

Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Keterampilan Berlari Dalam Pembelajaran Atletik Siswa Kelas VII SMPN 1 Karawang Barat

Tubagus Haryanto¹, Saepul Ma'mun², Aria Yuda Kusuma³

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

E-mail: 1910631070185@student.unsika.ac.id, saepul.mamun@fkip.unsika.ac.id,
aria.kusumayuda@fkip.unsika.ac.id

Article History:

Received: 22 Juni 2025

Revised: 02 September 2025

Accepted: 17 September 2025

Keywords: *Traditional Games, Running Speed, Athletic Learning.*

Abstract: *This study aims to determine whether there is an influence of the traditional fort game on running skills in athletic learning for grade VII students of SMPN 1 Karawang Barat. This study uses a quantitative method. The population in this study was 40 students (20 control classes and 20 experimental classes). This study uses a total sampling technique, because the researcher took the entire population. Data processing was carried out using SPSS Software Version 25. The data analysis technique used was a normality test, a homogeneity test and a hypothesis test using an independent t-test. Based on the normality test, it can be seen that the data is normal because $Sig > 0.05$, namely in the control group a statistical test value of 0.224 was obtained, while in the experimental group a value of 0.189 was obtained. The homogeneity test is obtained if $Sig > 0.05$ then the data is homogeneous, while if $Sig < 0.05$ then the data is not homogeneous. The results of the homogeneity test measurement from based on mean were 0.262, so the data was greater than 0.05, meaning a homogeneous condition. Independent t-test significance value = 0.000 less than the significance level (α) = 0.05, then H_0 is rejected and H_1 is accepted. This means that there is a significant difference between the average value before treatment and the average after treatment. In the t table, the calculated t is 4.390, which means that the average before treatment is lower than the average after treatment. So it can be concluded that the Bentengan Training Method can affect the running speed of students.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan

psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dsb. Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga atau non olahraga. UNESCO memberikan pengertian pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan manusia sebagai individu atau anggota masyarakat dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembangunan watak. SK Mendikbud nomor 413/U/1987 menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian yang integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, dan emosional. Rusli Lutan menyatakan bahwa pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses sosialisasi melalui aktivitas jasmani, bermain, dan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan.

Tercapainya tujuan Pendidikan dalam pembelajaran PJOK dipengaruhi oleh beberapa faktor, meliputi : peserta didik, sekolah, peran orang tua dan guru. Minat dan motivasi peserta didik terhadap pembelajaran PJOK menjadi salah satu hal utama yang diperlukan dalam capaian hasil dan prestasi belajar. Ketersediaan sarana dan prasarana sekolah serta kebijakan yang diambil turut menjadi pendukung tercapainya prestasi belajar peserta didik. Selanjutnya, peran serta dukungan orang tua dapat menguatkan peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran. Guru memiliki peran sentral terhadap capaian belajar peserta didik. Untuk itu, guru harus memiliki kompetensi yang baik. Kompetensi tersebut meliputi: kompetensi pedagogik, professional, kepribadian dan sosial (Hermawan, R., Safei, I., & Utama, 2020) Adapun penjelasan lebih lengkap terkait ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai berikut: 1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, gerak, keterampilan lokomotor dan non-lokomotor, 2) aktivitas pengembangan meliputi: sikap tubuh, dan postur tubuh, 3) aktivitas senam meliputi: ketangkasan menggunakan alat maupun tanpa alat. 4) aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, dan senam, 5) aktivitas air meliputi: keterampilan gerak di air, dan renang, 6) pendidikan luar sekolah meliputi: karyawisata, pengenalan lingkungan, dan berkemah, 7) bela diri meliputi: pencak silat, karate, dan taekwondo, 8) kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, dan perawatan tubuh yang sehat. Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa ruang lingkup pendidikan jasmani dan kesehatan memiliki beberapa aspek yaitu permainan, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, bela diri, pendidikan luar kelas, dan kesehatan. Salah satu aspek yang masuk ke dalam semua aspek adalah aspek kesehatan (Junaedi, 2015)

Permainan tradisional adalah sesuatu yang dilakukan dengan berpegang pada norma atau adat kebiasaan (Sukriyah 2019). Bentengan merupakan salah satu permainan tradisional yang dulu sangat diminati oleh anak-anak untuk mengisi waktu libur atau hanya sekedar menghilangkan rasa penat. Bentengan adalah permainan yang dimainkan oleh dua kelompok penawan dan tertawan. Masing-masing kelompok terdiri atas empat hingga delapan orang. Lalu, memiliki satu tempat sebagai markas. Markas atau 'benteng' bisa berupa sebuah tiang, pohon, atau pilar. Dalam permainan bentengan terkandung unsur Pendidikan jasmani yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yaitu: 1) Gerak lari, 2) Permainan yang mudah dimainkan, 3) Kelincahan, 4) Menyenangkan, dan 5) Sosialisasi untuk anak-anak agar mereka bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pendekatan permainan bentengan dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan. Dimana dengan melakukan permainan bentengan, 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 Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Keterampilan Berlari Dalam Pembelajaran Atletik Siswa Kelas VII SMPN 1 Karawang Barat”.

Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua usianya di dunia dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Ditinjau dari aspek gerakanya, gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik merupakan gerakan dasar yang dilakukan manusia, seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Seiring dengan bertambahnya kemampuan dan perubahan kebudayaan manusia, gerakan-gerakan tersebut berubah menjadi suatu kegiatan atau aktivitas yang dilombakan atau digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Atletik mempunyai cabang olahraga yang banyak, terdiri dari 4 nomor yaitu; jalan, lari, lempar dan lompat. Dari sekian banyak nomor-nomor yang ada pada cabang olahraga atletik, penulis berminat untuk membahas nomor lari jarak pendek atau *sprint*. Dimana lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan jarak 400 meter. Oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan.

Lari jarak pendek atau lari *sprint* termasuk dalam pokok bahasan atau kompetensi yang terdapat dalam materi mata pelajaran atletik. Dalam pembelajaran atletik khusus nya dalam lari jarak pendek atau lari *sprint* terdapat suatu penilaian yang dimana siswa diharapkan mampu berlari dengan kecepatan maksimal.

Salah satu yang sering dikeluhkan oleh siswa-siswi pada proses pembelajaran atletik lari jarak pendek ialah siswa-siswi sering merasa bosan dan juga mudah merasakan rasa lelah. Sehingga mereka tidak mendapatkan hasil berlari dengan semaksimal, atau tidak mendapatkan hasil yang diharapkan oleh seorang pendidik. Terkadang mereka hanya berlari saja tidak menggunakan kecepatan yang dimilikinya.

Oleh sebab itu, peneliti ingin memberikan media yang menarik dalam pembelajaran lari jarak pendek. Dengan menggunakan permainan tradisional dalam pembelajaran lari jarak pendek. Tetapi tidak menghilangkan unsur-unsur yang terdapat dalam lari jarak pendek. Dengan permainan tradisional ini diharapkan anak mampu berlari dengan kecepatan maksimal tanpa merasa bosan dan mudah lelah.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik terhadap hasil kecepatan berlari anak di SMPN 1 Karawang Barat. Dalam hal ini penulis memfokuskan siswa SMPN 1 Karawang Barat sebagai sampel penelitian. Hal ini akan disajikan dalam skripsi berjudul Pengaruh Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Keterampilan Berlari Dalam Pembelajaran Atletik Siswa Kelas VII SMPN 1 Karawang Barat.

LANDASAN TEORI

Lari Jarak Jauh

Lari cepat atau lari *sprint*, yaitu semua perlombaan lari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m. Kunci yang pertama yang harus dikuasai pelari ialah start. Keterlambatan atau kecerobohan pada waktu melakukan start, sangat merugikan bagi seorang pelari cepat. Oleh karena itu, cara melakukan start harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari, serta dilatih dengan cermat.

Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau

dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Menurut Bomba “Dari sudut pandang mekanika, kecepatan sebagai rasio antara jarak dan waktu. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerak per unit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak (Albertus Fenanlampir, AIFO, 2015)

Hakikat Bermain

Bermain dan anak-anak adalah satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Aktivitas bermain dilakukan anak dan aktivitas anak selalu menunjukkan kegiatan bermain. Bermain dan anak sangat erat kaitannya oleh karena itu, salah satu prinsip pembelajaran dipendidikan anak adalah bermain dan belajar. Pada usia anak-anak fungsi bermain berpengaruh besar sekali pada perkembangan anak. Jika pada orang dewasa sebagian besar perbuatannya diarahkan pada pencapaian tujuan dan prestasi dalam bentuk kegiatan kerja, maka kegiatan anak sebagian besar dalam bentuk bermain.

Permainan merupakan kegiatan yang sering dilakukan anak-anak dan dilakukan dengan rasa gembira dalam suasana menyenangkan. Anak bermain berarti anak melakukan suatu permainan, sedangkan permainan merupakan suatu yang dikenai kerja bermain. (Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, 2008) menjelaskan mengenai bermain sering didefinisikan sebagai aktivitas yang dilakukan untuk kepentingannya sendiri, yang ditandai dengan sarana daripada akhir (objek diletakkan dalam kombinasi baru atau peran diperankan dengan cara baru), dan positif mempengaruhi (anak-anak sering tersenyum, tertawa, dan menikmatinya).

Permainan Tradisional

(Mulyani, 2016b) menjelaskan bahwa “permainan tradisional adalah suatu hasil budaya dari masyarakat, yang berasal dari zaman yang sangat tua, yang telah tumbuh dan hidup hingga sekarang.” Sementara itu Subagiyo (dalam (Mulyani, 2016a) mendefinisikan “permainan tradisional sebagai permainan yang berkembang dan dimainkan anak-anak dalam lingkungan masyarakat umum dengan menyerap segala kekayaan dan kearifan lingkungannya.”

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini dengan menggunakan pendekatan “Pendekatan Kuantitatif”, karena penelitian ini disajikan dengan angka-angka. Hal ini sesuai dengan pendapat (Sugiyono, 2017a, p. 2) bahwa: “metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik”. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian eksperimen. Menurut (Hamdayana Jumanta, 2017, p. 125) metode eksperimen adalah metode pemberian kesempatan kepada anak didik perorangan atau kelompok untuk dilatih melakukan suatu proses atau percobaan.

Populasi dan Sampel

Populasi merupakan bagian yang terpenting keberadaannya, penelitian dalam menentukan sampel sangat menentukan dalam keberhasilan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Populasi bukan hanya sekedar objek atau subjek saja, tetapi meliputi karakteristik sifat, perilaku, keadaan dan lain-lain yang dimiliki oleh objek atau subjek tersebut. Populasi sebagai sumber penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 1 Karawang Barat yang sebanyak 11 kelas dengan jumlah 440 peserta didik pada Tahun 2021/2022

Dari jumlah sampel yang telah diambil maka peneliti akan membagi ke dalam dua kelompok dengan cara pengundian. VII J dengan 20 orang siswa sebagai kelompok eksperimen dengan pembelajaran permainan tradisional bentengan dan VII K dengan 20 orang siswa lainnya sebagai kelompok kontrol dengan pembelajaran konvensional

Tabel 1. Sampel Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Karawang barat
Tahun Pelajaran 2024/2025

Pembelajaran	Kelas	Jumlah Siswa
Permainan tradisional bentengan	VII J	20
Pembelajaran Langsung	VII K	20

Teknik Analisis Data

Data yang diolah menggunakan data kuantitatif dilakukan menggunakan uji statistik terhadap hasil *Pretest*, *Posttest*, dan *Gain* data kuantitatif yang dilakukan pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Data yang dihitung pada kelas eksperimen dan posttest eksperimen untuk mengetahui adanya pengaruh penggunaan pembelajaran Permainan Tradisional Bentengan. Data yang dihitung *pretest* pada kelas kontrol dan *posttest* untuk mengetahui adanya pengaruh penggunaan pembelajaran *konvensional* Sedangkan perhitungan gain ini untuk mengetahui pembelajaran manakah yang memberikan pengaruh antara pembelajaran Permainan Tradisional Bentengan dan pembelajaran konvensional terhadap hasil kecepatan berlari dalam pembelajaran atletik. Data perhitungan tersebut didapat dari data *pretest* dan *posttest* masing-masing kelas. Data *gain* menggunakan rumus *gain* oleh (Lestari, 2015, p. 234) sebagai berikut:

$$G = \text{skor posttest} - \text{skor pretest}$$

Data yang bersifat kuantitatif diperoleh dari hasil tes diolah menggunakan bantuan program SPSS 25. Adapun langkah-langkah pengujian hipotesis yang ditempuh untuk data *pretest*, *posttest*, dan *gain* sebagai berikut:

Uji Asumsi Statistik

Pengujian yang dilakukan yaitu berupa Uji asumsi statistik yang meliputi beberapa pengujian seperti uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui bentuk distribusi data yang diperoleh sebagai syarat awal untuk pengujian parametrik selanjutnya. Uji normalitas ini dilakukan sebagai upaya untuk memenuhi syarat penarikan kesimpulan yang bersifat baku dan handal, untuk dapat digeneralisasikan yang merupakan tujuan penting dari uji normalitas adalah: a) apakah data dari sampel yang diambil populasi yang sama itu berdistribusi normal, dan b) apakah pengujian dilakukan dengan *statsitic parametic* atau *non parametic* (apabila distribusi normal maka menggunakan

parametric dan apabila tidak berdistribusi normal maka *non parametric*). Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang sudah diteliti. Uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data tersebut normal atau tidak dan uji *homogenitas* menggunakan uji *Levene test*, uji homogenitas digunakan untuk mengetahui data tersebut homogen atau tidak.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah untuk mengetahui dari jawaban sementara suatu penelitian yang dibuat oleh peneliti sehingga mempunyai gambaran yang sifatnya sementara, uji hipotesis ini melibatkan dua model pembelajaran yang dijadikan acuan jawaban sementara pembelajaran Permainan Tradisional Benteng-bentengan adalah pembelajaran yang dipakai oleh peneliti yang dijadikan eksperimen dan pembelajaran konvensional adalah pembelajaran yang dilakukan oleh guru mata pelajaran penjas dalam pembelajaran sehari-hari di sekolah, maka didapatkan jawaban sementara dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Terdapat pengaruh permainan tradisional bentengan diduga terdapat pengaruh terhadap kecepatan berlari pada pembelajaran atletik anak siswa kelas VII SMPN 1 Karawang Barat.

Uji hipotesis yang dilakukan yaitu menggunakan analisis statistik uji dari *Analysis of kovarians* (ANCOVA) yaitu merupakan linier hubungan satu dengan dependen kontinu dan salah satu atau lebih variabel independen. Maka yang harus dilakukan adalah ANCOVA yang dengan menambahkan variabel penguat (kovariat) kedalam model sehingga memperkuat ketepatan presisi analisis dan meningkatkan pengaruh secara statistik uji ANCOVA juga mempersyaratkan adanya hubungan linier antara variabel dependen dan independen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Deskripsi

Data yang diperoleh dari hasil tes maupun pengukuran masih belum berarti dan merupakan skor-skor mentah. Data – data yang terdapat dalam penelitian diolah dan di analisis berdasarkan kepada langkah – langkah penelitian yang telah diuraikan pada bab III. Adapun hasil Dalam *Pre-Test* dan *Post-Test* kecepatan lari 50m dapat digambarkan pula dalam grafik histogram dibawah ini. dari pengolahan data dan analisis data tersebut penulis uraikan pada tabel – tabel dibawah ini :

Tabel 3.Format Penilaian Test Kelas Kontrol

No.	Nama Siswa	Jenis kelamin	Pretest		Posttest	
			Kecepatan	Nilai	Kecepatan	Nilai
1.	Gibran Ramadhan	L	07"88	3	07"20	4
2.	Satria Albani	L	08"03	3	07"88	3
3.	Adrian Putra	L	08"89	2	07"82	3
4.	Aufan Syahril	L	07"20	4	06"50	5
5.	Rizky Ramadhani	L	07"40	3	07"42	4

6.	Muhamad Alfarizi	L	07''14	3	08''90	2
7.	Muhamad Bilal	L	08''13	3	07''50	4
8.	Raihan Wijaya	L	07''65	4	07''70	3
9.	Fahrezi Syakir	L	07''80	3	06''90	4
10.	Dede Kurniawan	L	10''01	1	08''96	2
11.	Dian Nuradha	P	09''46	3	09''89	3
12.	Nindi Nur Ailia	P	09''13	3	08''10	4
13.	Hana Cahya Dewi	P	10''90	2	09''53	3
14.	Meila Nursyifa	P	06''70	5	09''90	3
15.	Afika Riyanti	P	09''68	3	09''78	3
16.	Alika Detya Z	P	10''15	2	07''81	4
17.	Lisa Anggraeni	P	09''10	3	08''24	4
18.	Salsabilla	P	11''93	2	09''67	3
19.	Raisa Septianni	P	08''62	4	08''61	4
20.	Halwa Arsyla	P	10''10	3	09''39	4

Tabel 4.Format Penilaian Test Kelas Eksperimen

No.	Nama Siswa	Jenis kelamin	Pretest		Posttest	
			Kecepatan	Nilai	Kecepatan	Nilai
1.	Satya Putra Pratama	L	06''79	4	06''60	5
2.	Zita Aulia	P	10''30	2	09''40	3
3.	Dina Kirana Putri	P	11''40	1	10''00	2
4.	Devania	P	07''90	4	08''70	3
5.	Adrian Fathur Rohman	L	07''77	5	07''11	4
6.	Muhamad	L	07''96	3	06''96	4

	Bayu					
7.	Deni Saputra	L	07''50	4	06''14	5
8.	Diyar Alfatih	L	08''66	3	08''50	3
9.	Dandi Kurniawan	L	09''22	2	08''69	3
10.	Muhammad Reyhan	L	06''69	4	07''80	3
11.	Devita Ayu Revina	P	12''30	1	12''00	1
12.	Ainun Safira	P	12''20	1	11''15	2
13.	Silfi Fitriyan	P	10''12	2	09''98	3
14.	Nuranggelia Putri	P	08''92	3	07''90	4
15.	Dea Nurin Kharisma	P	09''10	3	08''10	4
16.	Dinda Oktavia	P	07''90	4	07''66	5
17.	Septia Ramadhani	P	10''67	2	09''55	3
18.	Indra Maulana	L	10''20	2	10''40	1
19.	Yeni Marlina	P	08''40	4	08''90	3
20.	Dhila Ihsanul K	P	08''90	3	08''55	3

Tabel 5. Nilai Rata-Rata dan Standar Deviasi Kelompok Data

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Konv	20	4	1	5	2.95	.887
Pos-Konv	20	3	2	5	3.45	.759
Pre-Eksp	20	4	1	5	2.85	1.182
Post-Eksp	20	4	1	5	3.20	1.152
Valid N (listwise)	20					

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa rata - rata tes awal kelompok kontrol sebesar 2.95 sedangkan skor rata - rata tes akhir kelompok kontrol sebesar 3.45. Dan skor rata – rata tes awal kelompok eksperimen sebesar 2,85, sedangkan skor rata – rata tes akhir kelompok eksperimen sebesar 3,20.

Artinya apabila dilihat dari perbandingan skor rata-rata setiap hasil skor pretest dan posttest pada kedua kelompok, maka terjadi peningkatan skor pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol kurang begitu terlihat peningkatannya.

Uji Normalitas

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.71175905
Most Extreme Differences	Absolute	.224
	Positive	.126
	Negative	-.224
Test Statistic		.224
Asymp. Sig. (2-tailed)		.010 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.80031216
Most Extreme Differences	Absolute	.189
	Positive	.121
	Negative	-.189
Test Statistic		.189
Asymp. Sig. (2-tailed)		.058 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Berdasarkan data yang diperoleh dari perhitungan uji normalitas pada tabel 4.8 dapat dilihat bahwa nilai *test statistic* 0,224 pada kelompok pre kontrol pembelajaran materi, sedangkan pada kelompok pre eksperimen permainan tradisional sebesar 0,189 nilai signifikan dari keseluruhan data pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) artinya keseluruhan data berdistribusi normal.

Dengan penjabaran sebagai berikut :

- 1) Kelompok eksperimen permainan tradisional dengan nilai sig. (0,058) > 0,05, maka menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.
- 2) Kelompok kontrol dengan nilai sig. (0,010) > 0,05, maka menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Jika signifikan $> 0,05$, maka data normal

Jika signifikan $< 0,05$, maka data tidak normal

Uji Homogenitas

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas Treatmen Siswa
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Belajar	Based on Mean	1.298	1	38	.262
	Based on Median	.543	1	38	.466
	Based on Median and with adjusted df	.543	1	26.077	.468
	Based on trimmed mean	1.406	1	38	.243

Pengambilan keputusan :

Jika signifikan $> 0,05$ maka data homogen

Jika signifikan $< 0,05$ maka data tidak homogen

Nilai hasil pengukuran uji homogenitas dari based on mean sebesar 0,262 maka data tes siswa lebih besar dari 0,05.(signifikansi $> 0,05$). Artinya data dalam keadaan homogen yaitu semua populasi memiliki varian yang sama.

Uji Hipotesis

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis Treatmen Siswa

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.203	.491		2.453	.025
	PRETEST	.701	.160	.719	4.390	.000

a. Dependent Variable: POSTEST

Berdasarkan tabel independent sample t-test diperoleh nilai signifikansi = 0,000 kurang dari taraf signifikansi (α) = 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum perlakuan dengan rata-rata sesudah perlakuan. Pada tabel t diperoleh t hitung, yaitu 4,390 yang artinya rata-rata sebelum perlakuan lebih rendah dari pada rata-rata sesudah perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Metode Latihan Bentengan dapat berpengaruh terhadap kecepatan lari pada siswa..

Berdasarkan deskripsi data yang didapat dari hasil penghitungan data, maka data yang telah dipaparkan pada tabel dengan demikian sesuai dengan rumusan masalah penelitian, maka diperoleh hasil yaitu Permainan tradisional benteng-bentengan berpengaruh terhadap kecepatan berlari pada pembelajaran atletik anak siswa kelas VII SMPN 1 Karawang Barat.

Pembahasan

Berdasarkan perhitungan dan analisis yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir kedua kelompok diatas yaitu eksperimen dan kontrol, Terdapat pengaruh pada metode latihan permainan tradisional terhadap kecepatan lari siswa pada siswa SMPN 1 KARAWANG BARAT. Pengaruh peningkatan kecepatan pada kelompok eksperimen berlari siswa ini di pengaruhi oleh latihan permainan tradisional benteng dibanding kelompok kontrol yang hanya mendapatkan pelatihan materi. Dengan rata - rata tes awal kelompok kontrol sebesar 2.95 sedangkan skor rata - rata tes akhir kelompok kontrol sebesar 3.20. Dan skor rata – rata tes awal kelompok eksperimen sebesar 3.45, sedangkan skor rata – rata tes akhir kelompok eksperimen sebesar 2.85. Hasil perhitungan menggunakan statistik bahwa pengaruh permainan tradisional benteng – benteng mengalami pengaruh yang signifikan di bandingkan kelompok yang tidak menggunakan perlakuan. Hal tersebut menunjukan bahwa permainan tradisional benteng – benteng pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kecepatan berlari dalam pembelajaran atletik.

Melihat dari hasil yang diperoleh pada tes akhir kedua kelompok penulis berpendapat bahwa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan permainan tradisional benteng – benteng mengalami pengaruh yang efektif terhadap kecepatan berlari dalam pembelajaran atletik dibandingkan dengan yang tidak diberikan perlakuan dengan permainan tradisional benteng – benteng.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh pada metode latihan permainan tradisional terhadap kecepatan lari siswa pada siswa SMPN 1 KARAWANG BARAT. Pengaruh peningkatan kecepatan pada kelompok eksperimen berlari siswa ini di pengaruhi oleh latihan permainan tradisional benteng dibanding kelompok kontrol yang hanya mendapatkan pelatihan materi. Dengan rata - rata tes awal kelompok kontrol sebesar 2.95 sedangkan skor rata - rata tes akhir kelompok kontrol sebesar 3.20. Dan skor rata – rata tes awal kelompok eksperimen sebesar 3.45, sedangkan skor rata – rata tes akhir kelompok eksperimen sebesar 2.85.

Terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Pada tabel independent sample t-test diperoleh t hitung, yaitu 4,390 dan 0.000, yang artinya rata-rata sebelum perlakuan lebih rendah dari pada rata-rata sesudah perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan tradisional benteng berpengaruh terhadap kecepatan lari siswa SMPN 1 KARAWANG BARAT.

DAFTAR REFERENSI

- Albertus Fenanlampir, AIFO, M. M. F. (2015). Tes & Pengukuran dalam Olahraga. *Yogyakarta : CV. Andi Offset*.
- Hamdayana Jumanta. (2017). Model Dan Metode Pembelajaran Kreatif Dan Berkarakter. *Ghalia Indonesia.*, 125.
- Hermawan, R., Safei, I., & Utama, D. D. P. (2020). STUDI EVALUASI TENTANG KOMPETENSI GURU PENJASORKES SE KABUPATEN LAMPUNG BARAT. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 90–98.
- Junaedi, A. (2015). *Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di*

- SMA, SMK, dan MA Negeri se-Kabupaten Gresik. 03, 834–842.*
- Lestari, Y. (2015). Penelitian Pendidikan Matematika. In *PT. Refika Aditama*. (p. 234).
- Mulyani, N. (2016a). *Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia*.
- Mulyani, N. (2016b). *Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia*. In *Yogyakarta: DIVA Press* (p. 47).
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development)*.