



Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap *Agility* pada Atlet Gulat

Exkel Idolanta Meliala^{1*}, Aser Paul Nainggolan², Tri Widia Astuti Tamba³

¹⁻³ Program Pendidikan Olahraga, Universitas Quality Berastagi, Indonesia

*Penulis Korespondensi: exkelsembiring07@gmail.com

Abstract. *This study aimed to examine the effect of the traditional hadang game on the agility of wrestlers at the Sumber Juara Wrestling Club, Medan. An experimental research design was employed to evaluate changes in athletes' agility following the intervention. The participants consisted of 20 wrestlers selected through purposive sampling. Agility was measured using the shuttle run test before and after the implementation of the traditional hadang game as part of the training program. The collected data were analyzed using a paired sample t-test to determine whether there was a significant difference between pre-test and post-test scores. The results revealed a significance value of 0.00 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant improvement in the athletes' agility after participating in the traditional hadang game. The findings suggest that incorporating traditional games into wrestling training can effectively enhance agility by promoting quick directional changes, coordination, and dynamic movement patterns. As agility is a crucial component of wrestling performance, the hadang game offers an enjoyable and culturally relevant training alternative that can complement conventional exercise programs. In conclusion, the traditional hadang game has a positive and significant effect on improving the agility of wrestlers at the Sumber Juara Wrestling Club, Medan, and may be considered an effective training method for agility development.*

Keywords: *Agility; Pain Management; Postoperative Pain; Traditional Hadang Game; Wrestling.*

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional hadang terhadap *agility* pada atlet gulat club gulat sumber juara medan. Metode pada penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Instrumen pengumpulan datanya menggunakan tes shuttle run. Subjek penelitian adalah atlet club gulat sumber juara medan yang berjumlah 20 orang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian dilakukan di club gulat sumber juara medan. Hasil penelitian pada hipotesis menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji *paired Sample t-test* dapat diartikan bahwa nilai signifikan sebesar $0.00 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa “terdapat pengaruh permainan tradisional hadang terhadap *agility* pada atlet gulat club gulat sumber juara Medan”. Rata-rata *agility* pada atlet gulat club gulat sumber juara Medan menjadi lebih baik setelah diberikan permainan tradisional hadang.

Kata Kunci : *Agility; Gula; Manajemen Nyeri; Nyeri Pasca Operasi; Permainan Tradisional Hadang.*

1. LATAR BELAKANG

Olahraga adalah serangkaian gerak raga teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak. Kebugaran jasmani penting bagi anak usia sekolah dasar, dengan sekolah menyediakan program pendidikan jasmani terstruktur. Aktivitas fisik seperti berlari, melompat, berenang, bersepeda, dan bermain olahraga sangat penting untuk membangun tulang dan otot yang kuat. Konsumsi makanan sehat dan menjaga sistem kekebalan tubuh juga penting. Meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru dapat dilakukan dengan program pendidikan dan lingkungan sekolah yang mendukung (Badri et al. 2024).

Olahraga memiliki berbagai tujuan, yaitu untuk pendidikan, rekreasi, kesegaran jasmani, dan prestasi (Sutrisno et al., 2021). Perkembangan olahraga prestasi saat ini semakin pesat, termasuk pada cabang olahraga bela diri. Salah satu cabang olahraga bela diri yang

berkembang adalah gulat, yaitu olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan, menguasai, dan mengunci lawan dengan menggunakan teknik yang benar sesuai peraturan yang berlaku (Nasution, 2010; Saputra, 2023).

Salah satu klub yang aktif dalam pembinaan atlet gulat adalah Sumber Juara Club Medan. Klub yang berdiri sejak tahun 1992 ini secara aktif mengikuti berbagai kejuaraan tingkat daerah, nasional, hingga internasional. Berbagai prestasi berhasil diraih, di antaranya pada POPNAS 2017, PORWILSU 2018, POPDASU 2018, KEJURNAS 2018, PORPROVSU 2019, Seleksi Daerah Sumatera Utara 2022, KEJURNAS 2022, POMNAS 2023, IMAG 2023, PON 2024, dan PON Bela Diri II 2025. Prestasi tersebut menunjukkan bahwa Sumber Juara Club memiliki atlet-atlet yang berpotensi dan mampu bersaing pada berbagai tingkat kompetisi.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti melalui data tes fisik bulanan atlet gulat Sumber Juara Club Medan, ditemukan bahwa kemampuan *agility* atlet masih berada jauh dari kriteria capaian yang telah ditetapkan. Padahal, *agility* atau kelincahan merupakan komponen penting dalam olahraga gulat karena memungkinkan atlet bergerak cepat, mengubah posisi secara efektif, merespons gerakan lawan dengan cepat, serta mengontrol gerakan tubuh secara presisi selama pertandingan (Brown & Williams, 2022). Kelincahan yang baik akan mendukung efektivitas serangan maupun hindaran, sedangkan kelincahan yang rendah akan memudahkan lawan melakukan serangan.

Peningkatan *agility* dapat dilakukan melalui berbagai metode latihan seperti *side steps*, *shuttle run*, *zig-zag run*, *illinois agility run*, maupun melalui permainan tradisional (Al, 2021). Permainan tradisional memiliki potensi dalam meningkatkan kelincahan karena melibatkan gerakan dinamis, koordinasi tubuh yang cepat, serta kemampuan mengubah arah gerak secara efektif (Zati et al., 2019). Salah satu permainan tradisional yang berpotensi meningkatkan *agility* adalah permainan hadang.

Permainan hadang merupakan permainan tradisional yang dimainkan secara beregu tanpa menggunakan alat. Dalam permainan ini, pemain dituntut untuk bergerak cepat, menghindari sentuhan lawan, menjaga keseimbangan tubuh, serta melakukan perubahan arah secara cepat. Latihan hadang secara konsisten dapat membantu mengembangkan reaksi tubuh, ketangkasan, kecepatan, dan koordinasi gerak yang sangat dibutuhkan dalam olahraga gulat (Irwanto, 2003; Ismi Safitri et al., 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa permainan tradisional hadang berpengaruh terhadap peningkatan *agility*, seperti penelitian Dani Nurdiansyah pada siswa SMK Negeri 1 Ciamis dan penelitian Domi Bustomi, Adli Azhari, dan Achmad Rifai pada

siswa SMPN 2 Lemahabang Karawang. Namun, penelitian yang mengkaji pengaruh permainan tradisional hadang terhadap *agility* pada atlet gulat masih sangat terbatas. Padahal secara kontekstual, permainan hadang memiliki karakteristik gerak yang relevan dengan kebutuhan atlet gulat, seperti kemampuan bergerak cepat, menghindar, bereaksi, dan mengubah arah gerakan secara efektif.

Berdasarkan permasalahan rendahnya tingkat *agility* atlet gulat di Sumber Juara Club Medan serta masih terbatasnya penelitian mengenai pemanfaatan permainan tradisional hadang pada atlet gulat, maka perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh permainan tradisional hadang terhadap *agility* pada atlet gulat Sumber Juara Club Medan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan atlet gulat.

2. KAJIAN TEORITIS

Gulat

Olahraga gulat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang melibatkan pertarungan antara dua individu dengan menggunakan anggota tubuh, terutama lengan dan kaki, untuk menyerang maupun bertahan. Dalam olahraga ini terdapat dua kategori utama, yaitu *Freestyle* (gaya bebas) dan *Greco Roman* (gaya grego). Pada gaya bebas, pegulat memiliki kebebasan untuk menggunakan seluruh bagian tubuh secara aktif dalam melakukan serangan, *counter*, maupun pertahanan, dengan pengecualian pada bagian vital lawan (Arasih, 2015:45).

Latihan

Menurut Tindo Oliver Bompa, latihan merupakan aktivitas utama dalam atletik yang dilakukan secara sistematis dalam jangka waktu panjang dan dirancang secara individual serta progresif untuk meningkatkan prestasi, keterampilan, dan performa atlet di bawah bimbingan pelatih guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Secara umum, latihan dilakukan untuk meningkatkan kualitas kebugaran fisik. Bagi atlet, latihan bertujuan merangsang tubuh agar mampu beradaptasi terhadap stres yang muncul selama aktivitas olahraga sehingga dapat meningkatkan efisiensi dan performa olahraga ke tingkat yang lebih tinggi (Wiarso, 2013:145).

Agility

Menurut Nala (1998:58), *agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat. Selain itu, *agility* juga mencakup kemampuan mengubah arah secara cepat dan efektif ketika bergerak atau berlari pada kecepatan yang mendekati maksimal. *Agility* merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerak tubuh secara cepat dan tepat

saat berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Dengan demikian, *agility* dapat diartikan sebagai kemampuan mengubah posisi tubuh secara cepat, tepat, dan terkontrol (Rodriguez & Martinez, 2020:108).

Permainan Tradisional

Permainan tradisional merupakan warisan budaya yang diwariskan secara turun-temurun dari generasi ke generasi dan mengandung berbagai nilai serta manfaat bagi para pemainnya. Menurut James Danandjaja, permainan tradisional adalah jenis permainan yang penyebarannya dilakukan secara lisan dalam suatu kelompok masyarakat, memiliki unsur tradisional, dan diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya dengan berbagai variasi. Permainan tradisional merupakan kegiatan yang diatur oleh aturan tertentu yang berasal dari masa lampau dan dimainkan untuk memperoleh kesenangan. Permainan ini telah ada sejak zaman dahulu dan terus berkembang hingga saat ini, dengan setiap daerah memiliki jenis permainan tradisional yang berbeda-beda.

Permainan Hadang

Hadang merupakan salah satu olahraga tradisional yang tidak menggunakan alat bantu apa pun dan lebih mengandalkan kemampuan fisik serta strategi pemain. Di berbagai daerah, permainan ini memiliki sebutan yang berbeda, seperti *gobak sodor* di Jawa Timur, *asin* atau *galah asin* di Betawi, dan *cak bur* di Sumatera Barat. Permainan hadang sangat populer di kalangan anak-anak pada era 1970–1990-an. Permainan ini biasanya dilakukan di lapangan yang dimodifikasi dari lapangan bulu tangkis dan dimainkan pada sore hari atau saat malam terang bulan setelah mengaji di surau. Selain sebagai sarana hiburan, permainan hadang juga menjadi media untuk mempererat silaturahmi antaranak di lingkungan masyarakat. Filosofi permainan hadang mengajarkan pentingnya kerja keras dalam mencapai tujuan meskipun dihadapkan pada berbagai rintangan dan hambatan, nilai yang juga relevan dalam kehidupan sehari-hari (Kurniati, 2016:122).

Teori Latihan Spesifik

Teori latihan spesifik merupakan pendekatan dalam pelatihan olahraga yang menekankan pentingnya merancang program latihan sesuai dengan tuntutan spesifik cabang olahraga yang dilakukan. Pendekatan ini berfokus pada identifikasi gerakan atau pola gerakan utama yang diperlukan dalam suatu cabang olahraga, kemudian mengembangkan latihan yang secara langsung menargetkan aspek-aspek tersebut. Salah satu prinsip utama dalam teori ini adalah konsep *transfer*, yaitu bahwa latihan yang meniru gerakan atau situasi kompetisi secara tepat akan memberikan peningkatan performa yang lebih besar dibandingkan latihan yang tidak spesifik terhadap kebutuhan olahraga tersebut (Berger & Hoffmann, 2018:1458).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan desain *pre-eksperimental* menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design* yang bertujuan mengetahui pengaruh permainan tradisional hadang terhadap *agility* atlet gulat. Penelitian dilaksanakan di klub Gulat Sumber Juara Medan yang berlokasi di Aula Sekolah Adven Kecamatan Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara, pada bulan November hingga Desember 2025 selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali per minggu atau total 16 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet klub Gulat Sumber Juara Medan sebanyak 22 orang, sedangkan sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu seperti kehadiran minimal 90%, tidak vakum, kategori pelajar putra, dan bersedia mengikuti perlakuan, sehingga diperoleh 20 orang sampel. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *shuttle run* untuk mengukur *agility* dengan bantuan stopwatch, cone, peluit, dan lembar pencatatan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui *pretest*, pemberian perlakuan (*treatment*) berupa permainan tradisional hadang, dan *posttest*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji prasyarat berupa uji normalitas (*Kai Kuadrat*) dan uji homogenitas (uji F), kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan uji-t (*t-test*) dengan bantuan program SPSS untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap peningkatan *agility*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data *pre-test* dan *post-test* *agility*

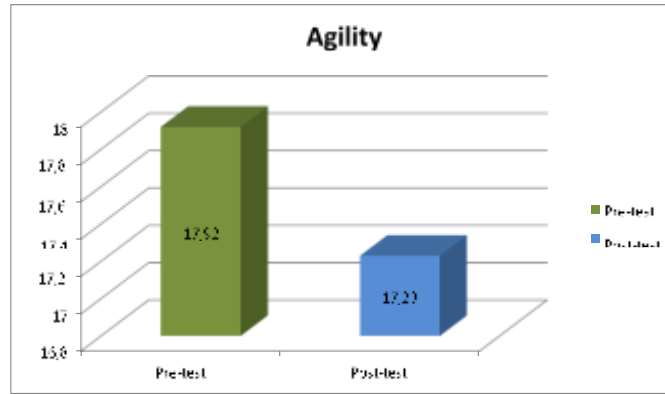
Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional hadang terhadap *agility* pada atlet gulat club gulat sumber juara Medan. Perlakuan (*treatment*) akan diberikan kepada sampel yaitu dengan memberikan program permainan tradisional hadang dengan harapan dapat meningkatkan *agility* atlet gulat club gulat sumber juara Medan. Perlakuan (*treatment*) diberikan kepada sampel selama 4 minggu ataupun sebanyak 16 kali pertemuan. Deskripsi data penelitian bertujuan untuk menggambarkan kondisi sampel yang ada didalam sebuah penelitian, sehingga deskripsi data hasil *pre-test* dan *post-test* *agility* atlet gulat club gulat sumber juara Medan diperoleh jumlah total sebesar 358,37; nilai rata-rata 17,92, nilai maksimum 20,10; nilai minimum 15,50; varians 1,974 dan standar deviasi sebesar 1,40. Deskripsi hasil *post-test* *agility* atlet gulat club gulat sumber juara Medan diperoleh jumlah total sebesar 344,59 nilai rata-rata 17,23; nilai maksimal 19,54; nilai minimum 15,00; varians 1,855 dan standar deviasi sebesar 1,36. Data dalam penelitian ini diambil dari hasil tes *agility* dengan tes *shuttle* yang dilakukan pada atlet gulat club gulat

sumber juara Medan, kemudian hasil analisis deskriptif statistik digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskriptif statistik.

No	Nama Atlet	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	Teresia	17,08	16,06
2	Hajura	19,00	18,40
3	Ahmad	18,00	16,94
4	Syuhada	18,20	17,60
5	Christianto	16,40	16,46
6	Tesalonika	20,03	19,05
7	Alzior	16,20	16,00
8	Jaka	16,46	15,58
9	Felix	16,10	15,32
10	Jeفرin	15,50	15,00
11	Ester	18,11	17,08
12	Jessica	17,45	17,45
13	Arjuna	17,00	15,97
14	Lintang	19,55	19,05
15	Rahel	19,45	19,00
16	Melthiessa	20,10	19,54
17	Zasqa	19,10	18,00
18	Arifin	19,00	18,25
19	Philips	18,56	17,16
20	Putra	17,08	16,68
Jumlah		358,37	344,59
Rata-Rata		17,92	17,23
Nilai Maksimal		20,10	19,54
Nilai Minimum		15,50	15,00
Varians		1,974	1,855
Standart Deviasi		1,40	1,36

Diagram batang berfungsi untuk melihat peningkatan dari hasil *pretest* hingga hasil *posttest agility* pada atlet gulat club gulat sumber juara Medan, dimana diagram akan menjelaskan perbandingan *agility* dari atlet gulat sebelum diberikan permainan tradisional hadang dan setelah diberikan permainan tradisional hadang. Diagram akan digambarkan sebagai berikut berikut:



Gambar 1. Diagram batang *pretest* dan *posttest*

Berdasarkan gambar 1, dapat disimpulkan bahwa pada saat sebelum diberikan permainan tradisional hadang hasil rata-rata saat *pretest* sebesar 17,92 dan setelah diberikan permainan tradisional hadang diperoleh rata-rata saat *posttest* menjadi 17,23. Diagram menjelaskan bahwa *agility* pada atlet gulat club gulat sumber juara Medan mengalami pengingkatan, dimana hal itu dapat dilihat dari rata-rata waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tes *agility* saat *posttest* lebih singkat dibandingkan saat melakukan *pretest*.

Pengujian Prasyarat Analisis

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menilai sebaran data dalam kelompok data atau variabel, apakah sebaran tersebut berdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas bertujuan untuk melakukan analisis data berdistribusikan normal atau diambil dari populasi yang normal. untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5%) maka sebaran dinyatakan normal dan jika $p < 0,05$ (5%) maka sebaran dikatakan tidak normal.

Tabel 2. Uji Normalitas

Uji Normalitas						
<i>Posttest dan Pretest</i>	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	<i>Statistic</i>	Df	Sig.	<i>Statistic</i>	df	Sig.
<i>Pretest</i>	0.129	20	0.200	0.953	20	0.421
<i>Posttest</i>	0.105	20	0.180	0.961	20	0.421

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 2 dijelaskan bahwa *pre-test agility* pada atlet gulat club gulat sumber juara Medan diketahui memiliki nilai signifikansi $0,421 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual *pre-test* berdistribusi normal. Uji normalitas *post-test agility* pada atlet gulat club gulat sumber juara Medan diketahui memiliki nilai signifikansi $0,421 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual *post-test* berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji statistik yang digunakan untuk memberikan sebuah keyakinan bahwa kelompok penelitian dan data yang diteliti berasal dari populasi yang sama

atau tidak jauh berbeda keragamannya. untuk mengetahui homogen atau tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5%) maka sebaran dinyatakan homogen dan jika $p < 0,05$ (5%) maka sebaran dikatakan tidak homogen.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	0.098	1	38	0.756
Based on Median	0.089	1	38	0.767
Based on Median and with adjusted df	0.089	1	37.943	0.767
Based on trimmed mean	0.095	1	38	0.760

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada tabel 3 dijelaskan bahwa data *agility* pada atlet gulat club gulat sumber juara Medan diketahui memiliki nilai signifikansi $0,760 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data *agility* pada atlet gulat club gulat sumber juara Medan homogen.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji *paired sample t-test* dikarenakan data sampel bersifat normal dan homogen. Hasil dari pengujian hipotesis akan dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Hipotesis

Pair 1	Pre-test-Post-test	N	Mean	St.devisasi	Sig	Keterangan
		20	0,69	0,39	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji *paired Sample t-test* pada tabel 4 dapat diartikan bahwa nilai signifikan sebesar $0.00 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa “terdapat pengaruh permainan tradisional hadang terhadap *agility* pada atlet gulat club gulat sumber juara Medan”. Rata-rata *agility* pada atlet gulat club gulat sumber juara Medan menjadi lebih baik setelah diberikan permainan tradisional hadang.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dijelaskan bahwa permainan tradisional hadang memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan *agility* pada atlet gulat, dimana hasil ini sejalan dengan Nurdiansyah (2018:77) yang menyatakan bahwa dengan memberikan permainan tradisional hadang sebagai latihan, mampu meningkatkan *agility* seseorang. Muhamad Fajar et al. (2022:865) juga menyatakan bahwa olahraga tradisional hadang memiliki efek yang signifikan dalam meningkatkan kecepatan dan ketangkasan gerakan dalam olahraga seni bela diri. Manihuruk et al. (2023:45) menyatakan bahwa permainan tradisional galah hadang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi, kecepatan, dan daya

tahan pemain bulu tangkis, hal ini sejalan dengan penelitian ini dimana permainan tradisional hadang mampu meningkatkan konsentrasi, kecepatan dan daya tahan dimana itu semua erat hubungannya dengan *agility*. Made Agus et al. (2022:425) juga menyatakan bahwa permainan tradisional memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan *agility* pada seorang atlet. Maryuni and Nasrulloh (2022:261) juga menyatakan bahwa olahraga diharapkan dapat menjadi acuan untuk mengembangkan olahraga tradisional dimana olahraga dengan permainan tradisional sangat erat hubungannya. Berdasarkan pendapat ahli yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional erat hubungan dengan cabang olahraga, dan berdasarkan yang telah dijelaskan permainan tradisional efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik seorang atlet, dan khususnya permainan tradisional hadang efektif digunakan untuk meningkatkan *agility* pada atlet gulat.

Permainan tradisional hadang efektif digunakan untuk meningkatkan *agility* atlet gulat, hal ini dikarenakan permainan tradisional hadang memiliki pola-pola gerakan yang mirip dengan olahraga gulat dalam segi *agility*, dimana permainan tradisional hadang menuntut atlet untuk melatih gerakan yang cepat dan akurat dalam menghindari atau melewati rintangan, hal ini mirip dengan situasi yang dihadapi pegulat dalam pertandingan gulat. Menurut hodge, N.j, williams (2012:55) menyatakan bahwa latihan spesifik menekankan pentingnya penggunaan latihan yang mirip dengan kondisi permainan atau situasi kompetisi, dan teori ini menjelaskan bahwa pengembangan keahlian motorik harus dirancang untuk meningkatkan keterampilan atau gerakan tertentu yang relevan dengan olahraga apa yang sedang dilakukan, dan ini berarti bahwa latihan harus meniru gerakan, intensitas, dan skenario yang serupa dengan apa yang akan dihadapi oleh atlet dalam pertandingan sebenarnya. Sehingga berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional hadang memiliki kemiripan dengan permainan gulat sehingga hal itulah yang menyebabkan *agility* atlet gulat dapat meningkat dengan permainan tradisional hadang.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Setelah dilakukan uji hipotesis dan telah mendapatkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional hadang terhadap *agility* pada atlet gulat Club Gulat Sumber Juara Medan”.

Saran

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasannya dengan menerapkan permainan tradisional hadang dapat meningkatkan *agility* maka disarankan kepada pelatih agar

mempertimbangkan permainan tradisional hadang untuk diterapkan dalam meningkatkan *agility* pada atletnya.

kepada atlet, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kemampuan *agility* dengan melakukan permainan tradisional hadang

Kepada pembaca dan peneliti yang ingin mengembangkan mengenai *agility*, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan, dan bahan pertimbangan untuk mengembangkan variabel lain dalam meningkatkan *agility*

DAFTAR REFERENSI

- Al, L., et al. (2021). Pengaruh latihan SAQ (speed, agility, quickness) terhadap peningkatan kecepatan lari zig-zag pada atlet lari Widiagility Club. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(2), 182–187. <https://doi.org/10.24114/jik.v20i2.30951>
- Arasih, R. (2015). Survei kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet gulat Kabupaten Brebes. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 64.
- Azizah. (2016). *Pengaruh permainan tradisional*.
- Badri, A., Rajab, F., Ketrina, C., Ketaren, B. M. S., Surbakti, R. M., & Sitorus, W. (2024). Penting olahraga untuk kesehatan optimal. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(9), 2246–6111.
- Berger, G., & Hoffmann, M. (2018). Specificity in motor learning and performance: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 48(6), 1453–1475.
- Bompa, T. O. (1990). *Theory and methodology of training*.
- Brown, R., & Williams, C. (2022). Enhancing wrestling performance through agility training: A systematic review. *International Journal of Wrestling Science*, 10(3), 301–316.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*.
- Escamilla, R. F., & Andrew, J. R. (2001). Biomechanics of wrestling: Implications for performance and injury prevention. *Sports Medicine*, 31(4), 259–272.
- Faigenbaum, A. D., et al. (2009). Youth resistance training: Updated position statement paper. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(5), 60–79.
- Garcia, M., & Martinez, P. (2022). Effects of agility training on wrestling performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 62(3), 342–354.
- Hader, et al. (2020). Effects of 4 weeks of instability training on postural stability and agility of young wrestlers. *Sports Orthopaedics and Traumatology*, 36(3), 221–226.
- Harsono. (2015). *Periodisasi program pelatihan*.
- Hodges, N. J., & Williams, A. M. (2012). *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice*. Routledge.
- Irwanto. (2003). *Agility*.
- Ismi Safitri, D., et al. (2023). Pengaruh permainan tradisional hadang terhadap kelincahan pada permainan bola voli. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(2), 15–19.

- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4), 674–688.
- Kurniati. (2016). *Permainan tradisional dan perannya dalam mengembangkan keterampilan sosial anak*.
- Lee, S., & Nguyen, T. (2023). Supporting athlete development: The impact of athletic clubs. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 20(1), 67–82.
- Made Agus, et al. (2022). The effect of Balinese traditional games on agility in martial arts athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 423–428. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100308>
- Manihuruk, F., et al. (2023). The effect of resistance band training on badminton athletes' balance. *Medikora*, 22(1), 43–53. <https://doi.org/10.21831/medikora.v22i1.59153>
- Maryuni, & Nasrulloh, A. (2022). Research study on traditional game sports. *Proceedings of COIS-YISHPESS 2021*. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.050>
- Muhamad Fajar, et al. (2022). The influence of traditional sports practice to improve agility and speed. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4), 862–869. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100428>
- Nala, N. (1998). *Prinsip kepelatihan olahraga*.
- Nurdiansyah, D. (2018). Pengaruh permainan tradisional hadang terhadap agility. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(2), 77–84. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.238>
- Riduwan. (2015). *Skala pengukuran variabel-variabel penelitian*.
- Rodriguez, A., & Martinez, J. (2020). Agility training methods for wrestlers. *Journal of Wrestling Science*, 8(2), 101–115.
- Saputra, L. G. (2023). Profil kondisi fisik atlet gulat freestyle putra. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 85–92.
- Stone, M. H., et al. (2007). *Principles and practices of resistance training*.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian*.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sutrisno, C., & Prabowo, D. (2021). Manfaat olahraga dalam meningkatkan rasa kebersamaan. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 5(3), 102–115.
- Wiarso, G. (2013). *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*.
- Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2016). Optimizing performance through intrinsic motivation. *Psychonomic Bulletin & Review*, 23(5), 1382–1414.
- Zati, et al. (2019). Pengaruh permainan tradisional terhadap karakter anak. *Jurnal Pendidikan*, 2*(2), 59–68.