

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL HIJAU HITAM UNTUK
MENINGKATKAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN BAGI
SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMP NEGERI 40 PALEMBANG**

TESIS

Oleh :

M Arjun Rahmadan Putra Pratama

NIM : 06042681923009

Program Studi Magister Olahraga



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU KEPENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2021

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL HIJAU HITAM UNTUK
MENINGKATKAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN BAGI
SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMP NEGERI 40 PALEMBANG**

TESIS

Oleh :

**M. Arjun Rahmadan Putra Pratama
NIM : 06042681923009
Program Studi Magister Pendidikan Olahraga**

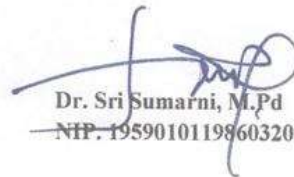
Mengesahkan :

Pembimbing 1



**Dr. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021003**

Pembimbing 2



**Dr. Sri Sumarni, M.Pd
NIP. 195901011986032001**

Mengetahui,

Dekan FKIP,



**Dr. Hartono, M.A
NIP. 19671017199311001**

Ketua Program Studi



**Dr. Iyokus, M.Kes
NIP. 196208121987021002**

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL HIJAU HITAM UNTUK
MENINGKATKAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN BAGI
SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMP NEGERI 40 PALEMBANG**

Oleh :

M. Arjun Rahmadan Putra Pratama
06042681923009

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 05 Agustus 2021

Ketua

1. Dr. Meirizal Usra, M.Kes.
NIP. 196105281987021003

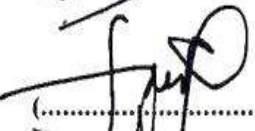
Sekretaris

2. Dr. Sri Sumarni, M.Pd.
NIP. 195901011986032001

Anggota :

3. Dr. Iyakrus, M.Kes
NIP. 196208121987021002
4. Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004
5. Dr. Hartati, M.Kes.
NIP. 196006101985032006

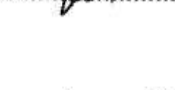

(.....)


(.....)



(.....)


(.....)


(.....)


(.....)

Palembang, Agustus 2021
Mengetahui,
Ketua Program Studi
Magister Pendidikan Olahraga


Dr. Iyakrus, M.Kes.
NIP. 196208121987021002

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL HIJAU HITAM UNTUK
MENINGKATKAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN BAGI
SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMP NEGERI 40 PALEMBANG**

TESIS

Oleh

M. Arjun Rahmadan Putra Pratama

NIM 06042681923009

Program Studi Magister Pendidikan Olahraga

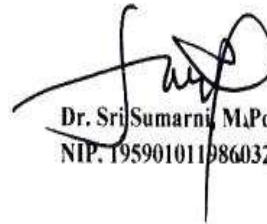
Mengesahkan :

Pembimbing I



**Dr. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021003**

Pembimbing II



**Dr. Sri Sumarni, M.Pd
NIP. 195901011986032001**

**Mengetahui :
Ketua Program Studi**



**Dr. Iyakraus, M.Kes.
NIP. 196208121987021002**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M Arjun Rahmadan Putra Pratama

Nim : 06042681923009

Program Studi : Magister Pendidikan Olahraga

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa tesis yang berjudul “**Pengaruh Permainan Tradisional Hijau Hitam Untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Bagi Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 40 Palembang**” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam tesis ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, November 2021

Yang membuat pernyataan,



M. Arjun Rahmadan Putra Pratama

NIM 06042681923009

PRAKATA

Tesis dengan judul “Pengaruh Permainan Tradisional Hijau Hitam Untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Bagi Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 40 Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Program Studi Magister Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan tesis ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Meirizal Usra, M.Kes dan Dr. Sri Sumarni, M.Pd., sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan tesis ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Sofendi, M.A., Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Iyakrus, M.Kes, Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga, Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan tesis ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Dr. Iyakrus, M.Kes, Dr. Syafaruddin, M.Kes, dan Dr. Hartati, M.Kes, anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan tesis ini. Akhir kata, semoga tesis ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi pendidikan olahraga dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, November 2021

Penulis,



M. Arjun Rahmadan Putra Pratama
NIM 06042681923009

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul : **“Pengaruh Permainan Tradisional Hijau Hitam Untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Bagi Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 40 Palembang”**. Penulisan tesis ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar magister pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Selama penyusunan tesis ini, banyak pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan bantuan serta bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada :

- ❖ Bapak Prof. Dr.Ir. H. Anis Saggaff, MSCE. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
- ❖ Bapak Prof. Sofendi, M. A., Ph. D. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
- ❖ Bapak Dr. Iyakrus, M.Kes. Selaku Ketua program studi Olahraga FKIP Universitas Sriwijaya yang selama ini banyak membantu baik secara ilmu, motivasi dan arahan dalam menyelesaikan tesis ini.
- ❖ Bapak Dr. Meirizal Usra, M.Kes. selaku pembimbing I dan dan ibu Dr. Sri Sumarni, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
- ❖ Seluruh dosen Magister Pendidikan Olahraga FKIP Unsri yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya dan Para staf Tata Usaha FKIP yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini.
- ❖ Ibu Wahyuni, M.Pd., Selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 40 Palembang yang telah membantu dan mengizinkan dalam proses penelitian.

- ❖ Terima kasih untuk kedua orangtuaku, ayahanda H. Oktadian, S.Pd. dan Ibunda Hj. Meyar Soreyani, M.Pd yang telah menjadi acuan, dan memberikan dukungan baik moril maupun spiritual, dengan penuh kasih sayang yang tulus dan tidak dapat diberikan oleh orang lain.
- ❖ Terima kasih adik-adikku M. Vijay Dwi Saputra, M. Amar Fitriansyah, M. Syahrul Putra Gunawan, yang telah menjadi penyemangatku dalam menyelesaikan tesis ini.
- ❖ Terima kasih Pradita Azzah Wijaya S.Ak yang telah memberikan dukungan serta motivasi dalam menyelesaikan tesis ini.

Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan, khususnya di lingkungan Program Studi Magister Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Palembang, November 2021
Penulis,



M. Arjun Rahmadan Putra Pratama
NIM 06042681923009

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	7
1.6.2 Manfaat Praktis	7
BAB II KAJIAN TEORI	
2.1 Hakikat Permainan Tradisional	8
2.1.1 Pengertian Permainan Tradisional	8
2.1.2 Manfaat Permainan Tradisional	9
2.2 Hakikat Permainan Hijau Hitam	11
2.2.1 Pengertian Permainan Hijau Hitam	11
2.2.2 Peralatan Bermain Permainan Hijau Hitam	14
2.3 Hakikat Kecepatan	15
2.3.1 Pengertian Kecepatan	15
2.3.2 Macam-macam kecepatan	16

2.3.3	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan	17
2.4	Hakikat Kelincahan	20
2.4.1	Pengertian Kelincahan.....	20
2.4.2	Manfaat Kelincahan	21
2.4.3	Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan	21
2.5	Hakikat Ekstrakurikuler	23
2.5.1	Pengertian Ekstrakurikuler	23
2.5.2	Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler	25
2.5.3	Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler	25
2.6	Hakikat Permainan Sepak Bola	26
2.6.1	Pengertian Permainan Sepak Bola	26
2.6.2	Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	27
2.7	Pengaruh Permainan Tradisional Hijau Hitam Dengan Kecepatan dan Kelincahan Bagi Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola.....	28
2.8	Penelitian yang Relevan	28
2.9	Kerangka Berpikir	29
2.10	Hipotesis Penelitian	30

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Jenis Penelitian.....	31
3.2	Rancangan Penelitian	32
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	32
3.4	Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
3.5	Populasi dan Sampel	33
3.5.1	Populasi	33
3.5.2	Sampel	33
3.6	Teknik Pengumpulan Data	33
3.7	Teknik Analisis Data.....	35
3.7.1	Uji Prasyarat	35
3.7.2	Uji Hipotesis	36

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	38
-----	------------------------	----

4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	38
4.1.2	Karakteristik Sampel	38
4.1.3	Deskripsi Data Hasil Pretest dan Posttest Kecepatan	38
4.1.4	Deskripsi Data Hasil Pretest dan Posttest Kelincahan	40
4.1.5	Deskripsi Data Hasil Pemberian Latihan Permainan Tradisional Hijau Hitam	41
4.1.6	Deskripsi Data Hasil Latihan Permainan Tradisional Hijau Hitam/ Selisih Terhadap kecepatan dn Kelincahan	42
4.1.7	Uji Normalitas	44
4.1.8	Uji Homogen	44
4.1.9	Hasil Uji Hipotesis	45
4.2	Pembahasan	46
4.2.1	Pembahasan Hasil Pretest dan Posttest Kecepatan dan Kelincahan Menurut Teori – Teori Para Ahli	51
4.2.2	Pembahasan Hasil Latihan Permainan Tradisional Hijau Hitam	51
4.2.3	Deskripsi Data Statistik Selisih Sebelum Dan Sesudah Perlakuan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kesimpulan	51
5.2	Saran	51
DAFTAR PUSTAKA		52
LAMPIRAN		56

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Relevan.....	28
Tabel 4.1 Deskriptif Statistik Pretest Kecepatan Siswa	39
Tabel 4.2 Deskriptif Statistik Posttest Kecepatan Siswa	39
Tabel 4.3 Deskriptif Statistik Pretest Kelincahan Siswa	40
Tabel 4.4 Deskriptif Statistik Posttest Kelincahan Siswa	41
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Uji Normalitas	44
Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	44
Tabel 4.7 Hasil Uji-t Pretest dan Posttest Kecepatan	45
Tabel 4.8 Hasil Uji-t Pretest dan Posttest Kelincahan	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cara Permainan Hijau Hitam	14
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir	29
Gambar 3.1 Jenis Penelitian	31
Gambar 3.2 Rancangan Penelitian	32
Gambar 3.3 Bentuk Tes Kelincahan	35
Gambar 3.4 Uji Normalitas	36
Gambar 3.5 Pengujian Hipotesis	37
Gambar 4.1 Histogram Pretest Dan Posttest Kecepatan Siswa	42
Gambar 4.2 Histogram Pretest Dan Posttes Kelincahan Siswa	43
Gambar 4.4 Histogram Posttest Kelincahan Siswa	46

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

Data hasil Pretest dan Posttest Kecepatan	58
Data hasil Pretest dan Posttest Kelincahan	59
Hasil Uji Normalitas	60
Uji Homogenitas	61
Nilai-Nilai Tabel t	62
Program Latihan.....	63
Dokumentasi	95
SK Pembimbing	103
Pengajuan Judul Tesis	105
Kartu Bimbingan Proposal.....	106
Persetujuan Seminar Proposal	108
Bukti Telah Seminar Proposal	110
Bukti Perbaikan Seminar Proposal	111
Surat Izin Penelitian	112
Persetujuan Seminar Hasil	120
Bukti Telah Seminar Hasil.....	121
Perbaikan Seminar Hasil.....	122
Persetujuan Ujian Tesis.....	124
Bukti Perbaikan Tesis	126
Daftar Riwayat Hidup	131

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidak nya pengaruh permainan tradisional hijau hitam untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan bagi siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain “One Group Pretest-Postest Design”. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 40 Palembang yang berjumlah 40 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan adalah lari *sprint* 20 meter dan untuk mengukur kelincahan adalah *illinois agility test*. Analisis data menggunakan uji t yang taraf signifikansi 5%. Data yang diperoleh dianalisa dengan berdasarkan analisis data ditemukan bahwa dari hasil yang diperoleh dari kegiatan ekstrakurikuler sepak bola dalam permainan tradisional hijau hitam untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan mempunyai pengaruh diantaranya : (1) ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional hijau hitam terhadap kecepatan bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 40 Palembang, dengan nilai $t_{hitung} 9,102 > t_{tabel} 2,021$, dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ (2) ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional hijau hitam terhadap kelincahan bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 40 Palembang, dengan nilai $t_{hitung} 6,144 > t_{tabel} 2,021$, dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, adanya pengaruh yang signifikan permainan tradisional hijau hitam terhadap kecepatan dan kelincahan bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola. Implikasi penelitian ini adalah dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan yang bermanfaat untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola yang merupakan teknik utama yang harus dikuasai.

Kata Kunci : Permainan Tradisional Hijau Hitam untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is an effect of traditional green and black games to increase speed and agility for extracurricular students at SMP Negeri 40 Palembang. The method used is an experiment with a "One Group Pretest-Posttest Design" design. The subjects in this study were extracurricular football students at SMP Negeri 40 Palembang, totaling 40 people. The instrument used to measure speed is the 20 meter sprint and to measure agility is the Illinois agility test. Data analysis used t test with a significance level of 5%. The data obtained were analyzed based on data analysis, it was found that from the results obtained from soccer extracurricular activities in traditional green and black games to increase speed and agility, they had the following effects: (1) there was a significant effect of traditional green and black games on speed for extracurricular soccer students. SMP Negeri 40 Palembang ball, with a tcount value of 9.102 > ttable 2.021, and a significant value of 0.000 <0.05 (2) there is a significant effect of traditional green and black games on agility for extracurricular soccer students at SMP Negeri 40 Palembang, with a tcount of 6.144 > t table 2.021, and the significant value is 0.000 <0.05. Thus, there is a significant effect of traditional green and black games on speed and agility for extracurricular football students. The implication of this research is that it can be used as a type of exercise that is useful for increasing speed and agility in extracurricular football activities which are the main techniques that must be mastered.

Keywords : Green Black Traditional Game to Improve the Speed and Agility of Extracurricular football Students

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara, terprogram, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan, disamping proses latihan yang terprogram dan terencana dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan, juga harus memperhatikan asupan gizi , selanjutnya untuk dapat meningkatkannya bisa dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan melakukan kegiatan ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pelajaran yang diselenggarakan di luar jam pelajaran biasa, kegiatan ekstrakurikuler pasti ada di setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas, kegiatan ini dilaksanakan sore hari bagi sekolah-sekolah yang masuk pagi, dan dilaksanakan pagi hari bagi sekolah-sekolah yang masuk sore. Kegiatan ekstrakurikuler ini sering dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok peserta didik, misalnya olahraga, kesenian, dan berbagai kegiatan keterampilan dan kepramukaan, salah satunya kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 40 Palembang dinaungi dan disediakan oleh pihak sekolah sebagai wadah untuk menampung bakat dan mengasah keterampilan siswa. Ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang ada berbagai macam bidang, antara lain: bidang olahraga, bidang seni, bidang penelitian, bidang saintek, bahasa dan pramuka. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler bidang olahraga yang digemari para siswa diantaranya adalah ekstrakurikuler sepak bola. Kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 40 Palembang dilaksanakan tiga kali dalam seminggu yaitu pada hari selasa, kamis dan sabtu pukul 16.00 – 17.00 WIB, diikuti 40 siswa putra dan dilatih oleh coach Okta. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola setiap awal banyak yang bergabung ikut latihan. Seiring berjalannya waktu, namun ada beberapa siswa yang jarang hadir

dan tidak hadir latihan.

Ekstrakurikuler mempunyai peranan yang sangat penting dalam proses perkembangan siswa, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan aktivitas olahraga secara sistematis. Hal tersebut merupakan media untuk mendorong perkembangan kemampuan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Kemampuan motorik menurut jenisnya dibagi menjadi 2 yaitu motorik kasar dan motorik halus. Kemampuan motorik kasar siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 40 Palembang beraneka ragam, ada yang baik, sedang, dan kurang baik. Kemampuan motorik kasar yang baik, akan membantu siswa dalam mengikuti proses pembelajaran ekstrakurikuler di sekolah. Kemampuan motorik sangat penting dipelajari dalam pembelajaran ekstrakurikuler karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik, kemampuan motorik berhubungan dengan kualitas gerak atau cara melakukan gerakan. Kemampuan-kemampuan yang terdapat dalam kemampuan keterampilan fisik dapat dirangkum menjadi lima komponen, yaitu: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Lima komponen yang sudah disebutkan itu merupakan unsur-unsur dalam kemampuan motorik (Toho dan Gusril yang dikutip oleh Imam Yanuar, 2010)

Menurut Kirkendall (2012) kemampuan motorik adalah kualitas umum yang ditingkatkan melalui latihan-latihan. Mengasah keterampilan dan meningkatkan fisik yang bagus pasti diperlukan latihan yang rutin tentunya latihan fisik juga. Tidak sedikit masalah yang dihadapi oleh pelatih dalam meningkatkan kondisi fisik khususnya kelincahan dan kecepatan reaksi pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 40 Palembang. Umumnya siswa SMP yang berusia 13 sampai dengan 15 tahun ini, terutama siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola kurang

bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan fisik untuk kelincuhan dan kecepatan reaksi dengan bentuk latihan yang sudah ada seperti bentuk latihan *shuttle run* dan bentuk latihan yang lainnya. Mereka merasa latihan itu melelahkan, tegang dan membosankan, sehingga menyebabkan malas untuk berlatih. Dampaknya dari hal itu adalah ketika bertanding mengikuti *event* resmi maupun penerapan dalam *game*, siswa banyak yang staminanya cepat habis serta penerapan kemampuan gerak kelincuhan saat melakukan *drive* kurang bagus dan kemampuan gerak kecepatan reaksi saat *defence* juga kurang bagus. Hal itu merupakan pertanda fisik anak yang kurang bagus, bisa juga dikarenakan terbatasnya waktu pembelajaran. Harsono (2018) mendefinisikan kelincuhan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin (Sukadiyanto, 2011). Kondisi ini tentu akan lebih sulit lagi bila latihan kelincuhan dan kecepatan reaksi diberikan dalam bentuk yang menyerupai permainan sepak bola, karena mereka rata-rata tergolong pemula yang masih belum sempurna dalam menguasai teknik dasar. Mengatasi hal tersebut maka perlu diadakan latihan fisik menggunakan variasi yang lain yaitu dengan cara melatih fisik siswa saat ekstrakurikuler sepak bola dengan cara permainan tradisional, supaya fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola lebih bagus lagi.

Permainan tradisional dikenal sebagai permainan rakyat yang merupakan sebuah kegiatan rekreatif yang bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial dan sebagai sarana untuk membangun kerjasama. Banyak jenis permainan tradisional yang digemari anak-anak, bahkan orang dewasa juga gemar. Permainan tradisional juga mempunyai unsur-unsur seperti daya tahan aerobik dan anaerobik, daya tahan otot tungkai, kelincuhan, kecepatan reaksi, kecepatan *sprint*, ketepatan menentukan langkah serta kemampuan bekerjasama dalam kelompok, sehingga dari unsur-unsur dan nilai-nilai yang

terkandung di dalam permainan tradisional ini sangat sesuai untuk mencapai tujuan kondisi fisik pada atlet (Ningrum, 2018).

Permainan tradisional yang sering dimainkan anak adalah hijau hitam. Hijau hitam merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama dan konsentrasi tim dalam sebuah regu dan membutuhkan keterlibatan kerjasama antar individu dalam sebuah tim. Permainan hijau hitam juga merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak yang kompleks seperti pelaksanaannya pada permainan hijau hitam terlihat beberapa unsur penguasaan keterampilan diantaranya penguasaan keterampilan Teknik, keterampilan taktik, keterampilan fisik, ketampiran konsentrasi serta kemampuan gerak . Menurut Ariyanti (2014) tentang permainan tradisional hijau hitam menyatakan bahwa :

Permainan hijau hitam merupakan bentuk permainan sederhana tanpa alat atau pun menggunakan alat yang dimainkan oleh dua regu yang bertujuan untuk melatih kecepatan reaksi dalam berlari.

Berdasarkan paparan di atas, dapat diketahui bahwa banyak manfaat yang dapat diambil dari permainan tradisional. Pendekatan dan pengarahannya akan pentingnya latihan kelincuhan yang biasanya diberikan tersebut juga belum dapat membawa hasil yang seperti diharapkan. Permainan hijau hitam ini banyak dilakukan oleh siswa SD maupun siswa SMP. Permainan hijau hitam ini menuntut pemainnya untuk bergerak aktif dengan cepat ke arah yang dikehendaki seperti lari ke kanan dan ke kiri bagi yang menjaga atau menghadang. Melihat jalannya permainan ini bila dihubungkan dengan batasan kelincuhan, kecepatan dan berlandaskan asumsi latihan yang teratur, sistimatis dan menurut program latihan yang benar, nampaknya permainan hijau hitam dapat digunakan untuk melatih kelincuhan gerak dan kecepatan . Hal ini untuk menyakininya harus didasarkan hasil penelitian yang ilmiah . Sampai saat ini belum banyak bukti- bukti dan pernyataan-pernyataan yang ilmiah yang menunjukkan kemanfaatan permainan hijau hitam terutama pengaruhnya terhadap kelincuhan dan kecepatan. Kemampuan fisik seseorang siswa ada kelincuhan dan kecepatan yang perlu ditingkatkan dengan menerapkan permainan

tradisional hijau hitam ini. Cara ini bisa juga terjadi kurang berhasil dengan maksimal karena siswa itu datang latihan ekstrakurikuler sepak bola ke lapangan jarang-jarang. Sehingga kelincahan dan kecepatan siswanya kurang baik. Hal ini bisa dilihat dari tabel di bawah ini :

Tabel 1.1 Kekurangan Ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang

No	Ekstrakurikuler	Kekurangan
1	Sepak Bola	- Monoton , dimana siswa merasa bosan dengan melakukan kegiatan yang berulang-ulang
		- Tidak Bervariasi, siswa melakukan latihan dengan teknik yang itu-itu saja tanpa ada pembaruan atau variasi lainnya
		- Siswa Malas, karena kesulitan dalam menangkap atau memahami informasi yang diberikan
		- Tidak Lengkap, Peralatan latihan yang kurang lengkap membuat siswa tidak tertarik mengikuti ekstrakurikuler
		- Tidak Terprogram, dengan tidak adanya program latihan yang terencana dan teprogram maka siswa akan kesulitan dalam mengikuti latihan

Tabel di atas memperlihatkan kondisi siswa SMP Negeri 40 Palembang saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, selain itu siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 40 Palembang memiliki tingkat kelincahan dan kecepatan yang berbeda serta bagaimana tingkat kelincahan dan kecepatan reaksi siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 40 Palembang setelah diberi latihan dengan permainan hijau hitam.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka diperlukan penelitian eksperimen. Salah satunya dengan mengadakan permainan tradisional hijau hitam dalam proses latihan ekstrakurikuler sepak bola, dengan menyesuaikan karakteristik peserta ekstrakurikuler sepak bola sehingga siswa lebih tertarik untuk aktif berpartisipasi dalam

latihan sepak bola. Oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Permainan Tradisional Hijau Hitam Untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Bagi Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 40 Palembang”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 40 Palembang belum menunjukkan hasil maksimal dikarenakan siswa yang kurang disiplin dalam latihan.
2. Terbatasnya waktu pembelajaran mengakibatkan fisik siswa ekstrakurikuler sepak bola yang kurang bagus terutama pada kelincahan dan kecepatan .
3. Saat ekstrakurikuler sepak bola dilatih fisik dengan latihan yang biasa-biasa saja, siswa banyak yang bosan dan kurang bersemangat.
4. Belum diketahuinya pengaruh permainan hijau hitam terhadap kelincahan dan kecepatan peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 40 Palembang.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah diperlukan untuk memfokuskan penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Penelitian ini dibatasi pada pengaruh permainan tradisional hijau hitam untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 40 Palembang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Bagaimana Pengaruh Permainan Tradisional Hijau Hitam Untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Bagi Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 40 Palembang”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui ada tidaknya pengaruh permainan tradisional untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 40 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Sebagai bahan kajian bagi peneliti yang ingin mengkaji lebih lanjut tentang pengaruh permainan tradisional untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Sekolah

Dapat dijadikan acuan oleh pihak sekolah untuk membuat program meningkatkan prestasi sepak bola, sehingga kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang dapat menjadi lebih baik.

1.6.2.2 Bagi Guru/Pelatih

Hasil tes kecepatan dan kelincahan dalam penelitian ini dapat digunakan oleh guru/pelatih kegiatan ekstrakurikuler sepak bola dalam penetapan strategi latihan dan penempatan posisi yang tepat bagi siswa pada permainan sepak bola sesuai dengan

kemampuannya.

1.6.2.3 Bagi Siswa

Dapat mengetahui kemampuan fisiknya terutama kecepatan dan kelincuhan siswa sehingga diharapkan setelah mengetahui kemampuan fisiknya dalam bermain sepak bola, siswa dapat meningkatkan latihannya. Siswa mendapatkan suasana latihan dan pengalaman baru yang menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Acar, H., & Eler, N. (2019). The effect of balance exercises on speed and agility in physical education lessons. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1), 74–79. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070110>
- Adriansyah, M. F., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Dengan Keterampilan Dribbling Siswa Akademi Arema U-14. *Jurnal Sport Science and Health*, 2(1), 13
- Angga Yudha. (2019). *Hubungan Antara kecepatan dan kelincahan dengan Menggiring Bola* Vol. 1 No. 3 Malang
- Aip Sarifuddin. (2014). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- Ahmadi. (2017). *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta
- Andika Dkk (2021) *Permainan Tradisional Upaya Menjaga Kebugaran Jasmani Peserta Didik Di Kota Pontianak* Vol. 1 No. 2 Pontianak
- Anifral H, Lestari, P. (2016). Membangun Karakter Siswa Melalui Kegiatan Intrakurikuler, Ekstrakurikuler, dan Hidden Curriculum di SD Budi Mulia Dua Pandansari Yogyakarta. *Jurnal Penelitian*, 10(1), 71. <https://doi.org/10.21043/jupe.v10i1.1367>
- Ariyanti. (2014). Meningkatkan Kegiatan Sosial Emosional Melalui Permainan Gobag Sodor Pada Anak. *Jurnal Ilmiah PG Paud IKIP Veteran Semarang* Vol 2 No 2 Oktober 2014
- Ahmad Susanto. 20 15. *Teori Belajar Dan Pembelajaran Disekolah Dasar*. Jakarta: Prenada Media
- Bafirman. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok. PT Raja Grafindo Persada
- Bompa ,T. O. 2015. *Periodization Of Strength The New Wave in Strength Training*. Canada: Copywell.
- Danandjaja. (2015) *Folklore Indonesia*. Jakarta : Gramedia

- Desminta. (2018). Psikologi Perkembangan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Erdiana. (2016). Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Perkembangan Motorik Kasar dan Sikap Kooperatif Anak TK kelompok B di Kecamatan Sidoarjo Vol. 2 No. 3 Sidoarjo
- Hendri Irawadi (2019) Perbedaan Pengaruh Latihan Kelincahan Shuttle Run Dengan Latihan Lateral Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa U-14 Ssb Putra Wijaya Fc Padang. Vol.2 No.1 Padang.
- Hartati (2018) Pengaruh Latihan Sprint 30 Meter Terhadap Hasil Kecepatan Dribbling Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola Siswa Smp Negeri 2 Palembang. Palembang
- Harsono. 2018. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma
- Hastuti. (2018) “ Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani” Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia” 5.1 (2008)
- Hidayat, Y.A. (2015). “Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Hasil Lari Sprint 60 Meter Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 6 Kota Jambi”. Artikel Ilmiah. Jambi: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi
- Iyakrus, (2018). “Pendidikan Jasmani , Olahraga dan Prestasi” Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan. Vo.7 No. 2
- Iyakrus, (2021) Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola Vol. 6 No.1 Palembang
- Irawadi. (2019) Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Atlet. PB. Nadia Kerinci
- Ismaryati. (2009). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Jonath dkk. (2006) Atletik. Jakarta : PT Rosda Jaya Putra
- Kirkendal. 2012. *Evaluation For Physical Education* . Brown Company

- Kusnadi, Nanang, Herdi Hartadji (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Tasikmalaya : PJKR FKIP UNSIL.
- Kusumawati, (2017) Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah
- M. Faris. (2020) Hubungan Antara Kecepatan , Kelincahan Dan Koordinasi Dengan Keterampilan Dribbling Siswa Akademi Arema U-14. Vol. 2 No.1 Malang
- Marantika. (2017) Pengaruh Peningkatan Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Belajar Melalui Motivasi Belajar
- Marino. (2012) *Pengaruh Model Latihan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*. Surakarta
- Muhammad Usba Dkk. (2020) Efek Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama
- Muliadi (2017) Penerapan Pendekatan Permainan Hijau Hitam Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat (Sprint) Siswa SD. Vol.1 No. 2. Makassar
- Nala. 2011 . *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana
- Nana Syaodih. (2013) Metode Penelitian Pendidikan, (Bandung : Remaja Rosdakarya)
- Ningrum, D.P. (2018). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Teknik Dasar Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 2 Sendang Kabupaten Tulungagung. Artikel Skripsi. Kediri: FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri
- Noor Akhmad (2018) Hubungan Antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepak bola Pada klub red bee warior Mataram. Vol.2 No.1 Mataram.
- Rahyubi (2014) Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik . Bandung : Nusa Media
- Reza Herdinata (2018) Pengembangan Model Permainan Tradisional Hitam Hijau Terhadap Kualitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Negeri 211/Ix Muaro Jambi

Vol. 7 No.2 Jambi

- Rosidig, (2015) Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Tersan Gede 2 Kecamatan Salam Kabupaten Magelang
- Sajoto, M. (2011). Hubungan Koordinasi Mata Kaki Kelincahan dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Usia 14-15 Tahun Lembaga Pendidikan Sepakbola Indonesia Muda Sragen Tahun 2011. Koordinasi Mata Kaki, p. 24
- Sapulete (2019). Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola . Vol. 1 No. 3 Malang
- Sardiman. (2011). Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: Rajawali Press
- Septian Dkk. (2019) Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Pada Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 166/III Cutmutia Kerinci, Vol 2. No 6
- Sukadiyanto. 2011 . *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung
- Subagiyo. (2012). *Perencanaan dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Supiani (2020). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Keagamaan Di Man Kota Palangkaraya Secara Daring. Vol.1 No 1 . Palangkaraya
- Sutarman. (2012) *Pengertian Kesegaran Jasmani dan Tes Kardiorespirasi*. Jakarta : KONI
- Syafruddin. 2012. Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga. Padang : FIK UNP
- Toho dan Gusril. 2010. Perkembangan Motorik Pada Masa Anak- anak. Jakarta. Debdikbud RI.
- Usman. (2011). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar Bahan Kajian PKG, MGBS, MGMP*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Rina Wijayani (2016). Permainan Tradisional Sebagai Media Pengembangan Kemampuan Sosial Anak. Vol. 5 No.1 Cakrawala Dini

Widiastuti (2015) Tes Pengukuran dan Olahraga. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada

Yolla Gilang (2020). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Bola Pemain SSB Putra Wijaya Padang

Yusuf, S. (2014). Psikologi Perkembangan Anak & Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya