

ABSTRAK

Habib Alfadhilah 2025. *Meningkatkan Kelincahan Melalui Permainan Tradisional Siswa Sd Negeri 76 Muaro Jambi*, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi : Pembimbing: (I) Prof.Dr.Drs.ILHAM,M.Kes., (II) Ely yuliawan S.Pd.,M.Pd,

Kata Kunci: *Kelincahan, Permainan Tradisional, Hadang, Benteng-bentengan, Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar*

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya tingkat kelincahan siswa kelas IV SD Negeri 76 Muaro Jambi yang disebabkan oleh kecenderungan siswa lebih banyak menghabiskan waktu dengan gadget dan kurangnya aktivitas fisik. Kelincahan merupakan kemampuan penting yang diperlukan siswa untuk mengubah posisi dan arah tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Permainan tradisional seperti hadang dan benteng-bentengan yang mengandung unsur gerakan berlari, menghindar, dan perubahan arah dapat menjadi alternatif solusi untuk meningkatkan kelincahan siswa sekaligus melestarikan budaya lokal.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional hadang dan benteng-bentengan terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas IV SD Negeri 76 Muaro Jambi. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan tingkat keterlibatan siswa dalam pembelajaran tersebut.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "One Group Pretest-Posttest Design". Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV SD Negeri 76 Muaro Jambi berjumlah 60 siswa. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling yaitu siswa laki-laki kelas IV A berjumlah 14 siswa. Instrumen penelitian menggunakan tes Illinois Agility Run untuk mengukur kelincahan siswa. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas, dan uji hipotesis dengan uji t menggunakan program SPSS versi 27.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional hadang dan benteng-bentengan terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa. Terdapat penurunan waktu tempuh rata-rata dari 19,37 detik pada pre-test menjadi 16,61 detik pada post-test, yang menunjukkan peningkatan kelincahan sebesar 2,76 detik. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelincahan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan permainan tradisional.

Kesimpulan penelitian ini adalah permainan tradisional hadang dan benteng-bentengan dapat meningkatkan kelincahan siswa kelas IV SD Negeri 76 Muaro Jambi secara signifikan. Permainan tradisional memberikan manfaat ganda yaitu meningkatkan kemampuan fisik siswa dan membantu melestarikan warisan budaya lokal. Penelitian ini membuktikan bahwa pendekatan pembelajaran yang menggabungkan unsur budaya tradisional dengan tujuan pengembangan fisik dapat memberikan hasil yang optimal dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar.