



Pengaruh Permainan Tradisional Simalungun Pinggan Na Maseda Terhadap Kelincahan Siswa Kelas IV SDN 053964 Bela Rakyat

Endina Dwiva Perbina Br Tarigan¹, Khairul Usman², Irsan³, Winara⁴, Fajar Sidik Siregar⁵

1,2,3,4,5 Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20221

Email: endinadwivatarigan@gmail.com

Abstrak

Kelincahan sangat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar karena dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani siswa. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SDN 053964 Bela Rakyat menunjukkan bahwa kelincahan siswa masih tergolong rendah, yang terlihat dari hasil tes lari bolak-balik 4x10 meter. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional Simalungun Pinggan Na Maseda terhadap kelincahan siswa kelas IV SDN 053964 Bela Rakyat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode pre-eksperimental dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*, dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa kelas IV. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional Pinggan Na Maseda berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan siswa. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji Paired Samples Test yang menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa permainan tradisional Simalungun Pinggan Na Maseda.

Kata Kunci: *Kelincahan, Permainan Pingan Na Maseda.*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di tingkat sekolah dasar. Menurut Habibullah (2020), kebugaran jasmani adalah kemampuan dan ketahanan fisik individu dalam menjalani aktivitas harian tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran ini mencerminkan kesiapan tubuh dalam menghadapi berbagai tantangan fisik sehari-hari secara optimal.

Komponen kebugaran jasmani meliputi berbagai aspek seperti daya ledak, kelentukan, kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi, dan keseimbangan (Bafirman & Wahyuri, 2019). Salah satu aspek penting dalam kebugaran jasmani adalah kelincahan, yaitu kemampuan untuk mengubah arah gerak tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan melibatkan ketangkasan dan kontrol tubuh dalam merespons perubahan posisi secara cepat dan efisien (Andriansyah & Winarno, 2020).

Kelincahan sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik yang menuntut koordinasi gerak yang kompleks, termasuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Peningkatan kelincahan tidak hanya berdampak pada peningkatan komponen fisik seperti kekuatan otot, fleksibilitas, dan kebugaran kardiovaskular, tetapi juga mendukung pengembangan koordinasi, kecepatan, dan ketepatan gerak siswa. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa siswa sering kali mengalami hambatan dalam mengembangkan kelincahan karena keterbatasan alat bantu, metode pembelajaran yang monoton, atau kurangnya motivasi dalam mengikuti latihan fisik.

Untuk mengatasi tantangan tersebut, guru pendidikan jasmani dapat mengadopsi metode pembelajaran berbasis permainan, khususnya permainan tradisional yang dekat dengan kehidupan siswa. Salah satu permainan yang dapat digunakan adalah permainan tradisional Simalungun "Pinggan Na Maseda", sebuah permainan warisan budaya yang melibatkan elemen kelincahan, kerja sama, strategi, dan refleksi. Permainan ini dimainkan dalam dua kelompok, dengan peran penyerang dan penyusun pecahan keramik, di mana pemain harus berlari cepat dan menghindari lemparan bola dari lawan sambil menyusun kembali pecahan pinggan.

Menurut Nasution & Siregar (2017), permainan Pinggan Na Maseda terbukti berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan dasar gerak manipulatif siswa, termasuk keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Permainan ini dapat dimanfaatkan sebagai strategi pembelajaran yang menyenangkan sekaligus melatih fisik siswa secara menyeluruh. Di sisi lain, permainan tradisional seperti ini mulai kehilangan tempat di kalangan siswa karena tergeser oleh permainan modern berbasis teknologi, seperti video game dan game online. Kondisi ini menyebabkan menurunnya minat siswa terhadap aktivitas fisik tradisional yang sebenarnya sangat bermanfaat bagi perkembangan motorik mereka.

Hasil observasi dan wawancara dengan guru olahraga di SDN 053964 Bela Rakyat menunjukkan bahwa tingkat kelincahan siswa kelas IV masih tergolong rendah. Hanya sekitar 35% siswa yang menunjukkan kelincahan yang baik dalam kegiatan olahraga, dan hanya 40% siswa yang mencapai standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dalam ujian praktik pendidikan jasmani. Mayoritas siswa menunjukkan gerakan yang pasif, kurang sigap dalam melakukan perubahan arah, dan mengalami kesulitan dalam koordinasi

tubuh. Faktor penyebabnya antara lain minimnya latihan, kurangnya alat bantu, serta persepsi siswa bahwa latihan kelincahan adalah kegiatan yang sulit dan membosankan.

Masalah rendahnya kelincahan ini jika tidak segera ditangani dapat berdampak pada kurang optimalnya perkembangan fisik siswa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang inovatif dan menarik, salah satunya melalui permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik kompleks namun tetap menyenangkan. Dalam konteks ini, permainan Pinggan Na Maseda diyakini memiliki potensi untuk meningkatkan kelincahan sekaligus memperkenalkan kembali nilai-nilai budaya lokal kepada siswa. Permainan ini juga dapat mengajarkan nilai-nilai karakter seperti kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab sosial.

Selain sebagai sarana pembelajaran fisik, integrasi permainan tradisional ke dalam pendidikan jasmani memiliki dimensi pelestarian budaya. Pinggan Na Maseda mencerminkan identitas budaya Simalungun dan merupakan bentuk kearifan lokal yang patut dilestarikan. Dengan menerapkannya dalam pembelajaran, siswa tidak hanya memperoleh manfaat fisik, tetapi juga memahami pentingnya menjaga warisan budaya bangsa. Hal ini sejalan dengan misi pendidikan nasional dalam membentuk karakter dan jati diri peserta didik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh permainan tradisional Simalungun Pinggan Na Maseda terhadap kelincahan siswa kelas IV di SDN 053964 Bela Rakyat. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif, menyenangkan, dan bermuatan nilai budaya lokal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-eksperimental*. Metode ini dipilih karena hanya melibatkan satu kelompok tanpa adanya kelompok pembanding atau kontrol, sehingga cocok untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu secara langsung (Sugiyono, 2021, hlm. 109). Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu model yang melakukan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Desain ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan hasil pretest dan *posttest* guna

mengetahui dampak dari perlakuan yang diberikan (Sugiyono, 2021, hlm. 110). Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Penelitian (Sugiyono 2021, h. 111)

<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Posttest</i>
O₁	X	O₂

Keterangan :

O₁ = *Pretest* kelincahan siswa lari bolak balik 4x10 meter

X = Perlakuan permainan Tradisional Simalungun Pinggan Na Maseda

O₂ = *Posttest* kelincahan siswa lari bolak balik 4x10 meter

Penelitian dilaksanakan di SDN 053964 Bela Rakyat, Kecamatan Kuala, Kabupaten Langkat, Provinsi Sumatera Utara, selama bulan April hingga Mei tahun ajaran 2024/2025 pada semester genap. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV di sekolah tersebut yang berjumlah 30 orang, terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan metode *sampel jenuh*, yaitu teknik yang digunakan apabila seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel karena jumlahnya yang relatif kecil (Sugiyono, 2021, hlm. 124).

Prosedur penelitian ini terdiri dari tiga tahap, yaitu *pretest*, perlakuan, dan *posttest*. Tahap pertama adalah *pretest*, di mana siswa melaksanakan tes kelincahan berupa lari bolak-balik 4x10 meter untuk mengukur kemampuan awal. Tahap kedua adalah pemberian perlakuan berupa permainan tradisional *Pinggane Na Maseda*, yang dimainkan secara berkelompok dan melibatkan aktivitas fisik seperti berlari, menghindar, serta menyusun pecahan keramik sambil menghindari lemparan bola dari kelompok lawan. Permainan ini menuntut kecepatan, koordinasi, dan strategi, sehingga diyakini mampu meningkatkan kelincahan siswa (Nasution & Siregar, 2017). Tahap ketiga adalah *posttest*, yang dilakukan dengan tes yang sama untuk mengukur apakah terdapat peningkatan kelincahan setelah perlakuan diberikan.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah penerapan permainan tradisional *Pinggane Na Maseda*, sedangkan variabel terikat adalah kelincahan siswa. Secara operasional, permainan *Pinggane Na Maseda* adalah aktivitas permainan tradisional yang melibatkan gerakan cepat, perubahan arah secara mendadak, serta koordinasi antaranggota kelompok. Sementara itu, kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan bergerak secara cepat,

tepat, dan terkoordinasi saat mengubah arah, yang diukur menggunakan tes lari bolak-balik 4x10 meter (Oce Wiriawan, 2017, hlm. 63–64).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari bolak-balik 4x10 meter, yang sudah umum digunakan untuk mengukur kelincahan fisik. Instrumen ini dilengkapi dengan stopwatch, cone olahraga, meteran, serta alat tulis untuk mencatat hasil tes. Tes ini dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil dari tes ini kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma kelincahan menurut jenis kelamin yang telah ditentukan oleh Oce Wiriawan (2017).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes langsung di lapangan dengan prosedur yang terstruktur. Peneliti mencatat waktu yang dibutuhkan siswa untuk menyelesaikan lari bolak-balik sejauh total 40 meter. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS for Windows. Analisis data diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan data secara umum (Iwan Hermawan, 2019, hlm. 94), kemudian dilanjutkan dengan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk, karena jumlah sampel kurang dari 50. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Nuryadi et al., 2017, hlm. 79; Santoso, 2020, hlm. 233).

Selanjutnya dilakukan uji homogenitas menggunakan uji Levene untuk mengetahui apakah varian data bersifat homogen. Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka data dikatakan homogen (Linda Rosalina et al., 2023, hlm. 64). Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Hipotesis nol (H_0) ditolak jika nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional *Pinggana Na Maseda* terhadap kelincahan siswa (Nuryadi et al., 2017, hlm. 74; Santoso, 2019, hlm. 95).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Umum Penelitian

Penelitian ini merupakan eksperimen kuantitatif yang dilaksanakan pada satu kelas eksperimen, yakni siswa kelas IV SDN 053964 Bela Rakyat, Kabupaten Langkat, Provinsi Sumatera Utara, dengan jumlah subjek sebanyak 30 orang pada Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional Simalungun *Pinggana Na Maseda* terhadap kelincahan siswa.

Instrumen pengukuran yang digunakan adalah tes lari bolak-balik 4 × 10 meter (*shuttle run*), yang menurut Putra dkk. (2022) memiliki validitas sebesar 0,87 dan reliabilitas sebesar 0,93, termasuk dalam kategori sangat valid dan sangat reliabel. Selain itu, tes ini juga merupakan bagian dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dikembangkan oleh Depdiknas (2010). Oleh karena itu, instrumen ini tidak lagi diuji validitas dan reliabilitasnya dalam penelitian ini karena telah terbukti sebagai alat ukur yang sah dan konsisten (Widiastuti, 2015; Sugiyono, 2017).

Hasil Pretest

Tes awal (*pretest*) dilakukan sebelum perlakuan diberikan, bertujuan mengukur tingkat kelincahan awal siswa. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori “Kurang” hingga “Kurang Sekali”. Nilai waktu tempuh *pretest* berkisar antara 14,41 hingga 18,44 detik, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 16,53 detik dan standar deviasi sebesar 1,12 detik.

Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan kelincahan siswa sebelum diberi perlakuan masih tergolong rendah. Hal ini selaras dengan pendapat Widiastuti (2015, p. 10) bahwa instrumen yang reliabel dapat mendeteksi variabilitas performa siswa secara konsisten.

Perlakuan (*Treatment*)

Perlakuan diberikan melalui pembelajaran berbasis permainan tradisional Simalungun *Pinggan Na Maseda* sebanyak empat kali pertemuan (26 Mei hingga 17 Juni 2025). Setiap pertemuan dirancang secara progresif:

- Pertemuan I (26 Mei 2025): Pengenalan sejarah dan aturan permainan, serta latihan gerakan dasar.
- Pertemuan II (4 Juni 2025): Praktik dalam kelompok kecil, penekanan pada kecepatan dan keseimbangan.
- Pertemuan III (11 Juni 2025): Permainan dengan intensitas lebih tinggi dan strategi lebih kompleks.
- Pertemuan IV (17 Juni 2025): Pelaksanaan mandiri oleh siswa, peneliti hanya mengobservasi.

Permainan ini menuntut siswa untuk bergerak cepat, menjaga keseimbangan, dan beradaptasi terhadap perubahan arah secara tiba-tiba, yang secara langsung melatih kelincahan.

Hasil Posttest

Setelah perlakuan, dilakukan posttest menggunakan instrumen yang sama. Waktu tempuh siswa menurun menjadi 12,28 hingga 15,73 detik, dengan rata-rata sebesar 13,89 detik dan standar deviasi 0,92 detik. Terdapat peningkatan performa dari *pretest* ke *posttest* sebesar 2,64 detik atau 15,98%.

Tabel berikut menyajikan perbandingan statistik deskriptif *pretest* dan *posttest*:

Tabel 2. Statistik Deskriptif *Pretest* dan *Posttest*

Pretest dan Posttest Tes Kelincahan Siswa

<i>Descriptive Statistics</i>						
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretest Kelincahan Siswa	30	14.41	18.44	496.07	16.5357	1.12184
Posttest Kelincahan Siswa	30	12.28	15.73	416.78	13.8927	.92084
Valid N (listwise)	30					

(Sumber data: output IMB SPSS Statistic 26)

Dalam penelitian ini sampel berjumlah 30 siswa, dengan nilai minimum pada *pretest* 14,41 dan nilai minimum pada *posttest* 12,28. Kemudian nilai maximum pada *pretest* 18,44 dan nilai maximum pada *posttest* 15,73. Nilai *sum pretest* 496,07 dan nilai *sum posttest* 416,78. Nilai *mean pretest* 16,5357 dan nilai *mean posttest* 13,8927. Dan nilai pada *standard deviation pretest* 1,12184 dan nilai pada *standard deviation posttest* 0,92084. Dengan demikian, hasil *posttest* siswa tidak hanya menunjukkan adanya peningkatan kelincahan secara rata-rata, tetapi juga lebih merata atau konsisten di antara seluruh sampel penelitian.

Uji Prasyarat Analisis

Uji Normalitas

Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal dengan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,570 dan 0,339 (> 0.05), sehingga dapat dilakukan uji parametrik.

Uji Homogenitas

Uji Levene menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* bersifat homogen dengan nilai signifikansi 0,245 (> 0.05).

Uji Hipotesis

Uji *paired sample t-test* dilakukan untuk menguji perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair r 1	Hasil Pretest	16.5357	30	1.12184	.20482
	Hasil Posttest	13.8927	30	.92084	.16812

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Hasil Pretest & Hasil Posttest	30	.714	.000

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2- tail ed)
		Mea n	Std. Devia tion	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower		Upper			
Pair 1	Hasil Pretest - Hasil Posttes t	2.64 300	.7940 1	.14497	2.34651	2.93949	18.2 32	29	.00 0

(Sumber data: output IMB SPSS Statistic 26)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai sig (2-tailed) adalah 0,000 yang menunjukkan nilai signifikansi <0.05 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya permainan tradisional simalungun pinggan na maseda memberikan pengaruh positif terhadap kelincahan siswa. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan tradisional simalungun pinggan na maseda dilakukan perhitungan menggunakan persentase dengan menghitung $\frac{\text{Mean Pretest} - \text{mean posttest}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$ jumlah rata-rata *pretest* 16,5357 dan nilai rata-rata *posttest* 13,8927. Dilihat dari nilai rata-rata menunjukkan kelincahan siswa setelah diberi latihan permainan tradisional simalungun pinggan na maseda yaitu $16,5357 - 13,8927 = 2,643$, kemudian $2,643 : 16,5357 = 0,1598$ selanjutnya $0,1598 \times 100\% = 15,98\%$. Dari perhitungan tersebut membuktikan bahwa kelincahan siswa seningkat setelah diberi latihan permainan tradisional simalungun pinggan na maseda sebesar 15,98%.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional Simalungun *Pinggana Na Maseda* terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas IV di SDN 053964 Bela Rakyat. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh peningkatan skor kelincahan yang signifikan setelah perlakuan.

Pada *pretest*, nilai rata-rata kelincahan siswa adalah 16,54 dengan nilai tertinggi 18,44 dan terendah 14,41, sedangkan pada *posttest* nilai rata-rata menurun menjadi 13,89 dengan nilai tertinggi 15,76 dan terendah 12,28. Meskipun terjadi penurunan nilai rata-rata, hasil uji statistik menunjukkan perbedaan signifikan ($\text{sig.} = 0,000 < 0,05$) antara *pretest* dan *posttest*, yang mengindikasikan adanya pengaruh perlakuan permainan tradisional terhadap kelincahan siswa. Hal ini mengimplikasikan bahwa metode permainan *Pinggana Na Maseda* efektif dalam meningkatkan kemampuan kelincahan peserta didik.

Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk memberikan nilai signifikansi $> 0,05$ baik pada data *pretest* maupun *posttest*, yang berarti distribusi data berstatus normal. Selanjutnya, uji homogenitas Levene menunjukkan nilai signifikan $0,245 > 0,05$, menandakan varian data homogen dan memungkinkan penggunaan uji parametrik lebih lanjut. Hasil *paired sample t-test* menegaskan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*, sehingga hipotesis penelitian diterima.

Permainan tradisional *Pinggan Na Maseda* melibatkan dua kelompok dengan aktivitas fisik yang intens, seperti berlari dan menghindari dari lemparan bola, serta kerja sama dalam menyusun kembali pecahan keramik. Aktivitas tersebut menuntut koordinasi motorik dan kelincahan, yang secara tidak langsung meningkatkan kemampuan fisik siswa. Selain aspek fisik, metode permainan ini juga meningkatkan motivasi dan semangat belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat, Patama dan Kurniawan (2020) dengan judul penelitiannya "Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kelincahan" bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari tiga jenis permainan tradisional terhadap kelincahan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga permainan tradisional tersebut memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa, dengan nilai t-hitung masing-masing lebih besar dari t-tabel pada taraf signifikansi 0,05. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada jenis permainan yang digunakan. Hidayat, Patama dan Kurniawan (2020) meneliti permainan bentengan, gobak sodor, dan kasti, sedangkan peneliti menggunakan jenis permainan tradisional Simalungun yaitu "Pinggan Na Maseda". Perbedaan yang selanjutnya terletak pada tempat penelitian, Hidayat, Patama dan Kurniawan (2020) melakukan penelitian di MI Islamiyah Jatisari Lengkong, sedangkan peneliti melakukan penelitian di SDN 053964 Bela Rakyat.

Penelitian ini juga sejalan dengan teori bahwa metode pembelajaran yang mengintegrasikan permainan tradisional dapat memberikan dampak positif pada kemampuan motorik anak, khususnya kelincahan. Peningkatan kelincahan sebesar 15,98% yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan efektivitas permainan *Pinggan Na Maseda* sebagai metode pembelajaran alternatif yang dapat diterapkan di sekolah dasar.

Dengan demikian, permainan tradisional *Pinggan Na Maseda* tidak hanya berperan sebagai sarana hiburan tetapi juga sebagai media pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan metode ini secara rutin dalam pembelajaran PJOK untuk mendukung pengembangan kemampuan motorik anak secara menyenangkan dan kontekstual.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh permainan tradisional simalungun pinggan na maseda terhadap kelincahan siswa kelas IV SDN 053964 Bela Rakyat, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional pinggan na maseda memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan siswa. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil *uji t Paired Samples Test* bahwa nilai Sig(2-tailed) adalah 0,000 yang menunjukkan nilai signifikansi <0.05. Berdasarkan data tersebut maka *Ho* ditolak dan *Ha* diterima yang artinya ada pengaruh antara sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan permainan tradisional simalungun pinggan na maseda.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfitriani, D., Al-Maruf., M. N., Prayitno, M. H. (2022). Peningkatan kemampuan berhitung dengan menggunakan media abakus pada siswa kelas I Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, IV(2), 179-185.
- Amin, N.F., Garancang, S., Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1). <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624>
- Andriansyah, M. F., & Winarno, M, E. (2020). Hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan koordinasi dengan keterampilan dribbling siswa akademi arema U-14. *Sport Science and Health*, <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11097>
- Bafirman & Wahyuri, A.S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Edisi cetakan pertama, Depok: Rajawali Pers.
- Dawes, J & Roozen, M. 2012. *Developing Agility and Quickness*. Canada: Human Kinetics.
- Habibullah, R. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa SD negeri 118 Palembang. *Jurnal Seminar Nasional Olahraga*, 2(1). <https://semnas.univpgri-palembang.ac.id/index.php/semolga/issue/view/3>
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek- Aspek Psikologi dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, & Mixed Methode*. Kuningan : Hidayatul Quran Kuningan.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, & Mixed Methode*. Kuningan : Hidayatul Quran Kuningan.
- Hooffman, J. 2014. *Physiological Aspect Of Sport Training and Performance*. Canada: Human Kinetics.
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP negeri 16 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 3(6), 1-6. Retrieved from <http://jpdo.pjj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/465>

- Kamaludin, K., Suherman, A., & Yufiarti, Y. (2023). Pengembangan permainan Pecah Piring Sintren: Pemanfaatan olahraga tradisional pada pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(2), 45-57.
- Kemenpora. 2006. *Kumpulan Olahraga Tradisional*. Jakarta : kemenpora. *Jurnal Olahraga Pendidikan* , 1, (1): 18.
- Kurniati, E. (2016). Permainan Tradisional dan Perannya Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak. Kencana. <https://books.google.co.id/books?id=eRNDwAAQBAJ>
- Maulana, H., & Lengkana, D. (2019). *Permainan tradisional sebagai warisan budaya dan sarana pendidikan anak*.
- Misbach, Ifah H. 2007. *Peran permainan tradisional yang bermuatan edukatif dalam menyumbang pembentukan karakter dan identitas bangsa*. Bandung
- Mutohir, T. C. 2007. *Sport Development Index (Konsep, Metodologi, dan aplikasi)*. Jakarta: PT. Indeks.
- Mylsidayu, A. & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta.
- Nasution, & Siregar. (2017). Permainan Tradisional Dan Perannya Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak (Panduan Praktisi Bagi Guru TK/SD, Serta Orang Tua). Jakarta: *Perdana Media Group*.
- Nurrochmah, S. 2016. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani & Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Edisi cetakan pertama, Yogyakarta: Sibuku Media.
- Oliver, Jon.L & Meyers, Robert.W. 2009. *Reliability and Generality of Measures of Acceleration, Planned Agility and Reactive Agility*. *Jurnal. Human Kinetics*. 4, 345-354.
- Pragholapati, A., Tresnawati, H., Dirgahayu, I. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri Pada Klien Post Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*, 8(2), 112-122. <https://doi.org/10.36858/jkds.v8i2.216>
- Ramadani, A., dkk. (2020). Pengaruh latihan gerakan eksplosif dan koordinasi terhadap kelincahan siswa SD. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 45-52.
- Riduwan. (2015). *Belajar mudah penelitian untuk guru, karyawan, dan peneliti pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Rosalina, L., Oktariana, R., Rahmiati., Saputra, I. (2023). *Buku Ajar Statistika*. Padang: CV. Muharika Rumah Ilmiah.
- Rukminingsih, Adnan, G. Latief, M. A. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas*. Edisi cetakan pertama, Yogyakarta: Erhaka Utama.

Santika, I. G. P. N. A. (2015). Tingkat kelincahan calon mahasiswa baru putra fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan IKIP PGRI Bali tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Reaksi* 2(1), 2-10. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v1i2.236>

Santoso, S. (2019). *Mahir Statistik Parametrik*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Santoso, S. (2020). *Panduan Lengkap SPSS 26*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor Learning and Performance: A Situation-Based Learning Approach* (4th ed.). Human Kinetics.

Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan r&d*. Alfabeta.

Sutisna, I. (2020). *Statistika Penelitian Teknik Analisis Data Penelitian Kuantitati*. Program Doktor Ilmu Pendidikan Pascasarjana, Universitas Negeri Gorontalo.

Wicaksono, A., & Prasetyo, B. (2021). Penerapan metode permainan dalam pembelajaran olahraga untuk meningkatkan kelincahan dan motivasi siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 78-85.

Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan*. Edisi cetakan pertama, Yogyakarta: Thema Publishing.