



**UPAYAMENINGKATKANHASILKELINCAHANMELALUIPERMAINAN
TRADISIONAL PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 2 TUKULREJO KABUPATEN
WONOGIRI TAHUN 2025**

Gadhang Rikad Ro Santoso¹, Risa Agus Teguh Wibowo², Pipit Fitria Yulianto³

¹²³ Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Email : ¹rikadrikad.19@gmail.com ²@gmail.com ³@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) untuk mengetahui peningkatan kelincahan menggunakan permainan tradisional pada siswa kelas III SD Negeri 2 Tukulrejo Kabupaten Wonogiri Tahun 2025. Sampel penelitian adalah siswa kelas III SD Negeri 2 Tukulrejo Kabupateen Wonogiri Tahun 2025 dengan jumlah 10 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu sebanyak 10 siswa. Teknik pengumpulan data dengan tes kemampuan kelincahan dan observasi proses kegiatan pembelajaran kelincahan dengan melalui permainan tradisional. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif. Prosedur penelitian ini meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Pembelajaran kelincahan melalui metode sebelumnya pada siswa Kelas III SD Negeri 2 Tukulrejo Kabupaten Wonogiri pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai nilai KKM sebanyak 1 siswa (10%) dengan nilai rata-rata sebesar 66,67. (2) Hasil kemampuan kelincahan melalui metode menggunakan permainan tradisional pada siswa Kelas III SD Negeri 2 Tukulrejo Kabupaten Wonogiri pada siklus I meningkat menjadi 3 siswa (30%) dengan nilai rata-rata sebesar 74,67. (3) Hasil kemampuan kelincahan melalui metode menggunakan permainan tradisional pada siswa Kelas III SD Negeri 2 Tukulrejo Kabupaten Wonogiri pada siklus II, meningkat menjadi 8 siswa (80%) dengan nilai rata rata sebesar 83,33. Sehingga ketuntasan klasikal dalam kelas tersebut sudah mencapai lebih dari 75% siswa yang tuntas belajar.

Kata kunci: Kelincahan, Permainan, Tradisional

PENDAHULUAN

Kelincahan merupakan salah satu komponen penting dalam pengembangan fisik, terutama bagi anak-anak. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Haff dan Nimphius (2012), kelincahan berhubungan erat dengan kemampuan atlet dalam mengubah arah dengan cepat dan efisien. Dalam konteks pendidikan, permainan tradisional dapat menjadi media yang efektif untuk meningkatkan kelincahan anak. Menyadari hal ini, penting untuk melakukan penelitian mendalam mengenai pengaruh permainan tradisional terhadap hasil kelincahan.

Kelincahan merupakan konsep yang sering digunakan dalam berbagai disiplin ilmu, mulai dari manajemen, olahraga, hingga teknologi informasi. Dalam konteks manajemen, kelincahan menggambarkan kemampuan suatu organisasi untuk beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan lingkungan. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh Deloitte (2019), perusahaan yang memiliki tingkat kelincahan yang tinggi dapat meningkatkan kinerja mereka hingga 30% dibandingkan dengan perusahaan yang tidak. Hal ini menunjukkan bahwa kelincahan bukan hanya sekadar tren, tetapi merupakan kebutuhan strategis di era globalisasi saat ini.

Dalam konteks olahraga, kelincahan merujuk pada kemampuan atlet untuk bergerak dengan cepat dan efisien. Penelitian oleh Sheppard dan Young (2006) menunjukkan bahwa



kelincahan sangat berpengaruh terhadap performa atlet dalam berbagai cabang olahraga, seperti sepak bola dan basket. Data menunjukkan bahwa atlet yang memiliki tingkat kelincahan yang baik dapat mengurangi risiko cedera hingga 50%. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang hakikat kelincahan sangat penting untuk meningkatkan performa baik dalam konteks organisasi maupun individu.

Pentingnya kelincahan juga tercermin dalam perkembangan teknologi informasi. Dalam era digital ini, perusahaan dituntut untuk mampu merespons kebutuhan pelanggan dengan cepat. Menurut McKinsey (2020), perusahaan yang menerapkan prinsip-prinsip kelincahan dalam pengembangan produk dapat mengurangi waktu peluncuran produk baru hingga 50%. Hal ini menunjukkan bahwa kelincahan bukan hanya berhubungan dengan kecepatan, tetapi juga dengan efisiensi dan efektivitas dalam mencapai tujuan.

Permainan tradisional di Indonesia, seperti gobak sodor dan lompat tali, memiliki nilai-nilai budaya yang tinggi dan dapat menjadi sarana untuk meningkatkan keterampilan fisik. Data dari Badan Pusat Statistik (2020) menunjukkan bahwa partisipasi anak-anak dalam aktivitas fisik di luar ruangan menurun, yang berpotensi mengurangi perkembangan kelincahan mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pengintegrasian permainan tradisional dalam kegiatan fisik dapat meningkatkan kelincahan.

Permainan tradisional sering kali mencerminkan nilai-nilai budaya yang ada di masyarakat. Misalnya, permainan "Congklak" yang berasal dari daerah Jawa mengajarkan strategi dan kerjasama, sedangkan "Bola Kasti" yang populer di kalangan anak-anak di berbagai daerah, mengajarkan pentingnya sportivitas dan kerja tim. Data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan keterampilan sosial anak, seperti komunikasi dan kerjasama, yang sangat penting dalam perkembangan mereka.

Dalam era globalisasi, permainan tradisional menghadapi berbagai tantangan. Masyarakat cenderung lebih memilih permainan modern yang lebih mudah diakses melalui teknologi. Namun, beberapa daerah di Indonesia telah berusaha untuk melestarikan permainan tradisional melalui festival dan kompetisi. Contohnya, Festival Permainan Tradisional di Yogyakarta yang diadakan setiap tahun menarik ribuan pengunjung dan peserta, menunjukkan bahwa ada minat yang besar untuk mempertahankan warisan budaya ini.

Melalui pendekatan kualitatif dan kuantitatif, penelitian ini akan mengevaluasi efektivitas permainan tradisional dalam meningkatkan hasil kelincahan. Penelitian sebelumnya oleh Rojas dan Llorente (2019) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara menyenangkan dapat meningkatkan motivasi anak untuk berpartisipasi. Hal ini menunjukkan bahwa permainan tradisional tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga dapat meningkatkan keterlibatan anak dalam berolahraga.

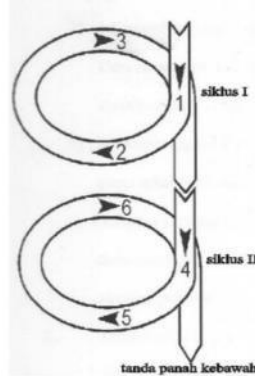
Penggunaan permainan tradisional sebagai metode pelatihan kelincahan juga sejalan dengan rekomendasi dari World Health Organization (WHO), yang menyarankan anak-anak untuk melakukan aktivitas fisik setidaknya 60 menit setiap hari. Penelitian ini akan berfokus pada bagaimana permainan tradisional dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani, sehingga anak-anak dapat merasakan manfaatnya secara langsung. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan metode pelatihan kelincahan yang lebih efektif.

Demikian, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pendidik dan pelatih dalam merancang program latihan yang lebih menarik dan efektif bagi anak-anak. Dengan memanfaatkan permainan tradisional, diharapkan anak-anak tidak hanya dapat meningkatkan kelincahan mereka, tetapi juga melestarikan budaya lokal yang kaya akan nilai-nilai positif.



METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan kelas (PTK). Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi peningkatan hasil kelincahan melalui permainan tradisional. Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar1. Penelitian tindakan kelas model spiral Sumber: Kemmis & Mc Taggart

Keterangan

Siklus I	Siklus II
1 =PerencanaantindakankelassiklusI	4 =revisirencanaII
2 =TindakandanobservasiI	5 =tindakandanobservasiII
3 =RefleksiI	6 =refleksiII

Penelitian ini dilaksanakan di Kelas III SD Negeri 2 Tukulrejo Kabupaten Wonogiri pada bulan April 2025. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas III SD Negeri 2 Tukulrejo Kabupaten Wonogiri yang berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengumpulan sample dimana jumlah sampel sama dengan populasi dalam Sugiyono, (2009 : 63). Alasan meggunakan teknik *purposive sampling* karena jumlah siswa dalam satu kelas tidak terlalu besar, penggunaan *total sampling* dianggap tepat agar hasil penelitian mencerminkan kondisi yang sebenarnya dari seluruh siswa tanpa perlu melakukan pemilihan sampel secaraacak atau sebagian. Selain itu, penggunaan *total sampling* memudahkan peneliti dalam mengukur efektivitas tindakan yang diberikan, karena peneliti dapat mengamati perubahan yang terjadi pada seluruh siswa, bukan hanya sebagian. Dengan demikian, data yang diperoleh menjadi lebih komprehensif, akurat, dan dapat mencerminkan dampak dari tindakan yang dilakukan secara menyeluruh.

Maka dari itu peneliti menggunakan sampel sebanyak 10 Kelas III SD Negeri 2 Tukulrejo Kabupaten Wonogiri. Syarat- syarat *total sampling* adalah anggota populasi memiliki karakteristik yang relatif seragam atau homogen (misalnya sama-sama siswa kelasV SD, berada pada rentang usia yang sama, mengikuti mata pelajaran yang sama), sehingga perlakuan/tindakan yang diberikan relevan untuk semua. Menurut Sugiyono (2019:156) Instrumen penelitian adalah suatu alat yangdigunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Adapun penelitian ini menggunakan teknik metode siklus I, siklus II, observasi, refleksi, dan tes.

Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan untuk mengumpulkan data adalah sebagai berikut:

Teknik observasi

Observasi dilakukan dengan cara mengamati langsung dengan objek yang akan diteliti.

**Metode refleksi**

Digunakan untuk memberikan suatu informasi dan mendapatkan teori dari beberapa ahli maupun peneliti sebelumnya yang bisa digunakan pada penelitian ini.

Tes

Digunakan untuk mengukur hasil kemampuan siswa dalam melakukan pembelajaran gerak dasar kelincahan yang benar sesuai dengan instrumen tes modul ajar siklus I dan siklus II. Analisis data menggunakan teknik analisis data kualitatif dan kuantitatif. Analisis data kuantitatif digunakan untuk menentukan peningkatan proses belajar khususnya berbagai tindakan yang dilakukan berupa catatan pengamatan, dan dokumen foto yang akan dianalisis. Selanjutnya, semua data yang diperoleh akan dikumpulkan dan dilaporkan dalam bentuk deskripsi. Teknik kuantitatif digunakan untuk menentukan peningkatan hasil belajar anak sebagai pengaruh setiap tindakan yang dilakukan. Maka peneliti menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlahskoryangdiperoleh}}{\text{jumlahskormaksimal}} \times 100$$

Ketentuan individu tercapai apabila siswa mencapai nilai 70 dari nilai ters ketuntasan klasikal bahwa tolak peluru dengan yang memiliki nilai maksimal 75 keatas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini observasi pada kondisi awal diketahui bahwa masih banyak siswa yang memiliki tingkat kelincahan yang bagus dan benar, selain itu juga motivasi siswa untuk melakukan pembelajaran kelincahan khususnya sangatlah rendah dan ditunjang juga dengan sarana dan prasarana yang kurang memadai. Berkaitan dengan proses pembelajaran pada kondisi awal berdampak pula pada hasil belajar siswa. Hasil belajar siswa pada kondisi awal menunjukkan bahwa pada kolaborator 1 dari 10 siswa baru 1 siswa (10%) yang mencapai kriteria yang telah ditetapkan, sedangkan 9 siswa (90%) belum mencapai kriteria yang diharapkan, dengan nilai rata-rata kelas 66,67. Selengkapnya tersaji presentase sebagaiberikut :

Tabel 1. hasil presentase kondisi awal hasil belajar kelincahan siswa Kelas III SD Negeri 2 Tukulrejo Kabupaten Wonogiri.

Tabel 1. Deskriptif Statistik *Smash Open*

No	Pra-Siklus	Jumlah subjek keseluruhan	Jumlah siswa yang Diperoleh	presentase
1	Tuntas	10	1	10%
2	Tidaktuntas		9	90%

Berdasarkan data kondisi awal hasil belajar kelincahan menunjukkan bahwa, rata-rata hasil belajar kelincahan siswa Kelas III SD Negeri 2 Tukulrejo Kabupaten Wonogiri yang tuntas (>75) sebanyak 1 siswa (10%), dan yang tidak tuntas (<75) sebanyak 9 (90%).

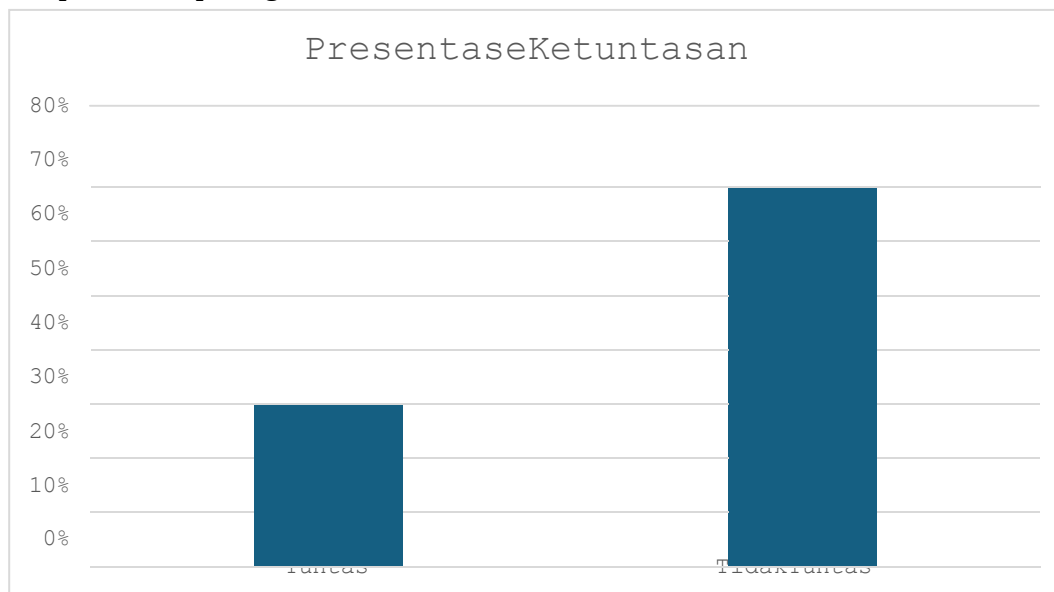


Tabel 2. Hasil Presentase Hasil Belajar kelincahan Kelas III SD Negeri 2 Tukulrejo Kabupaten Wonogiri pada Siklus 1

No	Siklus 1	Jumlah subjek keseluruhan	Jumlah siswa yang Diperoleh	Presentase
1	Tuntas	10	3	30%
2	Tidaktuntas		7	70%

Berdasarkan hasil pembelajaran yang telah dilaksanakan terhadap siswa pada kelas III SD Negeri 2 Tukulrejo Kabupaten Wonogiri, diperoleh siklus I dengan Nilai tertinggi 80,00, dan terendah 66,67. Peneliti Selain mencatat proses pembelajaran peneliti juga melakukan tes kelincahan pada siswa Kelas III SD Negeri 2 Tukulrejo Kabupaten Wonogiri, hasil belajar kelincahan pada siklus I adalah sebagai berikut:

Hasil belajar kelincahan menggunakan permainan tradisional pada siswa Kelas IIISD Negeri 2 Tukulrejo Kabupaten Wonogiri pada siklus I, apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 3. Hasil Belajar kelincahan menggunakan permainan tradisional pada siklus I

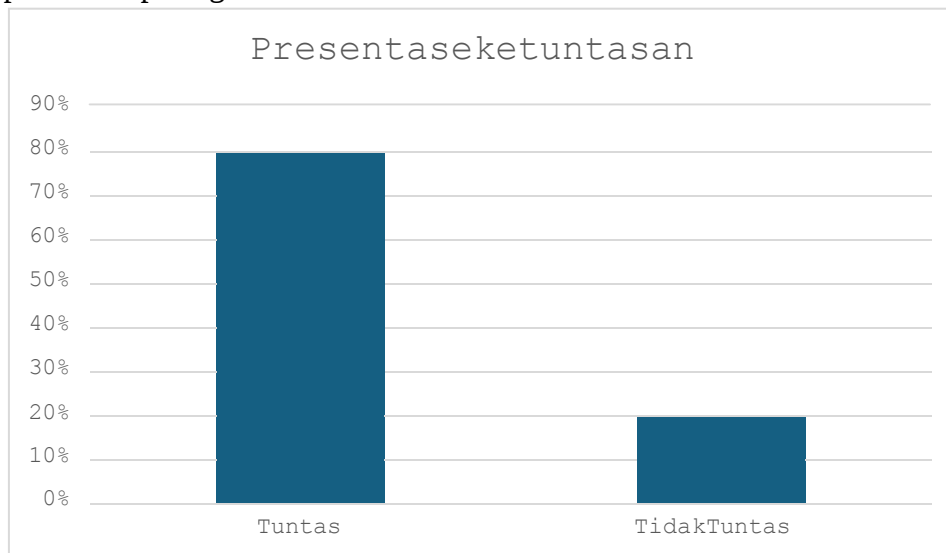
Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus I diketahui bahwa persentase Hasil Belajar kelincahan yang tuntas (≥ 75) sebesar 30% (30 anak), sedangkan yang belum tuntas (< 75) sebesar 70% (7 anak), dengan rata-rata nilai secara keseluruhan 74,67 (hasil data dapat dilihat pada lampiran). Berdasarkan hasil diatas diketahui bahwa Hasil Belajar kelincahan menggunakan permainan tradisional Pada Siswa Kelas III SD Negeri 2 Tukulrejo Kabupaten Wonogiri pada siklus I diperoleh ketuntasan secara keseluruhan baru 30%, dengan hasil pada siklus I tersebut masih perlu banyak perbaikan dikarenakan hasil ketuntasan secara keseluruhan masih belum mencapai 75%.



Tabel 3. Hasil Presentase Hasil Belajar kelincahan Kelas III SD Negeri 2 Tukulrejo Kabupaten Wonogiri Pada Siklus 2

No	SiklusII	Jumlahsubjek keseluruhan	Jumlah siswa yang Diperoleh	Presentase
1	Tuntas	10	8	80%
2	TidakTuntas		2	20%

Hasil Belajar kelincahan menggunakan permainan tradisional Pada Siswa Kelas III SD Negeri 2 Tukulrejo Kabupaten Wonogiri. Hasil pada siklus II apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 4. Hasil Belajar kelincahan menggunakan permainan tradisional pada siklus II

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus II diketahui bahwa persentase Hasil Belajar kelincahan menggunakan permainan tradisional Pada Siswa KelasIII SD Negeri 2 Tukulrejo Kabupaten Wonogiri yang tuntas (≥ 75) sebesar 80 % (8 anak), sedangkan yang belum tuntas 20% (2 anak), dengan rata-rata nilai secara keseluruhan 83,33 (hasil data dapat dilihat pada lampiran). Berdasarkan hasil di atas diketahui bahwa hasil belajar kelincahan siswa pada siklus II mengalami peningkatan ketuntasan Hasil Belajar kelincahan dibandingkan

siklus I.

Hal tersebut dapat dilihat padadata hasil unjuk kemampuan kelincahan siswadata hasil observasi pembelajaran guru, dan data hasil observasi terhadap sikap siswa, berikut ini:

SiklusI:

Pembelajaran kelincahan pada siswa kelas III SD Negeri 2 Tukulrejo sudah berjalan cukup baik. Sebagian besar siswa merasa senang, berani, dan antusias dalam melakukan teknik dasar lari untuk meningkatkan kelincahan. Metode yang digunakan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sehingga gerakan lebih mudahdipahami dan dilakukan.

SiklusII:

Pada siklus II, pembelajaran melalui permainan tradisional menunjukkan hasil yang lebih baik dan memuaskan. Penambahan variasi dan kombinasi latihan membuat kegiatan lebih menarik, siswa lebih semangat dan percaya diri, sehingga hasil kelincahan meningkat. Secara



keseluruhan, tindakan dinyatakan berhasil dan dapat dijadikan acuan pembelajaran selanjutnya, sementara kekurangan menjadi bahan evaluasi. Metode ini juga memudahkan guru dalam mengajar serta meningkatkan motivasi siswa untuk menampilkan kemampuan terbaiknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi dan penelitian, pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa Pembelajaran kelincahan melalui metode sebelumnya pada siswa Kelas III SD Negeri 2 Tukulrejo Kabupaten Wonogiri pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai nilai KKM sebanyak 1 siswa (10%) dengan nilai rata-rata sebesar 66,67.

Hasil kemampuan kelincahan melalui metode menggunakan permainan tradisional pada siswa Kelas III SD Negeri 2 Tukulrejo Kabupaten Wonogiri pada siklus I meningkat menjadi 3 siswa (30%) dengan nilai rata-rata sebesar 74,67. Hasil kemampuan kelincahan melalui metode menggunakan permainan tradisional pada siswa Kelas III SD Negeri 2 Tukulrejo Kabupaten Wonogiri pada siklus II, meningkat menjadi 8 siswa (80%) dengan nilai rata-rata sebesar 83,33. Sehingga ketuntasan klasikal dalam kelas tersebut sudah mencapai lebih dari 75% siswa yang tuntas belajar.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi, dkk. 2017. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara
Badan Pusat Statistik. 2020. *Statistik Indonesia 2020*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Stephani, M. R. (2019). The Analysis of Fundamental Movement Skill in Primary School Student in Mountain Range. <https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.56>

Deloitte. (2019). *Deloitte Indonesia Perspectives*. Deloitte, 1(September), 1–58. <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/id/Documents/about-deloitte/id-about-dip-edition-2-full-id-feb2021.pdf>

Kemmis dan Mc. Taggart, 2017. *Panduan Menulis Penelitian Tindakan Kelas & Karya Tulis Ilmiah Untuk Guru*. Yogyakarta : ARASKA.

McKinsey. (2020). *The coronavirus effect on global economic sentiment*. Survey. <https://www.mckinsey.com>

Rahman, A. (2023). *Pengaruh Metode Inkuiri terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Siswa dalam Olahraga*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 12(1), 45-58.

Rojas-Lopez M, Monterio R, Pizza M, Desvaux M and Rosini, R. 2018. *Intestinal Pathogenic Escherichia Coli: Insights For Vaccine Development*. Front. Microbiol. 9: 440.

Setiawan, Risky. 2017. *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: nuha Medika

Sheppard, J.M., and Young, W.B. (2006). *Agility literature review: classifications, training and testing*. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932. <https://doi.org/10.1080/02640410500457109>



Sudjana,Nana.2016. Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Sugiyono,2020. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono.2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta

Sugiyono.2019. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.

Suryana, Dadan. 2016. Pendidikan Anak Usia Dini, Stimulasi dan Aspek Perkembangan Anak. Jakarta: Kencana-Prenadamedia.