

THE INFLUENCE OF TRADITIONAL GAMES OF THE WHICH HORSE ON THE IMPROVEMENT OF PRIVATE VOCATIONAL SCHOOL OF FUNDAMENTALS 006 SUKA MAKMUR, MOUNTAIN SAHILAN DISTRICT, KABUPATEN KAMPAR

Supri, Zainur, Ni Putu Nita wijayanti

Email. Supri3620@gmail.com, Dr.Zainurunri@gmail.com ,nitawijayanti987@gmail.com
Nomor Hp. +628121475017

*Health and Recreation Physical Education Research Program
Faculty of Teacher Training and Education,
University of Riau*

Abstract: The whispered horse game which is a group game is a type of game that is very popular with children, so that the whispered horse game can indirectly increase children's interest in moving. The whispered horse game does not require special equipment like sports in general, so this game is very easy to play anywhere. The purpose of this study was to determine the benefits of the whispered horse traditional game on the improvement of the agility of the fifth grade students of State Elementary School 006 SUKA MAKMUR, GUNUNG SAHILAN KABUPATEN KAMPAR. The population in this study were 16 students of SDN 006 SUKA MAKMUR. Given the relatively small number of samples, in this study the entire population was sampled. Thus, the determination of the sample using a total sampling technique (saturated sample). The instrument used in this study was the shuttle run test 5 x 8 which is useful for measuring a person's agility in changing directions. The data obtained were analyzed using the t-test. Based on data analysis and discussion, it can be concluded that there is an effect of the whispered horse traditional game on increasing the agility of grade V students of Elementary School 006 SUKA MAKMUR as proven by the results of $t_{count} 3.887 > t_{table} 1.753$ at $\alpha = 0.05$. This proves that by playing the traditional horse game whispering, agility can get better results.

Key Words: Whispering Horse Traditional Game, Agility

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL KUDA BISIK TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGRI 006 SUKA MAKMUR KECAMATAN GUNUNG SAHILAN KABUPATEN KAMPAR

Supri, Zainur, Ni Putu Nita wijayanti

Email. Supri3620@gmail.com, Dr.Zainurunri@gmail.com ,nitawijayanti987@gmail.com
Nomor Hp. +628121475017

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Permainan Kuda Bisik yang bersifat berkelompok merupakan jenis permainan yang sangat digemari oleh anak – anak, sehingga secara tidak langsung permainan kuda bisik mampu meningkatkan minat anak untuk bergerak. Permainan Kuda Bisik tidak memerlukan peralatan khusus seperti olahraga pada umumnya, sehingga permainan ini sangat mudah dimainkan dimana saja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat permainan tradisional kuda bisik terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 006 SUKA MAKMUR KECAMATAN GUNUNG SAHILAN KABUPATEN KAMPAR. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 006 SUKA MAKMUR yang berjumlah sebanyak 16 orang. Mengingat jumlah sampel relative kecil, maka dalam penelitian ini seluruh populasi di jadikan sampel. Dengan demikian, penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling* (sampel jenuh). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah shuttle run tes 5 x 8 yang berguna untuk mengukur kelincahan seseorang dalam mengubah arah. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh permainan tradisional kuda bisik terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 006 SUKA MAKMUR terbukti dengan hasil $t_{hitung} 3,887 > t_{tabel} 1,753$ pada $\alpha=0,05$. Ini membuktikan bahwa dengan melakukan permainan tradisional kuda bisik, maka kelincahan dapat hasil yang lebih baik.

Kata Kunci: Permainan Tradisional Kuda Bisik, Kelincahan

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dan metodik dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan jasmani individu baik secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam satu kerangka sistem pendidikan nasional (Depdiknas,2003).Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan di sekolah. Mata pelajaran ini mengembangkan tiga domain pembelajaran yang meliputi: Afektif, Kognitif dan Psikomotor yang pelaksanaannya pada anak dapat bersifat teoritis maupun aktifitas praktis.Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang diajarkan meliputi : Atletik, Senam, Renang (*aquatic*), Olahraga permainan (sepakbola, bolavoli, basket, dll) dan Aktivitas pengembangan (*out bound*). Secara umum dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kegiatan atau aktivitas yang dilakukan banyak dilaksanakan diluar ruangan atau out door.Pada umumnya dalam pendidikan jasmani siswa cenderung lebih menyukai atau tertarik pada olahraga atau aktivitas jasmani yang bersifat permainan yang dilakukan secara berkelompok. Salah satu permainan yang dilakukan secara berkelompok adalah Permainan Tradisional KudaBisik. Tetapi Permainan Tradisional Kuda Bisik ini sangat jarang sekali dimainkan olah anak-anak. Mereka tertarik memainkan olahraga modern seperti Sepakbola, Bola voly, Basket, Dll.

Anak pada usia sekolah dasar masih memerlukan waktu bermain yang cukup lama, ini dapat dilihat saat mereka berada di dalam ruangan kelas . Mereka sulit untuk diam, mereka akan sering melihat arloji yang berjalan sangat lambat. Pada saat bel berbunyi, mereka sangat bahagia dan berhamburan keluar menuju tempat bermain. Tetapi ironis nya para guru khusus nya sangat membatasi jam bermain anak dan menuntut anak untuk meningkatkan jam belajarnya, dengan tujuan mengejar prestasi akademik yang lebih tinggi. Hal ini jika tidak di siasati dengan bijaksana justru akan menimbulkan berbagai masalah. Karna disatu sisi pendidikan bertujuan membentuk manusia seutuhnya yaitu manusia yang cerdas, sehat jasmani dan rohani serta social.Oleh sebab itu guru pendidikan jasmani harus mampu memberikan kesempatan anak untuk melatih potensi – potensi mereka melalui bermain.Bermain sebenarnya merupakan dorongan dari dalam diri secara baik dan terkontrol. Oleh karena itu bermain bagi anak merupakan kebutuhan hidupnya(Soemitro, 1992 : 1).

Bermain bagi anak, selain merupakan alat belajar juga merupakan kebutuhan bagi setiap anak. Diperlukan waktu bermain yang cukup banyak untuk bermain terutama pada saat usia sekolah dasar, menurut Laurence Tecik diperlukan 4-5 jam perhari bagi anak untuk bermain, pada saat bermain anak dapat memenuhi kebutuhan geraknya. Penelitian yang dilakukan Kemper di negri Belanda dengan memasang alat Pedometer (alat pengukur langkah, skor 1 (satu) setara dengan satu langkah) anak yang aktif melakukan 102.000 langkah/minggu, maka rata – rata memerlukan aktifitas fisik per hari adalah $102.000 : 7 = 14.000$ perhari atau setara dengan 3,5 jam, jika 2 x 45 menit menunjukkan skor 4000 langkah (Ateng. A, 2003). Kebutuhan 3,5 jam tersebut tidak mungkin dipenuhi pada jam pelajaran disekolah. Oleh sebab itu guru pendidikan jasmani harus dapat memenuhi kebutuhan gerak didiknya dengan berbagai alternatif permainan yang dapat dimainkan siswa pada jam istirahat maupun saat dirumah. karena anak tidak merasa betah bila duduk seharan diruang kelas, mereka butuh bergerak dan bermain lebih banyak dan merasa gembira ketika menyongsong jam istirahat karena

mereka memiliki kesempatan untuk bermain sambil melepaskan kepenatan dan memulihkan kondisinya.

Pada saat ini sekolah – sekolah di Indonesia dapat dikatakan alat- alat untuk menunjang kegiatan program pendidikan jasmani masih kurang memadai. Salah satu nya di Sekolah Dasar Negeri 006 SUKA MAKMUR yang mana sekolah tersebut masih kurang mempunyai sarana pendukung untuk menunjang kegiatan kurikulum pendidikan jasmani. Tetapi kurikulum pendidikan jasmani harus berjalan dan tetap dilaksanakan. Salah satu jalan untuk mengatasi masalah ini adalah menyajikan kegiatan-kegiatan yang tidak terlalu memerlukan alat dan perkakas yang khusus. Untung lah di tanah air kita ini daerah kaya akan permainan – permainan yang menggunakan alat maupun yang tidak menggunakan alat (Soemitri, 1992 : 30). Jenis – jenis materi pelajaran yang terdapat didalam pendidikan jasmani adalah Atletik, Senam, Permainan dan Pendidikan Kesehatan. Salah satu bentuk materi pendidikan jasmani disekolah dasar adalah Permainan Tradisional. Permainan Tradisional diharapkan mampu mengembangkan anak didik sesuai dengan tujuan pendidikan yang ingin di capai. Permainan Tradisional merupakan bagian bentuk dari permainan sederhana sebagai bahan pelajaran. Berdasarkan observasi awal sebelum mengadakan penelitian, peneliti tidak menemukan seorang guru penjas kes di Sekolah Dasar Negeri 006 SUKA MAKMUR mengajarkan permainan tradisional dalam mata pelajaran penjas, guru penjas disekolah tersebut tidak terlalu memperhatikan peningkatan kebugaran siswa, guru lebih mengutamakan peningkatan prestasi siswa nya dalam olahraga modern seperti : Vollyball, Sepakbola dan Futsal. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang Kelincahan siswa Sekolah Dasar Negeri 006 SUKA MAKMUR melalui permainan tradisional yaitu Permainan Kuda Bisik.

Permainan Kuda Bisik yang bersifat berkelompok merupakan jenis permainan yang sangat digemari oleh anak – anak, sehingga secara tidak langsung permainan kuda bisik mampu meningkatkan minat anak untuk bergerak. Permainan Kuda Bisik tidak memerlukan peralatan khusus seperti olahraga pada umumnya, sehingga permainan ini sangat mudah dimainkan dimana saja. Dalam permainan tradisional juga terdapat unsur – unsur seperti melempar, memukul, berlari, melompat dan juga terdapat nilai – nilai pendidikan seperti Sportivitas, Kejujuran, Kecermatan, Kelincahan serta kemampuan bekerjasama dalam kelompok, sehingga dari unsur dan nilai yang terkandung didalam permainan tradisional kuda bisik ini sangat sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani dalam peningkatan kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil pengamatan di atas peneliti tertarik untuk melihat dengan cara penelitian yang berjudul “PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL KUDA BISIK TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 006 SUKA MAKMUR KECAMATAN GUNUNG SAHILAN KABUPATEN KAMPAR.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan dilakukan di SDN 006 SUKA MAKMUR Jl. Raya Pekanbaru – Taluk Kuantan, Gunung Sahilan, Kampar – Riau. Penelitian di rencanakan pada bulan April sampai Juni 2019. Penelitian ini berupa penelitian yang bersifat eksperimen, sesuai dengan pendapat dari Suharsimi Arikunto (1993 : 3), penelitian eksperimen adalah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja di timbulkan

oleh penelitian dengan mengurangi atau menyingkirkan faktor – faktor lain yang mengganggu. Pelaksanaan penelitian eksperimen ini meliputi tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post tes*) yaitu menguji hasil pelaksanaan latihan dan kemudian membandingkan hasil dari tes akhir dengan tes awal sebelum pelaksanaan latihan. Sugiyono (2012:80) menyatakan bahwa, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek / subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di terapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 006 SUKA MAKMUR yang berjumlah sebanyak 16 orang . Sampel secara sederhana di artikan bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Menurut Hadi (1993 :321) jika populasinya kurang dari 100 lebih baik semua populasi di jadikan sampel, selanjutnya jika populasi lebih dari100 makasampel minimal 10 – 25%. Mengingat jumlah sampel relative kecil, maka dalam penelitian ini seluruh populasi di jadikan sampel. Dengan demikian, penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling* (sampel jenuh).

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan shuttle run 5 x 8 yang berguna untuk mengukur kelincahan seseorang dalam mengubah arah, (Jurnal Herman).

Fasilitas/alat:

1. Lintasan lari sepanjang 5 meter
2. Balok kayu dua buah dengan ukuran 5 x 5 x 8cm
3. Stop watch
4. Blangko/kertas
5. Pensil/pulpen

Pelaksanaan : peserta tes berdiri di belakang garis stasr. Bersamaan dengan aba-aba “YA” stop watch dijalankan, peserta tes segera berlari menuju ke garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok pertama setengah lingkaran yang berada pada garis stasr. Kemudian kembali lagi menuju garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok kedua ke setengah lingkaran yang berada ditempat garis star dan begitu sterusnya sampai menempuh jarak 4 x 5 meter. Dan stop watch dihentikan. Kesempatan diberikan dua kali.

Penilaian ; waktu terbaik dari dua kali kesempatan dicatat sebagai hasil akhir peserta tes.

Tabel 1 . Norma Kelincahan

NO	NORMA	PRESTASI (DETIK)
1	BAIK SEKALI	12,58 - 12,91
2	BAIK	12,92 -13,34
3	SEDANG	13,35- 13,72
4	KURANG	13,73- 14,11
5	KURANG SEKALI	14,12 – 14,50

Sumber : Jurnal Herman.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis mengenai kenormalan distribusi. Dalam hal ini dilakukan dengan uji normalitas *Lilliefors* (Sudjana, 1992:446-468). Selanjutnya dilakukan juga uji *Homogenitas* yang bertujuan untuk melihat apakah kedua kelompok berada dalam keadaan homogen.

Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, dilakukan pengujian hipotesis. Ketiga hipotesis diuji dengan teknik analisis uji beda mean (uji t) sampel berhubungan atau *dependen sample* (Isparyadi, 1988:56-61). Disamping itu pengolahan data juga dilakukan dengan bantuan komputer melalui program Excel. Ritonga (2006:44) menjelaskan uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan menentukan nilai *lilliefors* observasi maksimum L_o maks. Nilai dari $L_o = F(z) - S(z)$ dan dibandingkan dengan nilai L Tabel dari tabel *lilliefors*. Apabila L_o maks $< L$ Tabel maka data berdistribusi normal.

langkah-langkah pengujian *Lilliefors* sebagai berikut :

1. Urutkan data sampel dari yang terendah ke yang terbesar dan tentukan frekuensi tiap-tiap data
2. Tentukan nilai Z dari tiap-tiap data itu dengan rumus $Z_i = \frac{X_i - X}{S}$
 1. Tentukan besar peluang untuk masing-masing nilai z berdasarkan tabel normal baku, dan disebut dengan $f = (z)$
 2. Hitung frekuensi kumulatif relatif dari masing-masing nilai z , dan disebut dengan $S(z)$
 3. Tentukan nilai *Lilliefors* dengan lambang L_o . Nilai dari $L_o = f(z) - S(z)$ dan bandingkan dengan nilai L_{tabel} dari tabel *Lilliefors*.
 4. Apabila $L_{maks} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. (Zulfan Ritonga, 2007:63)

Dan untuk mengetahui apakah latihan permainan tradisional kuda bisik terhadap peningkatan kelincahan, maka digunakan langkah-langkah berikut :

Tentukan $\alpha = 0,05$ kemudian hitung rata-rata dan variansi di cari nilai t hitung dengan rumus : $t = \frac{\bar{d}}{sd / \sqrt{n}}$

Keterangan :

\bar{d} = Rata-rata

Sd = Standar deviasi

n = Sampel

Cari table pada 0,05 dengan (db) yaitu $V = n - 1$

4 Keputusan

t hitung $\geq t$ table H_o ditolak, t hitung $< t$ table H_o diterima.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

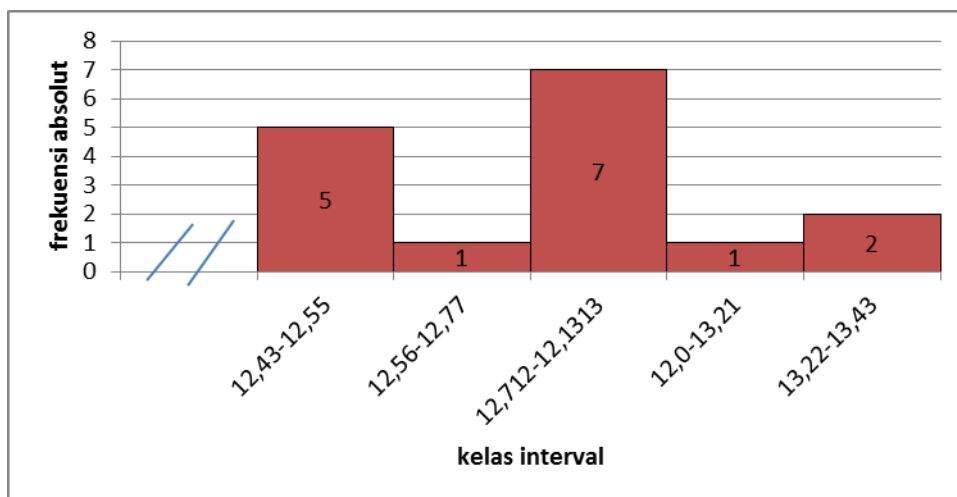
a. *Pre test*

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka pengaruh permainan tradisional kuda bisik terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 006 SUKA MAKMUR menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tercepat 8,34 detik dan skor paling lambat adalah 9,40 detik dengan rata-rata 8,80 dan standar deviasi 0,30, sebaran data selengkapnya akan dibuatkan tabel distribusi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pre-Test* Kelincahan

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	12,43-12,55	5	31,25
2	12,56-12,77	1	6,25
3	12,712-12,1313	7	43,75
4	12,0-13,21	1	6,25
5	13,22-13,43	2	12,5
Jumlah		16	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, ternyata sebanyak 5 orang (31,25%) dengan rentangan interval 12,43-12,55 dengan kategori baik sekali, kemudian 1 orang (6,25%) dengan rentangan interval 12,56-12,77 kategori baik sekali, sedangkan 7 orang (43,75%) dengan rentangan interval 12,78-12,99 kategori baik sekali, selanjutnya 1 orang (6,25%) dengan rentangan interval 13,0-13,21 kategori baik sekali, 2 orang (12,5%) dengan rentangan interval 13,22-13,43 kategori baik sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Pre Test Kelincahan

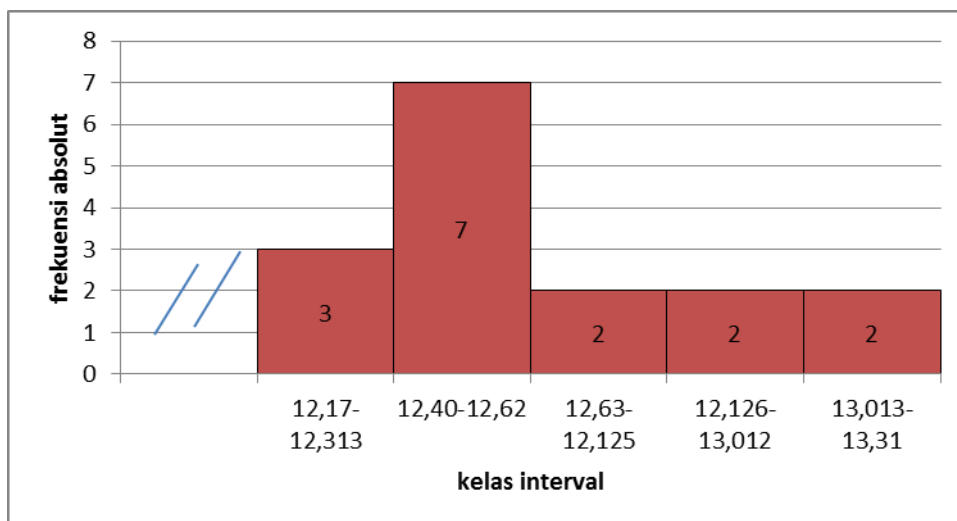
b. Post test

Berdasarkan analisis terhadap data tes akhir maka, pengaruh permainan tradisional kuda bisik terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 006 SUKA MAKMUR menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tercepat 8,17 detik dan paling lambat 9,28 detik dengan rata-rata 8,62 dan standar deviasi 0,33. Untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Post-Test Kelincahan

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relative (%)
1	12,17-12,313	3	18,75
2	12,40-12,62	7	43,75
3	12,63-12,125	2	12,5
4	12,126-13,012	2	12,5
5	13,013-13,31	2	12,5
Jumlah		16	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, ternyata sebanyak 3 orang (18,75%) dengan rentangan interval 12,17-12,39 kategori baik sekali, kemudian 7 orang (43,75%) dengan rentangan interval 12,40-12,62 kategori baik sekali, sedangkan 2 orang (12,5%) dengan rentangan interval 12,63-12,85 kategori baik sekali, selanjutnya 2 orang (12,5%) dengan rentangan interval 12,86-13,08 kategori baik sekali, dan 2 orang (12,5%) dengan rentangan interval 13,09-13,31 kategori baik sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 2. Histogram Post Test Kelincahan

Pengujian Persyaratan Analisis Dengan Uji Lilliefors

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji *lilliefors*. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 4. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Latihan permainan tradisional kuda bisik (awal)	0.212	0.213	Normal
2	Latihan permainan tradisional kuda bisik (akhir)	0.152		Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji t sampel terikat. Dari analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan permainan tradisional kuda bisik terhadap kelincahan menunjukkan angka sebesar 3,887 dan selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan $N - 1$ (15) ternyata menunjukkan angka 1.753, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (3,887) > t_{tabel} (1.753), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan permainan tradisional kuda bisik terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 006 SUKA MAKMUR diterima keberadaannya (perhitungan lengkap pengujian hipotesis ini dapat dilihat pada lampiran).

PEMBAHASAN

Untuk mendapatkan kelincahan yang baik yaitu dengan memberikan latihan atau pun sebuah permainan. Salah satu permainan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah permainan tradisional kuda bisik. Permainan tradisional kuda bisik adalah latihan yang dapat meningkatkan kelincahan dengan cara melakukan sebuah permainan yang mengarah kepada kelincahan.

Hasil yang diperoleh baik dari tes awal maupun tes akhir bahwa termasuk dalam kategori baik sekali. Hal ini dapat dijelaskan bahwa anak-anak dalam keadaan sangat baik. Hasil yang sangat baik bukan berarti tidak ada peningkatan, akan tetapi terjadi peningkatan walaupun meningkatnya sangat sedikit. Ini yang membuat penelitian ini berlanjut sampai mendapatkan hasil secara statistik.

Berdasarkan analisis yang dilakukan secara statistik, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir permainan tradisional kuda bisik terhadap kelincahan menunjukkan angka sebesar 3,887. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (15) ternyata nilai yang diperoleh adalah 1.753 hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (3,887) > t_{tabel} (1.753) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh permainan tradisional kuda bisik terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas V Sekolah DasarNegri 006 SUKA MAKMUR.

Dari analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional kuda bisik terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas V Sekolah DasarNegri 006 SUKA MAKMUR. Berdasarkan hal di atas jelaslah bahwa untuk mendapatkan hasil kelincahan, bisa ditingkatkan dengan melakukan permainan tradisional kuda bisik. Hal ini terlihat dari hasil yang diperoleh bahwa dengan menggunakan permainan tradisional kuda bisik maka lebih meningkat pula hasil kelincahan yang diperoleh, terutama pada siswa kelas V Sekolah DasarNegri 006 SUKA MAKMUR yang sudah diadakan penelitian ini.

Peningkatan ini terlihat dari proses penelitian yang dilakukan terhadap 16 orang sampel. Sebelum dilakukan permainan, sebelumnya dilakukan prestes atau tes awal kemudian dilakukan latihan, akhir dari latihan di ambil data postes atau hasil akhir. Setelah terkumpul data kemudian di analisis dengan menggunakan rumus statistik untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau tidak.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Permainan Kuda Bisik yang bersifat berkelompok merupakan jenis permainan yang sangat digemari oleh anak – anak, sehingga secara tidak langsung permainan kuda bisik mampu meningkatkan minat anak untuk bergerak. Permainan Kuda Bisik tidak memerlukan peralatan khusus seperti olahraga pada umumnya, sehingga permainan ini sangat mudah dimainkan dimana saja. Dalam permainan tradisional juga terdapat unsur – unsur seperti melempar, memukul, berlari, melompat dan juga terdapat nilai – nilai pendidikan seperti Sportivitas, Kejujuran, Kecermatan, Kelincahan serta kemampuan bekerjasama dalam kelompok, sehingga dari unsur dan nilai yang terkandung didalam

permainan tradisional kuda bisik ini sangat sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani dalam peningkatan kebugaran jasmani.

Peneitian ini dilakukan oleh 16 orang sampel dengan menggunakan permainan tradisional kuda bisik untuk mendapatkan kelincahan yang baik. Sebelum peneti melakukan permainan tradisional kuda bisik, maka di ambil terlebih dahulu data awal, setelah itu baru diberikan latihan yang kemudian terkhir di ambi data akhir. Dari kedua data awal dan data akhir di anaisis untuk mendapatkan jawaban dari hipotesisi yang diajukan.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh permainan tradisional kuda bisik terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas V Sekolah DasarNegri 006 SUKA MAKMUR terbukti dengan hasil $t_{hitung} 3,887 > t_{tabel} 1.753$ pada $\alpha=0,05$. Ini membuktikan bahwa dengan melakukan permainan tradisional kuda bisik, maka kelincahan dapat hasil yang lebih baik.

Rekomendasi

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan kepada:

1. Pelatih maupun tim untuk malakukan permainan tradisional kuda bisik yang teratur untuk mendapatkan kelincahan yang baik
2. Di antara hasil latihan yang diperoleh, setelah melakukan permainan tradisional kuda bisik, untuk mendapatkan kelincahan yang baik terutama Pada siswa kelas V Sekolah DasarNegri 006 SUKA MAKMUR.
3. Kepada peneliti berikutnya, supaya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

DATAR PUSTAKA

Arikunto. Suharsimi. 2006, Prosedur penelitian, Rineka cipta, Jakarta

Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Olahraga dalam Coaching*, Jakarta: Tambak Kusuma

Sojoto. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Fisik Dalam Olahraga.*: Dahara prize. Semarang

Sugiyono. 2012. *Stastistika untuk penelitian*. Bandung : CV Alfabeta, PP 287

Syafruddin. 2011. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP

Ritonga, Zulfan, 2007, *Statistik untuk ilmu social*. Cendiakia insani, Pekanbaru Riau