consists of 5-7 people. The core of the game is to confront the opponent so that he can't get past the line with the rules that have been determined. To win a player must collect points by passing the guards from the row to the last row, and vice versa. This study aims to determine the results of the development of the method of plyometric training (Scissor Jump, Stride Jump Crossover, Lateral Bound) and for playing games. Plyometric is a method of training that focuses on movement at high speed. The method used in this study is research-based development (R & D), aimed at developing plyometric training products. The research sample is the fifth grade students of SD North 98 North Bengkulu, amounting to 28 people. In the initial observation researchers have obtained data in the form of pre-tests and the results of interviews from both teachers and students. Based on the results of the study using the plyometric method shows that the basic physical condition*



*of the fifth grade students of North Bengkulu Elementary School 98 in the good category. This is evidenced by the results of cognitive and psychomotor tests that have been conducted on small group trials with the acquisition of a percentage of 20% (2 people) with very good categories, 50% percentage (5 people) with good categories, 10% percentage (1 person) with enough categories and a percentage of 20% (2 people) with less categories. Whereas in large group trials there was a percentage of 21% (6 people) with a very good category, a percentage of 43% (12 people) with a good category, a percentage of 25% (7 people) with enough categories, and a percentage of 11% (3 people) with less category. Thus, it can be concluded that the plyometric method is feasible to be used for fifth grade students of North Bengkulu Elementary School 98. Suggestions to teachers assess that the use of the plyometric method is an alternative in the learning process, especially traditional games.*

*Keywords: Traditional Game Hadang, Plyometric Method.*

## **1. Pendahuluan**

Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Bermain merupakan kebutuhan setiap individu dan ada sebagai naluri alamiah yang ada sejak lahir. Anak-anak akan bermain dengan rasa senang dan ada beban. Naluri yang ada secara alami harus dibina dan disalurkan pada hal-hal yang positif secara baik dan terkontrol.

Permainan tradisional merupakan sarana untuk mengenalkan anak-anak pada nilai budaya dan norma-norma sosial yang diperlukan untuk mengadakan hubungan atau kontak sosial dan memainkan peran yang sesuai dengan kedudukan sosial dalam masyarakat. Permainan tradisional tidak hanya memberikan nilai rekreasi atau bersenang-senang saja. Lebih dari itu, permainan tradisional juga memiliki nilai pendidikan jasmani (olahraga) bahkan nilai sosial. Hal itu dikarenakan dalam permainan tradisional terkandung unsur-unsur seperti sportivitas, kejujuran, kecermatan, kelincahan, ketepatan menentukan langkah, serta bekerja sama dalam kelompok.

Permainan hadang adalah sejenis permainan daerah dari Indonesia yang saat ini masih dapat kita jumpai dimainkan oleh anak-anak SD. Permainan ini adalah sebuah permainan grup yang terdiri dari dua grup, dimana masing masing tim terdiri dari 5-7 orang. Inti permainannya adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak balik, dan untuk meraih kemenangan seluruh anggota grup harus secara lengkap melakukan proses bolak balik dalam area yang sudah ditentukan.

Setiap daerah mempunyai permainan yang pelaksanaannya hampir sama atau banyak persamaan dengan permainan di daerah lain. Tentang nama permainan ada yang sama, tetapi tidak jarang namanya berbeda dengan daerah lainnya. Sebagai contoh dapat dikemukakan di Jawa Tengah dikenal dengan permainan gobak sodor, di Jakarta disebut galasin, sedangkan di Sumatra Utara disebut dengan margalah. Tetapi yang jelas permainan itu mempunyai aturan permainan yang sama. Supaya tidak membingungkan pada salah satu nama daerah, maka Direktur Keolahragaan memberi nama permainan tersebut dengan nama permainan hadang. Nama hadang sendiri ditetapkan berdasarkan hasil pengamatan bahwa di dalam permainan ini tugas permainan adalah menghadang.

Berdasarkan observasi melalui pengamatan dan wawancara kepada guru penjasorkes SD Negeri 98 Bengkulu Utara pada tanggal 2 Agustus 2018. Dalam pembelajaran, guru penjasorkes hanya memberikan materi sesuai dengan kurikulum yang ada tanpa menyesuaikan kondisi lingkungan yang ada di sekolah. Guru belum pernah memberikan permainan hadang melalui latihan *plyometric*, ada peluang untuk

mengembangkan model pembelajaran hadang karena mempunyai lapangan dan alat pembelajaran penjasorkes yang tersedia disekolah.

Setelah peneliti melakukan pengamatan dan observasi di SD Negeri 98 Bengkulu Utara peneliti ingin mengembangkan permainan tradisional hadang melalui latihan *plyometric* agar lebih bervariasi sehingga siswa lebih antusias dalam pembelajaran penjasorkes. Latihan *plyometric* menunjukkan karakteristik kekuatan penuh dari kontraksi otot dengan respon yang sangat cepat, beban dinamis (*dynamic loading*) atau penguluran otot yang sangat rumit (Radcliffe and Farentinos, 1985: 111). Menurut Chu (2000: 6) *plyometric* mempunyai keuntungan, memanfaatkan gaya dan kecepatan yang dicapai dengan percepatan berat badan melawan gravitasi, hal ini menyebabkan gaya kecepatan dalam latihan.

Pengembangan permainan hadang melalui latihan *plyometric* bisa digunakan di lapangan *outdoor* maupun *indoor*. Unsur fisik yang dominan muncul dalam permainan hadang antara lain kecepatan reaksi, kecepatan *sprint*, dan kelincahan. Selain unsur fisik tersebut, juga terdapat unsur lain, yakni unsur kooperatif yang meliputi kerja sama tim. Pengembangan permainan hadang dalam pembelajaran penjasorkes melalui latihan *plyometric* dilakukan dengan tujuan menyiapkan siswa untuk bergerak aktif dalam pembelajaran. Model pembelajaran yang digunakan adalah pembelajaran gerak dalam permainan teknik berlari, gerak tipu dan konsentrasi. Metode pembelajaran yang digunakan adalah pendekatan (PAIKEM) yaitu pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, dan menyenangkan. Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Metode Latihan *Plyometric* Sebagai Pengembangan Permainan Tradisional Hadang”. Setelah mencermati dari uraian latar belakang tersebut maka permasalahan yang akan dikaji adalah: “Bagaimana pengembangan permainan melalui hadang bagi siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 98 Bengkulu Utara

## 2. Tinjauan Pustaka

Permainan tradisional adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar dan sengaja serta menggunakan aturan atas dasar kebiasaan yang secara turun temurun terjadi disuatu masyarakat, Sumardiyanto (2010: 3). Permainan Tradisional adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak zaman dulu. Kebanyakan permainan ini dilakukan dengan cara berkelompok. Kehidupan masyarakat di masa lalu yang biasa dibilang tidak mengenal dunia luar telah mengarahkan dan menuntun mereka pada kegiatan sosial dan kebersamaan yang tinggi.

Terlebih kebudayaan Indonesia pada umumnya sangat menjunjung tinggi nilai-nilai kebersamaan. Hal ini yang kemudian mendorong terciptanya jenis permainan tradisional. Sayangnya perkembangan zaman khususnya perkembangan teknologi yang semakin pesat membuat jenis permainan ini perlahan mulai menghilang.

Permainan tradisional adalah bentuk kegiatan permainan yang berkembang dari suatu kebiasaan masyarakat tertentu. Pada perkembangan selanjutnya permainan tradisional sering dijadikan sebagai jenis permainan yang memiliki ciri kedaerahan asli serta disesuaikan dengan tradisi budaya setempat. Dalam pelaksanaannya permainan tradisional dapat memasukkan unsur-unsur permainan rakyat dan permainan anak kedalamnya. Bahkan mungkin juga dengan memasukkan kegiatan yang mengandung unsur seni seperti yang lazim disebut sebagai seni tradisional (Agustin, 2013).

Permainan tradisional disini bisa identik dengan istilah olahraga tradisional. Supaya suatu kegiatan dapat dikategorikan sebagai permainan tradisional tentunya harus teridentifikasi unsur tradisinya yang memiliki kaitan erat dengan kebiasaan atau adat suatu kelompok masyarakat tertentu. Di samping itu kegiatan itu pun harus kuat mengandung unsur fisik yang nyata-nyata melibatkan kelompok otot besar dan juga mengandung unsur bermainan yang melandasi maksud dan tujuan dari kegiatan itu. Maksudnya, suatu kegiatan dikatakan permainan tradisional jika kegiatan itu masih diakui memiliki ciri tradisi tertentu. Melibatkan otot-otot besar dan hadirnya strategi serta dasarnya tidak sungguh-sungguh terlihat seperti apa yang ditampilkannya (Agustin, 2013).

*Plyometric* berasal dari kata “*plyethyein*”(Yunani) yang berarti untuk meningkatkan, atau dapat pula diartikan dari kata “*plio*” dan “*metric*” yang artinya *more and measure, respectively* yang artinya pengulangan (Radcliffe and Farentinos, 1985: 3). *Plyometric* merupakan suatu metode untuk mengembangkan explosive power, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian. Latihan *plyometric* akan menghasilkan pergerakan otot isometrik dan menyebabkan reflex regangan dalam otot. Latihan *plyometric* dilakukan serangkaian latihan power yang didesain secara khusus untuk membantu otot mencapai tingkat potensial maksimalnya dalam waktu yang sesingkat mungkin.

*Plyometric* adalah latihan yang tepat bagi orang-orang yang dikondisikan dan dikhususkan untuk menjadi atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan loncatan, kecepatan, dan kekuatan maksimal. Chu (1992) menjelaskan bahwa *plyometric* adalah suatu metode latihan yang menitik beratkan gerakan -gerakan dengan kecepatan tinggi, *plyometric* melatih untuk mengaplikasikan kecepatan pada kekuatan.

### 3. Metode Penelitian

Penelitian dan pengembangan biasanya disebut pengembangan berbasis penelitian (*research-based development*) merupakan jenis penelitian yang sedang meningkat penggunaannya dalam memecahkan masalah praktis dalam dunia penelitian, utamanya penelitian pendidikan dan pembelajaran. Menurut Borg & Gall seperti dikutip Wasis D (2004 : 4) penelitian dan pengembangan adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan pembelajaran. Selanjutnya disebutkan bahwa prosedur penelitian dan pengembangan pada dasarnya terdiri dari dua tujuan utama, yaitu : (1) mengembangkan produk, dan (2) menguji keefektifan produk dalam mencapai tujuan.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, Arikunto (2002: 109). Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 98 Bengkulu Utara yang berjumlah 28 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara mengikut sertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sampel. Jadi teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan tersebut, maka langkah selanjutnya adalah pengembangan model latihan permainan hadang yang dimodifikasi berupa pengembangan model latihan *plyometric* (*Drill Scissor Jump, Stride Jumps, Drill Lateral Bound*). Dalam pengembangan model latihan yang dikembangkan peneliti

membuat model latihan berdasarkan kajian yang kemudian dievaluasi oleh satu guru penjasorkes sebagai ahli pembelajaran.

Rancangan penelitian yang akan dilakukan yaitu dengan Model latihan *Plyometric* (*Drill Scissor Jump, Stride Jumps, Drill Lateral Bound*) dengan bentuk pengembangan dari permainan hadang untuk melatih kondisi fisik yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa dalam pembelajaran guna untuk memecahkan permasalahan dalam pembelajaran agar pembelajaran dapat berjalan lebih efektif dan efisien. Model pengembangan latihan ini didesain agar dapat menjadi variasi dalam pembelajaran hadang serta dapat mengoptimalkan gerak siswa dengan memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada. Pembelajaran dalam bentuk permainan ini bersifat kompetitif sehingga dapat meningkatkan semangat, sikap *fair play* dan daya juang yang tinggi.

#### 4. Hasil dan Pembahasan

##### 4.1. Data Hasil Uji Coba Skala Kecil

Setelah pembuatan draf produk awal model pengembangan permainan tradisional hadang selesai, maka produk diuji cobakan kepada siswa kelas V SD Negeri 98 Bengkulu utara menggunakan metode sampel secara *total sampling*.

Uji coba skala kecil ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi berbagai permasalahan seperti kelemahan, kekurangan, ataupun keefektifan produk saat digunakan oleh siswa. Data yang diperoleh dari uji coba ini digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi produk sebelum digunakan pada uji coba skala besar.

Berdasarkan data pada hasil kuisioner yang diisi oleh para siswa diperoleh persentase jawaban yang sesuai dengan aspek yang dinilai sebesar 80%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model pengembangan permainan tradisional hadang dengan metode *plyometric* ini telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V SD Negeri 98 Bengkulu Utara. Berikut tabel hasil kuisioner pada uji coba skala kecil.

##### 4.2. Hasil Analisis Data Uji coba Skala Kecil

Pada analisis data hasil uji coba skala kecil yang dilaksanakan diperoleh melalui hasil tes kognitif dan psikomotor yang telah dilakukan dengan perolehan presentase 20% (2 orang) dengan kategori sangat baik, presentase 50% (5 orang) dengan katagori baik, presentase 10% (1 orang) dengan katagori cukup, dan presentase 20% (2 orang) dengan katagori kurang. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk pengembangan permainan tradisional hadang menggunakan *plyometric* ini telah memenuhi kriteria **Baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V SD Negeri 98 Bengkulu Utara. Faktor yang menjadikan model ini dapat diterima siswa kelas V SD Negeri 98 Bengkulu Utara adalah penilaian kualitas model permainan tradisional hadang dengan metode *plyometric* yang dilakukan pada aspek psikomotor dan kognitif tersebut telah memenuhi kriteria **Sangat baik**.

##### 4.3. Data Hasil Uji Coba Skala Besar

Berdasarkan evaluasi ahli serta uji coba skala kecil langkah berikutnya adalah uji coba skala besar. Uji coba skala besar bertujuan untuk mengetahui keefektifan perubahan yang telah dilakukan pada evalusai tes kognitif dan psikomotor serta uji coba skala kecil apakah model pengembangan permainan tradisional hadang menggunakan

metode *plyometric* dapat digunakan. Data uji coba skala besar dihimpun dengan menggunakan kuisioner.

Berdasarkan uji coba skala besar didapat data siswa yang telah memahami dan mampu mempraktikkan olahraga tradisional hadang secara benar dengan persentase sebesar 89%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model pengembangan permainan tradisional hadang menggunakan metode *plyometric* ini telah memenuhi kriteria sangat baik, sehingga dapat digunakan untuk kelas V Negeri 98 Bengkulu Utara. Berikut tabel presentase kuisioner siswa.pada uji coba kelompok besar diperoleh presentase 21% (6 orang) dengan katagori sangat baik, presentase 43% (12 orang) dengan katagori baik,presentase 25% (7 orang) dengan katagori cukup, dan presentase 11% (3 orang) dengan katagori kurang.

#### 4.4. Hasil Analisis Data Uji Coba Skala Besar

Hasil analisis data uji coba skala besar di dapat presentase pilihan jawaban yang sesuai 90 %.dasarkan kreteria yang telah ditentukan maka model pengembangan permainan tradisional hadang menggunakan metode *plyometric* telah memenuhi kriteria **sangat baik**, sehingga dari uji coba skala besar model ini dapat digunakan bagi siswa kelas V SD Negeri 98 Bengkulu Utara. Faktor yang menjadikan model ini dapat diterima siswa kelas V SD Negeri 98 Bengkulu Utara adalah dari semua aspek yang diuji cobakan 90% siswa dapat mempraktikkan dengan baik. Baik dari pemahaman peraturan permainan, penerapan sikap dalam kegiatan permainan tradisional hadang menggunakan metode *plyometric* yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan.

#### 5. Kesimpulan

Produk model pengembangan permainan tradisional hadang menggunakan metode *plyometric* sudah dapat dipraktikkan kepada subjek uji coba. Hal itu berdasarkan hasil analisis tes kognitif dan tes psikomotor hasil uji coba skala kecil 80 % dan uji coba skala besar 90 % dan memenuhi kreteria **sangat baik**.

Jika tidak terdapat permasalahan maka pengembangan permainan hadang menggunakan metode *plyometric* ini dapat dilanjutkan akan tetapi jika terdapat permasalahan maka model pengembangan permainan hadang dapat dilakukan penyesuaian dan kemudian dapat dilakukan evaluasi kerja untuk memperoleh kesesuaian bentuk model pengembangan permainan tradisional hadang dengan kondisi dan situasi yang ada dilapangan.

#### 5. Persembahan

Direktorat Riset dan Pengembangan Masyarakat-Kemenristek Dikti Republik Indonesia.  
Hibah Penelitian Dosen Pemula Tahun Anggaran 2019.

#### 6. Daftar Pustaka

Agustin. 2013. *Permainan tradisional*. Bandung: CV. Alfabeta

Chu D. A. 1992. *Jumping into Plyometrics*. Illinois: Human Kinetics.



Redcliffe J C and Farentinos, R. C. 1985. *Plyometric Explosive Power Training*. Znded. Champaign, Illions: Human Kinetics Published, Inc.

Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipa

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta

Sumardiyanto. 2010. *Strategi Pembinaan Olahraga Tradisional Indonesia*  
FPOK.UPI.Bandung

Wasis D. Dwiyojo. 2004. *Konsep Penelitian dan Pengembangan*. Pusat Kajian Kebijakan Olahraga LEMLID UM.

