**Jurnal Edukasi Sebelas April (JESA)** **E-ISSN 2548-8996**
Volume 8, No. 01, 01 Februari 2024

https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jesa

# EVEKTIVITAS PERMAINAN TRADISIONAL BAREN TERHADAP HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 100 METER PADA SISWA PUTRA KELAS VIII MTs MA'ARIF SUKANAGARA

**N.Siti Nur'aini Sofa[*1] Mirwan Aji Soleh[2]**
FKIP Universitas Sebelas April

**Info Artikel**

***Sejarah Artikel:***

Received Feb 23, 2023
Revised Oct 26, 2023
Accepted Dec 28, 2023

**Kata kunci:**

Permainan tradisisonal baren,
Lari Sprint 100 meter.

**ABSTRAK**

Hasil belajar lari jarak pendek kurang berkembang terutama pada nomor 100 meter, salah satu penyebabnya menurut hasil observasi secara langsung yang dilakukan penulis pada Siswa Putra Kelas VIII MTs Ma'arif Sukanagara Kecamatan Darmaraja, Kabupaten Sumedang adalah oleh situasi dan kondisi pembelajaran pendidikan jasmani itu sendiri, nampaknya para siswa pada umumnya kurang memperoleh pengalaman pembelajaran yang bervariasi dan menantang. Berdasarkan temuan di lapangan dan sekaligus solusi dari permasalahan ini, penulis ingin mencoba melakukan peningkatan hasil belajar lari jarak pendek dalam bentuk permainan agar motivasi siswa untuk belajar tetap terjaga. Salah satu bentuk permainan yang akan penulis terapkan adalah permainan tradisional baren, "Pada pelaksanaan bermainnya, anak-anak dituntut untuk mengerahkan kecekatan dan kecepatan berlari, berusaha agar dapat lebih cepat dapat melampaui batas/garis kemenangan pihak lawan." Permainan ini Jumlah anggota masing-masing regu antara lima sampai 10 orang anak, baik anak putra semua, ataupun anak putri semua atau campuran putra-putri. Penentuan jumlah anggota regu dengan jalan suit atau undian. Permainan tradisional baren sangat erat dengan kesan menyenangkan, berbagai ungkapan kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kesegaran jasmani akan terbentuk dan sangat sesuai dengan kebutuhan anak usia Sekolah Menengah Pertama. Di samping itu juga dengan suasana bermain faktor kejenuhan dapat diminimalisir penulis dapat menarik kesimpulan bahwa Permainan baren memberikan pengaruh yang berarti terhadap hasil belajar lari sprint 100 meter pada Siswa Putra Kelas VIII MTs Ma'arif Sukanagara Kecamatan Darmaraja, Kabupaten Sumedang.

*Copyright © 2024 Universitas Sebelas April.*
*All rights reserved.*

***Corresponding Author:***

N.Siti Nur'aeni Sofa
Universitas Sebelas April,
Jl. Angkrek Situ No. 19 Sumedang,
Email: n.sitinuraenisofa_fkip@unsap.ac.id

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang bermaksud untuk merubah perilaku manusia, di mana proses pembelajarannya lebih mengutamakan pada aktivitas jasmaniah sebagai alat untuk mencapai tujuan. Hal ini dapat berupa keterampilan fisik dan motorik, keterampilan berpikir dan keterampilan dan memecahkan masalah, dan biasa juga keterampilan emosional dan sosial. Pengertian Pendidikan jasmani dalam Kurikulum (Kurtilas) dalam Mulyasa (2013: 6) menjelaskan Pendidikan jasmani sebagai berikut.Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan

motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Mata pelajaran pendidikan jasmani yang termasuk dalam kurikulum KURTILAS untuk Sekolah Menengah Pertama (MTs) salah satunya adalah atletik yang terbagi dalam beberapa nomor, seperti nomor lari, lompat, dan lempar. Kegiatan pembelajarannya dilaksanakan pada jam pelajaran sekolah, sedangkan bagi para siswa yang berbakat dan ingin menekuni salah satu nomor atletik tertentu dapat menyalurkan dan mengembangkannya di luar jam sekolah (ekstrakurikuler) di bawah binaan gurunya atau pelatih.

Salah satu bentuk permainan yang akan penulis terapkan adalah permainan tradisional baren. adalah Permainan yang mempunyai tujuan menyentuhkan kaki pada benteng pertahanan lawan (bisa berupa gundukan batubata) tanpa tertangkap oleh lawan bermainnya. Dan apabila lawan bermain berhasil menangkap, maka pemain tersebut harus ditawan. Kemudian Potjoputro (2012: 20) Kata "Baren" berasal dari kata "tiba dan liren" tidak berarti mereka yang sudah tertangkap terus berhenti, melaikan menjadi tawanan regu lawan. Pada pelaksanaan bermainnya, anak-anak dituntut untuk mengerahkan kecekatan dan kecepatan berlari, berusaha agar dapat lebih cepat dapat melampaui batas/garis kemenangan pihak lawan. Penentuan jumlah anggota regu dengan jalan Suit atau undian. Permainan tradisional baren sangat erat dengan kesan menyenangkan, berbagai ungkapan kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kesegaran jasmani akan terbentuk dan sangat sesuai dengan kebutuhan anak usia Sekolah Menengah Pertama, di samping itu juga dengan suasana bermain faktor kejenuhan dapat diminimalisir Dilihat dari jalannya bermain, di dalamnya terkandung nilai pendidikan, yaitu pendidikan mental/moral, pendidikan jasmani, selain sebagai hiburan".

## 2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen karena adanya teritmen atau perlakuan yang harus diberikan kepada si anak. Desain dalam penelitian menggunakan desain pre-tes dan postes sebagai desain penelitianya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII MTs Ma'arif sukanagara yang berjumlah 74 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *random sampling* yaitu dengan cara undian atau kocokan seperti arisan yang berjumlah 20 orang sampel.

Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan adalah tes lari *sprint* 100 meter. Dalam melakukan pengetesan untuk memperoleh data penulisan, melakukan sebanyak dua kali, yaitu tes awal dan tes akhir. Teknik pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik dari Suherman (2014:17). instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam pengumpualan data agar pekerjaan lebih mudah dan lebih baik". Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengambilan data atau alat pengukurannya. Dalam proses pengukuran membutuhkan alat ukur. Item tes yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tes lari *Sprint* 100 meter.

**Tabel 1.** Jumlah siswa

| No | Kelas | Banyak Siswa | Proposisi | Sampel |
|---|---|---|---|---|
| 1 | VIII A | 26 Orang | 26/74x20 = 7,02 | 7 |
| 2 | VIII B | 23 Orang | 23/74x20 = 6,21 | 6 |
| 3 | VIII C | 25 Orang | 25/74x20 = 6,75 | 7 |
| Jumlah | | 74 | | 20 |

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN (kapital, *bold*, ukuran huruf: 12)

### 3.1. Hasil (*bold*, ukuran huruf: 12)

Data hasil penelitian diolah sesuai dengan langkah-langkah yang diuraikan di bab III untuk memperoleh data yang diperoleh dari hasil Permainan tradisional baren sangat erat dengan kesan menyenangkan, berbagai ungkapan kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kesegaran jasmani akan terbentuk dan sangat sesuai dengan kebutuhan anak usia Sekolah Menengah Pertama. Di samping itu juga dengan suasana bermain faktor kejenuhan dapat diminimalisir sesuai Prosedur pengolahan data untuk memperoleh jawaban mengenai diterima tidaknya hipotesis sesuai dengan signifikansi yang diajukan adalah: (1) Mencari rata-rata, (2) Mencari simpangan baku, (3) Menguji Normalitas Melalui Uji Liliefors, (4) Uji Kesamaan Dua Rata-rata (Uji Data Berpasangan). Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa : (1) dari hasil penelitian dan Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan statistik terhadap data yang diperoleh dalam penelitian ini, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa Permainan baren memberikan pengaruh yang berarti terhadap hasil belajar lari sprint 100 meter pada Siswa Putra Kelas VIII MTs Ma'arif Sukanagara Kecamatan Darmaraja, Kabupaten Sumedang.

Besarnya pengaruh tersebut ditunjukkan dengan nilai rata-rata peningkatan yang dicapai oleh sampel setelah mendapat perlakuan berupa permainan baren, yaitu sebesar 2,02 detik lebih cepat dari sebelumnya. Sedangkan mengenai signifikansinya ditentukan dengan hasil uji peningkatan yang menunjukkan hasil signifikan pada taraf nyata 0.01 dengan derajat kebebasan 19, yaitu t > t 0.995 (19) = 67,333 > hitung 2,539

**Tabel 2.** Rata-Rata

| Priode Tes | Rata-Rata | Simpangan Baku |
|---|---|---|
| Tes Awal | 16,38 | 0,79 |
| Tes Akhir | 14,36 | 0,84 |
| Hasil Belajar | 2,02 | 0,14 |

Berdasarkan data tersebut Hal ini menunjukan bahwa peningkatan yang dicapai oleh sampel setelah mendapat perlakuan berupa permainan baren menunjukan hasil yang berarti terhadap hasil belajar lari *sprint* 100 meter.

### Pembahasan

Ternyata dengan meneraapka permainan teradisional baren efektiv terhadap hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa putra kelas VIII MTs Ma'arif Sukanagara.dan bisa di buktikan oleh hasil uji t. Berdasarkan data tersebut, dimana t hitung ada diluar batas interval t tabel atau t hitung >t 0.995 (19) = 67,333 > 2,539, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan hasil tes akhir. Hal ini menunjukan bahwa peningkatan yang dicapai oleh sampel setelah mendapat perlakuan berupa permainan baren menunjukan hasil yang berarti terhadap hasil belajar lari *sprint* 100 meter. Dengan demikian Hipotesis yang diajukan penulis dapat diterima.

## 4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan statistika terhadap data yang siperoleh dalam penelitian ini, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa:

1. Permainan Tradisional baren memiliki efektifitas yang berarti terhadap hasil belajar lari *sprint* 100 meter pada Siswa Putra Kealas VIII Mts Ma'arif Sukanagara Kecamatan Darmaraja, Kabupaten Sumedang.

2. Besarnya efektivitas tersebut ditunjukkan dengan nilai rata-rata peningkatan yang dicapai oleh sampel setelah mendapatkan perlakuan berupa permainan baren, yaitu besar 2,02 detik lebih cepat dari sebelumnya.

**REFERENSI** (kapital, *bold*, ukuran huruf: 12)

Mulyasa. (2013). *Pengertian Pendidikan Jasmani dalam Kurikulum Kurtilas*. Bandung: Rosdakarya.

Pontjopoetro. (2012). *Pada Pelaksanaan Bermainnya Pembelajaran anak-anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik.*Jakarta: Universitas Terbuka Jakarta.

Suherman, A. (2014). *Statistika Pendidika Jasmani*. Sumedang: FPOK UPI Sumedang.