
PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BEBENTENGAN TERHADAP HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 100 METER PADA SISWA PUTRA KELAS XI-8 SMAN 2 SUMEDANG TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Murni Rufaidah¹, Subarna², Angga Nugraha³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sebelas April Sumedang

Article Info

Article history:

Diterima mei 12, 20xx
Direvisi Juni 20, 20xx
Dipublikasikan Ags 17, 20xx

Kata kunci:

Permainan Tradisional
Bebentengan, Lari *Sprint* 100
meter, Hasil Belajar.

ABSTRAK

Berdasarkan temuan dilapangan dan sekaligus solusi dari permasalahan ini, penulis ingin mencoba melakukan peningkatan hasil belajar lari *sprint* dalam bentuk permainan agar motivasi siswa untuk belajar tetap terjaga. Salah satu bentuk permainan yang akan penulis terapkan adalah permainan bebentengan. Jumlah anggota masing-masing regu antara 4 sampai 8 orang setiap regu akan memilih suatu tempat sebagai markas berupa tiang maupun pilar rumah sebagai benteng. Penentuan jumlah anggota regu dengan jalan suit. Menggunakan metode permainan sangat tepat digunakan saat pembelajaran karena dapat membuat siswa tertarik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan bebentengan terhadap hasil belajar lari *sprint* siswa putra kelas XI-8 SMAN 2 Sumedang. 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 memberikan pengaruh yang berarti terhadap hasil belajar lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas XI-8. Selain itu untuk membuktikan peningkatan hasil belajar siswa, peneliti melakukan Uji peningkatan. Hal ini menunjukkan hasil yang signifikan pada taraf nyata (α) = 0,05 yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $12,97 > 1,771$. Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. N-Gain dengan interpretasi sedang 38,2%.



Copyright © 2024 Universitas Sebelas April.
All rights reserved.

Corresponding Author:

Murni Rafaidah,
Pendidikan Jasmani dan Rekreasi
Univesitas Sebelas April
Kampus Jalan Angkrek Situ No. 19 Sumedang
Email: rufaidahmurni@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah aktivitas pembelajaran melalui kegiatan jasmani, dan gaya hidup sehat yang mengasah kemampuan mental, sikap, emosional, sosial, kepribadian jasmani maupun rohani pada diri siswa Untuk mencapai tujuan olahraga, olahraga, dan pendidikan nasional, PJOK merupakan kimponen penting dari pendidikan yang

komprehensif. Ini berusaha untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa, keterampilan gerakan, keterampilan sosial, kemampuan penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, dan sudut pandang tentang gaya hidup sehat, disiapkan dengan cermat. Mengacu pada bahan pelajaran pendidikan jasmani di sekolah, atletik merupakan induk cabang olahraga, karena ditinjau dari sudut gerakan-gerakannya nampak alamiah, gerakannya sudah terbiasa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Selain itu, pelaksanaannya sangat mudah dan murah, dapat dilakukan oleh siapa saja dan kapan saja. Oleh sebab itu, sangatlah tepat apabila atletik yang dijadikan mata pelajaran di sekolah mendapat perhatian yang sungguh-sungguh dari berbagai pihak.

Cabang olahraga atletik terutama nomor lari jarak pendek belum begitu memasyarakat seperti pada cabang-cabang olahraga lainnya. Pada umumnya olahraga atletik dapat dikatakan masih berupa pengisi waktu senggang pada pagi hari saja, misalnya jalan cepat, jogging. Berbeda dengan cabang olahraga di luar atletik, seperti permainan sepak bola, permainan bola voli, pada umumnya mulai dari tingkat Desa sampai tingkat Kabupaten padat dengan pertandingan, sehingga para pemainnya pun tidak jarang menjadi idola masyarakat pada umumnya.

Apa yang terjadi dengan atletik terutama nomor lari jarak pendek (*sprint*), mengapa tidak berkembang seperti cabang-cabang olahraga lainnya? Pada siswa putra SMA umpamanya, hasil belajar lari jarak pendek kurang berkembang terutama pada nomor 100 meter, salah satu penyebabnya menurut hasil observasi secara langsung yang dilakukan oleh penulis pada Siswa Putra Kelas XI 8 SMAN 2 Sumedang adalah oleh situasi dan kondisi dalam pembelajaran pendidikan jasmani itu sendiri, dimana kegiatan para siswa pada umumnya kurang memperoleh pengalaman pembelajaran yang bervariasi dan menantang, sehingga ketika para siswa sedang belajar lari jarak 100 meter, banyak di antaranya menemui kebosanan dan lelah sebelum waktunya, karena gurunya kurang pandai mengimplementasikan perolehan hasil belajar anak untuk menjadikan nomor lari ini menjadi suatu bagian dari pengalaman yang harus ditindak lanjuti, serta kurang menciptakan kesempatan, dan situasi yang mampu merangsang para siswa untuk mencoba sendiri kemampuan larinya dalam suasana bermain bebas.

Faktor utama yang paling dominan dalam proses pembelajaran ialah guru pendidikan jasmani itu sendiri sebagai pengajar. Menurut Husdarta (2010: 30) "Dengan mengetahui gaya belajar siswa, guru dapat menyesuaikan gaya mengajarnya dengan kebutuhan siswa". Salah satu dominasi guru dalam konteks pengajaran antara lain adalah dalam menentukan dan menerapkan gaya mengajar, variasi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik bahan ajar, tujuan mengajar, dan karakteristik siswa itu sendiri yang pada gilirannya akan membawa serangkaian akibat terhadap peningkatan mutu dan produktivitas pengajarannya di sekolah.

Berdasarkan temuan di lapangan dan sekaligus solusi dari permasalahan ini, penulis ingin mencoba melakukan peningkatan hasil belajar lari *sprint* dalam bentuk permainan agar motivasi siswa untuk belajar tetap terjaga. Salah satu bentuk permainan yang akan penulis terapkan adalah permainan tradisional bebentengan dijelaskan Nurastuti (2013: 25) sebagai berikut. Permainan tradisional bentengan adalah permainan yang memerlukan dua tim untuk bermain. Permainan tradisional

Permainan bebentengan adalah salah satu permainan tradisional yang patut dilestarikan. Dalam permainan yang dinamakan bebentengan ini, para pemain dituntut untuk pandai berstrategi, kompak, mau bekerja sama dan tangkas. Jadi selain mengolah raga, permainan tradisional yang satu ini juga melatih mental dan mengasah kreativitas. Strategi yang akan membuat lawan kewalahan dan meninggalkan bentengnya. Kecepatan gerak dan

lari sangat dibutuhkan. Seorang pengatur serangan juga sangat berperan dalam merebut benteng.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat diartikan bahwa permainan bebentengan dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di mana dengan melakukan permainan bebentengan secara tidak langsung dapat melatih kondisi fisik yang dibutuhkan untuk meningkatkan kecepatan berlari. Atas dasar hal tersebut peneliti memandang penting untuk melakukan penelitian yang akan membahas permasalahan mengenai Pengaruh permasalahan mengenai pengaruh permainan tradisional bebentengan terhadap pembelajaran atletik lari *sprint*. Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Permainan Tradisional Bebentengan terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter pada Siswa Putra Kelas XI-8 SMAN 2 Sumedang Tahun Pelajaran 2024/2025.

2. Landasan Teoretis

Atletik merupakan salah satu materi pelajaran dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang terdiri dari nomor lari, lempar, lompat, dan jalan. (Yoyo Bahagia 2010) Atletik merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut Djumidar (2003: 1.3) atletik adalah sebagai berikut. Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlon* atau *athlum* yang berarti perlombaan, pertandingan, pergulatan atau suatu perjuangan. Atletik yang terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai ibu atau induk dari semua cabang olahraga dan sering disebut juga *Mother of Sport*.

(Pandu 2018) Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, dan sebagainya. Selain itu juga sebagai sarana untuk pendidikan. Berdasarkan teori-teori yang dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa atletik adalah suatu cabang olahraga yang di dalamnya terdapat gerakan jalan, lari, lompat dan lempar yang dipertandingkan dan efektif juga untuk pertumbuhan serta perkembangan anak.

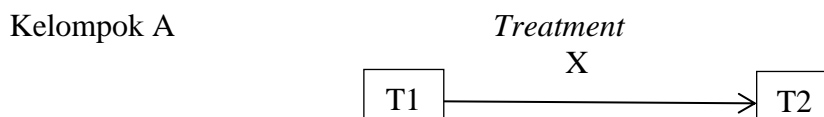
Sprint atau lari jarak pendek adalah perlombaan lari yang semua para pelarinya dengan kecepatan yang sangat penuh dengan menempuh jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Lari Jarak Pendek juga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan kecepatan dan daya tahan aerobik. Menurut Soegito (2010: 47) yang dimaksud dengan lari jarak pendek adalah gerak maju ke depan yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dengan waktu yang sesingkat mungkin.

Permainan tradisional adalah sesuatu yang dilakukan dengan berpegang pada norma atau adat kebiasaan. (Sukriyah 2019) Bebentengan merupakan salah satu permainan tradisional yang dulu sangat diminati oleh anak-anak untuk mengisi waktu libur atau hanya sekedar menghilangkan rasa penat. Bebentengan di daerah Jawa Barat sering kali dikenal termasuk kedalam permainan adu ketangkasan, bersifat kompetisi, dan ditentukan ada pemang dan ada pula pihak yang kalah. sebagai rereboan, sedangkan di daerah lain juga dikenal dengan nama prisprisan, omer, jek-jekan.

Bentengan merupakan salah satu jenis olahraga tradisional yang dilakukan oleh dua regu setiap regu terdiri dari 4-8 orang setiap regu akan memilih suatu tempat sebagai markas biasanya berupa tiang batu maupun pilar rumah sebagai bentengan", (Khamdani, 2010: 15). Berdasarkan teori-teori yang dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bebentengan adalah salah satu permainan tradisional yang biasa dimainkan oleh anak-anak yang terdiri dari dua regu yang berisikan 4-8 orang, dimana dalam permainan ini dibutuhkan keterampilan dan kecepatan dalam berlari agar dapat merebut benteng lawan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Sumedang. Waktu penelitian dimulai dari bulan juli sampai dengan agustus 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI-8 SMAN 2 Sumedang dengan sampel penelitian yaitu 14 orang siswa putra kelas XI-8 sebagai kelas eksperimen. Eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk menguji kebenaran hipotesis yang telah diajukan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini desain *pre test-post test* yang digambarkan sebagai berikut.



Gamabar 1

Desain Penelitian Eksperimen(sumber: Arikunto, 2006: 85)

Keterangan :

T₁ = Tes awal lari *sprint* 100 meter

T₂ = Tes akhir lari *sprint* 100 meter

X₁ = Belajar lari *sprint* menggunakan permainan tradisional bentengan

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik tes. Tes yang digunakan yaitu tes lari *sprint* 100 meter yang bertujuan untuk memperoleh data pengaruh permainan bebentengan terhadap hasil belajar lari sprint 100 meter. Tes dalam penelitian ini berbentuk *pretest* dan *posttest*.

Untuk mengetahui perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest* menggunakan Uji N-Gain dimana dengan uji ini dapat memberikan gambaran secara umum tentang ada atau tidaknya peningkatan hasil belajar siswa. Selanjutnya menghitung skor Gain yang dinormalisasi berdasarkan rumus menurut Archambault (2008) yaitu:

$$N\text{-Gain} = \frac{\text{Skor Postestt} - \text{Skor Pretestt}}{\text{Skor Maks} - \text{Skor Pretestt}} \times 100\%$$

Hasil skor Gain Ternormalisasi dibagi dalam tiga kategori yaitu:

Tabel 1 Kriteria Gain Ternormalisasi

Persentase	Klasifikasi
N-gain > 70	Tinggi
30 ≤ N-gain ≤ 70	Sedang
N-gain < 30	Rendah

(Sumber: Archambault, 2008)

Instrumen penelitian adalah alat untuk mengukur data. Menurut Sugiyono (2018: 148) “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Tes merupakan suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu objek yang akan diukur, sedangkan pengukur merupakan suatu proses untuk memperoleh data.

Data yang diperoleh dari hasil pengukuran merupakan data yang objektif, yang dapat dijadikan dasar melakukan penilaian dalam proses pembelajaran. Instrumen penelitian yang penulis gunakan adalah tes lari *sprint* 100 meter dari Muhammad Muhyi Faruq (2015: 170). Tes tersebut dilakukan untuk melihat kemampuan lari siswa sebelum ada setelah pembelajaran menggunakan pendekatan permainan tradisional.

4. HASIL

Data yang diperoleh dari hasil penelitian berupa nilai tes awal dan akhir lari *sprint* 100 meter siswa putra kelas XI-8 SMAN 2 Sumedang Tahun pelajaran 2024/2025. Untuk mengolah data yang telah diperoleh dari hasil pembelajaran lari *sprint* dengan menggunakan pendekatan permaianan bebentengan, penulis menggunakan rumus-rumus statistik sehingga dapat diketahui ada atau tidaknya pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

Data yang diperoleh masih berupa skor-skor mentah yang diolah secara statistik, agar data tersebut bermakna dan mempunyai arti. Adapun hasil pengolahan data tersebut penulis uraikan pada subbab berikut.

4.1 Data dan Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian ini yaitu tes awal dan tes akhir dengan sampel sebanyak 14 orang siswa putra. Penyajian hasil penelitian diperlukan agar data yang diperoleh dapat memberikan jawaban terhadap hipotesis yang diajukan. Untuk memperoleh data yang diperoleh dari hasil tes lari *sprint*, peneliti menggunakan rumus-rumus *statistic*, sehingga dapat diketahui bahwa keefektifan permainan bebentengan terhadap lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas XI-8 SMAN 2 Sumedang

Data yang didapatkan berupa skor mentah yang perlu diolah secara statistik, agar data tersebut bermakna dan mempunyai hasil pengolahan data. Untuk mengetahui secara jelas gambaran hasil tes akan dijelaskan pada pembahasan selanjutnya.

4.2 Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku

Sebelum melakukan pengujian Hipotesis, terlebih dahulu perlu dicari nilai rata-rata dan simpangan baku dari setiap tes, yaitu pada tes awal dan tes akhir, hasil perhitungan rata-rata (\bar{X}) dan simpangan baku (s) dapat dilihat pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1
Hasil Skor rata-rata dan Simpangan Baku
Tes Lari Sprint 100 meter

Periode Tes	Rata-Rata	Simpangan Baku
Tes awal	63,43	4,70
Tes Akhir	77,64	6,86
Hasil belajar	14,14	4,09

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas dapat kita lihat hasil perhitungan nilai rata-rata tes awal yaitu 63,43 dan simpangan baku tes awal yaitu 4,70 kemudian nilai rata-rata tes akhir 77,64 dan simpangan baku tes akhir 6,86. Dan hasil belajar 14,14 dan simpangan baku 4,09. Nilai tersebut didapat dari hasil hitungan skor tes dengan $N=14$. Untuk mencari rata-rata dengan menjumlahkan skor yang didapat dari tes kemudian dibagi dengan banyaknya sampel (N) = 14 untuk mencari simpangan baku dicari nilai $\Sigma(\chi_i - \bar{\chi})^2$ kemudian dibagi dengan banyaknya $n-1= 14-1$, dan kemudian hasilnya diakarkan.

4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data Setiap Tes

Untuk menguji normalitas data peneliti menggunakan uji lilliefors. Hasil pengujian normalitas data tersebut diantaranya perlakuan tes awal dan tes akhir.

Tabel 4.2

Hasil Pengujian Normalitas Data				
Periode Tes	N	L _{hitung}	L _{tabel}	Hasil
Tes Awal	14	0,152	0,227	Normal
Tes akhir	14	0,084	0,227	Normal

Tabel tersebut merupakan perhitungan normalitas data tes awal dan tes akhir subjek penelitian, diperoleh $L_{hitung} < L_{tabel}$ dengan taraf nyata $\alpha=0,05$ dengan demikian subjek penelitian tersebut memiliki data distribusi normal.

4.4 Uji Signifikansi dan Peningkatan Hasil Belajar

Pengujian ini bermaksud mengetahui apakah sampel mengalami peningkatan yang signifikan atau tidak setelah mereka mendapatkan perlakuan. Hasil pengujian tersebut dapat dilihat pada Tabel 4.3

Tabel 4.3
Hasil perhitungan Uji Signifikansi kelompok Eksperimen

Periode tes	N	T _{hitung}	T _{tabel}	Hasil
Tes awal dan Tes Akhir	14	12,97	1,77	Signifikan

Berdasarkan data tersebut, pada kelompok nilai $t_{hitung} = 12,97$ dan nilai t_{tabel} pada taraf nyata (α) 0,05 dalam dk $(n-1) = 13$ diperoleh $t_{tabel} = 1,771$ dengan demikian t_{hitung} berada diluar batas interval t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $12,97 > 1,771$). Dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. N-Gain Dengan interpretasi sedang 38,2%.

4.5 Pembahasan Penelitian

Berdasarkan pengolahan data dan analisis data yang dilakukan oleh peneliti terhadap hasil tes lari *sprint* 100 meter terdapat peningkatan dengan melakukan latihan. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil tes pada tabel 1 di mana nilai rata-rata tes awal sebesar 63,43 sedangkan tes akhir sebesar 77,64. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil latihan siswa setelah diterapkan permainan tradisional bebentengan. Pada saat permainan berlangsung terlihat antusias siswa dalam mengikuti permainan, karena permainan bebentengan berpengaruh terhadap hasil belajar lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas XI-8 SMAN 2 Sumedang.

Pada saat belajar lari *sprint* siswa kurang berkembang terutama pada nomor 100 meter, dimana kegiatan para siswa pada umumnya kurang memperoleh pengalaman pembelajaran yang bervariasi dan menantang, sehingga ketika pengetesan awal lari *sprint* 100 meter, banyak diantaranya menemui kebosanan dan lelah sebelum waktunya, tetapi setelah proses permainan bebentengan berlangsung selama 11 pertemuan terlihat antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga memberikan pengaruh yang besar terhadap hasil belajar lari *sprint* 100 meter.

Selain itu untuk membuktikan penghitungannya, peneliti melakukan Uji signifikan. Hal ini dapat dilihat dari tabel 4.3 yang menunjukkan hasil yang signifikan pada taraf nyata (α) = 0,05 yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $12,97 > 1,771$. Dengan demikian, permainan tradisional bebentengan memberikan pengaruh terhadap hasil belajar lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas XI-8 SMAN 2 Sumedang. Adapun N-gain dengan interpretasi sedang 38,2%.

5. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan statistik data yang diperoleh dalam penelitian ini, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa, Permainan tradisional bebentengan berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas XI-8 SMAN 2 Sumedang tahun pelajaran 2024/2025., dan Permainan tradisional bebentengan berpengaruh cukup besar terhadap hasil belajar lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas XI-8 SMAN 2 Sumedang tahun pelajaran 2024/2025, N- Gain dengan interpretasi sedang

REFERENSI

- Archambault, J. (2008). *Pengaruh Pengembangan Konsep Kinematika Secara Grafis Sebelum Memperkenalkan Teknik Pemecahan Masalah Aljabar*. Arizona: Universitas Negeri.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Pendekatan dan Praltek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djumidar. (2003). *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Husdarta. JS (2010). *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung : Penerbit Dewa Ruci.
- Khamdani. (2010). *Olahraga Tradisional Indonesia*. Singkawang: PT. Maraga Boneo Tarigas
- Pandu Kresnapati. (2018). *Pengaruh Pola Latihan Lompat Kijang Terhadap Hasil Lompat Angkit Mahasiswa Putra PJKR UPGRIS*. Journal of Sport Coaching and Physical Education . h. 8
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yoyo Bahagia, (2010). *Metode dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, Bandung, UPI Press. h. 2