

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP HASIL BELAJAR
ATLETIK NOMOR LARI JARAK PENDEK 100 METER SISWA KELAS VII DI
SMP NEGERI 2 TELUKJAMBE BARAT**

Septa Rafael Telaumbanua¹, Rekha Ratri Julianti², Abdul Salam Hidayat³

^{1,2,3}PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang

[1septarafael16@gmail.com](mailto:septarafael16@gmail.com), [2rekha.ratri@fkip.unsika.ac.id](mailto:rekha.ratri@fkip.unsika.ac.id),

[3abdul.salamhidayat@fkip.unsika.ac.id](mailto:abdul.salamhidayat@fkip.unsika.ac.id)

ABSTRACT

The purpose of this study was to improve short-distance running learning outcomes using traditional games. This study uses a quantitative approach with this research method is a pre-experimental design study using One-Group Pretest-posttest design. This study was conducted at SMP Negeri 2 Telukjambe Barat. The population of this study were students of class VII of SMP Negeri 2 Telukjambe Barat. The sample in this study was taken using the cluster random sampling technique, the sample was students of class VII-A of SMP Negeri 2 Telukjambe Barat. The research instruments include cognitive, affective and skills. To determine the effect of traditional games on learning outcomes of 100-meter short-distance running, data analysis to see the effect using hypothesis testing. The results of this study are an average pretest of 156.82 and a posttest of 264.69. The results of the paired sample test analysis with the data obtained from this study are an increased value (2-tailed) = 0.000 less than the increased level (α) = 0.05, so H_0 is rejected and H_1 is accepted. It can be concluded that traditional games can have an effect on improving the learning outcomes of 100-meter short-distance running for grade VII students at SMP Negeri 2 Telukjambe Barat.

Keywords: *100 Meter Short Distance Running, Traditional Games, Athletics.*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek dengan menggunakan permainan tradisional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian ini merupakan penelitian *pre-experimental design* dengan menggunakan *One-Group Pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Telukjambe Barat. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 2 Telukjambe Barat. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*, sampel adalah siswa kelas VII-A SMP Negeri 2 Telukjambe Barat. Instrumen penelitian ini mencakup kognitif, afektif dan keterampilan. Untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap hasil belajar lari jarak pendek 100 meter analisis data untuk melihat pengaruh menggunakan uji hipotesis. Hasil dari penelitian ini adalah rata-rata *pretest* sebesar 156,82 dan *posttest* 264,69. Hasil analisis *paired sample test* dengan data yang diperoleh dari penelitian ini adalah nilai meningkat (2-tailed) = 0,000 kurang dari taraf meningkat (α) = 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional dapat berpengaruh

untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 100 meter siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Telukjambe Barat.

Kata Kunci: Lari Jarak Pendek 100 Meter, Permainan Tradisional, Atletik.

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari system pendidikan secara keseluruhan dan bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas fisik dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang pengembangannya berfokus pada aspek-aspek seperti kebugaran jasmani, keterampilan motorik, kognitif, sosial, penalaran, emosi, moralitas, hidup sehat, dan pengenalan lingkungan yang bersih (Syafuruddin et al., 2022).

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani guru dituntut untuk mampu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, khususnya aspek psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa (Sudarsono et al., 2024). Tetapi hal yang terpenting dalam pembelajaran lari jarak pendek pada pendidikan jasmani di sekolah adalah peserta

didik mampu menguasai aspek *kognitif*, aspek *afektif* dan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek. Karena pada tingkat pendidikan hal yang diutamakan bukan hasil kecepatan yang dinilai, tetapi lebih kepada proses pembelajaran siswa melalui ketiga aspek tersebut. Penilaian terhadap pembelajaran lari jarak pendek pada peserta didik di sekolah yaitu posisi tubuh saat berlari, gerakan tangan, gerakan kaki dan teknik *start* dalam lari jarak pendek. Maka daripada itu pembelajaran lari jarak pendek memiliki dua tahapan dalam pembelajaran yaitu tahap bermain dan tahap teknik dasar.

Pada saat peneliti melakukan observasi di SMPN 2 Telukjambe Barat, peneliti menemukan masalah dalam pembelajaran khususnya materi lari jarak pendek. Dalam pembelajaran teknik-teknik lari jarak pendek yang terdiri dari teknik start jongkok berupa aba-aba “bersedia”, “siap”, “ya”, teknik pada saat berlari, dan teknik gerakan pada saat finish peserta didik masih banyak yang

belum maksimal dalam melakukan gerakan yang benar. Proses pembelajaran lari jarak pendek dapat dilaksanakan dengan optimal, juga harus didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang tercapainya tujuan pembelajaran. Akan tetapi pada proses pembelajaran di SMP Negeri 2 Telukjambe Barat menunjukkan bahwa kurangnya penyediaan sarana dan parasarana yang digunakan ketika pembelajaran lari jarak pendek, seperti lapangan, lintasan lari, *start block*, tiang *finish*, dan bendera *start*. Dalam pemilihan pembelajaran lari jarak pendek salah satunya kurangnya penyajian metode-metode dalam pembelajaran dari guru, sehingga pembelajaran yang disampaikan oleh guru terasa monoton bagi siswa.

Tahapan yang di anggap efektif untuk tingkatan SMP adalah tahap pembelajaran lari jarak pendek dengan tahap bermain. Tahap bermain yang digunakan adalah menggunakan permainan tradisional. Menurut Bakhtiar dalam Irawan et al (2024) menyatakan bahwa Permainan tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak-anak yang bersumber dari

suatu daerah secara tradisi turun temurun, yaitu permainan tersebut diwarisi dari generasi yang satu ke generasi. Penerapan permainan tradisional meningkatkan mobilitas pada peserta didik selama kegiatan belajar lari jarak pendek. Oleh karena itu permainan tradisional cocok diterapkan pada peserta didik SMP yang memiliki karakteristik senang bermain. Permainan tradisional pada pembelajaran pendidikan jasmani dapat membantu motivasi peserta didik menjadi lebih baik terutama untuk hasil belajar pendidikan jasmani (Dai & Putri, 2021).

Permainan yang akan diterapkan dalam penelitian ini adalah gobak sodor, boy-boy, lari balok, bentengan, kucing dan tikus, dan hitam hijau. Keenam permainan tersebut memiliki unsur kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, stamina, dan lain-lainnya. Hal ini di pilih karena pada umumnya melalui permainan tradisional yang dilakukan pada saat pembelajaran dapat meningkatkan semangat dan peningkatan gerak dasar serta kepuasan yang tinggi bagi peserta didik dalam pelaksanaan

aktivitas gerak fisik pada saat proses pembelajaran lari jarak pendek.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian ini merupakan penelitian *pre-experimental design* dengan menggunakan *One-Group Pretest-posttes design*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Telukjambe Barat dengan perlakuan eksperimen dilaksanakan dalam 12 kali pertemuan untuk *treatment*, 1 kali pertemuan untuk tes awal, dan 1 kali pertemuan untuk tes akhir.

Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 9 kelas, kelas VII SMP Negeri 2 Telukjambe Barat. Sampel penelitian yaitu kelas VII-A menggunakan teknik *Cluster random sampling* yaitu pengambilan sample yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area (Moerianto et al., 2021).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk tes *kognitif* (pengetahuan), tes *afektif* (sikap) dan tes *psikomotor* (keterampilan). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik eksperimen

dengan cara melakukan *pretest-posttest* dan diberikan perlakuan (*treatment*). *Pretest* untuk mengukur kemampuan awal siswa, *treatment* yang diberikan peneliti memakai 6 permainan tradisional, yaitu permainan gobak sodor, permainan boy-boynan, permainan lari balok, permainan bentengan, permainan tikus dan kucing, permainan hitam-hijau. Dan *posttest* dilakukan setelah dilakukannya perlakuan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan atau tidak terhadap perlakuan yang sudah diberikan.

Data dianalisis menggunakan Uji Statistik Parametrik, yaitu Uji *paired sample t-test* sebelumnya dilakukan terlebih dahulu Uji Normalitas dan Uji Homogenitas dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25 untuk mengetahui peningkatan hasil belajar atletik nomor lari jarak pendek 100 meter siswa kelas VII SMP Negeri 2 Telukjambe Barat.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap hasil belajar

atletik nomor lari jarak pendek 100 meter siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Telukjambe Barat. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dan dianalisis, diperoleh beberapa temuan penting:

1. Statistik Deskriptif

Tabel 1.1 Data Hasil *Statistik Deskriptif* Penelitian *Pretest*

Statistics		
Pretest		
N	Valid	39
	Missing	0
Mean		156.82
Median		156.00
Mode		140
Std. Deviation		13.457
Variance		181.099
Minimum		132
Maximum		185
Sum		6116

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Tabel 1.2 Data Hasil *Statistik Deskriptif* Penelitian *Posttest*

Statistics		
Posttest		
N	Valid	39
	Missing	0
Mean		264.69
Median		266.00
Mode		266
Std. Deviation		5.022
Variance		25.219
Minimum		252
Maximum		276
Sum		10323

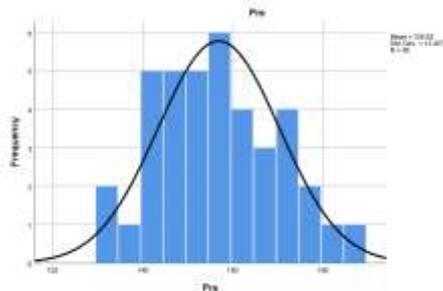
Dari table diatas dapat disimpulkan bahwa nilai *pretest* dan *posttest* mempengaruhi permainan tradisional terhadap hasil belajar atletik nomor lari jarak pendek 100 meter siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Telukjambe Barat, dengan jumlah sampel sebanyak 39 siswa dan memperoleh hasil *pretest* (*Mean*) sebesar 156,82 dengan (*Standard Deviation*) 13,457. Sedangkan hasil *posttest* mendapat nilai (*Mean*) sebesar 246,69 dengan (*Standard Deviation*) 5,022. Maka dapat disimpulkan dari hasil perhitungan *statistic deskriptif* data mean *pretest* dan *posttest* mengalami kenaikan yang cukup signifikan.

Berdasarkan hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat hasil belajar lari jarak pendek *pretest*. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi *Pretest* Hasil Belajar Lari Jarak Pendek

	Kategori		Valid Percent	Cumulative Percent
	Frequency	Percent		
Valid				
Baik	7	17.9	17.9	17.9
Kurang	11	28.2	28.2	46.2
Sangat Baik	4	10.3	10.3	56.4
Sangat Kurang	2	5.1	5.1	61.5
Sedang	15	38.5	38.5	100.0
Total	39	100.0	100.0	

Grafik 1.1 Presentase *Pretest* Hasil Belajar Lari



Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat hasil belajar lari jarak pendek *pretest* siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Telukjambe Barat adalah sedang lebih dominan dengan pertimbangan frekuensi terbanyak adalah 15 siswa atau 38,5%. Tingkat hasil belajar lari jarak pendek yang berkategori sangat baik sebesar 10,3% atau 4 siswa, baik sebesar 17,9% atau 7 siswa, sedang sebesar 38,5% atau 15 siswa, kurang sebesar 28,2% atau 11 siswa, dan

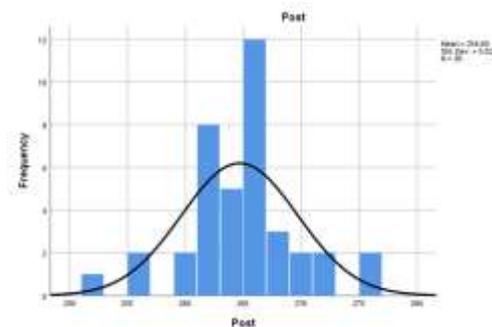
sangat kurang sebesar 5,1% atau 2 siswa.

Berdasarkan hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat hasil belajar lari jarak pendek *posttest*. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Table 1.4 Distribusi Frekuensi *posttest* Hasil Belajar Lari Jarak Pendek

	Kategori		Valid Percent	Cumulative Percent
	Frequency	Percent		
Valid				
Baik	5	12.8	12.8	12.8
Kurang	2	5.1	5.1	17.9
Sangat Baik	4	10.3	10.3	28.2
Sangat Kurang	3	7.7	7.7	35.9
Sedang	25	64.1	64.1	100.0
Total	39	100.0	100.0	

Grafik 1.2 Presentase *Posttest* Hasil Belajar Lari



Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat hasil belajar lari jarak pendek *posttest* siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Telukjambe Barat adalah sedang lebih dominan

dengan pertimbangan frekuensi terbanyak adalah 25 siswa atau 64,1%. Tingkat hasil belajar lari jarak pendek yang berkategori sangat baik sebesar 10,3% atau 4 siswa, baik sebesar 12,8% atau 5 siswa, sedang sebesar 64,1% atau 25 siswa, kurang sebesar 5,1% atau 2 siswa, dan sangat kurang sebesar 7,7% atau 3 siswa.

2. Uji Normalitas

Pada uji normalitas ini, peneliti menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa pengaruh permainan tradisional terhadap hasil belajar atletik nomor lari jarak pendek 100 meter telah berdistribusi normal atau $p > 0.05$ (5%).

Table 1.5 Uji Normalitas Hasil Belajar Lari Jarak Pendek

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.070	39	.200*	.981	39	.736
Posttest	.168	39	.007	.945	39	.057

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians populasi penelitian. Dari perhitungan diperoleh signifikansi $0,190 > 0,05$, berarti varians sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

Table 1.6 Uji Homogenitas Hasil Belajar Lari Jarak Pendek

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	Based on Mean	1.533	8	29	.189
	Based on Median	1.424	8	29	.229
	Based on Median and with adjusted df	1.424	8	18.688	.251
	Based on trimmed mean	1.529	8	29	.190

4. Uji T (Paired Sample t-Test)

Pengujian ini dilakukan untuk menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Berdasarkan

hasil tabel, output *paired sample t-test* diketahui nilai sig. (*2-tailed*) 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan antara *pretest* dan *posttest* yang artinya permainan tradisional dapat berpengaruh terhadap hasil belajar atletik nomor lari jarak pendek 100 meter siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Telukjambe Barat.

Table 1.6 Uji *paired sample t-test* Hasil Belajar Lari Jarak Pendek

	M	Paired Differences				Sig. (2-tailed)		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower	Upper		
Pretest	-	13.20	2.20	-	-	-	38	.00
Posttest	10.78	7.34	1.04	112.34	103.40	118.88	78	0

Berdasarkan pengolahan dan analisis data dengan pendekatan statistika, menunjukkan tes yang telah peneliti lakukan di SMP Negeri

2 Telukjambe Barat mendapatkan hasil yang valid dan signifikan. Penelitian ini dilakukan selama 14 kali pertemuan, pada pertemuan pertama peneliti melakukan tes awal atau *pretest* kepada seluruh sampel siswa kelas VII-A, pertemuan kedua sampai pertemuan ke tigabelas peneliti melakukan perlakuan atau *treatment* kepada siswa kelas VII-A dengan konsep permainan tradisional, selanjutnya pada pertemuan terakhir peneliti melakukan tes akhir atau *posttest* untuk mengetahui apakah permainan tradisional dapat berpengaruh atau tidak terhadap peningkatan hasil belajar lari jarak pendek.

Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa hasil belajar atletik nomor lari jarak pendek 100 meter siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Telukjambe Barat pada kategori sangat baik sebesar 10,3% atau 4 siswa, baik sebesar 12,8% atau 5 siswa, sedang sebesar 64,1% atau 25 siswa, kurang sebesar 5,1% atau 2 siswa, dan sangat kurang sebesar 7,7% atau 3 siswa. Jadi dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan hasil belajar atletik nomor lari jarak pendek 100 meter siswa kelas VII di SMP Negeri 2

Telukjambe Barat berada di kategori sedang.

Berdasarkan uji T (*paired sample t-test*) yang dilakukan bahwa nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$, maka disimpulkan bahwa “Hipotesis diterima”. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa “ada peningkatan permainan tradisional terhadap hasil belajar atletik nomor lari jarak pendek siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Telukjambe Barat”.

E. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat diambil kesimpulan bahwa permainan tradisional dapat berpengaruh terhadap hasil belajar atletik nomor lari jarak pendek 100 meter siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Telukjambe Barat, didasarkan pada hasil data perhitungan yang telah dilakukan yaitu didapat hasil *pretest* memiliki hasil hitung rerata sebesar 156,82 serta didapat pula hasil perhitungan *posttest* dengan rerata sebesar 264,69 menunjukkan bahwa data *pretest* memiliki hasil perhitungan yang lebih kecil dari hasil perhitungan data *posttest*.

Begitu juga hasil dari perhitungan yang didapat melalui data *pretest-posttest* menyatakan data perhitungan uji *paired sample t-test* yang didapatkan nilai *sig*, $0,000 < 0,05$ Pengujian ini dilakukan dengan kriteria apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka hipotesis diterima dan apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka hipotesis ditolak.

Maka dapat disimpulkan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dinyatakan adanya pengaruh permainan tradisional terhadap hasil belajar atletik nomor lari jarak pendek 100 meter siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Telukjambe Barat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dai, M., & Putri, W. S. K. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Hasil Belajar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani*
<https://journal.unugiri.ac.id/index.php/citius/article/view/189>
- Irawan, F. A., Setiawati, A. S., Permana, D. F. W., Suciani, P., Asnawi, S., Rahesti, N., Awaliyyah, U. A., & Putri, W. K. (2024). IMPLEMENTASI PERMAINAN TRADISIONAL EGRANG MENGGUNAKAN MULTIPLE INTELLIGENCES: IMPLEMENTATION TRADITIONAL EGRANG GAME USING MULTIPLE

INTELLIGENCES. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Mandiri Indonesia (Indonesian Journal of Independent Community Empowerment)*, 7(2), 48–54. <https://e-abdimas.unw.ac.id/index.php/jpmi/article/view/475>

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(01), 5–10.

Sudarsono, S., Mahardika, W., Kusuma, I. A., Prabowo, R. A., & ... (2024). IMPLEMENTASI TEKNIK DASAR ATLETIK PADA ATLET PEMULA KABUPATEN SUKOHARJO. *PROFICIO*. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/3014>

Syafruddin, M. A., Sutriawan, A., & Hamid, M. W. (2022). Pengaruh Minat dan Motivasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. : *Journal of Physical Education, Sports, and*