



Potensi Permainan Tradisional "hadang" dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani siswa SMP Negeri 11 Makassar

Andi Sahrul Jährir¹, Muhammad Ivan Miftahul Aziz²

^{1,2} Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email: andi.sahrul.jährir@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik eksperimen yang bertujuan untuk mengidentifikasi potensi permainan olahraga tradisional "Hadang" terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 11 Makassar. Penelitian ini menggunakan desain one-group pre-test, post-test, yang melibatkan satu kelompok siswa kelas VII SMP Negeri 11 Makassar sebagai subjek tanpa kelompok pembandingan, dengan sampel sebanyak 30 siswa. Pengambilan data dilakukan melalui pre-test, pemberian treatment, dan post-test, dengan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kategori usia 13-15 tahun. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani pada seluruh kategori. Pada kategori "Baik Sekali," terjadi peningkatan dari 5 siswa (16,67%) pada pre-test menjadi 12 siswa (40%) pada post-test. Kategori "Baik" meningkat dari 10 siswa (33,33%) menjadi 15 siswa (50%), sedangkan kategori "Sedang" menurun dari 7 siswa (23,33%) menjadi 3 siswa (10%). Selain itu, kategori "Kurang" yang awalnya berjumlah 6 siswa (20%) dan "Kurang Sekali" yang terdiri dari 2 siswa (6,67%) pada pre-test, berhasil mencapai nol setelah post-test. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan permainan "Hadang" memiliki potensi positif dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Kata Kunci : Permainan tradisional, Hadang, Kebugaran jasmani

PENDAHULUAN

Permainan tradisional, termasuk permainan hadang yang populer di berbagai wilayah Indonesia, memiliki nilai edukatif yang kaya. Permainan ini, yang juga disebut gobak sodor atau galasin (Flaviani, 2023), permainan tradisional hadang memiliki potensi untuk meningkatkan keterampilan sosial dan fisik anak-anak selain menjadi hiburan. Hadang adalah teknik di mana dua tim pemain harus saling menghalangi, atau "menghadang" satu sama lain, agar tim lawan tidak dapat melewati garis pertahanan mereka. (Susanti et al., 2020) Permainan ini memiliki aturan sederhana namun penuh tantangan yang mendorong

gerakan aktif, kerja tim, dan kemampuan untuk berpikir cepat dan membuat keputusan dalam lingkungan yang dinamis.(Saputra, n.d.)

Permainan Hadang dapat menjadi alternatif yang menguntungkan di tengah gempuran permainan digital, terutama untuk membantu anak menjadi lebih sehat. Permainan ini memerlukan kekuatan, kelincahan, keseimbangan, dan daya tahan tubuh yang baik, yang semuanya membuatnya jenis olahraga yang ringan tetapi berhasil. Hadang juga melatih keterampilan sosial seperti kerja sama dan atletik, yang penting untuk perkembangan karakter anak. Hadang dapat membantu anak-anak secara fisik dan psikologis karena merupakan permainan kolektif dan interaktif.

Aktifitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangkan dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, dan kegiatan rekreasi.(Kusumo, 2020). Keterampilan fisik dan kesehatan seseorang sangat penting, terutama bagi anak-anak dan remaja. sementara kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok hari berikutnya(Darmawan, 2017). Kebugaran jasmani mencakup beberapa elemen, seperti kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, dan fleksibilitas. Komponen-komponen ini sangat penting untuk mendukung aktivitas sehari-hari dan prestasi olahraga(Lengkana & Muhtar, 2021).

Dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang merupakan instrument atau alat yang digunakan untuk mengukur dan menilai berbagai aspek kebugaran jasmani pada anak-anak usia 6 hingga 19 tahun di Indonesia (Bayu et al., 2021).Tes kardiorespirasi, kekuatan otot, dan kelincahan dinilai dalam TKJI, Dalam kebugaran jasmani, elemen-elemen berikut digunakan: kekuatan (strength), daya (power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), daya tahan (endurance), dan daya tahan kecepatan. Umur, jenis kelamin, keturunan, diet, dan latihan adalah beberapa faktor yang memengaruhi kebugaran fisik(Irawati et al., 2024). Hasil tes ini memungkinkan pendidik, pelatih, dan orang tua untuk mengetahui seberapa kebugaran remaja dan anak-anak mereka dan memberi mereka saran yang tepat untuk meningkatkan

kebugaran mereka. Dengan pemantauan yang konsisten, TKJI tidak hanya membantu mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani seseorang, tetapi juga membantu sekolah membuat program kegiatan fisik yang tepat, mendukung pertumbuhan kesehatan yang optimal, dan meningkatkan partisipasi anak dalam olahraga.

Terdapat beberapa alasan kuat mengapa SMP Negeri 11 Makassar dipilih untuk melakukan penelitian tentang bagaimana permainan hadang tradisional dapat meningkatkan kebugaran fisik. Pertama, karena siswa di SMP Negeri 11 Makassar berasal dari berbagai latar belakang dan secara fisik sedang dalam masa perkembangan, penting bagi mereka untuk mengikuti aktivitas fisik yang mendukung kebugaran dan kesehatan mereka secara keseluruhan.

Kedua, hasil penelitian awal menunjukkan bahwa SMP Negeri 11 Makassar sering menggunakan metode olahraga yang lebih konvensional saat mengajar olahraga. Akibatnya, permainan tradisional seperti hadang hampir tidak digunakan. Siswa akan memiliki kesempatan untuk mengenal dan mengapresiasi kembali permainan tradisional sebagai bentuk olahraga alternatif melalui penelitian ini. Menggabungkan hadang ke dalam kegiatan sekolah juga dapat mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang lebih menyenangkan sambil tetap meningkatkan tingkat kebugaran mereka.

Ketiga, sebagai sekolah yang terletak di kota Makassar, SMP Negeri 11 menghadapi tantangan untuk menjadi lebih maju. Banyak siswa terpapar aktivitas pasif karena penggunaan teknologi dan gawai. Akibatnya, permainan hadang dapat membantu siswa menurunkan efek buruk dari gaya hidup yang tidak aktif sekaligus meningkatkan kebugaran mereka. Penelitian ini diharapkan akan memberikan pedoman yang bermanfaat bagi sekolah untuk membangun program kebugaran jasmani yang kontekstual dan relevan dengan budaya lokal.

Latihan merupakan sebuah kegiatan atau aktifitas yang dilakukan secara teratur, terencana, berulang ulang dan semakin lama semakin bertambah beban Latihan yang diberikan.(Sudarsono, 2011) Dengan demikian dalam penelitian ini, permainan tradisional hadang dijadikan sebagai Latihan yang akan diberikan kepada siswa secara berulang-ulang sesuai dengan program Latihan yang telah disusun untuk melihat potensi dari permainan tradisional hadang dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 11 Makassar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian kuantitatif dengan teknik eksperimen. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui sebab dan akibat dari suatu perlakuan yang diberikan langsung oleh peneliti (Prajitno, 2013). Pretest, treatment, dan posttest adalah tiga tahapan penelitian. Penulis akan menggunakan desain one-group pre-test, post-test untuk penelitian mereka. Artinya penelitian eksperimen akan dilakukan dalam satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Model ini sempurna karena menggunakan pengujian awal sehingga dapat dipastikan besar kecilnya pengaruh percobaan.(Mustafa et al., 2022).

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 11 makassar pada tanggal 9 Agustus – 20 September 2024, penelitian ini berlangsung selama 6 minggu yang melibatkan 30 sampel siswa kelas VII. Kegiatan penelitian ini dilakukan dengan mengambil data awal (pre-test), pemberian treatment serta pengambilan data akhir (post-test), pengambilan data treatment dilakukan 2 kali dalam seminggu.

Tes kebugaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja sesuai kelompok usia masing-masing (Widiastuti, 2010). Instrument pengukuran tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kategori usia 13-15 tahun sesuai dengan pembagian kelompok umur pada tes TKJI, pemberian treatment menggunakan permainan olahraga tradisional “Hadang”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi hasil Pre-Test

Klasifikasi Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	5	16.67 %
Baik	10	33.33 %
Sedang	7	23.33 %
Kurang	6	20.00 %
Kurang Sekali	2	6.67 %
Total	30	100 %

Tabel tersebut menggambarkan hasil klasifikasi kebugaran jasmani dari 30 siswa. Setiap kategori menunjukkan tingkat kebugaran jasmani dan jumlah frekuensi serta persentase dari masing-masing kategori.

- a. Kategori "Baik" dan "Baik Sekali": Baik Sekali (5 orang, 16.67%): Meskipun jumlahnya relatif kecil, kategori ini menunjukkan bahwa ada sebagian individu yang memiliki kebugaran jasmani yang sangat baik. Baik (10 orang, 33.33%): Ini adalah kategori dengan frekuensi tertinggi. Sekitar sepertiga dari populasi memiliki kebugaran jasmani yang baik, menunjukkan bahwa banyak individu berada dalam kondisi fisik yang memadai.
- b. Kategori "Sedang": Sedang (7 orang, 23.33%): Sekitar seperempat dari populasi berada dalam kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa ada juga individu yang mungkin perlu meningkatkan aktivitas fisik atau memperbaiki pola hidup untuk mencapai kondisi yang lebih baik.
- c. Kategori "Kurang" dan "Kurang Sekali": Kurang (6 orang, 20.00%): Jumlah yang signifikan menunjukkan bahwa ada individu yang kebugarannya di bawah standar, dan mereka mungkin memerlukan perhatian lebih dalam hal kebugaran fisik. Kurang Sekali (2 orang, 6.67%): Kategori ini mencakup individu dengan kebugaran jasmani yang sangat rendah, yang bisa jadi berisiko bagi kesehatan mereka.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi hasil Post-Test

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
Kebugaran Jasmani		
Baik Sekali	12	40 %
Baik	15	50 %
Sedang	3	10 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	0	0 %
Total	30	100 %

Tabel tersebut menggambarkan hasil klasifikasi kebugaran jasmani dari 30 siswa. Setiap kategori menunjukkan tingkat kebugaran jasmani dan jumlah frekuensi serta persentase dari masing-masing kategori

- a. Kategori "Baik Sekali": Terdapat 12 orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori "Baik Sekali," yang merupakan 40% dari total responden. Ini

menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden memiliki tingkat kebugaran yang sangat baik.

- b. Kategori "Baik": Kategori ini memiliki jumlah terbanyak, yaitu 15 orang atau 50% dari responden. Ini berarti setengah dari populasi berada dalam kategori kebugaran yang baik, menunjukkan bahwa sebagian besar responden cukup bugar.
- c. Kategori "Sedang": Hanya 3 orang atau 10% dari total responden yang berada di kategori ini. Ini menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki tingkat kebugaran jasmani "Sedang" cukup kecil.
- d. Kategori "Kurang" dan "Kurang Sekali": Tidak ada responden yang masuk dalam kategori "Kurang" atau "Kurang Sekali," yang masing-masing menunjukkan 0%. Ini bisa menunjukkan bahwa seluruh responden setidaknya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup.

PEMBAHASAN

Melalui Latihan yang dilakukan secara teratur dan terarah serta terprogram dengan pemberian dosis Latihan yang tepat akan berpengaruh pada berbagai aspek dalam tubuh (Adi et al., 2020). dengan penerapan Latihan Olahraga tradisional hadang yang dimana bentuk aktivitas fisik berupa permainan yang mudah dilakukan serta menyenangkan. Dalam penelitian ini ditemukan potensi yang signifikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 11 Makassar melalui permainan tradisional Hadang, berikut penjelasannya setelah dilakukan analisis data dalam beberapa kategori.

- a. Kategori "Baik Sekali":

Pada Pre-Test, terdapat 5 orang (16,67%) dalam kategori "Baik Sekali." Namun, setelah Post-Test, jumlah ini meningkat menjadi 12 orang (40%). Artinya, ada peningkatan sebanyak 7 orang, atau 23,33% dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa banyak siswa yang berhasil mencapai tingkat kebugaran yang sangat baik setelah menjalani program atau kegiatan tertentu, yang berdampak positif terhadap peningkatan kondisi fisik mereka.

- b. Kategori "Baik":

Sebanyak 10 orang (33,33%) berada di kategori "Baik" pada Pre-Test. Setelah Post-Test, jumlahnya meningkat menjadi 15 orang (50%), dengan peningkatan sebanyak

5 orang atau 16,67%. Ini menunjukkan bahwa beberapa siswa berhasil memperbaiki tingkat kebugaran mereka dari kategori yang lebih rendah menjadi kategori "Baik," menunjukkan perbaikan yang signifikan pada kondisi fisik.

c. Kategori "Sedang":

Pada Pre-Test, ada 7 orang (23,33%) yang berada di kategori "Sedang." Setelah Post-Test, jumlahnya menurun menjadi 3 orang (10%), atau penurunan sebanyak 4 orang (13,33%). Hal ini menunjukkan bahwa beberapa siswa dalam kategori "Sedang" berhasil meningkatkan kebugaran jasmani mereka, berpindah ke kategori yang lebih tinggi.

d. Kategori "Kurang":

Sebanyak 6 orang (20%) berada dalam kategori "Kurang" pada Pre-Test, tetapi setelah Post-Test tidak ada lagi yang berada dalam kategori ini, terjadi penurunan sebanyak 6 orang (20%). Artinya, seluruh siswa dalam kategori "Kurang" telah berhasil meningkatkan kebugaran jasmaninya, dan tidak ada lagi yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah setelah Post-Test.

e. Kategori "Kurang Sekali":

Pada Pre-Test, terdapat 2 orang (6,67%) dalam kategori "Kurang Sekali." Namun, setelah Post-Test, jumlahnya berkurang menjadi 0. Ini menunjukkan perbaikan besar, di mana siswa yang semula memiliki tingkat kebugaran sangat rendah telah berhasil meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Secara keseluruhan, hasil Post-Test menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam tingkat kebugaran jasmani para siswa. Tidak ada lagi siswa yang berada di kategori "Kurang" dan "Kurang Sekali," yang menunjukkan bahwa program atau kegiatan yang diberikan cukup efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu, peningkatan paling signifikan terjadi di kategori "Baik Sekali" dan "Baik," yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berhasil mencapai tingkat kebugaran yang lebih tinggi.

KESIMPULAN

Dari penelitian ini ditemukan bahwa permainan Hadang tradisional memiliki potensi yang signifikan untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa SMP Negeri 11 Makassar. Tingkat

kebugaran fisik siswa di berbagai kategori meningkat drastis setelah mengikuti program permainan Hadang.

Secara khusus, jumlah siswa dalam kategori "Baik Sekali" meningkat dari 16,67% menjadi 40%, dan kategori "Baik" meningkat dari 33,33% menjadi 50%. Sebaliknya, jumlah siswa dalam kategori "Sedang", "Kurang", dan "Kurang Sekali" menurun secara signifikan, sehingga setelah program berakhir, tidak ada lagi siswa dalam dua kategori terendah. Hasilnya menunjukkan bahwa permainan Hadang dapat membantu orang menjadi lebih sehat, terutama bagi mereka yang semula berada di kategori rendah.

Permainan tradisional Hadang cukup efektif dalam meningkatkan kondisi fisik siswa. Sebagian besar peningkatan terlihat dari pencapaian siswa yang menunjukkan bahwa banyak siswa berhasil mencapai tingkat kebugaran fisik yang lebih tinggi. Dengan demikian, permainan tradisional Hadang dapat menjadi alternatif kegiatan fisik yang menyenangkan dan bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, serta membantu mereka menjalani aktivitas harian dengan lebih efektif dan efisien. Hasil ini menunjukkan potensi besar permainan tradisional hadang dalam mendukung peningkatan kesehatan fisik siswa melalui pendekatan yang sederhana dan mudah dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Supriyadi, M. K., & Masgumelar, N. K. (2020). *Model-model exercise dan aktivitas fisik untuk kebugaran jasmani anak SD*.
- Bayu, W. I., Waluyo, W., Victorian, A. R., Apriyanto, Y., & others. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun. *Sporta Saintika*, 6(2), 165–176.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Flaviani, E. (2023). *Pengaruh Permainan Tradisional Kucing-Kucingan dan Galah Hadang Untuk Meningkatkan Kemampuan Fokus dan Persepsi Motorik Siswa Tk*. Repository Universitas Negeri Yogyakarta.
- Irawati, A. F., Jährir, A. S., & Anshar, A. M. F. A. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota BKMFBolaBasket. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 14(4), 307–311.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku pemantauan aktivitas fisik. *Yogyakarta: The Journal Publishing*.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan

Mulia.

Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgumelar, N. K., & Lestariningsih, N. D. (2022).

Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian tindakan kelas dalam pendidikan olahraga. *Insight Mediatama*.

Prajitno, S. B. (2013). Metodologi penelitian kuantitatif. *Jurnal. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati*. (Tersedia Di [Http://Komunikasi.Uinsgd.Ac.Id](http://Komunikasi.Uinsgd.Ac.Id)), 1–29.

Saputra, R. juli. (n.d.). *Permainan olahraga tradisional hadang*.

Sudarsono, S. (2011). Penyusunan program pelatihan berbeban untuk meningkatkan kekuatan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 11(3).

Susanti, S., Sugiatno, S., & Sahib, A. (2020). *Nilai-Nilai Karakter pada Permainan Tradisional Gobak Sodor di MIS Guppi 12 Rejang Lebong*. Institut Agama Islam Negeri Curup.

Widiastuti. (2010). Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). *Olahraga Kebugaran Jasmani*, 1200, 71–87.