

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BEBENTENGAN TERHADAP MATERI LARI *SPRINT* PADA PELAJARAN PJOK KELAS V SD NEGERI 060871 MEDAN

Nabilah Assyifa Lubis¹, Winara², Waliyul Maulana Siregar³, Putra Afriadi⁴,
Masta Marselina Sembiring⁵,

¹²³⁴⁵Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Negeri Medan

Surel: nasyifalubis@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of traditional games bebentengan in sprint running material in physical education lessons class V SD Negeri 060871 Medan. This type of research is quantitative research. The research method used is Experiment with One Group Pretest and Posttest Design design. The population used was class V SD Negeri 060871 Medan which amounted to 76 students. The sample used was purposive sampling technique, namely V-B 25 students. Data collection techniques used are test techniques, test scores. Based on the results of the study it was found that there was an effect of traditional games bebentengan. This is tested from the value of the average difference in sprint running time in the pre-test 3,76 and post-test 3,44. Based on the data obtained from the hypothesis test results for the data, namely $3,22 > 1,70$, H_0 is rejected and H_a is accepted. It can be concluded that "There is an Effect of Bebentengan Traditional Games on Sprint Running Material in Physical Education Class V State Elementary School 060871 Medan". The results of the research on the traditional game method bebentengan obtained an increase in students' sprint running time so that it gave an influence on the ability to run sprints in students' running speed.

Keywords: Influence, Traditional Games, Fortification, Sprint Running, Physical Education.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terhadap permainan tradisional bebentengan dalam materi lari *sprint* pada pelajaran PJOK kelas V SD Negeri 060871 Medan. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan yaitu *Eksperimen* dengan design *One Grup Pretest and Posttest Design*. Populasi yang digunakan adalah kelas V SD Negeri 060871 Medan yang berjumlah 76 siswa. Sampel yang digunakan adalah teknik purposive sampling yaitu V-B 25 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes, nilai tes. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional bebentengan. Hal ini diuji dari nilai perbedaan rata-rata waktu lari *sprint* pada *pre-test* 3,76 dan *post-test* 3,44. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji hipotesis untuk data $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,22 > 1,70$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa "Terdapat Pengaruh Permainan Tradisional Bebentengan Terhadap Materi Lari *Sprint* Pada Pelajaran PJOK Kelas V SD Negeri 060871 Medan". Hasil penelitian metode permainan tradisional bebentengan didapatkan adanya peningkatan waktu lari *sprint* siswa sehingga memberi pengaruh pada kemampuan lari *sprint* dalam kecepatan berlari siswa.

Kata Kunci: Pengaruh, Permainan Tradisional, Bebentengan, Lari *Sprint*, PJOK

PENDAHULUAN

Sekolah dasar yakni komponen utama pada pendidikan formal di Indonesia karena sekolah dasar mengembangkan fondasi wawasan dapat diterapkan agar pengajaran formal selanjutnya. Dalam hal ini, sekolah dasar bertujuan sarana dalam menumbuhkan sikap, pengetahuan, dan kecakapan dasar yang akan diterapkan pada titik awal untuk pendidikan lanjutan.

Guru yakni salah satu elemen yang dapat membentuk tingkat aktivitas murid dan merupakan salah satu komponen utama pada program pendidikan yang diajarkan di sekolah. Guru bukan hanya sekedar pengajar. Namun, guru juga merupakan seseorang yang dapat dikagumi dan ditiru (Babuta & Rahmat, 2019, h. 3). Guru yang bermutu tinggi, terutama dalam rencana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), sangat utama dikarenakan meningkatkan moral, keterampilan gerak dasar, teknik, model permainan dan olahraga (Usman dkk., 2022, h. 1). Menurut Iyakrus (2019, h. 8), Pendidikan jasmani perangkat agar mencapai tujuan pelatihan atau jenis pelatihan melalui proses adaptasi aktivitas jasmani meliputi fisik, mental, sosial.

Pembelajaran pendidikan jasmani memiliki beberapa materi yang diajarkan, salah satunya adalah lari. Komponen yang diperlukan untuk perkembangan fisik dan menjadi faktor pendukung kegiatan bermain dalam olahraga adalah lari, khususnya lari *sprint*. Menurut Nurhayati (2018, h. 32), lari *sprint* yakni lari yang menempuh jarak antara 50 hingga 400 meter dengan berlari secepat-cepatnya ke garis finish. Oleh karena itu, persyaratan terpenting untuk lari *sprint* yakni kecepatan. Kecepatan pada lari *sprint* mengacu pada hitungan tinggi dan tangkas pada otot-otot yang akan berubah aksi kecil yang tidak tertunda dan praktis, yang memerlukan pemain agar memiliki kecepatan yang tangkas (Doni, 2020, h. 383).

Hasil observasi yang dilaksanakan di SD Negeri 060871 Medan terdapat permasalahan dalam pembelajaran PJOK khususnya materi lari *sprint*. Berlandaskan hasil wawancara yang dilaksanakan, pada tanggal 31 Agustus 2024 dengan bapak Ardi Alan DK Wardana, S.Pd. Didapatkan data bahwa pada pembelajaran praktek lari *sprint* pada pelajaran PJOK masih belum optimal dikarenakan saat praktek lari *sprint* panjang langkah kaki siswa tidak sepanjang yang seharusnya, yang berarti mereka membutuhkan banyak waktu untuk mencapai garis *finish*. Siswa juga menggunakan

tumit saat mendaratkan kaki dan teknik yang kurang ideal sehingga memperlambat kecepatan lari siswa. Selain itu, tugas harian yang diberikan oleh guru terlalu banyak membuat murid kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran lari *sprint*. Guru cenderung menerapkan metode pembelajaran yang kurang bermacam-macam, dalam mengajar guru kerap sekali memakai metode konvensional yang membuat siswa kurang ikut serta pada proses pembelajaran PJOK, terutama dalam materi lari *sprint*. Selain itu, terbatasnya alat dan fasilitas pembelajaran PJOK yang tersedia di sekolah mendorong pengajar supaya lebih inovatif dalam membuat rencana pembelajaran dan penugasan yang sesuai dengan kebutuhan murid dan sekolah.

Dari permasalahan di atas peneliti berupaya untuk meningkatkan hasil nilai praktek murid pada pelajaran lari *sprint*, sehingga sangat utama dalam mengembangkan model pembelajaran yang aktif bagi murid, meningkatkan semangat murid dalam mengikuti proses pembelajaran, dan menciptakan kondisi belajar mengajar yang menarik bagi murid, salah satunya melalui penerapan permainan tradisional bebentengan. Permainan bebentengan yakni permainan tradisional yang diperagakan oleh berbagai murid agar mencapai tujuan mengambil dan menguatkan benteng sehingga mereka dapat menaklukkan permainan (Mulyana & Lengkana, 2019, h.13). Setiap tim dapat memilih kawasan untuk markas mereka, yang biasanya berupa pohon atau tiang yang dikenal sebagai "benteng".

Permainan tradisional bebentengan sangat bermanfaat untuk olahraga karena dapat membantu dalam hal strategi permainan serta kecepatan, daya tahan, dan kekuatan. Menurut Kurniawan (2019, h. 54), manfaat permainan tradisional bebentengan dapat membantu pemain meningkatkan kecepatan berlari saat bermain dan kekuatan tubuh karena pemain didorong untuk selalu berusaha menangkap lawan. Maka, penting untuk memperhatikan pilihan model pembelajaran yang mengajak siswa untuk ikut serta dalam pendidikannya. Oleh sebab itu, peneliti membuat materi pelajaran yang menarik melalui model pembelajaran berbasis permainan. Maka dari itu judul penelitian "Pengaruh Permainan Tradisional Bebentengan Terhadap Materi Lari *Sprint* Pada Pelajaran PJOK Kelas V SD Negeri 060871 Medan".

METODE

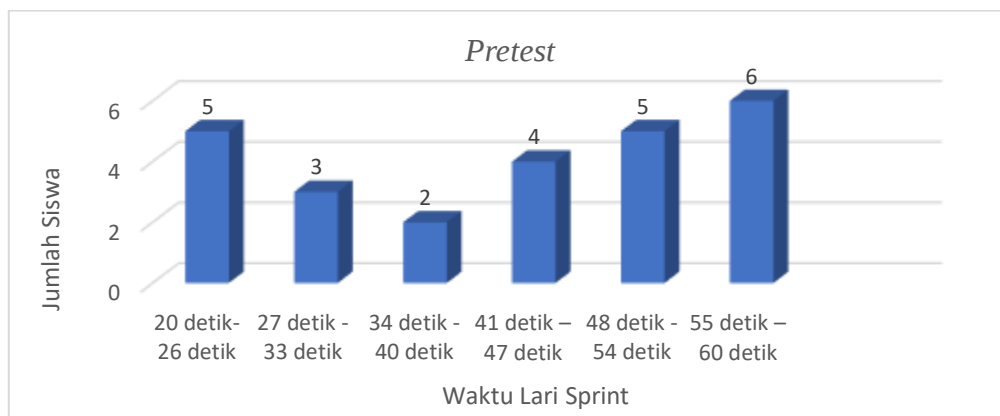
Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan bentuk desain *One Grup Pretest and Posttest Desige*. Sampel yang digunakan adalah teknik purposive sampling yaitu V-B 25 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, teknik tes, nilai tes. Data yang telah dikumpulkan dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, statistik uji-t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan cara memberikan tes yaitu lari *sprint* 50 meter untuk *pre-test* dan *post-test* kepada kelas V-B berjumlah 25 siswa. Dalam pelaksanaan penelitian ini, dilakukan 4 kali pertemuan dalam 1 bulan penelitian.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data maka dapat diperoleh nilai data rata-rata dari hasil *pre-test* dan *post-test* pada waktu lari *sprint* skor *pre-test* rata-rata adalah 3,76 kemudian setelah dilakukan perlakuan dengan metode permainan tradisional bebentengan waktu lari *sprint* siswa dapat meningkat. Hasil *post-test* waktu lari *sprint* rata-rata skor 3,44 sehingga dapat dikatakan permainan tradisional bebentengan memberi pengaruh pada kemampuan lari *sprint* siswa.

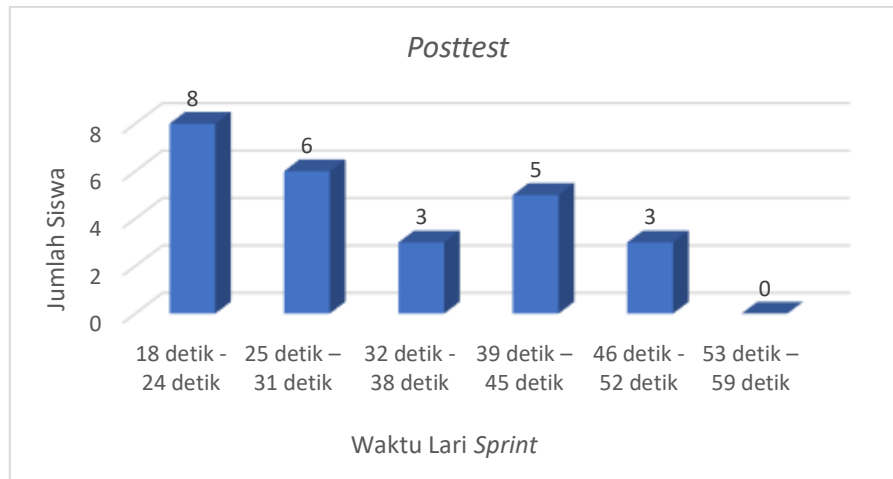
Gambar 1. Grafik *Pre-test* Lari *Sprint* 50 meter



Berlandaskan grafik hasil tes lari *sprint* 50 meter dengan 25 siswa, untuk *pre-test* dengan waktu 20 detik - 26 detik pada klasifikasi sangat baik berjumlah 5 siswa dengan persentasi 20 persen, waktu 27 detik - 33 detik pada klasifikasi baik berjumlah 3 siswa dengan persentasi 12 persen, waktu 34 detik - 40 detik pada klasifikasi cukup baik berjumlah 2 siswa dengan persentasi 8 persen, waktu 41 detik – 47 detik pada klasifikasi sedang berjumlah 4 siswa dengan persentasi 16 persen, waktu 48 detik - 54 detik pada klasifikasi kurang berjumlah 5 siswa dengan persentasi 20 persen dan

55 detik – 60 detik pada klasifikasi kurang sekali berjumlah 6 dengan persentasi 24 persen.

Gambar 2. Grafik *Post-test* Lari *Sprint* 50 meter



Berlandaskan grafik hasil tes lari sprint 50 meter dengan 25 siswa, untuk *post-test* dengan waktu 18 detik - 24 detik pada klasifikasi sangat baik berjumlah 8 siswa dengan persentasi 32 persen, waktu 25 detik – 31 detik pada klasifikasi baik berjumlah 6 siswa dengan persentasi 24 persen, waktu 32 detik - 38 detik pada klasifikasi cukup baik berjumlah 3 siswa dengan persentasi 12 persen, waktu 39 detik – 45 detik pada klasifikasi sedang berjumlah 5 siswa dengan persentasi 20 persen, waktu 46 detik - 52 detik pada klasifikasi kurang berjumlah 3 siswa dengan persentasi 12 persen.

Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan waktu lari siswa saat *pre-test* dan *post-test* dengan waktu 18 detik sampai 26 detik pada klasifikasi sangat baik dengan persentasi 20 persen menjadi 32 persen dan waktu 25 detik sampai 33 detik pada klasifikasi baik dengan persentasi 12 persen menjadi 24 persen..

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi data hasil penelitian yang meliputi (1) uji normalitas dan (2) uji homogenitas.

Uji Normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas

Data	P	Tabel	Sig	Keterangan
------	---	-------	-----	------------

<i>Pre-test</i>	0,25	0,26	0,05	Berdistribusi normal
<i>Post-test</i>	0,24	0,26	0,05	Berdistribusi normal

Berlandaskan tabel di atas, dengan ketentuan data $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal. Untuk data *pret-test* dengan nilai $0,24 > 0,05$ dan *post-test* dengan nilai $0,25 > 0,05$. Dapat disimpulkan data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Tabel 2. Uji Homogenitas

Bentuk Tes	Siswa		Kriteria
	F_{hitung}	F_{tabel}	
<i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i>	1,09	1,98	Homogen

Berdasarkan tabel di atas, didapat nilai data apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka analisis data $F_{hitung} (1,09) < F_{tabel}(1,98)$ maka dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* pada penelitian ini bervariasi homogen. Selanjutnya analisis data menggunakan uji hipotesis menggunakan rumus uji-t.

Uji hipotesis penelitian dilakukan setelah uji persyaratan analisis selesai. Adapun uji yang digunakan peneliti adalah uji *one-tailed-t-test* dengan nilai signifikan $\alpha = 0,05$.

Tabel 3. Uji Hipotesis Putra

No	Bentuk Tes	N	Simpangan Baku	T_{hitung}	T_{tabel}
1	<i>Pre-test</i>	25	1,24	3,22	1,70
2	<i>Post-test</i>	25	1,19		

Berlandaskan tabel di atas diperoleh uji-t menunjukkan pada data taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $d.b = n_1(25 - 1)$ dengan $T_{hitung} (3,22)$ dan $T_{tabel} (1,70)$, maka diperoleh bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Lari *sprint* yakni jenis lari di mana atlet harus menyelesaikan setiap putaran secepat mungkin (Sukendro dkk., 2019, h. 6). Lari *sprint* sangat membutuhkan kecepatan otot tungkai supaya dapat melangkah dengan cepat. Lari *sprint* siswa

dengan menggunakan metode permainan tradisional bebentengan dapat memberi pengaruh sesuai yang diharapkan peneliti. Menurut Hidayat (2023, h. 12), tahapan-tahapan dalam permainan tradisional bebentengan terbagi pada 2 fase, yaitu fase persiapan dan fase pelaksanaan permainan. Metode permainan tradisional bebentengan ini sangat cocok digunakan dalam pembelajaran olahraga terutamanya dalam peningkatan lari sprint siswa, dengan adanya metode permainan tradisional bebentengan ini sangat menarik perhatian belajar siswa juga minat belajar siswa dalam pembelajaran olahraga. Permainan tradisional bebentengan dimana siswa bebas memilih kawan mereka untuk melakukan sebuah pelajaran terutama pada lari *sprint*. Menurut Kurniawan (2019, h. 54) terdapat manfaat permainan tradisional bebentengan yaitu dapat melatih kecepatan dalam berlari, dapat melatih daya tahan tubuh dan kekuatan tubuh karena dalam permainan ini pemain dituntut untuk selalu berlari menangkap lawannya. Jadi permainan benteng ini mempunyai banyak manfaat selain untuk menghibur juga dapat memberikan kebugaran jasmani.

Maka hasil analisis waktu lari *sprint* $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,22 > 1,70$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa “Terdapat pengaruh terhadap permainan tradisional bebentengan dalam materi lari *sprint* pada pelajaran PJOK kelas V SD Negeri 060871 Medan”. Dalam hal ini waktu kecepatan lari sprint yang diajarkan dengan menggunakan metode permainan tradisional bebentengan mengalami perubahan waktu yang semakin cepat dalam berlari sehingga permainan tradisional bebentengan berpengaruh pada lari *sprint*.

KESIMPULAN

Berlandaskan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijabarkan metode permainan tradisional bebentengan mampu memberi pengaruh pada lari *sprint* murid kelas V SD Negeri 060871 Medan. Diuji dari rata-rata yaitu pada *pre-test* 3,76 dan *post-test* 3,44. Setelah itu, hasil analisis uji-t pada ketentuan nilai perolehan data $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,22 > 1,70$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian metode permainan tradisional bebentengan didapatkan adanya peningkatan waktu lari *sprint* siswa sehingga memberi pengaruh pada kemampuan lari *sprint* dalam kecepatan berlari siswa. Maka dapat disimpulkan “terdapat pengaruh terhadap permainan tradisional bebentengan dalam materi lari *sprint* pada pelajaran PJOK kelas V SD Negeri 060871 Medan”.

DAFTAR PUSTAKA

- Babuta, A. I., & Rahmat, A. (2019). Peningkatan Kompetensi Pedagogik Guru Melalui Pelaksanaan Supervisi Klinis Dengan Teknik Kelompok. *Al- Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(1), 1–28.
- Doni, K., Siti, N., & Febrita, P. H. (2020). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun SSB Unibraw 82 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2), 383.
- Hidayat, L. (2023). Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari Melalui Permainan Bentengan Di Kelas IV SD Nederi Sisir 03 Batu Tahun Pelajaran 2022/2023. *Jurnal Pendidikan Taman Widya Humaniora (JPTWH)*, 2(1), 457–483.
- Iyakrus. (2019). "Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi." *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Kurniawan, A.W (2019). *Olahraga Dan Permainan Tradisional*. Wenika Media.
- Mulyana, Y., & Lengkana, A. S. (2019). *Permainan tradisional*. Salam Insan Mulia.
- Nurhayati, C. D. L. (2018). Analisis Gerak Nomor Lari Sprint 100 Meter Putra Cabang Olahraga Atletik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(7), 173-181.
- Purnomo, E. & Dapan. (2017). *Dasar-dasar Gerakan Atletik*. Yogyakarta: Alfabedi.
- Sukendro, S., & Yuliawan. E. (2019). *Dasar-Dasar Atletik*.
- Usman, K. Karo-Karo, D. Winara. Siregar, F. S. (2022). *Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Bina Guna Press.