



Pengaruh Permainan Benteng terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lari pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas IV SDN 2 Lendang Kunyit

Juan Haerul Rizal^{1*}, Safruddin¹, Nurul Kemala Dewi¹

¹ Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

DOI: [10.29303/jcar.v4i1.1695](https://doi.org/10.29303/jcar.v4i1.1695)

Received: 15 March, 2022

Revised: 24 April, 2022

Accepted: 23 May, 2022

Abstract: The basic movement of running is a basic locomotor movement that needs to be developed in elementary school. Based on observations made by researchers at SDN 2 Lendang Kunyit, students' basic movement skills in running were still low and resulted in low learning scores for physical education, sports and health. This is because students are less interested in learning the basic movements of running because they do not use the right method. This study aims to determine the effect of the fort game on the basic movement ability of running in learning physical education, sports and health for fourth grade students of SDN 2 Lendang Turmeric. This research is an experimental study with a pre-experimental design type one group pretest-posttest design. The results of data analysis using the dependent t-test obtained a Sig (2-tailed) value of 0.000 < 0.05. If the significance value ($P < 0.05$) then the data has a significant difference. So it can be concluded that the test results show that there is a significant difference between the difference between the pretest and posttest. The results of the hypothesis test show that H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning that there is an effect of the fort game on the basic movement ability of running in learning physical education, sports, and health for fourth grade students of SDN 2 Lendang Kunyit.

Keywords: Basic moves of running, Fortress game, PJOK

Abstrak: Gerak dasar lari merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan di sekolah dasar. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti di SDN 2 Lendang Kunyit kemampuan gerak dasar lari siswa masih rendah dan mengakibatkan nilai pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjadi ikut rendah. Hal ini dikarenakan siswa kurang meminati pembelajaran gerak dasar lari karena tidak menggunakan metode yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan benteng terhadap kemampuan gerak dasar lari pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa kelas IV SDN 2 Lendang kunyit. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *pre-eksperimental design tipe one group pretest-posttest design*. Adapun hasil analisis data menggunakan *uji dependent t-test* memperoleh nilai *Sig (2-tailed)* yakni sebesar $0,000 < 0,05$. Jika nilai signifikansi ($P < 0,05$) maka data memiliki perbedaan yang signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil uji menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara selisih *pretest* dan *posttest*. Hasil uji hipotesis tersebut menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh permainan benteng terhadap kemampuan gerak dasar lari pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan siswa kelas IV SDN 2 Lendang Kunyit.

Kata-kata Kunci: Gerak dasar lari, Permainan benteng, PJOK

Pendahuluan

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menjadi suatu kegiatan atau aktivitas jasmani yang disusun dan dirancang secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan meningkatkan kemampuan serta keterampilan jasmani, kecerdasan watak, serta nilai positif bagi seluruh warga dalam mencapai tujuan pendidikan, Djawa dan Budiono dalam (Hartanto & Kristiyandaru, 2014: 758).

Tujuan pendidikan jasmani yaitu memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina dan mengembangkan potensi anak baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional, dan moral, Paturusi dalam (Mu'minin, 2016: 13). Sedangkan menurut Adang Suherman dalam (Pratiwi & Asri, 2020: 5), Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya dikelompokkan menjadi 4 kategori yaitu: 1) Perkembangan fisik, tujuan yang berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (physical fitness). 2) Perkembangan gerak, tujuan yang berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah dan sempurna (skillfull). 3) Perkembangan mental, yang berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang Pendidikan Jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap dan tanggung jawab siswa. 4) Perkembangan sosial, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Program pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan salah satunya yaitu pembelajaran gerak dasar lari. Menurut Syarifuddin & Muhadi (1992), gerak dasar manusia berpusat pada kegiatan seperti jalan, lari, lompat, dan lempar (Anisah, 2015: 102). Menurut Suherman (2001), "Lari adalah keterampilan dasar dalam olahraga atletik" (Semakur, 2020: 1). Gerak dasar lari merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan di sekolah dasar. Gerak dasar lari juga merupakan dasar keterampilan yang perlu adanya bimbingan, latihan, dan pengembangan agar siswa dapat melaksanakan dengan baik dan benar.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti di SDN 2 Lendang Kunyit kemampuan gerak dasar lari siswa masih rendah dan mengakibatkan nilai pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjadi ikut rendah. Hal ini dikarenakan siswa kurang meminati pembelajaran gerak dasar lari karena tidak menggunakan metode yang tepat. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan seharusnya guru menggunakan metode

pembelajaran yang tepat agar proses pembelajaran mejadi lebih menyenangkan dan indikator pembelajaran dapat tercapai.

Menurut Lutan (2001), Kemampuan gerak dasar dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari. Melalui aktivitas bermain, sangatlah tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar anak di sekolah dasar, karena pada dasarnya dunia anak-anak adalah dunia bermain (Moerianto dkk., 2021: 5). Pernyataan tersebut dikuatkan oleh Wardani yang dikutip oleh Edyriyanto (2013) bahwa bermain merupakan salah satu sisi kehidupan anak secara keseluruhan, kehidupan anak akan kurang bermakna tanpa disertai dengan kegiatan bermain. Bermain merupakan kesenangan bagi anak. Oleh karena itu kegiatan bermain sangat menunjang anak dalam memperoleh kemajuan dan anak dapat belajar berbagai pola gerak dengan teratur (Asih, 2015: 1556). Menurut Mulyadi dalam (Ardini & Lestarinigrum, 2018), Bermain sering dikaitkan dengan kegiatan anak-anak yang dilakukan secara spontan.

Permainan yang dapat digunakan dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lari yaitu permainan benteng. Permainan benteng merupakan permainan yang dilakukan oleh dua tim. Permainan benteng merupakan permainan adu ketangkasan yang bersifat kompetisi, ada pihak pemenang dan pihak yang kalah. Menurut Supriyono (2018) permainan benteng merupakan permainan yang terkenal di era 90-an. Permainan benteng sudah ada sejak rakyat Indonesia berhasil melepaskan diri dari masa penjajahan Belanda. Itulah sebabnya permainan ini juga menjadi simbol kejayaan bahwa rakyat Indonesia telah merdeka. Menurut (Sutiswo, 2017), Pembelajaran menggunakan permainan tradisional bentengan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari sprint siswa. Menurut Murniati (2015), Peningkatan yang signifikan dengan menggunakan metode bermain benteng pada pembelajaran lari cepat 50 meter berpengaruh positif pada hasil belajar kelas V SDN 77 Ganra yang ditunjukkan frekuensi hasil belajar.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Permainan Benteng Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lari pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga Siswa Kelas IV SDN 2 Lendang Kunyit"

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2013: 72) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. *Design* penelitian yang

digunakan adalah *pre-experimental design tipe one group pretest-posttest design*. Rancangan ini terdiri dari satu kelompok (tidak ada kelompok kontrol), sedangkan proses penelitiannya dilaksanakan dalam tiga tahap yaitu: 1)melaksanakan pretest untuk mengukur kondisi awal responden sebelum diberikan perlakuan, 2)memberikan perlakuan (X), 3)melakukan posttest untuk mengetahui keadaan variabel terikat sesudah diberikan perlakuan. Perbedaan antara pretest dan posttest tersebut merupakan hasil perlakuan (Yusuf, 2017).

Penelitian ini berlokasi di SDN 2 Lendang kunyit. Populasi yang digunakan yaitu seluruh siswa kelas IV. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel yaitu seluruh siswa kelas IV SDN 2 Lendang Kunyit dengan jumlah siswa sebanyak 28 siswa. Dengan rincian 17 siswa laki-laki dan siswa 11 perempuan.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Observasi dan Tes. Observasi digunakan untuk mengetahui keterlaksanaan permainan benteng. Sedangkan Tes digunakan untuk mengumpulkan data kemampuan gerak dasar lari siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adapun instrumen yang digunakan untuk memperoleh data tersebut yaitu lembar observasi dan tes gerak dasar lari. Sebelum instrumen tersebut digunakan terlebih dahulu dilakukan uji validitas oleh ahli (*judgment expert*).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis dengan uji perbedaan rata-rata populasi menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ untuk menguji hipotesis. Sebelum melakukan uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dan uji homogenitas. Pengujian hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan program SPSS 16. Cara yang digunakan dalam pengambilan keputusan dengan uji hipotesis *paired sample t-test* yaitu: Pertama dengan membandingkan t-hitung dengan t-tabel, Jika nilai t-hitung \geq t-tabel maka Ha diterima dan H0 ditolak, Jika nilai t-hitung \leq t-tabel maka H0 diterima dan Ha ditolak. Kedua, dengan membandingkan signifikansinya [Sig. (2-tailed)] dengan $\alpha = 0.05$, Jika nilai Sig. (2-tailed) ≤ 0.05 maka Ha diterima dan H0

ditolak, Jika nilai Sig. (2-tailed) ≤ 0.05 maka H0 diterima dan Ha ditolak.

Adapun uji *paired sample t-test* juga dapat dicari secara manual dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{S_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{S_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan :

t = Nilai t hitung

X1 = Nilai rata-rata sampel pre-test

X2 = Nilai rata-rata sampel post-test

S1 = Varian pre-test

S2 = Varian post-test

n1 = Jumlah sampel pre-test

n2 = Jumlah sampel post-test

Hasil dan Pembahasan

Keterlaksanaan Permainan Benteng

Pelaksanaan penelitian menggunakan *pre-experimental design* yaitu *one-group pretest-posttest* dimana menggunakan satu kelas dalam penelitian. Untuk mengetahui apakah metode pembelajaran telah diterapkan dengan baik atau belum, maka peneliti menggunakan lembar observasi keterlaksanaan permainan benteng sebagai metode pengumpulan data. Adapun hasil dari pedoman observasi tersebut yang dilakukan selama 6 kali pertemuan, bahwa permainan benteng terlaksana dengan baik.

Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Lari

Untuk mengetahui kemampuan gerak dasar lari siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Maka diberikan soal pada tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Hasil *pretest* dan *posttest* pada siswa kelas IV dapat dilihat pada table di bawah ini.

Tabel 1 Hasil Pretest dan *Posttest* Kemampuan Gerak Dasar Lari Siswa

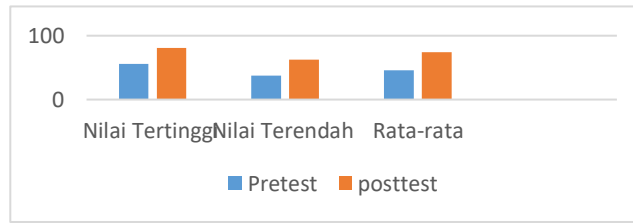
Jumlah Siswa	Tes	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rata-rata
28	Pretest	56,3	37,5	46,9
	Posttest	81,3	62,5	74,4

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui dari 28 siswa pada pemberian tes awal (*pretest*) diperoleh nilai tertinggi sebesar 56,3 dan terendah 37,5 sementara

rata-ratanya 46,9. Setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan metode permainan benteng, siswa diberikan tes akhir (*posttest*) diperoleh nilai tertinggi

81,3 dan terendah 62,5 sementara rata-ratanya 74,4. Hal ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata siswa lebih besar nilai *posttest* dari pada *pretest*. Berdasarkan tabel

di atas, dapat diinterpretasikan dalam bentuk grafik yang ditunjukkan pada gambar dibawah ini.



Gambar 1 Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Dari gambar tersebut, dapat diketahui bahwa nilai *posttest* lebih meningkat dibandingkan nilai *pretest* siswa kelas V SDN 2 Lendang Kunyit.

(*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Sebelum menggunakan instrument, terlebih dahulu dilakukan uji expert judgment. Dalam hal ini ahli yang diminta pendapatnya (Drs. Safruddin, M.Pd) selaku dosen PJOK di Universitas Mataran sebagai validator instrumen gerak dasar lari. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Hasil Uji Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tulis berupa uraian yang diberikan kepada siswa pada tes awal Validasi buku oleh ahli materi

Tabel 2 Hasil Validitas

Variabel	Hasil Uji		Jumlah
	Valid	Tidak Valid	
Gerak Dasar Lari	1,2,3,4,5,6,7,8,9	-	9
Jumlah	9	-	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil uji validitas (*expert judgment*) terhadap instrumen kemampuan gerak dasar lari yang terdiri dari 9 indikator dinyatakan valid.

normalitas sebagai uji prasyarat sebelum dilakukan uji hipotesis. Suatu data dikatakan berdistribusi normal jika nilai Asymp. Sig (2-tailed) > 0,05. Sedangkan jika nilai Asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 maka data dikatakan tidak berdistribusi normal. Adapun ringkasan hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut.

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji

Tabel 3 Ringkasan Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pretest	Posttest
N		26	26
Normal Parameters	Mean	46.35	74.04
	Std. Deviation	5.138	5.211
Most Extreme Differences	Absolute	.181	.189
	Positive	.181	.105
	Negative	-.108	-.189
Kolmogorov-Smirnov Z		.921	.962

Asymp. Sig. (2-tailed)	.364	.314
a. Test distribution is Normal.		

Berdasarkan data pada tabel diatas diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) pada pretest sebesar 0,364 > 0,05. Sedangkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) pada posttest sebesar 0,314 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Hasil Uji Homogenitas

Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data memiliki varians yang homogen atau

tidak. Uji homogenitas digunakan sebagai salah satu uji prasyarat sebelum melakukan uji hipotesis. Suatu data dikatakan homogen jika nilai Asymp. Sig (2-tailed) > 0,05. Sedangkan jika nilai Asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 maka data dikatakan tidak homogen. Hasil analisis homogenitas data secara lengkap dapat dilihat pada lampiran. Adapun ringkasan hasil uji homogenitas data dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4 Ringkasan Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Pretest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.002	1	50	.963

Berdasarkan data pada tabel diatas diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,963 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data bervarians homogen.

Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan homogenitas, dapat diketahui data berdistribusi normal dan data memiliki varians yang homogen. Kemudian setelah dilakukan uji prasyarat, akan dilanjutkan uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji dependent t-test. Uji hipotesis

dilakukan untuk menguji asumsi dasar penelitian untuk pengambilan keputusan apakah hipotesis diterima atau ditolak.

Uji statistik yang digunakan adalah uji dependent t-test dengan bantuan SPSS 16.0 for windows dengan kriteria penarikan kesimpulannya didasarkan pada perbandingan nilai Sig (2-tailed). Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05 maka Ha diterima dan H0 ditolak dan Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05 maka H0 diterima dan Ha ditolak. Ringkasan hasil uji dependent t-test dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 5 Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-27.692	3.845	.754	-29.245	-26.139	-36.727	25	.000

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji hipotesis untuk melihat apakah hasil uji memiliki pengaruh atau tidak, dapat diketahui dengan melihat nilai Sig (2-tailed) yakni sebesar 0,000 < 0,05. Dimana dalam aturan uji dependent t-test jika nilai signifikansi (P < 0,05) maka data memiliki perbedaan yang signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil uji menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara selisih pretest dan posttest. Maka hasil uji hipotesis tersebut menunjukkan H0 ditolak dan Ha

diterima. Yang berarti ada pengaruh permainan benteng terhadap kemampuan gerak dasar lari pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan siswa kelas IV SDN 2 Lendang Kunyit.

Pembahasan

Dari hasil penelitian ini peneliti memperoleh data kuantitatif dari hasil pretest dan posttest, pengolahan data kuantitatif dilakukan dengan bantuan SPSS. Hasil analisis data dapat dilihat dari hasil

perhitungan statistik yang dimana nilai Sig. (2-tailed) < 0.05 yaitu 0.000. hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh permainan benteng terhadap kemampuan gerak dasar lari siswa kelas IV SDN 2 Lendang Kunyit.

Tingginya hasil kemampuan gerak dasar lari yang diperoleh dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menggunakan metode permainan benteng. Karena dengan metode permainan siswa lebih mudah memahami setiap gerakan dasar lari dan langsung mempraktikannya. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Murniati (2015), adanya peningkatan yang signifikan dengan menggunakan metode bermain benteng pada pembelajaran lari cepat 50 meter berpengaruh positif pada hasil belajar kelas V SDN 77 Ganra yang ditunjukkan dengan frekuensi hasil belajar.

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan benteng terhadap kemampuan gerak dasar lari siswa kelas IV SDN 2 Lendang Kunyit. Ada beberapa hal yang menyebabkan bahwa permainan benteng dapat mempengaruhi kemampuan gerak dasar lari siswa yaitu sebagai berikut :

Proses Belajar Mengajar

Proses pembelajaran yang dilakukan diluar kelas (lapangan) dilakukan dengan menerapkan metode permainan benteng. Pelaksanaan pembelajaran berjalan dengan baik sesuai dengan aturan permainan benteng. Pembelajaran dimulai dengan pemanasan tubuh agar tidak terjadi cedera. Kemudian mengajarkan siswa bagaimana bermain permainan benteng yang baik dan benar. Permainan dimulai dengan membagi 2 regu, antara regu menyerang dan diserang. Menurut Tedjasaputra (2001), permainan merupakan kegiatan bermain yang dilakukan dengan adanya aturan-aturan yang telah disepakati bersama (Gaudensiana, 2020: 56). Tujuan permainan benteng ini tidak lain adalah melatih kecepatan lari, kelincahan, dan ketahanan kondisi fisik yang baik.

Aktivitas Siswa

Permainan benteng memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar dengan santai dan mendorong siswa belajar dengan aktif sehingga dapat mempengaruhi kemampuan yang dimiliki siswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan selama 2 kali pertemuan, terdapat beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan dalam berlari. Untuk dapat mengatasi kesulitan siswa, guru dapat memberikan arahan apa yang harus dilakukan oleh siswa agar bisa menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Guru merencanakan aktivitas siswa yang menuntut agar siswa aktif dalam belajar, tidak hanya secara individu

tetapi juga kelompok. Aktivitas siswa dilapangan saat dilakukan penelitian yaitu memperhatikan apa yang dijelaskan oleh guru dan menirukan setiap contoh gerakan yang diberikan. Selama proses belajar berlangsung, siswa sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Menurut Bahri & Anis (2018) Permainan tradisional benteng termasuk jenis permainan yang membutuhkan aktivitas tinggi sehingga sangat cocok dimainkan oleh siswa sekolah dasar.

Aktivitas Guru

Proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar apabila didukung dengan komponen pembelajaran. salah satu komponen pembelajaran yang berpengaruh dalam proses pembelajaran adalah guru. Proses pembelajaran merupakan segala upaya yang dilakukan guru dan siswa untuk berbagi dan mengolah informasi dengan harapan pengetahuan yang diberikan bermanfaat dalam diri siswa. Untuk menunjang proses belajar mengajar diperlukan peran guru sebagai pengajar, pendidik, dan pembimbing untuk melihat segala sesuatu yang terjadi didalam maupun luar kelas agar dapat membantu proses perkembangan kemampuan siswa. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan berjalan sukses apabila beberapa unsur terpenuhi yaitu : guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, tujuan pendidikan, metode, dan lingkungan yang mendukung (Mu'minin, 2016).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh permainan benteng terhadap kemampuan gerak dasar lari pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan siswa kelas IV SDN 2 Lendang Kunyit. Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan SPSS yang menyatakan nilai Sig.(2-tailed) yakni $0.000 < 0.005$. Yang menyatakan H_a Diterima dan H_0 ditolak. Maka data memiliki perbedaan yang signifikan.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, dosen ahli, kepala sekolah, guru dan semua pihak yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, sekolah, guru, siswa dan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

Referensi

Anisah, D. (2015). Pengaruh Pembelajaran Gerak Dasar Lari Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 40 Meter (Studi Pada Siswa Kelas V SDN Karang

- Dalam 1 Sampang). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 03(1), 101–105. Diambil dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/13493>
- Ardini, P. P., & Lestarinigrum, A. (2018). *Bermain dan Permainan Anak Usia Dini (Sebuah Kajian Teori dan Praktik)*. Kediri: CV Adjie Media Nusantara.
- Asih, K. P. (2015). Pembelajaran Lari Cepat Melalui Permainan Bentengan Untuk Meningkatkan Partisipasi Dalam Pembelajaran Penjasorkes Pada Siswa Kelas III Sd Negeri 2 Randublatung Kabupaten Blora 2013/2014. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(1), 1554–1559. Diambil dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/4555>
- Bahri, S., & Anis, A. (2018). Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional Bantengan Untuk Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar. In *Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran Ke-2* (hal. 1255–1262). Diambil dari <http://conference.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/semdikjar2/paper/view/259/249>
- Gaudensiana, M. (2020). Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Pada Siswa Kelas Ivb Sd Katolik Maumere 2. *INTELEKTIVA : Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora Permainan*, 01(08), 54–59. Diambil dari <https://jurnalintelektiva.com/index.php/jurnal/article/view/107>
- Hartanto, A. B., & Kristiyandaru, A. (2014). Upaya peningkatan hasil belajar passing bawah voli melalui metode kooperatif tipe STAD pada siswa kelas V-A SDN Bangah Gedangan Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(3), 758–760. Diambil dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/10025>
- Moerianto, E., Dewi, R., & Valianto, B. (2021). Pengaruh Metode Permainan Dan Minat Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Gerak Dasar Lari Sekolah Dasar. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 7(1), 5–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.22245/jpor.v7i1.26161>
- Mu'minin, A. S. (2016). *Meningkatkan Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran Penjas Dengan Menggunakan Strategi Penyampaian "IDEAS" (Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas V SDN Rancamanggung Kecamatan Tanjungsang Kabupaten Subang)*. SKRIPSI. Universitas Pendidikan Indonesia. Diambil dari <http://repository.upi.edu/19742/>
- Murniati. (2015). *Penggunaan Metode Bermain Benteng Terhadap Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Cepat 50 Meter pada Siswa Kelas V SDN 77 Ganra*. Universitas Negeri Makassar. Diambil dari <http://eprints.unm.ac.id/7478/>
- Pratiwi, E., & Asri, N. (2020). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar*. Palembang: Bening Media Publishing. Diambil dari <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/5823/1/B5>
- DASAR PENDIDIKAN JASMANI GURU SD-1.pdf
- Semakur, Y. (2020). Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Gerak Dasar Lari Pada Siswa Kelas V Sd Katolik 041 Talibura. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 1(11), 1–8. Diambil dari <https://jurnalintelektiva.com/index.php/jurnal/article/view/153>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Vol. 465). Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Supriyono, A. (2018). *Serunya Permainan Tradisional Anak Zaman Dulu*. Jakarta Timur: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- Sutiswo. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Bebentengan Terhadap Kecepatan Lari Sprint Siswa SD. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(2), 29–34. Diambil dari <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1555013>
- Yusuf, M. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.