

## PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN SISWA KELAS 5 SDN 2 CILEULEUY

Aviv Ryan Maulana<sup>1</sup>, Elang Fauzan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Kuningan, Jl. R. A. Moertasiah No 28B, Kuningan, Jawa Barat, Indonesia  
Email: [avivryanmaulana96@gmail.com](mailto:avivryanmaulana96@gmail.com)

---

### Article History

Received: 13-09-2024

Revision: 01-10-2024

Accepted: 06-10-2024

Published: 08-10-2024

**Abstract.** The purpose of this study was to determine the zig-zag training on increasing agility in traditional sports games on the obstacle number. The method in this study is a type of quantitative research using an experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. The instrument used was the Pretest-Posttest on zig-zag agility. The data analysis technique used was the analysis prerequisite test, namely the Normality Test, Homogeneity Test, Hypothesis Test, Paired Sample T-test. This study was conducted at SD Negeri 2 Cileuleuy with a sample of 20 fifth grade students, selected by Quota Sampling. The results of this study indicate that zig-zag training has a significant effect on agility in the obstacle game, namely the fifth grade students of SD Negeri 2 Cileuleuy.

**Keywords:** Zig-Zag Training, Agility, Obstacles

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan zig-zag terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan olahraga tradisional pada nomor hadang. Metode dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Instrumen yang digunakan adalah *Pretest-Posttest* pada kelincahan zig-zag. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji prasarat analisis yaitu Uji Normalitas, Uji homogenitas, Uji hipotesis, Uji Paired Sampel T-test. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 2 Cileuleuy dengan sampel siswa kelas V yang berjumlah 20 siswa, yang dipilih *Quota Sampling*. Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa latihan zig-zag memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pada permainan hadang yaitu kelas siswa kelas V SD Negeri 2 Cileuleuy.

**Kata Kunci:** Latihan Zig-Zag, Kelincahan, Hadangan

---

**How to Cite:** Maulana, A. R & Fauzan, E. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Kelas 5 SDN 2 Cileuleuy. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (5), 5878-5888. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i5.1865>

---

### PENDAHULUAN

Permainan adalah alat bagi anak untuk menjelajahi dunianya dari yang tidak diketahui menjadi diketahui, dari yang tidak mungkin menjadi mungkin. Permainan dimaksudkan untuk menyenangkan dan aman (Ekunsanmi, 2012; Sahai, 2013). Permainan memiliki nilai dan karakteristik yang penting bagi kemajuan perkembangan anak dalam aktivitas sehari-hari. Permainan juga dapat mendukung tumbuh kembang anak secara optimal (Kurniawan & Firdaus, 2020). Permainan secara tidak langsung melatih semua fungsi tubuh, baik fisik maupun mental (Saputra, 2015).

Permainan tradisional dikenal memiliki beberapa keunggulan dibandingkan permainan modern. Hal ini dikarenakan permainan tradisional dapat menampilkan dan melestarikan warisan budaya bangsa dan nilai-nilai luhur yang dikandungnya, sekaligus menciptakan kecintaan terhadapnya (Pratiwi & Cristant, 2014). Selain itu, permainan tradisional dapat mengembangkan keterampilan dasar pada anak (Saputra, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat mempromosikan pola pikir yang sesuai dengan budaya dengan terus meningkatkan kebugaran fisik anak, hubungan sosial, pengendalian emosi dan moral.

Permainan tradisional memiliki peran penting dalam pengembangan keterampilan fisik dan sosial anak-anak, termasuk kelincahan. Di era modern yang dipenuhi dengan teknologi dan permainan digital, keberadaan permainan tradisional sering kali terpinggirkan. Namun, menurut hasil penelitian Qomariah & Hamidah (2022) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terkait dengan permainan tradisional dapat memberikan manfaat besar bagi perkembangan motorik anak, terutama dalam meningkatkan kelincahan

Berdasarkan hasil observasi awal di SDN 2 Cileuleuy menunjukkan bahwa siswa siswi SDN 2 Cileuleuy dalam pembelajaran olahraga masih memiliki tingkat kelincahan yang cukup rendah, terlihat dari hasil observasi yang dilakukan ketika pembelajaran olahraga siswa siswi terlihat tidak bersemangat dalam berolahraga dan memiliki kelincahan yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa siswi harus diajarkan dengan menggunakan metode pembelajaran yang lebih menarik. Salah satu olahraga yang menarik menurut Widyastuti et al., (2020) yaitu dengan menggunakan permainan tradisional, dimana siswa bisa bermain sambil belajar. Permainan tradisional merupakan kekayaan khasanah budaya lokal, yang seharusnya dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Jika dihitung mungkin terdapat lebih dari ribuan jenis permainan yang berkembang di negara kita, yang merupakan hasil pemikiran, kreativitas, prakarsa coba-coba, termasuk hasil olah budi para pendahulu kita. Pada perkembangan selanjutnya permainan tradisional sering dijadikan sebagai jenis permainan yang memiliki ciri kedaerahan asli serta disesuaikan dengan tradisi budaya setempat. Kegiatannya dilakukan baik secara rutin maupun sekaligus dengan maksud untuk mencari hiburan dan mengisi waktu luang setelah terlepas dari aktivitas rutin seperti bekerja mencari nafkah, sekolah, dan sebagainya (Maharani, 2019)

Muhammad et al., (2022) menyatakan bahwa *Hadang* merupakan salah satu permainan tradisional yang tidak menggunakan alat apapun. Permainan ini dimainkan secara beregu. Masing-masing regu berjumlah delapan orang, terdiri dari lima orang pemain inti dan tiga orang pemain cadangan. Aturan dalam permainan ini cukup sederhana. Kedua tim akan saling menyerang di area berbentuk persegi yang setiap garisnya diibaratkan pintu. Tugas tim penjaga

adalah menjaga pintu agar tim penyerang tidak bisa melewati garis. Dalam hal ini, mereka harus menangkap atau memegang si penyerang. Para pemain harus bisa melewati setiap garis yang dijaga ketat oleh lawan. Di sisi lain, setiap penjaga garis dapat mengejar lawan dengan bebas dari ujung ke ujung garis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan *Zig-Zag* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan olahraga tradisional pada nomer hadang.

## METODE

Menurut Roestiyah (2008) menyatakan bahwa metode eksperimen merupakan salah satu mengajar siswa dimana siswa melakukan suatu percobaan tentang suatu hal, mengamati prosesnya serta menuliskan hasil percobaannya, kemudian hasil pengamatan itu disampaikan ke kelas dan dievaluasi oleh guru. Dalam penelitian ini, peneliti memilih desain penelitian eksperimen karena dianggap paling relevan dengan penelitian ini. Adapun desain penelitian eksperimen dibagi dalam tiga bentuk yakni *pre-experimental design*, *true experimental design* dan *quisy experimental design*. Dalam penelitian ini, peneliti memilih desain penelitian praeksperimen yakni desain praeksperimen (*preexperimental design*)

Pada metode eksperimen ini terdiri dari berbagai desain eksperimen dan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *One Groups Pretest Posttest Design* yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan *One Group Pretest-Posttest Design* dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukannya pretest dan posttest sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

**Tabel 1.** Desain penelitian

T1	X	T2
----	---	----

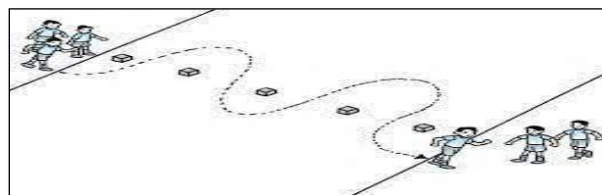
Ket: T1 = *Pretest*/Test Awal  
 X = Perlakuan yang diberikan  
 T2 = *Posttest*/Test Akhir

Sugiono (2013) mengatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat ditarik kesimpulannya. Berdasarkan penjelasan diatas, maka yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas 5 yang berjumlah 20 yang terdiri dari 14 peserta laki laki dan 6 peserta perempuan. Teknik pengambilan sampel

pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *Quota Sampling*, *Quota Sampling* adalah sebuah teknik pengambilan sampel dengan jalan menetapkan lebih dulu kuota atau individu yang akan diteliti, tanpa memperhatikan siapapun yang akan diteliti. Sampel diambil dengan cara menetapkan seluruh siswa kelas 5 SD Negeri 2 Cileuleuy yang berjumlah 20 siswa dengan 6 siswa Perempuan dan 14 siswa laki-laki sebagai sampel penelitian. Pemilihan sampel tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa fokus masalah penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh modifikasi media pembelajaran terhadap hasil belajar siswa SD Negeri 2 Cileuleuy

Pada tahap pengambilan data peneliti menggunakan beberapa teknik untuk mengumpulkan data dari lapangan, antara lain (1) Pemberian tes awal; menurut Djollong (2014), tes adalah alat atau instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau mengukur karakteristik tertentu dari individu, objek, atau fenomena. Tes dapat berupa pertanyaan, tugas, atau situasi tertentu yang dirancang untuk mengevaluasi pengetahuan, keterampilan, atau sifat tertentu. Tes yang dilakukan ini adalah pretest. Berupa tes awal seberapa cepat lari *zig-zag*, (2) Pemberian tes akhir; setelah selesai diberikan perlakuan, kemudian diberikan tes akhir atau post-test yang bertujuan untuk mengukur seberapa cepat dan lincah lari *zig-zag*.

Instrumen adalah pengguna alat ukur yang melakukan pengukuran dan subjek yang diukur. (Sugiono, 2014). Syarat tes yang baik adalah memiliki validitas dan reliabilitas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan permainan olahraga tradisional hadang. Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah mengenai kelincahan. Untuk memperoleh data tersebut, diperlukan suatu instrumen penelitian dan alat ukur yang tepat supaya data yang diperoleh betul-betul objektif. Hal ini sejalan dengan pendapat Nurhasan & Narlan (2003) bahwa dengan alat ukur kita akan memperoleh data dari suatu objek tertentu, sehingga kita dapat mengungkapkan tentang keadaan obyek tersebut secara obyektif. Instrumen penelitian yang diperlukan dalam penelitian ini adalah tes yang digunakan untuk kelincahan yaitu lari *zig-zag*.



**Gambar 1.** Pola lari *zig-zag*

**Tabel 2.** Tes lari *zig-zag*

Aspek	Jenis Tes	Komponen Penilaian
Pengetahuan materi kebugaran jasmani komponen (Kelincahan)	Lari <i>zig-zag</i>	Kelincahan Kecepatan ketepatan

**Tabel 3.** Penilaian tes lari *zig-zag*

Dimensi	Skor	Kriteria	Waktu Test	
			Putra	Putri
Lari <i>Zig-Zag</i>	5	Sempurna	<15,2 Detik	<17,0 detik
	4	Baik Sekali	16,1 – 15,2 detik	19,9 – 17,0 detik
	3	Baik	18,1 - 15,3 detik	21,7 – 18,0 detik
	2	Cukup	19,3 – 18,2 detik	23,0 – 21,8 detik
	1	Kurang	>19,3	> 23 detik

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan oleh peneliti dalam mengetahui apakah data yang diperoleh memiliki normal atau tidak normal. Peneliti melakukan uji normalitas dengan menggunakan IBM SPSS 25.0 for windows. Uji normalitas tersebut menggunakan uji Shapiro-Wik dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Keputusan dalam kriteria uji normalitas adalah jika nilai signifikansi  $\geq 0,05$  data akan berdistribusi normal dan jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal. Pengujian normalitas jika menghasilkan data berdistribusi normal maka dilanjutkan uji homogenitas terhadap data penelitian.

### Uji Homogenitas

Uji Homogenitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui homogen atau tidak homogen suatu data. Uji Homogenitas dapat dilakukan jika sebelumnya data telah memiliki distribusi normal dalam pengujian normalitas. Peneliti melakukan Uji Homogenitas dengan menggunakan *IBM SPSS 25.0 for Windows*. Uji Homogenitas dilakukan dengan Uji Levene dengan *IBM SPSS 25.0 for Windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Pengambilan keputusan Uji Homogenitas SPSS jika nilai signifikansi  $\geq 0,05$  maka data homogen dan jika nilai signifikansi  $< 0,05$  Maka dinyatakan tidak homogen. Setelah melakukan uji homogenitas dengan uji Levene jika hasilnya homogen maka dilakukan Uji hipotesis dengan *paired samples t-test*.

### Uji Paired Sampel Test

*Paired samples t-test* dilakukan untuk menguji hasil yang dilakukan partisipannya adalah sama namun variabelnya diambil dalam keadaan yang berbeda (latan, 2014: 146) kriteria dalam pengambilan keputusan uji hipotesisnya adalah jika nilai signifikansi  $< 0,05$   $H_0$  ditolak dan  $H_0$  diterima menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan sedangkan jika nilai signifikansi  $> 0,05$   $H_0$  ditolak dan  $H_0$  diterima maka menunjukkan jika terdapat pengaruh yang bermakna terhadap 48 perlakuan yang diberikan. Hipotesis deskriptif yang dibuat untuk mengetahui aktivitas belajar siswa adalah sebagai berikut:

$H_1$  : Terdapat manfaat permainan tradisional terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas 5 SD Negeri 2 Cileuleuy

$H_0$  : Tidak terdapat manfaat permainan tradisional terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas 5 SD Negeri 2 Cileuleuy

### HASIL

Berdasarkan data hasil penelitian tes awal atau *pretest* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Cileuleuy dan diberikan perlakuan atau Lari *zig-zag* selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu dan setelah itu dilakukan test akhir atau *posttest*. Untuk melihat apakah ada atau tidaknya perubahan setelah di berikan perlakuan atau latihan selama 4 minggu.

**Tabel 4.** Deskripsi *Pretest* dan *Posttest*

	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Hasil <i>Pretest</i>	20	2.59	17.01	19.60	358.62	17.9310	.13571	.60692
Hasil <i>Posttest</i>	20	2.25	18.09	20.34	383.84	19.1920	.14664	.65578
Valid N (listwise)	20							

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil *pretest* dan *posttest* lari *zig-zag* terhadap kelincahan pada siswa kelas V SD Negeri 2 Cileuleuy didapat jumlah *pretest* =383,84 waktu minimal=18,09 , waktu maksimal =20,34,01 , rata-rata (*mean*) =19,192 dengan simpangan baku (*std. Deviation*) =65,578 sedangkan untuk jumlah *posttest* =358,62, waktu minimal =17,01, waktu maksimal =19,60, rata-rata (*mean*) =17,93 dengan simpangan (*std. Deviation*) = 60,69.

### Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Dikatakan data berdistribusi normal jika nilai uji normalitas lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ).

**Tabel 5.** Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil <i>Pretest</i>	.111	20	.200*	.936	20	.199
Hasil <i>Posttest</i>	.141	20	.200*	.938	20	.222

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa data pretest memiliki nilai p (sig) 0,200 > 0.05, selanjutnya data *posttest* memiliki nilai p (sig) 0.200 > 0.05, maka data berdistribusi normal.

### Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu, seragam atau tidak varian sampel yang di ambil dari populasi.

**Tabel 6.** Uji Homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	1.229	1	38	.275
Based on Median	1.295	1	38	.262
Kelincahan Based on Median and with adjusted df	1.295	1	34.263	.263
Based on trimmed mean	1.155	1	38	.289

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui nilai signifikansi based on mean yaitu 0.275 atau (sig) > 0,05, maka bisa disimpulkan bahwa nilai varian data *pretest* dan *posttest* penerapan Lari zig-zag terhadap kelincahan dalam permainan olahraga tradisional pada siswa kelas v SD Negeri 2 Cileuleuy bersifat homogen atau sama.

### Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah bentuk dari program latihan memiliki pengaruh atau tidak terhadap kelincahan dalam permainan olahraga tradisional pada siswa kelas v SD Negeri 2 Cileuleuy. Hasil penelitian menggunakan uji paired sampel t-test dikarenakan sampel dalam penelitian ini adalah sama (satu sampel) namun memiliki dua data untuk di uji anatara data *pretest* dan *posttest*.

**Tabel 7.** Hasil uji hipotesis

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1	Hasil Pretest - Hasil Posttest	1.26100	.62180	.13904	.96999	1.55201	9.069	19	.000

Berdasarkan tabel 7 di atas, di dapat nilai sig (2-tailed) yaitu 0,000 atau bisa diartikan ( $0,000 < 0,05$ ). Dengan t hitung lebih besar dari t tabel ( $9,069 > 1,761$ ) artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara tes awal dan tes akhir. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh lari zig-zag terhadap kelincahan dalam olahraga tradisional pada siswa kelas V SD Negeri 2 Cileuleuy.

**DISKUSI**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa kelas V SD Negeri 2 Cileuleuy, terlihat bahwa latihan lari zig-zag selama 4 minggu dengan frekuensi 4 kali per minggu menunjukkan perubahan yang signifikan dalam kelincahan siswa. Rata-rata skor pretest yang awalnya sebesar 19,192 mengalami penurunan menjadi 17,931 pada posttest, yang mengindikasikan peningkatan kelincahan. Penurunan waktu yang dicapai siswa setelah latihan ini juga sejalan dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa latihan spesifik yang menargetkan kelincahan dapat meningkatkan performa atletik secara keseluruhan. Misalnya, penelitian oleh Hidayat (2020) juga menemukan bahwa program latihan berorientasi pada kelincahan dapat meningkatkan respons gerak cepat pada atlet.

Selain itu, uji normalitas yang dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal, yang mendukung validitas hasil penelitian ini. Penemuan ini sejalan dengan penelitian oleh Mahardika (2014), yang juga menemukan bahwa latihan kelincahan yang dilakukan secara terstruktur dan konsisten dapat mengakibatkan perubahan signifikan dalam performa gerakan atlet, terutama pada siswa yang berada dalam fase perkembangan fisik yang cepat. Uji homogenitas yang dilakukan untuk memastikan keseragaman varian antara data pretest dan posttest menunjukkan bahwa varian data tersebut homogen. Hasil ini mendukung penelitian oleh Hidayat (2020) yang menyatakan bahwa dalam penelitian yang melibatkan latihan fisik spesifik, homogenitas data sangat penting untuk memastikan bahwa perubahan yang terjadi adalah hasil dari intervensi yang diberikan, bukan karena variabilitas dalam populasi sampel.

Selanjutnya, uji hipotesis dengan menggunakan paired sample t-test menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan siswa, dengan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000. Penelitian ini sejalan dengan temuan dari Mahardika (2014), yang juga menunjukkan bahwa latihan berbasis kelincahan memberikan peningkatan signifikan pada kelincahan, terutama dalam konteks permainan olahraga yang membutuhkan respons cepat dan perubahan arah yang tiba-tiba.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa latihan spesifik yang berfokus pada kelincahan, seperti lari *zig-zag*, dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan fisik yang berhubungan dengan respons gerak cepat. Ini menunjukkan bahwa program latihan yang dirancang dengan baik dan terfokus pada aspek tertentu dari performa fisik, seperti kelincahan, dapat memberikan dampak positif yang signifikan, baik dalam konteks pendidikan fisik di sekolah maupun dalam pengembangan atlet muda. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman mengenai efektivitas latihan fisik yang spesifik, seperti lari *zig-zag* terhadap peningkatan kelincahan siswa, terutama pada usia sekolah dasar. Usia ini merupakan fase penting dalam perkembangan fisik dan motorik anak, di mana intervensi yang tepat dapat memiliki dampak jangka panjang yang signifikan. Latihan lari *zig-zag* yang menekankan pada perubahan arah dan kecepatan, sangat relevan untuk meningkatkan kemampuan koordinasi dan kelincahan, yang merupakan aspek penting dalam berbagai aktivitas olahraga dan kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menunjukkan bahwa dengan pelatihan yang tepat, siswa dapat mengembangkan kemampuan motorik dasar mereka menjadi lebih baik, yang pada gilirannya dapat mendukung perkembangan mereka di masa depan.

Selanjutnya, penting untuk mencatat bahwa penurunan skor waktu dari pretest ke posttest tidak hanya mencerminkan peningkatan kelincahan, tetapi juga menunjukkan peningkatan dalam efisiensi gerakan. Efisiensi gerakan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dengan cara yang paling ekonomis, yaitu menggunakan energi seminimal mungkin untuk mendapatkan hasil yang optimal. Latihan lari *zig-zag* yang membutuhkan gerakan cepat dan perubahan arah, membantu siswa belajar bagaimana menggunakan tubuh mereka secara lebih efektif, yang tidak hanya menguntungkan dalam konteks olahraga, tetapi juga dalam aktivitas fisik lainnya. Efisiensi gerakan yang lebih baik juga berarti risiko cedera yang lebih rendah, karena siswa lebih mampu mengontrol tubuh mereka selama aktivitas fisik yang intens. Penelitian ini juga memiliki implikasi praktis untuk guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga di sekolah. Dengan memasukkan latihan lari *zig-zag* ke dalam kurikulum pendidikan jasmani atau program pelatihan, guru dan pelatih dapat membantu siswa meningkatkan

kelincahan mereka dengan cara yang menyenangkan dan bermanfaat. Mengingat pentingnya kelincahan dalam berbagai cabang olahraga, dari sepak bola hingga bulu tangkis, pelatihan yang difokuskan pada aspek ini dapat memberikan dasar yang kuat bagi siswa untuk berhasil dalam berbagai aktivitas fisik. Selain itu, latihan ini juga dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, karena mereka melihat peningkatan nyata dalam kemampuan mereka, yang dapat mendorong partisipasi aktif mereka dalam kegiatan olahraga.

Di sisi lain, penting juga untuk mempertimbangkan aspek motivasi dan keterlibatan siswa dalam program latihan seperti ini. Motivasi adalah faktor kunci dalam keberhasilan program latihan fisik, terutama pada anak-anak. Oleh karena itu, program latihan harus dirancang sedemikian rupa sehingga tetap menarik dan menantang bagi siswa. Dalam penelitian ini, frekuensi latihan yang dilakukan 4 kali per minggu selama 4 minggu menunjukkan bahwa program ini cukup intensif namun tidak terlalu berat, sehingga siswa dapat tetap termotivasi untuk berpartisipasi secara konsisten. Hal ini penting karena keberlanjutan dan konsistensi dalam latihan adalah kunci untuk mencapai hasil yang optimal dalam pengembangan kelincahan.

Hasil penelitian ini juga menyoroti pentingnya evaluasi yang komprehensif dalam program pelatihan fisik. Dengan melakukan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis, peneliti dapat memastikan bahwa hasil yang diperoleh benar-benar mencerminkan efek dari intervensi yang diberikan, dan bukan karena faktor lain. Pendekatan ini penting untuk diadopsi dalam penelitian dan praktik di masa depan, karena memberikan dasar yang kuat untuk membuat keputusan yang berbasis bukti. Dalam konteks pendidikan dan pengembangan atlet muda, pendekatan berbasis bukti ini sangat penting untuk memastikan bahwa setiap intervensi yang dilakukan memberikan manfaat maksimal bagi peserta didik atau atlet yang dilibatkan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, latihan lari *zig-zag* selama 4 minggu dengan frekuensi 4 kali per minggu efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa kelas V SD Negeri 2 Cileuleuy, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji paired sample t-test. Nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai t hitung sebesar 9,069 yang lebih besar dari t tabel (1,761) menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Hal ini mengindikasikan bahwa program latihan lari *zig-zag* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa.

**REFERENSI**

- Bernhardin 2021 Arifin, Ramadhan, and Herita Warni. 2019. "Model Latihan Kelincahan Sepakbola." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 17(2):63–66. doi: 10.20527/multilateral.v17i2.5702.
- Bernhardin, Dindin. 2021. "Pengaruh Olahraga Permainan Tradisional Hadang Terhadap Kelincahan Siswa The Influence of Traditional Game Sports Barriers on Student Agility." *Journal of Physical and Outdoor Education* 3(1):79–85.
- Makorohim, M. Fransazeli, Ahmad Yani, Paisal Hamdani Malau, and Afit Tri Priadi. 2024. "Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kelincahan Siswa Sekolah Menengah Pertama." *Jambura Journal of Sports Coaching* 6(1):1–8. doi: 10.37311/jjsc.v6i1.22243.
- Nurdiansyah, Dani. 2018. "Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap Agility." *JUARA : Jurnal Olahraga* 3(2):77. doi: 10.33222/juara.v3i2.238.
- Qomariah, Dede Nurul, and Siti Hamidah. 2022. "Menggali Manfaat Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar: Konteks Anak Usia Dini." *Jendela PLS* 7(1):8–23.
- Rahmawan, Dani, Risma Risma, and Isna Daniyati Nursasih. 2023. "Perbandingan Pengaruh Latihan Ladder In Out Dengan 40-Yard Lateral Shuffel Terhadap Peningkatan Kelincahan." *Jurnal Keolahragaan* 9(2):137–44.
- Saputra, Rudy juli. n.d. "Permainan Olahraga Tradisional Hadang."
- Susila, Linda. 2021. "Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) Dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Permainan Bola Voli." *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)* 2(3):230–38. doi: 10.54371/ainj.v2i3.86.
- Widyastuti, Laras Retno, Lina Revilla Malik, and Abdul Razak. 2020. "Efektivitas Permainan Tradisional Engklek Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Matematika." *Primatika : Jurnal Pendidikan Matematika* 9(1):19–24. doi: 10.30872/primatika.v9i1.247.
- Yusuf, P. Muhammad, and Fadli Zainuddin. 2020. "Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 6(1):2019–21. doi: 10.58258/jime.v6i1.1123.