

## **BAB II**

### **KERANGKA KONSEPTUAL, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

#### **A. Kerangka Konseptual**

##### **1. Kelincahan**

Pada dasarnya di dalam melakukan olahraga membutuhkan beberapa kemampuan untuk bergerak salah satunya kelincahan. Kelincahan menempati prioritas utama dalam melatih kesegaran jasmani setiap anak. Bagi orang dewasa kelincahan tidak berarti kurang penting, tetapi apabila dilihat dari kebutuhan serta aktivitas yang dilakukan, kelincahan terbatas kepada cabang olahraga yang dilakukan.

*Agility* atau kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah dan *reacceleration*. Kelincahan dipengaruhi oleh persepsi dan kemampuan mengambil keputusan dengan cepat.<sup>1</sup>

Munculnya kelincahan pada saat berolahraga ketika mampu bergerak mengambil keputusan dengan cepat. "Seseorang yang mampu merubah posisi yang beda dengan kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik,

---

<sup>1</sup>Johansyah Lubis, *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*, (Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada. 2013) h. 95

berarti tingkat kelincahannya baik.”<sup>2</sup> Para atlet kelincahan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, seorang atlet sangat perlu untuk memiliki, memelihara dan menjaganya agar kemampuan kelincahan tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya.

Seluruh cabang olahraga yang digeluti oleh masyarakat membutuhkan komponen penting seperti kelincahan. “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.”<sup>3</sup> Kelincahan muncul pada saat seseorang bergerak bersama-sama dengan gerakan lain. Menurut Tite Juniantine,dkk: “Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.”<sup>4</sup> Kemampuan tubuh melakukan gerakan mengubah arah cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

“Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu.”<sup>5</sup> Kelincahan dapat juga dikatakan sebagai kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. “Tanpa unsur keduanya

---

<sup>2</sup>M. Sajoto, *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, (Jakarta:FPOK IKIP UNJ. 1996) h. 17

<sup>3</sup> Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, (Jakarta:PT. Bumi Jaya. 2015) h. 137

<sup>4</sup>Apta Mylsidayu dan Feby Kurniawan, *Ilmu Kepelatihan Dasar*, (Jakarta:alfabeta.2013) h.147

<sup>5</sup>M. Sajoto, *loc. cit.*

baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah, selain itu faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.”<sup>6</sup>

Menurut Dedy Sumiyarsono dan Muchamad Sajoto: “kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubaharahnya dalam posisi-posisi di arena tertentu”.<sup>7</sup> Seseorang yang mampu mengubah satu posisi ke posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Jika dilihat dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi di lapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Kelincahan merupakan persyaratan untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Ditinjau dari keterlibatannya atau perannya dalam beraktivitas, kelincahan dikelompokan menjadi dua macam yaitu, kelincahan umum (*General Agility*) dan kelincahan khusus (*Special Agility*).

---

<sup>6</sup>Syarif Hidayat, *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*, (Yogyakarta:Graha Ilmu. 2013) h. 61

<sup>7</sup>Apta Mylsidayu, M.Or dan Febi Kurniawan, M.Or, *Ilmu Kepeleatihan Dasar*, (Bandung:Alfabeta. 2013) h. 147

Berdasarkan jenis kelincahan tersebut menunjukkan bahwa, kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari-hari atau kegiatan olahraga secara umum yang melibatkan gerakan seluruh tubuh, sedangkan kelincahan khusus merupakan kelincahan yang bersifat khusus yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu. Kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai tuntutan cabang olahraga yang dipelajari dan hanya melibatkan segmen tubuh tertentu.

Kelincahan seseorang dapat diukur melalui beberapa jenis tes kelincahan, salah satunya adalah tes *zigzag run*. *Zigzag run* yang digunakan untuk mengukur kelincahan seseorang dilakukan dengan cara berlari membentuk segitiga dengan ukuran garis segitiga yang telah ditentukan. Pada penelitian ini akan menggunakan tes *zigzag run*.

Adapun pelaksanaan dari *Zig Zag Run* ini adalah sebagai berikut. Siswa berdiri di belakang garis batas, bila ada aba-aba "ya", maka ia berlari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai dengan diagram sampai batas finish. Tes ini dilakukan sebanyak 3 kali kesempatan. Tes ini tidak dapat ditentukan berapa lama waktu yang dibutuhkan, karena waktu yang digunakan tergantung dengan waktu tempuh siswa saat melakukannya. Nilai atau skor pada tes ini didapat dari waktu tempuh siswa melakukan *Zig Zag*

*Run.* Tentu saja, waktu tempuh terbaik dari 3 kali percobaan dicatat sampai 1/10 detik dan di jadikan sebagai skor pada setiap siswa.<sup>8</sup>

## **2. Permainan Tradisional**

Aktivitas anak-anak pada saat ini senang bergerak seperti bermain dengan teman-temannya dimana saja. Menurut Framberg, “permainan merupakan aktivitas yang bersifat simbolik, yang menghadirkan kembali realitas dalam bentuk pengandaian”.<sup>9</sup>

Istilah permainan berasal dari kata dasar main, yang artinya melakukan permainan untuk menyenangkan hati atau melakukan perbuatan untuk bersenang senang baik menggunakan alat atau tidak menggunakan alat, dengan demikian permainan berarti sesuatu apabila dilakukan dengan baik akan menyenangkan hati si pelaku.<sup>10</sup>

Permainan biasanya dilakukan dengan senang hati tanpa adanya paksaan dari mana pun dengan menggunakan alat atau tidak menggunakan alat. “Kegiatan bermain dapat diartikan sebagai kegiatan yang melibatkan banyak aktivitas tubuh atau gerakan-gerakan tubuh yang memberikan kesenangan dan kepuasan melalui aktivitas yang dilakukan sendiri.”<sup>11</sup> Ketika bermain hampir semua aktivitas tubuh bergerak untuk melakukan suatu permainan yang ingin di mainkan.

---

<sup>8</sup> Widiastuti, *Tes Pengukuran Olahraga*, (Jakarta:PT. Raja Grafindo. 2015) h.139

<sup>9</sup> Andarini, *Permainan Tradisional Indonesia*, (Jakarta:CV. Gina Walafafa. 2010). h.2

<sup>10</sup> *Permainan Tradisional Indonesia*, (Jakarta:Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 2005). h.2

<sup>11</sup> Mayke S. Tedjasaputra, *Bermain, Mainan dan Permainan*, (Jakarta:PT. Grasindo. 2005). h. 53

“Istilah tradisional mempunyai arti sikap dan cara berfikir, serta bertindak yang selalu berpegang teguh pada norma dan adat kebiasaan yang ada secara turun-temurun.”<sup>12</sup> Permainan tradisional mempunyai makna sesuatu permainan yang dilakukan dengan berpegang teguh pada norma dan adat kebiasaan yang secara turun-temurun dan dapat memberikan rasa senang pada si pemain. “Bentuk permainan tradisional sudah tentu mengandung unsur-unsur sejarah juga, akan tetapi permainan yang kita terima warisan dari nenek moyang.”<sup>13</sup>

Permainan tradisional yang dimainkan permainan tersebut di berikan oleh nenek moyang atau ada pada saat zaman nenek moyang yang saat ini masih dimainkan dan dikembangkan. Menurut James Danandjaja: “permainan tradisional adalah salah satu bentuk yang berupa permainan anak-anak, yang beredar secara lisan diantara anggota kolektif tertentu, berbentuk tradisional dan diwarisi secara turun-temurun”.<sup>14</sup>

Permainan tradisional banyak memberikan manfaat bagi yang memainkannya. Terdapat beberapa jenis permainan tradisional yang manfaatnya sama dengan berolahraga, karena di dalam melakukan permainan tradisional juga mengandung komponen-komponen gerak yang

---

<sup>12</sup>*Loc. Cit.*, h.1

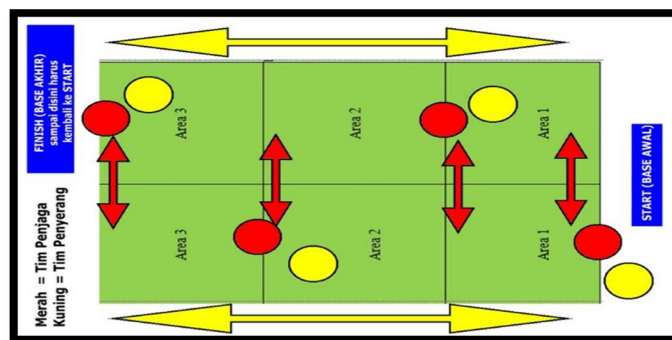
<sup>13</sup>RS Harisenjaya, *Panduan Teknik Olahraga Tanpa Alat*, (Bandung:PT. Refika Aditama. 2007) h. 5

<sup>14</sup>Siregar, Nofi Marlina, *Teori Bermain*, (Jakarta:Universitas Negeri Jakarta. 2013) h. 137

biasanya dilakukan dalam berolahraga, yaitu salah satunya adalah kelincahan. Permainan tersebut diantaranya adalah:

### 1. Hadang

Permainan hadang dikenal pula dengan nama gobak sodor, atau galasin. Permainan ini berasal dari Yogyakarta. Permainan ini dapat dibuat di ruangan tertutup maupun di ruangan terbuka.



**Gambar 2.1. Formasi Permainan Hadang**

(Sumber : <http://carageek.com/umum/725/725/>  
(diakses pada tanggal 28/07/2016 pukul 19.00 WIB))

Bentuk lapangan untuk permainan ini adalah empat persegi panjang berukuran 15 x 9 m, yang terbagi menjadi 6 petak dengan ukuran masing-masing 4,5 x 5 m. Lama waktu permainan ini adalah 2 x 15 menit, dengan istirahat 5 menit .<sup>15</sup> Gerakan tubuh yang banyak dalam permainan ini

<sup>15</sup>Suherman, *Panduan Olahraga Tradisional*, (Jakarta:Komunitas Olahraga Tradisional. 2015) h. 17

bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan dan ketangkasan anak.<sup>16</sup> Cara bermain permainan hadang ini adalah sebagai berikut:

Permainan ini terdiri dari dua grup, yaitu grup jaga dan grup lawan. Setiap orang di grup jaga membuat penjagaan berlapis dengan cara berbaris ke belakang sambil merentangkan tangan agar tidak dapat dilalui oleh lawan. Satu orang penjaga lari bertugas digaris tengah yang bergerak tegak lurus dari penjaga lainnya. Jarak antara baris penjaga dengan penjaga lain dibelakangnya sejauh lima langkah, sedangkan jarak rentangan ke samping sejauh empat kali rentangan tangan. Wilayah permainan ditandai oleh kapur.

Selama permainan berlangsung, salah satu kaki penjaga harus tetap diatas garis jaga, jadi ia tidak bisa bergerak bebas untuk menghalangi pemain lawan yang melaluinya.<sup>17</sup> Pemain lawan yang tersentuh oleh penjaga menandakan permainan pun gugur. Kemenangan akan diperoleh grup jaga jika berhasil mengenai seluruh pemain lawan.<sup>18</sup>

## 2. Bentengan

Dilihat dari nama permainannya, bisa jadi benteng terinspirasi oleh aksi peperangan di zaman dulu. Permainan ini dilakukan di lapangan terbuka dengan area berbentuk persegi panjang yang berukuran 50 x 20 cm. Daerah benteng berbentuk lingkaran dengan diameter 3 m dari garis belakang dan

---

<sup>16</sup>Keen Achroni, *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*, (Sleman: Buku Kita. 2012) h. 58

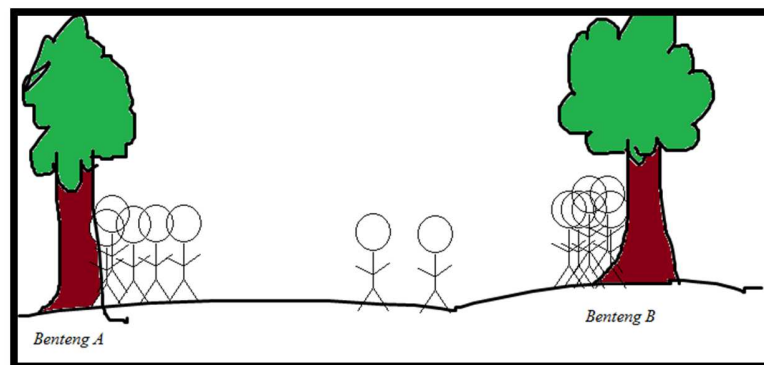
<sup>17</sup>A. Husna, *100+ Permainan Tradisional Indonesia*, (Yogyakarta: ANDI. 2009) h. 3

<sup>18</sup>*Ibid.*, h. 4



garis samping. Daerah tawanan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 10 x 1 m.<sup>19</sup>.

Lama permainan ini adalah 2 x 15 menit, dengan istirahat 5 menit. Adapun manfaat dari bermain bentengan yaitu melatih kerja sama, membangun kreativitas dan sportivitas serta mengembangkan motorik kasar, meningkatkan kelincahan dan menyehatkan.<sup>20</sup>



**Gambar 2.2. Formasi Permainan Bentengan**

(Sumber : <http://yogyakarta.panduanwisata.id/hiburan/bentengan-sebuah-permainan-lawas-yang-memupuk-kerjasama-antar-pemain/> (diakses pada tanggal 28/07/2016 pukul 19.14 WIB))

Cara permainan bentengan adalah sebagai berikut: Permainan dibagi menjadi 2 grup, masing- masing grup memilih tiang atau pohon sebagai bentengnya. tugas setiap grup adalah merebut benteng musuh, hanya saja tidak semudah itu “untuk menduduki” benteng musuh karena mereka akan berusaha mempertahankan bentengan dan merebut bentengan lawanya.

<sup>19</sup>Bambang Laksono dkk, *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*, (Jakarta:Kementrian Pemuda dan Olahraga. 2010) h. 57

<sup>20</sup>Keen Achroni, *Op. Cit.*, h.85

Benteng berfungsi sebagai pengisi kekuatan permainannya. Orang yang berada diluar benteng, kekuatannya akan berkurang sehingga dapat ditangkap oleh musuh yang baru keluar dari bentengnya, untuk itu setiap pemain harus mempunyai kekuatannya dengan menyentuh tiang benteng agar bisa menangkap musuh yang berada lebih lama diluar bentengnya. Pemain yang tertangkap akan menjadi tawanan musuh dan dipenjara disebelah benteng lawan. Ia bisa diselamatkan asal disentuh oleh teman satu grupnya.<sup>21</sup>

**Tabel 2.1. Kelebihan dan Kekurangan Permainan Tradisional Hadang dan Bentengan**

<b>Permainan Tradisional</b>	<b>Kelebihan</b>	<b>Kekurangan</b>
Hadang	1. Ketika bermain hadang siswa lebih berfikir mencari taktik dan teknik untuk menyelesaikan permainan	1. Ruang gerak nya sempit 2. Kurang nya atusias siswa terhadap permainan hadang 3. Ketika bermain hadang, siswa bermain secara bergiliran, sehingga siswa harus menunggu giliran bermain
Bentengan	1. Ruang gerak nya lebih luas 2. Siswa lebih antusias terhadap	1. Banyak siswa yang terjatuh saat ingin menyentuh lawan ataupun

<sup>21</sup>A. Husna, *Op.Cit.*, h.7

	permainan bentengan 3. Siswa tidak perlu menunggu giliran untuk bermain	mengindar dari lawan
--	--	----------------------

### 3. Siswa SMK

Kecamatan Pulogadung merupakan salah satu wilayah yang termasuk ke dalam Jakarta bagian Timur. Di Pulogadung terdapat salah satu sekolah menengah kejuruan yang terakreditasi sangat baik, yaitu SMK Al-Washliyah yang beralamat di Jl. Al-Washliyah No. 14, Kel. Jatirawamangun, Kec. Pulogadung, Jakarta Timur 13220. Sama halnya dengan siswa lain, siswa di sekolah ini juga senang bermain. Namun, permainan yang mereka mainkan adalah permainan yang sudah terpengaruh dengan modernisasi. Mayoritas dari mereka sangat gemar bermain play station dan game online. Hal tersebut tentu berpengaruh terhadap perkembangan siswa.

Karakteristik perkembangan siswa harus dipahami oleh guru pendidikan jasmani, guru tersebut akan mampu membantu siswa belajar secara efektif dan efisien. Selama ini seluruh aspek perkembangan manusia yaitu: psikomotorik, kognitif dan afektif mengalami perubahan yang luar biasa.

Menurut Bloom dan Krathwohl aspek psikomotorik menyangkut jasmani, keterampilan motorik yang mengintegrasikan secara harmonis

sistem syaraf dan otot-otot.<sup>22</sup> Pada masa remaja merupakan masa dimana kelincahan yang mereka miliki dikatakan berada diatas rata-rata. Gerak-gerak dasar yang sudah terbentuk sejak masa sekolah dasar menjadi acuan seberapa kelincahan yang mereka miliki.

Bagi peningkatan keterampilan gerak masa sebelum adolesensi dan pada masa adolesensi merupakan peningkatan penampilan gerak, seperti lari cepat, lari jarak jauh, lompat tinggi, dan aktivitas fisik lainnya. Peningkatan secara kuantitatif dalam peningkatan dalam penampilan gerak sebelum masa adolesensi sampai adolesensi yaitu lari (*running*), lompat (*jumping*) dan melempar (*throwing*).

Sejalan dengan pertumbuhan fisik anak, dimana anak semakin tinggi dan semakin besar maka kemampuan fisiknya juga meningkat. Beberapa macam kemampuan fisik yang berkembang secara signifikan adalah kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi. Kekuatan merupakan hasil kontraksi otot berupa kemampuan untuk melakukan aktivitas maupun memindahkan barang. Semakin besar penampang lintang otot, maka kekuatan yang dihasilkan dari kerja otot juga semakin besar dan begitu pula sebaliknya. Peningkatan kekuatan pada anak-anak sangat dipengaruhi oleh pertumbuhan fisik secara menyeluruh dan pertumbuhan fisik mengikuti penambahan usia. Kecepatan pertumbuhan fisik anak tidak

---

<sup>22</sup>Samsudin, *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2010) h. 114

berjalan konstant terus-menerus, ada kalanya pertumbuhan fisiknya berjalan cepat namun ada kalanya juga perkembangan fisiknya berjalan lambat. Hal ini juga berlaku pada proses peningkatan kekuatan ada kalanya meningkat dan ada pula menurun/lambat.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu pengaruh permainan tradisional terhadap kelincahan pada siswa ini sudah relevan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Gushtiyadi Marandika yang berjudul "*Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa SMP*".<sup>23</sup> Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kelincahan siswa SMP (studi eksperimen pada siswa kelas VII SMPN 14 Bandung). Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Subjek penelitian pada siswa kelas VII SMPN 14 Bandung dengan sampel (penghitungan menggunakan rumus Federrer) sebanyak 30 orang siswa laki-laki dari tiga kelas berbeda. Instrumen menggunakan tes *shuttle run*, *zig-zag run*, dan *boomerang run*. Berdasarkan pengujian data menggunakan program SPSS 20.0 for windows dengan p-value  $< 0.05$  didapat hipotesis pertama  $(0.0000) \leq (0.05)$  dengan selisih 1.96

---

<sup>23</sup>Gushtiyadi Marandika, *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa SMP* (Bandung: Skripsi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Bandung, 2014)

(19.21%) dari rata-rata pretest (12.10) dan posttest (10.15); Hipotesis kedua  $(0.013) \leq (0.05)$  dengan selisih 0.84 (8.19%) dari rata-rata pretest (11.10) dan posttest (10.26); Hipotesis ketiga  $(0.027) \leq (0.05)$  dengan selisih 0.76 (7.04%) dari rata-rata pretest (11.56) dan posttest (10.80); Uji Anova ( $p \leq 0.05$ ) digunakan untuk hipotesis keempat  $(0.0000) \leq (0.05)$ . Jadi kesimpulan dari penelitian ini adalah permainan tradisional memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa SMP.

### **C. Kerangka Berpikir**

Aktifitas kehidupan sehari-hari baik bekerja, berolahraga maupun bermain, kelincahan merupakan unsur kemampuan dasar yang sangat diperlukan bahkan harus dimiliki oleh setiap orang, karena memiliki kemampuan kelincahan yang optimal kegiatan aktifitas jasmani dapat dilakukan secara efektif dan efisien terutama dalam kegiatan olahraga. Olahraga merupakan kegiatan yang dijadikan alat pendidikan di lingkungan sekolah formal antara lain ditingkat SD, SMP, dan SMA, dan juga tingkat perguruan tinggi.

Siswa SMK Al-Washliyah Pulogadung merupakan siswa yang masih di dalam tahap pembelajaran, namun diluar itu semua siswa seusia mereka pasti suka bermain dan melakukan kegiatan yang tanpa disadari mereka melakukan gerakan-gerakan olahraga. Salah satu contoh permainan yang mengandung gerakan-gerakan olahraga di dalamnya adalah permainan

tradisional. Permainan tradisional adalah permainan yang sudah ada sejak zaman nenek moyang, dan berpegang teguh terhadap norma serta adat yang ada. Beberapa contoh permainan tradisional adalah permainan hadang dan bentengan.

Permainan hadang dilakukan dengan cara membagi pemain menjadi dua grup, yaitu tim jaga dan tim lawan. Setiap orang yang ada di tim penjaga bertugas merentangkan tangan agar tim musuh tidak dapat melewati garis yang telah dibuat. Pemain lawan berlari secepat mungkin dengan berkelok untuk menghindari penjaga yang ada pada grup penjaga. Pemain lawan yang tersentuh oleh penjaga menandakan permainan pun gugur. Kemenangan akan diperoleh grup jaga jika berhasil mengenai seluruh pemain lawan.

Permainan hadang memiliki keunggulan dibandingkan dengan permainan bentengan, yaitu pada permainan hadang siswa dapat lebih menggunakan akal dan pikirannya untuk mencari taktik dan teknik di dalam menyelesaikan permainan. Hal tersebut menunjukkan bahwa dalam bermain hadang, siswa tidak hanya terlatih fisiknya saja, namun juga terlatih kemampuan berpikirnya.

Permainan bentengan dilakukan dengan cara membagi pemain menjadi dua grup dan masing-masing grup memilih tiang atau pohon sebagai bentengnya. Tugas setiap grup adalah merebut benteng musuh. Pemain bentengan harus berlari cepat agar dapat menyentuh benteng lawan jika ingin menang.

Sama halnya dengan permainan hadang, permainan bentengan pun memiliki beberapa keunggulan, yaitu ruang gerak dalam permainan bentengan lebih luas sehingga memungkinkan siswa untuk bergerak lebih bebas. Selain itu, kesempatan siswa dalam bermain bentengan lebih banyak karena tidak dibatasi berapa jumlah siswa yang main pada setiap kelompok, dengan begitu siswa tidak perlu menunggu giliran bermain.

Dilihat dari cara bermainnya, permainan tradisional hadang dan bentengan membutuhkan kelincahan yang baik dalam menghindari lawannya. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah arah gerakan tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Terdapat dua unsur di dalam kelincahan yaitu kecepatan dan keseimbangan.

Berdasarkan teori yang ada pada kerangka konseptual, permainan bentengan memiliki lebih banyak keunggulan dibandingkan dengan permainan hadang, hal ini menunjukkan bahwa permainan bentengan dapat dikatakan lebih baik dari permainan hadang, karena permainan bentengan mempunyai ruang gerak bermain yang lebih luas dibandingkan dengan permainan hadang, dengan ruang gerak yang luas tersebut para siswa dapat lebih leluasa dalam merubah gerak ke arah yang berbeda dengan cepat, selain itu, siswa juga terlihat lebih antusias dalam memainkan permainan bentengan karena tidak perlu berlama-lama menunggu waktu giliran bermain.



#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan deskripsi konseptual, penelitian yang relevan, kerangka berpikir serta kajian teoritik yang ada, maka hipotesis penelitian yang dirumuskan untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diduga terdapat pengaruh permainan tradisional hadang terhadap kelincahan pada Siswa kelas X SMK Al-Washliyah Pulogadung, Jakarta Timur.
2. Diduga terdapat pengaruh permainan tradisional bentengan terhadap kelincahan pada Siswa kelas X SMK Al-Washliyah Pulogadung, Jakarta Timur.
3. Diduga permainan bentengan lebih efektif pengaruhnya dibandingkan dengan permainan hadang terhadap kelincahan pada Siswa kelas X SMK Al-Washliyah Pulogadung, Jakarta Timur.