

---

**PERMAINAN HADANG SEBAGAI MEDIA KPOTI DALAM PENINGKATAN AKTIVITAS FISIK  
MELALUI LESTARI BUDAYAKU BUGAR BANGSAKU**

***HADANG GAMES AS KPOTI MEDIA IN INCREASING PHYSICAL ACTIVITY THROUGH  
LESTARI BUDAYAKU BUGAR BANGSAKU***

**Fajar Awang Irawan<sup>\*1</sup>, Dhias Fajar Widya Permana<sup>2</sup>, Yuwono<sup>3</sup>, Slamet Asnawi<sup>4</sup>, Aji Tri  
Pamungkas<sup>5</sup>, Alfa Budi Setiawan Yuni<sup>6</sup>, Lulus Baktiyaningsih<sup>7</sup>**

<sup>1,2,3,7</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

<sup>4,5,6</sup>Komite Permainan Rakyat dan Olahraga Tradisional Indonesia, Kabupaten Semarang, Indonesia

**\*Corresponding Author: Fajar Awang Irawan, [fajarawang@mail.unnes.ac.id](mailto:fajarawang@mail.unnes.ac.id)**

Received: 2022-01-11; Last revised: 2022-06-07; Accepted: 2022-10-03

---

**Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi permainan Hadang dalam peningkatan kemampuan belajar gerak melalui lestari budayaku bugar bangsaku. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan diskusi dan praktik langsung dilapangan. Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Semarang tepatnya di ruang lingkup KPOTI kabupaten Semarang yang berjumlah 38 peserta dari 19 kecamatan di Kabupaten Semarang. Pengumpulan data menggunakan metode observasi dan survei. Hasil dari penelitian permainan Hadang aspek Kognitif sebesar 88% dalam pelaksanaan permainan Hadang. Pemahaman dalam permainan Hadang ini tidak terlalu sulit, karena beberapa peserta juga telah mengetahui permainan ini sebelumnya meskipun menggunakan nama yang berbeda. Sedangkan Aspek Afektif, didapatkan rerata 86% terkait penilaian tingkah laku para peserta. Nilai dari aspek Psikomotor dalam permainan Hadang ini cukup tinggi, yaitu pada prosentasi 90% menemukan bahwa Permainan Hadang memiliki kontribusi dalam peningkatan kemampuan belajar gerak. Permainan Hadang juga merupakan permainan yang menarik dan dapat diterima oleh masyarakat. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu hanya menggunakan perwakilan dari masing masing koordinator guru olahraga sebagai partisipan. Penelitian selanjutnya harapannya dapat diaplikasikan hingga tingkat daerah dan bahkan nasional untuk lebih merata dalam pemahaman dan pengetahuan terkait permainan hadang sebagai sebuah warisan permainan tradisional di Nusantara.

**Kata Kunci:** permainan hadang, pelestarian permainan tradisional, aktivitas fisik.

**Abstract**

*The purpose of this study was to determine the contribution of Hadang's game in increasing physical activity through preserving lestari budayaku bugar bangsaku. The method used is descriptive quantitative with a discussion approach and direct practice in the field. This research was conducted in Semarang Regency, precisely in the scope of KPOTI Semarang Regency, totaling 38 participants from 19 sub-districts in Semarang Regency. Collecting data using observation and survey methods. The results of the Cognitive aspect of the Hadang game were 88% in the implementation of the Hadang game. Understanding in this game was not too difficult, because some participants have also known this game before even though they use different names. Affective Aspect obtained an average of 86% related to the assessment of the behavior of the participants. The value of the Psychomotor aspect in the Hadang game is quite high, namely at a percentage of 90%. found that Hadang Game had a contribution in increasing physical activity. The limitation in this study is that it only uses representatives from each sports teacher coordinator as participants. It is hoped that further research can be applied to the regional and even national levels for a more equitable understanding and knowledge regarding the game of Hadang as a legacy of traditional games in the archipelago.*

**Keywords:** hadang games, preservation of traditional games, physical activity.

Copyright © The Author (s) 2022

ISSN 2654-4474 (Print), ISSN 2654-9069 (Online)

**How To Cite:** Irawan, F. A., Permana, D. F. W., Yuwono, Y., Asnawi, S., Pamungkas, A.T., Yunior, A. B. S., Baktiyaningsih, L. (2022). Permainan hadang sebagai media kpoti dalam peningkatan aktivitas fisik melalui lestari budayaku bugar bangsaku. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 5 (1), 1-10. doi:http://dx.doi.org/10.31258/jope.5.1.1-10



Journal Of Sport Education is an open access article under the [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

## PENDAHULUAN

Perkembangan zaman pada abad ke-21 ini semakin berkembang pesat. Di zaman sekarang ini gadget semakin banyak diminati di kalangan masyarakat. Peminat gadget tidak hanya dikalangan orang dewasa saja, tetapi anak-anak semakin hari semakin kecanduan untuk menggunakan gadget. Kecanduan bermain gadget dikarenakan terlalu berlebihan dalam penggunaan gadget yang melebihi batas wajar (Irawan & Permana, 2020). Kecanggihan gadget seperti kemampuan internet dalam berbagai jangkauan memiliki dampak yang tidak baik bagi pengguna, khususnya anak-anak usia dini. Dampak kecanduan gadget bisa merusak moral manusia seperti toleransi, saling perhatian, kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari, atau gangguan mental (Pratisto et al., 2015). Kecanduan smartphone dapat memberikan efek secara fisik dan mental. Efek tersebut dapat berupa efek negative seperti sakit mata, pusing, dan kegemukan. Hal yang memiliki indikasi berat yaitu tentang efek negative pada sakit mental, yaitu dimana seseorang merasa nyaman hidup sendiri tanpa orang lain. Kecanduan smartphone dikalangan anak-anak berakibatkan penurunan fungsi otak kanan, seperti penurunan kemampuan daya berpikir, konsentrasi serta perkembangan otak menjadi terhambat (Park & Park, 2014). Ketika berada pada lingkungan sosial dan keluarga yang sering menggunakan gadget melebihi intensitas, anak-anak maupun orang dewasa pasti juga ikut terpengaruh oleh kecanduan tersebut karena kebiasaan keadaan lingkungannya yang membuat mereka ikut kecanduan bermain gadget (Septi 2015; Ria and Musyaddad 2019).

Setiap orang memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Seseorang akan merasa tidak nyaman apabila lingkungannya seperti teman teman mereka, saudara, bahkan keluarga mereka selalu bermain gadget, seperti bermain game secara berlebihan dan menonton televisi sepanjang hari. Dilihat dari segi komunikasi, banyak orang lebih memanfaatkan gadget untuk berkomunikasi dibandingkan berbicara atau berkomunikasi langsung (Bhattacharya, 2015). Menurut Irawan, Putra, and Chuang (2019) menyampaikan bahwa anak-anak dan remaja banyak menghabiskan waktu dengan menonton televisi yang berlebihan, bermain game elektronik, hingga kebiasaan merokok yang dapat memberikan dampak resiko terhadap penyakit jantung dan paru karena kurangnya beraktivitas fisik.

Kurangnya pemahaman terkait efektivitas fisik (Apriliani et al., 2020) sebagai sarana untuk peningkatan kebugaran dan mendorong interaksi diantara sesama manusia ini membuat permainan tradisional maupun olahraga rekreasi menjadi kurang diminati oleh masyarakat. Masyarakat terlalu sibuk dengan pekerjaan dan aktivitas yang dilakukan secara rutin setiap hari. Permainan tradisional sangat terjangkau dan sederhana. Permainan tradisional ada sejak dari nenek moyang kita, yang bahkan permainan itu tercipta karena ingin mencari kegiatan atau aktivitas fisik yang dapat memikat banyak orang. Peran orang terdekat sangat berimbang terhadap apa yang sering dilakukan dan dilihat oleh orang lain seperti halnya melakukan aktivitas bermain bersama dengan teman dan menjelaskan tentang arti pentingnya beraktivitas fisik (Irawan & Permana, 2020).

Komunitas Permainan dan Olahraga Tradisional Indonesia (KPOTI) Kabupaten Semarang merupakan sebuah komunitas yang menaungi berbagai permainan dan olahraga tradisional. KPOTI ini memiliki induk organisasi di tingkat Pusat. Kegiatan ini juga merupakan arahan langsung dari Kementerian Kebudayaan dan di lanjutkan hingga propinsi dan kabupaten kota. Berdasarkan hasil penelitian Anggita et al., (2018) eksistensi permainan

tradisional di Kabupaten Semarang cukup baik, dari sepuluh jenis permainan tradisional terdapat 6 permainan tradisional 5 yang sering dimainkan. Menurut pengamatan [Asriansyah and Almy \(2018\)](#) dalam Pengembangan Permainan Tradisional Untuk Melestarikan Budaya Bangsa Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, dikatakan bahwa permainan tradisional mempunyai masa-masa populer, yang dimana permainan tersebut sering dimainkan oleh anak sekolah dasar pada era tahun 1990 hingga awal tahun 2000. Akan tetapi tidak dapat dipungkiri lambat laun permainan tradisional semakin ditinggalkan karena adanya perkembangan teknologi yang semakin modern. Beberapa permainan yang populer di Indonesia diantaranya Hadang, betengan, lompat tali, eggrang, sudah manda, dan petak umpet ([Irawan & Permana, 2019](#)). Akan tetapi beberapa permainan tradisional ini belum memiliki rancangan dan peraturan yang baku untuk dimainkan ketingkat nasional maupun internasional. Hal ini yang mendorong pecinta permainan tradisional untuk terjun secara langsung dilapangan untuk mengembangkan permainan tradisional khususnya permainan Hadang di Kabupaten Semarang, karena permasalahan kesepahaman dan ketetapan peraturan permainan yang akan dipakai masyarakat dalam peningkatan aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi permainan Hadang dalam peningkatan aktivitas fisik melalui lestari budayaku bugar bangsaku. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu adanya pemahaman dan informasi yang lengkap terkait permainan hadang sebagai media KPOTI dalam pelestarian permainan tradisional.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Merujuk pada [Sugiyono \(2019\)](#) bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini melalui observasi, wawancara, dan penilaian di lapangan. Kegiatan observasi melalui diskusi yang dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta terkait permainan tradisional khususnya permainan Hadang. Seperti pada kegiatan [Fisher et al. \(2005\)](#); [Jacqueline D. Goodway, Crowe, and Ward \(2003\)](#); [Okely et al., \(2001\)](#) dimana diskusi dilakukan di ruangan terbuka yang cukup luas sehingga mampu mengakomodir seluruh peserta kegiatan dengan metode ceramah secara langsung dan juga menggunakan alat bantu multimedia seperti penggunaan gambar, dan video digunakan untuk menyampaikan materi mengenai latar belakang, peraturan permainan, peralatan permainan, dan dilengkapi dengan video tutorial untuk memudahkan pemahaman dan praktik dilapangan. Wawancara dilakukan secara efektif sesuai dengan protocol kesehatan covid19, dimana tetap menggunakan masker dan menjaga jarak setidaknya dua meter. Untuk penilaian dilapangan menggunakan form yang merujuk pada [Apriliani et al. \(2020\)](#) dan [Susena et al. \(2021\)](#) dimana terdiri dari materi penilaian pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Praktik di lapangan menggunakan Metode demonstrasi dengan menyimak secara langsung permainan Hadang dilapangan dan mempraktekkan permainan tersebut secara langsung. Lembar penilaian diisi oleh tim ahli dari pengurus KPOTI Kabupaten Semarang dan penggiat permainan tradisional senior dari kabupaten semarang. Aspek penilaian terdiri dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Lokasi kegiatan berada di Kabupaten Semarang tepatnya di ruang lingkup KPOTI kabupaten Semarang. Jumlah responden 38 peserta yang terdiri dari masyarakat Kabupaten Semarang dan Pengurus KPOTI Kabupaten Semarang.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, dokumentasi, wawancara dan survei dalam bentuk angket yang telah divalidasi oleh ahli yang sesuai pada bidangnya yang merujuk dari [Wicaksono, Siswantoyo, et al. \(2021\)](#). Observasi dan wawancara yang dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait permainan tradisional dan khususnya informasi terkait permainan Hadang. Untuk survei yang dilakukan menggunakan indikator yang terdiri dari pemahaman tentang permainan hadang, tingkah laku dalam bermain hadang,

dan implikasi dalam bermain Hadang untuk mendapatkan kemenangan. Prosedur pelaksanaan dimulai dari tahap persiapan dimana peserta diberikan informasi terkait petunjuk pelaksanaan, peraturan permainan, dan tujuan dari permainan hadang ini dilakukan. Diskusi dan tanya jawab juga dilakukan untuk menambah pemahaman terkait permainan hadang itu sendiri. Setelah persiapan selesai, dilanjutkan dengan praktek di lapangan dengan bermain hadang untuk mengetahui pemahaman dan aktivitas fisik yang dilakukan selama bermain di lapangan. Setelah kegiatan dilaksanakan, wawancara digunakan untuk menambah informasi terkait permainan hadang yang dilakukan.

## HASIL

Materi penelitian yang dilakukan melalui observasi dan wawancara disajikan dalam bentuk pemberian informasi dan praktek dilapangan utamanya pada materi permainan Hadang. Materi dibagi dalam dua sesi, sesi pertama yaitu pemberian informasi dan paparan terkait pengenalan dan dilakukan didalam ruangan yang meliputi materi tentang pengetahuan, pemahaman, dan peraturan permainan Hadang. Materi praktek meliputi pengenalan permainan Hadang, praktek permainan langsung dilapangan, evaluasi dan diskusi terkait materi permainan Hadang yang dilakukan. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini terdiri dari beberapa aspek penilaian diantaranya aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor.

**Tabel 1.** Aspek Penilaian dalam Permainan Hadang

<b>Aspek Penilaian</b>	<b>Indikator Penilaian</b>
Aspek Kognitif	1. Pemahaman peraturan permainan 2. Pengaplikasian peraturan yang ditetapkan 3. Menaati peraturan permainan
Aspek Afektif	1. Bekerja sama dengan tim 2. Memiliki inisiasi saat bermain 3. Memiliki motivasi saat bermain
Aspek Psikomotor	1. Kemampuan kecepatan 2. Kemampuan kelincahan 3. Kemampuan reaksi

Aspek penilaian dalam permainan Hadang (tabel 1) ini terdiri dari tiga aspek yang merujuk pada Izza, Nurizqi, and Ayuningrum (2018) diantaranya; aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor. Indikator penilaian yang dilakukan berdasarkan pada mengamatan dan penilaian dari ahli dengan menggunakan formula yang telah divalidasi.

Berdasarkan gambar 1, aspek Kognitif sebesar 88% pada tingkat Paham dalam pelaksanaan permainan Hadang. Pemahaman dalam permainan Hadang ini tidak terlalu sulit, karena beberapa peserta juga telah mengetahui permainan ini sebelumnya meskipun menggunakan nama yang berbeda. Sedangkan Aspek Afektif, didapatkan rerata 86% pada tingkat kesesuaian gerak dan tingkah laku Baik dalam bermain Hadang. Nilai dari aspek Psikomotor dalam permainan Hadang ini cukup tinggi, yaitu pada prosentase 90%. Hal ini yang menjadi dasar bahwa peserta sangat aktif dan responsive dalam pelaksanaan kegiatan utamanya dilapangan. Ketiga aspek ini memiliki andil dalam memberikan respon permainan Hadang terhadap aktifitas fisik yang dilakukan oleh sampel dalam penelitian.

Aspek psikomotor yang didapat sangat baik dimana setiap pemain mudah menerapkan gerakan gerakan pada komponen fisik yang dimiliki saat bermain Hadang dilapangan. Aspek Kognitif yang dimiliki juga memberikan kemudahan dalam memahami pengetahuan baik

dasar teori permainan dengan penerapan langsung dilapangan. Aspek Afektif tidak kalah pentingnya dalam praktek dilapangan, sikap dan tingkah laku pemain juga merupakan unsur penting dalam menerapkan sportivitas dalam permainan. Sehingga, aspek kognitif, afektif, dan psikomotor saling terkait dan memiliki nilai yang saling berkontribusi.



**Gambar 1.** Data Implikasi Permainan Hadang

## PEMBAHASAN

Seperti diketahui bahwa permainan Hadang merupakan permainan asli Indonesia, sehingga perlu adanya penyamaan informasi terkait dasar informasi, peraturan permainan, dan sistem pertandingan. Permainan Hadang sendiri merupakan permainan beregu dan bersifat kompetitif dalam memenangkan sebuah pertandingan. Untuk inti dari pertandingan ini yaitu untuk dapat menghindari sentuhan lawan dan menyentuh garis akhir untuk mendapatkan nilai. Permainan Hadang mungkin masih terdengar asing. Hadang merupakan permainan tradisional yang dimainkan secara beregu dengan jumlah anggota regu sebanyak 8 orang dan terdiri dari 5 orang pemain inti serta 3 orang cadangan [Permana and Irawan \(2019\)](#); [Susena et al. \(2021\)](#); [Wicaksono et al. \(2021\)](#) Masyarakat pada umumnya lebih mengenal permainan ini dengan sebutan Gobak Sodor ([Prasetyo & Praramdana, 2020](#); [Wicaksono et al., 2021](#)). Permainan ini pada umumnya dimainkan saat perayaan kemerdekaan Republik Indonesia pada 17 Agustus atau perayaan hari jadi sebuah kabupaten atau kota di Indonesia. Permainan ini juga sering dilihat di kampung-kampung ketika sore hari di sebuah tanah lapangan atau di lahan kosong.

Untuk bermain hadang, dibutuhkan area petak persegi panjang yang mempunyai panjang lapangan 15meter dan lebar 9 meter. Kemudian area dibagi 6 petak dengan ukuran masing-masing petak 4,5meter kali 5meter. Pinggir lapangan sebaiknya diberi tanda dengan kapur. Garis permainan ditandai dengan garis selebar 5 cm, dan upayakan pembuatan garis tersebut tidak mudah luntur atau hilang ([Irawan et al., 2021](#); [Susena et al. 2021](#)). Lapangan bermain bisa dilapangan berdasar keras dari plester ataupun paving, dan lapangan berumput seperti lapangan sepakbola. Tidak ada syarat khusus dalam kriteria lapangan, akan tetapi harus memenuhi syarat keamanan dan keselamatan terutama untuk pemain. Permainan hadang dilakukan dalam waktu 2 x 15 menit. Pemenang dalam permainan ini ditentukan dari besarnya nilai yang diperoleh salah satu regu, setelah permainan berakhir. Penetapan nilai



diambil dari setiap pemain yang berhasil melewati garis depan sampai dengan garis belakang diberi nilai satu, dan pemain yang juga berhasil melewati garis belakang sampai dengan garis depan diberi nilai satu. Permainan ini juga melatih seseorang untuk mengambil keputusan dengan cepat. Keputusan itu diambil saat mereka sedang bergerak serta harus bisa mengatur supaya tidak bisa disentuh oleh lawan.

Dari data penelitian didapatkan bahwa Permainan Hadang ini memberikan kesempatan pemain untuk aktif berkoordinasi dengan rekan satu tim untuk memperoleh kemenangan. Oleh karena itu permainan Hadang ini sangat efektif untuk peningkatan belajar gerak, karena secara tidak langsung pemain akan aktif untuk berlari, dan berfikir dalam melakukan strategi supaya mendapatkan nilai tanpa merasa capek karena terlena dengan permainan ini. Pemain pemula secara tidak langsung harus terlatih lebih giat untuk bekerja sama dan berkoordinasi dengan rekannya. Jika tidak, pemain akan hilang fokus dan tersentuh lawan dan berakibat bisa kalah. Permainan Hadang terbagi menjadi dua kelompok yang berbeda, dan masing-masing tim terdiri dari 3 atau 5 orang atau bahkan lebih (Supiani, 2018). Inti dari permainan Hadang sendiri adalah persaingan antar tim untuk saling menghadang lawan secara bergantian sehingga tim lawan tidak bisa melewati garis pemisah sampai bolak-balik. Tujuan dari permainan Hadang ini dari setiap tim untuk memenangkan pertandingan dengan melewati garis lawan secara bolak-balik dan untuk tidak tertangkap atau tersentuh lawan, dan semua lawan harus bertahan dalam proses bolak-balik di area garis yang telah ditentukan.

Jumlah pemain dalam permainan Hadang ini mulai dari 3 orang di setiap tim, atau biasanya terdiri dari 5 orang ataupun 7 orang (Susena et al., 2021). Jumlah tersebut disesuaikan dengan area lapangan yang sudah di buat sesuai dengan ketentuan permainan Hadang. Selanjutnya membuat undian dengan toss atau lempar koin untuk pertama kalinya dalam menentukan siapa yang akan menjadi tim penjaga dan siapa tim penyerang. Tim pertama menjadi penjaga, anggotanya tetap berada di masing-masing garis pemisah yang ada. Jalur yang ada ini, untuk permainan Hadang berlangsung. Para anggota tim pemain harus bisa menjadi penghalang bagi tim penyerang yang akan melewati lintasan. Bagi tim penyerang, tugasnya melewati batas yang dijaga sebelumnya yang dijaga oleh tim lawan. Agar tim penyerangan Hadang bisa melewati jalur yang terjaga maka tim dari pemain penyerang harus gesit dan menghindari sentuhan dengan cepat. Gerakan ini merupakan salah satu teknik dalam komponen kondisi fisik baik kelincahan maupun kecepatan dalam bermain Hadang. Terjadinya peningkatan fisik dalam permainan Hadang merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain. Peningkatan performa (Irawan, Jannah, et al., 2021; Irawan, Nomi, et al., 2021; Irawan, Raharja, et al., 2021) khususnya pada fisik merupakan progres dari peningkatan gerak lokomotor (Irawan, Sutaryono, Permana, Billah, et al., 2021; Irawan, Sutaryono, Permana, Chuang, et al., 2021) seseorang yang berasal dari proses latihan yang berkesinambungan.

Peraturan permainan Hadang sangat mudah untuk dipahami. Permulaan penjaga garis yang ditugaskan di garis pertama sebagai pioner. Setiap anggota tim penyerang, dari garis start dan seterusnya semua garis dijaga oleh lawan (guard team). Jika ada beberapa pemain tim penyerang yang berhasil lolos dan kembali sukses ke awal lini maka tim penyerang menang (Susena et al., 2021). Jika ada pemain tim yang melawan menangkap tim penyerang, maka tim penjaga adalah pemenangnya, setelah itu tim bergantian menjadi penyerang dan penjaga, dan seterusnya. Jika satu tempat diisi oleh 2 atau lebih pemain maka tim penyerang dikalahkan dan digantikan oleh tim penjaga. Tingkat kemudahan dalam permainan ini pemain dapat menggunakan berbagai cara supaya menang dengan teknik dan skill yang menarik, yang jelas dengan cara yang intinya tidak merugikan tim sendiri dan tim lawan.

Dalam satu kelompok setiap pemain harus kompak untuk melalui rintangan hingga bolak-balik dan selesai sampai garis awal kembali. Safari (2010) menyatakan bahwa permainan hadang dapat membentuk karakter siswa yakni unsur kooperatif yang meliputi kerjasama tim, strategi bermain, dan koordinasi antar anggota tim. Permainan Hadang memiliki kontribusi yang baik terutama dalam peningkatan aktivitas fisik. Utomo and Harwanto (2020) mengutarakan bahwa permainan tradisional merupakan upaya dalam menerapkan aktivitas fisik ke kebugaran. Manfaat lainnya yaitu seperti pada ekspresi ceria saat bermain hingga merasa bersemangat untuk berlari dalam menghindari sentuhan dari lawan. Secara alami permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran fisik seseorang, dimana pemain selalu aktif bergerak dan berekspresi dilapangan dengan tetap mematuhi peraturan permainan dari permainan Hadang itu sendiri. Selain itu permainan hadang ini juga bermanfaat sebagai upaya dalam pelestarian permainan tradisional melalui lestari budayaku bugar bangsaku

Hasil penelitian Acha and Mistar (2018) menyimpulkan bahwa permainan tradisional mengajarkan nilai-nilai karakter berupa cinta tanah air, demokratis, kepemimpinan, tanggung jawab, sportif, dan jujur. Sementara penelitian ini menyimpulkan permainan tradisional khususnya permainan hadang sangat bermanfaat bagi masyarakat dalam kedisiplinan, kekompakan, kerjasama dalam tim dan juga melestarikan serta mengeksklore kepada masyarakat agar permainan tradisional tidak semakin ditinggalkan karena adanya perkembangan teknologi yang semakin modern.

Pembahasan merupakan bagian terpenting dari keseluruhan isi artikel ilmiah. Tujuan pembahasan adalah menjawab masalah penelitian atau menunjukkan bagaimana tujuan penelitian itu dicapai dan menafsirkan/analisis hasil. Mulailah dengan memaparkan hasil temuan. Kemudian kaitkan dengan teori dan penelitian terdahulu, apakah hasil temuan tersebut memperkuat atau justru mengoreksi temuan/teori yang sudah ada. Tekankan aspek baru dan penting. Bahas apa yang ditulis dalam hasil tetapi tidak mengulang hasil. Sertakan juga bahasan dampak penelitian dan keterbatasannya.

## **SIMPULAN**

Hasil dalam penelitian ini menemukan bahwa Permainan Hadang memiliki kontribusi dalam peningkatan aktivitas fisik. Permainan Hadang juga merupakan permainan yang menarik dan dapat diterima oleh masyarakat. Kontribusi yang didapat diantara permainan yang dilakukan sangat bermanfaat terutama dalam peningkatan aktivitas fisik, melancarkan metabolisme tubuh, ekspresi bahagia, dan menjaga kebugaran fisik. Selain itu permainan hadang ini juga bermanfaat sebagai upaya dalam pelestarian permainan tradisional melalui lestari budayaku bugar bangsaku. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu hanya menggunakan perwakilan dari masing masing koordinator guru olahraga sebagai partisipan. Penelitian selanjutnya harapannya dapat diaplikasikan hingga tingkat daerah dan bahkan nasional untuk lebih merata dalam pemahaman dan pengetahuan terkait permainan hadang sebagai sebuah warisan permainan tradisional di Nusantara.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Acha, B., & Mistar, J. (2018). Nilai-Nilai Karakter Dalam Olahraga Tradisional Aceh di Gampong Paya Bujuk Seuleumak Kota Langsa. *Jurnal Ilmu-Ilmu Sejarah, Sosial, Budaya Dan Kepeleatihan*, 5(2), 106–115.
- Anggita, G. M., Mukarromah, S. B., & Ali, M. A. (2018). Eksistensi Permainan Tradisional Sebagai Warisan Budaya Bangsa. *Journal of Sport Science and Education (JOSSAE)*, 3(2).

<https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p55-59>

Apriliani, A. M., Yasbiati, Y., & Elan, E. (2020). Meningkatkan Keterampilan Gerak Lokomotor Anak Usia 5-6 Tahun Di Kelas B Hijau Melalui Permainan Engklek Rintangan Di Tk Negeri Pembina Kota Tasikmalaya. *Jurnal Paud Agapedia*, 3(2), 178-190. <https://doi.org/10.17509/jpa.v3i2.26680>

Asriansyah, & Almy, muh akmal. (2018). Pengembangan permainan tradisional untuk melestarikan budaya bangsa melalui pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 82-88. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10597>

Bhattacharya, R. (2015). Addiction to Modern Gadgets and Technologies Across Generations. *Eastern Journal of Psychiatry*, 2, 27-37. <https://doi.org/10.5005/EJP-18-2-27>

Fisher, A., Reilly, J. J., Kelly, L. A., Montgomery, C., Williamson, A., Paton, J. Y., & Grant, S. (2005). Fundamental Movement Skills and Habitual Physical Activity in Young Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(4), 684-688. <https://doi.org/d10.1249/01.mss.0000159138.48107.7d>

Irawan, F. A., Jannah, S. P., Permana, D. F. W., Nurrachmad, L., & Anam, K. (2021). Mawashi Geri in Karate Junior Cadet Class : Kinematic Analysis. *Journal of Hunan University*, Vol.48(No.9), pp.437-443.

Irawan, F. A., Nomi, M. T., & Peng, H. (2021). Pencak Silat Side Kick in Persinas ASAD : Biomechanics Analysis. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol.9(No.6), pp.1230-1235. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090617>

Irawan, F. A., & Permana, D. F. W. (2019). Permainan Rakyat Warisan Budaya Indonesia. In *Buku Cetak* (pp. 1-84). Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Irawan, F. A., & Permana, D. F. W. (2020). Parent-Child Fun Games sebagai Upaya Meminimalisasi Smartphone Addiction pada Anak di Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Mandiri Indonesia*, 1(1), 1-8. <https://doi.org/https://doi.org/10.35473/jpmmi.v1i1.40>

Irawan, F. A., Putra, A. A., & Chuang, L.-R. (2019). Physical Fitness of Adolescent Smoker. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 398-403. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/kemas.v14i3.17222>

Irawan, F. A., Raharja, W. K., Billah, T. R., & Ma'dum, M. A. (2021). Analisis Biomekanika Free Throw Basket Sesuai Kaidah Dave Hopla. *Jurnal Keolahragaan*, Vol.9(No.2), pp.210-219. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.40360>

Irawan, F. A., Sutaryono, Permana, D. F. W., Billah, T. R., & Ma'dum, M. A. (2021). Hand, Eye, and Foot Coordination Test Untuk Mendeteksi Kemampuan Dasar Lokomotor. *Journal of Sport Education*, Vol.3(No.2), pp.63-74. <https://doi.org/10.31258/jope.3.2.85-92>

Irawan, F. A., Sutaryono, Permana, D. F. W., Chuang, L., & Yuwono. (2021). Locomotor Skills :



Traditional Games In The Fundamental Of Physical Activities. *Al Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol.4(No.1), pp.1-13. <https://doi.org/10.24042/ajipaud.v4i1.8215>

Izza, S., Nurizqi, T. L., & Ayuningrum, R. D. (2018). Permainan Tradisional (Gobak Sodor) Dalam Membangun Karakter Cinta Tanah Air Pada Anak. *Prosiding Seminar Nasional "Penguatan Pendidikan Karakter Pada Siswa Dalam Menghadapi Tantangan Global," No.0291*, pp.80-85.

Jacqueline D. Goodway, Crowe, H., & Ward, P. (2003). Effects of Motor Skill Instruction on Fundamental Motor Skill Development. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 20(3), 298–314. <https://doi.org/10.1123/apaq.20.3.298>

Okely, A., Booth, M., & Patterson, J. (2001). Relationship of Physical Activity to Fundamental Movement Skill among Adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 899–904. <https://doi.org/10.1097/00005768-200111000-00015>

Park, C., & Park, Y. R. (2014). The Conceptual Model on Smartphone addiction among Early Childhood. *International Journal of Social Science and Humanity*, 4(2), 147–150. <https://doi.org/10.7763/IJSSH.2014.V4.336>

Permana, D. F. W., & Irawan, F. A. (2019). Persepsi Mahasiswa Ilmu Keolahragaan terhadap Permainan Tradisional dalam Menjaga Warisan Budaya Indonesia. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(2), 50–53. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/miki.v9i2.23645>

Prasetyo, P. A., & Praramdana, G. K. (2020). Gobak Sodor dan Bentengan Sebagai Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Penjasorkes Berbasis Karakter Pada Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 7(1), 19–28. <https://doi.org/10.25134/pedagogi.v7i1.2858>

Pratisto, E. H., Purnomo, F. A., Bawono, S. A. T., & Yudhanto, Y. (2015). Evaluasi Penggunaan Augmented Reality Sebagai Media Ajar Pengenalan Benda Sekitar Pada Kelompok Bermain. *Seminar Nasional Informatika 2015 (SemnasIF 2015) UPN "Veteran" Yogyakarta, November, 1(1)*, 113–121.

Ria, Y., & Musyaddad, K. (2019). Permainan Tradisional Sebagai Model Permainan Edukatif Untuk Meningkatkan Kemampuan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Al Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 14–24. <https://doi.org/10.24042/ajipaud.v2i1.3995>

Safari, I. (2010). Analisis Unsur Fisik Dominan Pada Olahraga Tradisional. *Jurnal Kependidikan*, 40(2), 157–164. <https://doi.org/10.21831/jk.v40i2.495>

Septi, W. A. D. (2015). Peningkatan Kemampuan Gerak Lokomotor Melalui Permainan Lari Estafet. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 9(1), 163–180.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (1st ed.). ALFABETA CV.

Supiani. (2018). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Gobak Sodor

Anak Kelompok B Tk Dharma Wanita Demangan. *Jurnal CARE*, Vol.6(No.1), pp.41-49.

Susena, Y. B., Santoso, D. A., & Setyaningsih, P. (2021). Ethnosport Permainan Tradisional Gobak Sodor. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol.7(No.2), pp.450-462. <https://doi.org/DOI:10.5281/zenodo.5035410>

Utomo, G. M., & Harwanto. (2020). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2019 Universitas PGRI ADI BUANA SURABAYA. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, Vol.6(No.1), pp.62-65. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1153>

Wicaksono, D., Siswantoyo, S., Primasoni, N., & Fauzi, F. (2021). Gobak sodor : permainan tradisional untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan keseimbangan anak usia 12- 14 tahun. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(1), 71-77. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v17i1.37455>