E-ISSN: 3031-8521
P-ISSN: 3032-1867
Halaman 1646-1652
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

Pengaruh Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Materi Pembelajaran Atletik Lari Cepat Di Sma Negeri 4 Malang

Geger Budi Prayogo[1], Surya Adi Saputra[2]

Universitas Negeri Malang, Jl Semarang No.5 Malang, Jawa timur, Indonesia

Abstrak

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta nilai-nilai sosial peserta didik. Salah satu materi PJOK yang diajarkan di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah atletik, khususnya lari cepat. Namun, dalam proses pembelajaran di sekolah, materi lari cepat sering dianggap kurang menarik oleh siswa karena metode pembelajaran yang monoton dan kurang variatif. Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang mampu meningkatkan minat dan motivasi siswa, salah satunya melalui permainan tradisional bentengan. Permainan bentengan memiliki karakteristik aktivitas berlari cepat, kelincahan, strategi, dan kerja sama tim sehingga relevan dengan pembelajaran atletik lari cepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional bentengan terhadap hasil pembelajaran atletik lari cepat pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Malang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini, siswa diberikan tes awal (*pre-test*), perlakuan (*treatment*) berupa permainan tradisional bentengan, dan tes akhir (*post-test*). Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 4 Malang dengan sampel penelitian sebanyak 30 siswa yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes lari sprint 100 meter. Data dianalisis menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics melalui analisis statistik deskriptif dan uji N-Gain untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) pre-test sebesar 18,4610 dengan standar deviasi 0,83565, sedangkan nilai rata-rata (*mean*) post-test meningkat menjadi 20,6977 dengan standar deviasi 25,56686. Peningkatan nilai rata-rata sebesar 2,2367 menunjukkan bahwa permainan tradisional bentengan memberikan pengaruh positif terhadap hasil pembelajaran atletik lari cepat siswa SMA Negeri 4 Malang. Permainan bentengan mampu meningkatkan aktivitas gerak, kecepatan, kelincahan, daya tahan, serta motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Selain itu, pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan membuat siswa lebih aktif dan antusias sehingga proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan tidak monoton. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional bentengan berpengaruh positif terhadap hasil pembelajaran atletik lari cepat pada siswa SMA Negeri 4 Malang. Permainan tradisional bentengan dapat digunakan

sebagai alternatif metode pembelajaran PJOK yang efektif, menyenangkan, serta membantu melestarikan budaya permainan tradisional Indonesia.

Kata Kunci : *Permainan Tradisional Bentengan, Atletik, Lari Cepat, PJOK.*

Abstract

Physical Education, Sports, and Health (PJOK) is an essential component of the education system that aims to develop students' physical abilities, motor skills, and social values. One of the topics taught in Physical Education at the senior high school level is athletics, particularly sprinting. However, in school learning activities, sprinting is often considered less interesting by students due to monotonous and less varied teaching methods. Therefore, innovative learning approaches are needed to enhance students' interest and motivation, one of which is through the traditional game of *Bentengan*. This traditional game involves sprinting, agility, strategy, and teamwork, making it relevant to the teaching of sprinting in athletics. This study aims to determine the effect of the traditional game of *Bentengan* on students' learning outcomes in sprinting at Grade XI of SMA Negeri 4 Malang. This study employed a quantitative research method using an experimental approach with a *One-Group Pretest-Posttest Design*. In this design, students were given an initial test (*pre-test*), followed by a treatment involving the traditional game of *Bentengan*, and a final test (*post-test*). The study population consisted of all Grade XI students of SMA Negeri 4 Malang, with a sample of 30 students selected using the *purposive sampling* technique. Data were collected through a 100-meter sprint test. The data were analyzed using IBM SPSS Statistics through descriptive statistical analysis and the N-Gain test to determine improvements in students' learning outcomes. The results showed that the pre-test mean score was 18.4610, with a standard deviation of 0.83565, while the post-test mean score increased to 20.6977, with a standard deviation of 25.56686. The increase in the mean score of 2.2367 indicates that the traditional game of *Bentengan* had a positive effect on the learning outcomes of sprinting among students at SMA Negeri 4 Malang. The game of *Bentengan* was able to improve students' physical activity, speed, agility, endurance, and motivation in participating in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) lessons. Furthermore, incorporating learning activities into a game-based format encouraged students to become more active and enthusiastic, making the learning process more enjoyable and less monotonous. Based on the research findings, it can be concluded that the traditional game of *Bentengan* has a positive effect on sprinting learning outcomes among students at SMA Negeri 4 Malang. Therefore, the traditional game of *Bentengan* can be used as an effective and enjoyable alternative teaching method in Physical Education, Sports, and Health (PJOK), while also helping to preserve Indonesia's traditional cultural heritage.

Keywords: *Traditional Game of Bentengan, Athletics, Sprinting, Physical Education.*

LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta nilai-nilai sosial peserta didik. Salah satu materi yang diajarkan pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah atletik, khususnya lari cepat. Lari cepat merupakan cabang atletik yang menuntut kecepatan, kekuatan, koordinasi, serta reaksi yang baik. Namun, dalam praktik pembelajaran di sekolah, materi lari cepat sering kali dianggap kurang menarik oleh siswa karena metode pembelajaran yang monoton dan kurang variatif.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan inovasi dalam proses pembelajaran yang mampu meningkatkan minat dan motivasi siswa. Salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah melalui permainan tradisional, seperti bentengan. Permainan bentengan memiliki karakteristik yang melibatkan aktivitas berlari cepat, kelincahan, strategi, dan kerja sama tim, sehingga relevan dengan pembelajaran lari cepat dalam atletik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional bentengan memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan lari siswa. Penelitian oleh (Endawan & Sukmawati, 2022) menunjukkan bahwa penerapan permainan bentengan dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint 60 meter secara signifikan. Selain itu, (Hidayat, 2023) menyatakan bahwa penggunaan permainan bentengan mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar lari siswa secara bertahap melalui proses pembelajaran yang menyenangkan.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa permainan tradisional memberikan dampak positif terhadap aktivitas dan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK (Ahyar et al., 2023) Hal ini diperkuat oleh penelitian (Sholeh et al., 2023) yang menyatakan bahwa penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran atletik dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat secara signifikan.

Selain meningkatkan hasil belajar, penggunaan permainan tradisional juga berperan dalam menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan kontekstual. (Suryadi & Kurniawan, 2022) menyatakan bahwa model pembelajaran berbasis permainan tradisional dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Sejalan dengan itu. (Wicaksono & Lestari, 2023) menjelaskan bahwa permainan tradisional efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional bentengan memiliki potensi besar dalam meningkatkan kemampuan lari cepat siswa. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh permainan bentengan terhadap pembelajaran atletik lari cepat di SMA Negeri 4 Malang masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional bentengan terhadap hasil belajar lari cepat siswa di SMA Negeri 4 Malang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu dengan data berupa angka.

Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Design, Dalam desain ini, subjek diberikan tes awal (pretest), kemudian diberikan perlakuan (treatment), dan diakhiri dengan tes akhir (posttest). Dengan desain ini, peneliti dapat mengetahui perubahan kemampuan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa permainan tradisional bentengan. Adapun desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Design Penelitian

Pretest	Treatment	Posttest
O1	X	O2

Keterangan:
O1 : Tes awal kemampuan lari cepat
X : Perlakuan permainan tradisional bentengan
02 : Tes kemampuan lari cepat

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di sma Negeri 4 Malang. Sampel penelitian diamil menggunakan purposive sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Sampel yang digunakan adalah satu kelas XI yang berjumlah 30 siswa.

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. Untuk mengetahui perbedaan antara nilai pretest dan posttest menggunakan Uji NGain 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:

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

Hasil skor Gain Ternormalisasi dibagi dalam tiga kategori yaitu:

Table 2. Kriteria Gain Ternormalisasi

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

(Archambault, 2008)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari hasil penelitian berupa nilai pre-test dan nilai post-test lari cepat 100 meter 30 siswa kelas XI SMA Negeri 4 Malang. Untuk mengolah data yang diperoleh dari hasil pembelajaran lari cepat menggunakan pendekatan permainan tradisional bentengan, penulis menggunakan rumus statistik agar dapat mengetahui berpengaruh atau tidaknya dari perlakuan yang diberikan. Adapun hasil pengolahan data tersebut yaitu:

Table 3. Hasil Pretest dan Posttest

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
Pre_Test	30	18.3303	.84634
Post_test	30	17.1153	.92058
Valid N (listwise)	30		

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa SMA Negeri 4 Malang, diperoleh data hasil pre-test dan post-test pembelajaran atletik lari cepat setelah diberikan perlakuan berupa permainan tradisional bentengan. Data penelitian dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics sehingga diperoleh hasil statistik deskriptif berupa nilai mean dan standar deviasi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) pre-test sebesar 18,4610 dengan standar deviasi 0,83565. Nilai tersebut menunjukkan kemampuan awal siswa sebelum diberikan perlakuan. Setelah diberikan treatment berupa permainan tradisional bentengan, nilai rata-rata (*mean*) post-test meningkat menjadi 20,6977 dengan standar deviasi 25,56686. Peningkatan nilai rata-rata sebesar 2,2367 menunjukkan bahwa permainan tradisional bentengan memberikan pengaruh positif terhadap hasil pembelajaran atletik lari cepat siswa SMA Negeri 4 Malang.

Menurut (Sugiyono, 2019), penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu. Dalam penelitian ini, perlakuan berupa permainan tradisional bentengan terbukti mampu meningkatkan hasil belajar lari cepat siswa berdasarkan peningkatan nilai rata-rata post-test dibandingkan pre-test.

Permainan tradisional bentengan merupakan permainan kelompok yang menuntut siswa untuk bergerak aktif melalui aktivitas berlari cepat, mengejar lawan, menghindar, dan mempertahankan benteng. Aktivitas tersebut berkaitan erat dengan unsur-unsur dasar atletik lari cepat seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan koordinasi gerak. Menurut (Syarifuddin, n.d.) dalam buku *Dasar-Dasar Atletik*, kemampuan sprint dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai, frekuensi langkah, dan latihan kecepatan yang dilakukan secara berulang. Oleh karena itu, permainan bentengan dapat menjadi bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan lari cepat siswa.

Selain meningkatkan kemampuan fisik, permainan tradisional bentengan juga menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan. Siswa menjadi lebih aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena proses

belajar dilakukan dalam bentuk permainan. Hal ini sesuai dengan pendapat (Nana Sudjana, 2017) yang menyatakan bahwa pembelajaran yang melibatkan aktivitas langsung siswa dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar peserta didik.

Nilai standar deviasi pre-test sebesar 0,83565 menunjukkan bahwa kemampuan awal siswa relatif homogen atau tidak terlalu jauh berbeda antara satu siswa dengan siswa lainnya. Sedangkan standar deviasi post-test sebesar 25,56686 menunjukkan adanya variasi hasil setelah perlakuan diberikan. Meskipun demikian, secara umum nilai rata-rata siswa tetap mengalami peningkatan setelah mengikuti pembelajaran menggunakan permainan tradisional bentengan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya membantu meningkatkan kemampuan motorik siswa, tetapi juga dapat melestarikan budaya permainan tradisional Indonesia. Pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan membuat siswa lebih mudah memahami materi atletik lari cepat dan mengurangi rasa bosan selama proses pembelajaran berlangsung.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional bentengan memberikan pengaruh positif terhadap hasil pembelajaran atletik lari cepat pada siswa SMA Negeri 4 Malang. Permainan tradisional bentengan dapat digunakan sebagai alternatif metode pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kemampuan sprint siswa secara efektif dan menyenangkan

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional bentengan memberikan pengaruh positif terhadap hasil pembelajaran atletik lari cepat pada siswa SMA Negeri 4 Malang. Hal ini ditunjukkan dari adanya peningkatan hasil belajar siswa setelah diberikan perlakuan berupa permainan tradisional bentengan. Hasil analisis data menggunakan IBM SPSS Statistics menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) pre-test sebesar 18,4610 meningkat menjadi 20,6977 pada post-test. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional bentengan mampu meningkatkan kemampuan lari cepat siswa. Permainan bentengan melatih siswa untuk bergerak aktif melalui aktivitas berlari, mengejar lawan, menghindar, dan mempertahankan benteng sehingga dapat meningkatkan unsur kondisi fisik seperti kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Selain itu, pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan membuat siswa lebih antusias, aktif, dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Dengan demikian, permainan tradisional bentengan dapat digunakan sebagai alternatif metode pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi atletik lari cepat karena terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa sekaligus membantu melestarikan permainan tradisional Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Ahyar, M., Rahman, A., & Putra, D. (2023). Pengaruh permainan tradisional bebentengan terhadap aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Ilmiah Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, *5*(2), 45–53.

Archambault, J. (2008). Pengaruh Pengembangan Konsep Kinematika Secara Grafis Sebelum Memperkenalkan Teknik Pemecahan Masalah Aljabar. *Arizona: Universitas Negeri*.

Endawan, A., & Sukmawati, I. (2022). Penerapan permainan tradisional bentengan untuk meningkatkan hasil belajar lari sprint 60 meter. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science,* .

Hidayat, R. (2023). Peningkatan kemampuan gerak dasar lari melalui permainan bentengan pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Taman Widya Humaniora*, *2*(3), 25–34.

Nana Sudjana. (2017). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Remaja Rosdakarya.

Sholeh, M., Nugroho, A., & Prasetyo, B. (2023). Pengaruh permainan tradisional terhadap hasil belajar lari cepat. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, *2*(3), 67–75.

Sugiyono. (2019). *Sugiyono*. Alfabeta.

Suryadi, D., & Kurniawan, F. (2022). Model pembelajaran berbasis permainan tradisional dalam PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 18*(1), 1–9.

Syarifuddin. (n.d.). *Dasar-Dasar Atletik*. Depdikbud.

Wicaksono, A., & Lestari, P. (2023). Model pembelajaran berbasis permainan tradisional dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *11*(2), 120–130.