

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TRADISIONAL BENTENGAN
TERHADAP SPRINT 50 METER PADA SISWA PUTRA KELAS IV SD N 2
INDRALAYA UTARA OGAN ILIR**

Oleh : **Bambang Hermansah**
(Dosen Universitas PGRI Palembang)

Abstrak

Permasalahan yang dilihat pengaruh perlakuan permainan tradisional bentengan, Tujuan penelitian mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan Permainan Tradisional Bentengan. Metode penelitian adalah (true-eksperimental research). Hipotesis penelitian “Latihan Permainan Tradisional Bentengan berpengaruh terhadap sprint 50 m”. Populasi Penelitian siswa putra kelas IV SD Negeri 2 Indralaya Utara, berjumlah 50 siswa. Penelitian dengan cara ordinal pairing, 25 siswa kelompok eksperimen diberi perlakuan dan 25 siswa kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu, intensitas 40–60% kelompok eksperimen mengalami kenaikan. Berdasarkan analisis data uji t taraf signifikan $\alpha = 0,05$, t hitung = 3 dan t tabel = 1.676. Dengan demikian hipotesis diterima kebenarannya, bahwa Latihan Permainan tradisional Bentengan berpengaruh terhadap Sprint 50 m pada Siswa Putra Kelas IV SD Negeri 2 Indralaya Utara.

Kata Kunci: *Latihan Permainan Tradisional Bentengan dan Sprint 50 meter.*

**THE INFLUENCE OF TRADITIONAL EXERCISE “BENTENGAN”
TOWARD SPRINT 50 METERS FOR MALE STUDENTS AT THE
FOURTH GRADE SD N 2 INDRALAYA UTARA OGAN ILIR**

Abstract

The problem that can be seen from is the influence of traditional exercise “bentengan”. The objective of this study is to find out whether or not there is influence of traditional exercise “bentengan”. The method of this research is true-experimental research. The hypothesis of this research is “Traditional exercise “bentengan” toward sprint 50 meters. The population is male students at the fourth grade in SD Negeri 2 Indralaya Utara, with 50 students. The research used ordinal pairing, 25 experimental students with the treatment, and 25 control group students with no treatment. After giving the treatment for 6 weeks for 3 times a week training, intensity 40–60% has improved for experimental group. based on t test analysis, with $\alpha = 0,05$, t obtained = 3 and t table = 1.676. it means that H_0 is accepted. Therefore, traditional exercise “bentengan” has influenced for Sprint 50 m for male students at the fourth grade in SD Negeri 2 Indralaya Utara.

Keywords: *Traditional Exercise, Bentengan and Sprint 50 Meters*

A. PENDAHULUAN

Direktorat sejarah dan nilai tradisional melalui proyek inventarisasi dan dokumentasi kebudayaan daerah, sejak tahun 1979/1980 telah melakukan di seluruh Indonesia telah menuliskan 20 macam permainan anak yang terdapat di wilayah provinsinya masing-masing. Pada setiap permainan disertakan keterangan tentang : nama permainan, peristiwa/waktu dilakukannya permainan itu, latar belakang sosial budayanya serta sejarah perkembangannya, pelaku-pelaku baik jumlah, usia serta jenis kelaminnya, kelompok sosial aturan permainan, iringan permainan, jalannya permainan, aturan permainan, peranannya masa kini serta tanggapan masyarakat. Hasil kegiatan ini jelas sekali bahwa besar manfaatnya bagi kita bangsa Indonesia. Sebab permainan adalah merupakan sarana dan sekaligus wadah kegiatan pembinaan budaya. (Departemen Pendidikan dan kebudayaan, 1992:1)

Menurut Ariani (1997:1) Bicara masalah permainan maka pikiran kita selalu mengaitkannya dengan anak-anak. Permainan dan anak merupakan dua dunia yang tidak dapat dipisahkan. Hampir sepanjang waktu kehidupannya anak selalu dalam kondisi bermain. Apabila ada seorang anak yang duduk termenung tanpa melakukan apa-apa dapat dipastikan bahwa anak tersebut sudah tidak dalam keadaan normal, mungkin sedang sakit fisik maupun psikis keduanya. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa permainan seusia umurnya dengan manusia, kapan dan dimana ada manusia di situ selalu ada permainan.

Permainan yang pertama kali dijumpai oleh anak adalah permainan tradisional yang diperoleh secara turun menurun. Jadi secara alamiah anak akan bermain dengan permainan tradisional yang dijumpai di lingkungannya, di samping juga permainan yang lain. Gejala seperti itu juga masih dijumpai di daerah pedesaan, sedangkan di daerah perkotaan permainan tradisional sudah banyak digantikan oleh permainan yang relatif baru atau “Modern”.

Permainan anak-anak merupakan salah satu sarana kegiatan pendidikan di luar sekolah yang sangat penting artinya dalam proses sosialisasi. Anak-anak

belajar mengenal budaya dan norma-norma sosial yang diperlukan sebagai pedoman untuk pergaulan sosial dan memainkan peran sesuai dengan kedudukan sosial yang nantinya mereka lakukan. Dengan bermain anak dapat menentukan jalan hidup serta kepribadiannya.

Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat dan ikatan peraturan. Namun bersamaan dengan ciri itu bermain menyerap ikhtiar yang sungguh-sungguh dari pemainnya disertai dengan ketegangan dan kesukaan untuk mencapai tujuan yang berada dalam kegiatan itu sendiri dan tak berkaitan dengan perolehan material. Bermain mendorong pertumbuhan kelompok sosial karena dilakukan bukan sendirian tetapi dalam suasana kelompok (Lutan, 1988:4).

Menurut Cholik (1997) permainan tradisional adalah permainan yang dilakukan pada saat usia dini yang menitikberatkan pada unsur kebudayaan dan menganut nilai-nilai sportivitas, kerjasama, tolong menolong, serta saling menghargai. Pendekatan permainan adalah suatu proses penyampaian pengajaran dalam bentuk bermain tanpa mengabaikan materi inti. Permainan yang dimasukkan disini adalah permainan tradisional bentengan yang materinya disesuaikan dengan standar kompetensi dalam kurikulum. Permainan tradisional ini dapat digunakan untuk mengajar atletik, senam dan cabang olahraga lainnya yang ada hubungannya dengan pendidikan jasmani.

Anak-anak di dalam kehidupannya hampir sebagian dari waktunya dihabiskan untuk bermain, dengan melakukan berbagai bentuk gerakan berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Anak-anak di kelas-kelas permulaan Sekolah Dasar akan merasa senang bila mendapatkan pelajaran yang telah diketahui sebelumnya, mereka akan lebih cepat dan dapat terampil di dalam melakukannya. Bentuk-bentuk gerakan dasar atletik perlu ditanamkan kepada anak-anak kelas permulaan SD. Anak-anak dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan keterampilan gerakan dasar atletik tersebut (Syarifudin, 2011:59).

Lari jarak pendek (*Sprint*) adalah salah satu nomor lari yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Lari jarak pendek merupakan salah satu nomor lari yang

terhormat dan berpengaruh atau (bergengsi) di arena perlombaan, baik dalam perlombaan yang bersifat daerah, nasional, maupun internasional (Syarifudin, 2011:18). Lari jarak pendek (*Sprint*) merupakan salah satu bentuk pengenalan yang terbaik untuk program atletik. Meskipun lari cepat merupakan aktivitas yang menyenangkan, tetapi pengulangan dengan cepat dapat menimbulkan kebosanan. Guru dapat menggunakan pendekatan bermain dan kompetisi dalam pelaksanaannya, atau memasukan kegiatan ini dalam bagian aktivitas yang lain, atau terintegrasi dalam materi lainnya. Kemungkinan munculnya kebosanan pada siswa dapat dikurangi (Yudha, 2001:16-17).

Sprint yang baik membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, dan jenis lari yang efisien. *Sprinter* juga harus mengembangkan *Startsprint* yang baik dan mempertahankan kecepatan puncak selama mungkin. Latihan dimulai biasanya dengan latihan untuk meningkatkan tenaga, teknik, dan daya tahan. Ketika sesi lomba sudah dekat, kurangi latihan tenaga dan ketahanan dan tekanan latihan pada kualitas *sprint* berkecepatan tinggi : atlit berusaha untuk lari pada kecepatan puncak dengan sesantai mungkin dan tekanan sekecil mungkin. Kebanyakan latihan teknik akan diselesaikan dalam pra sesi lomba dan tidak dilupakan sepenuhnya dalam periode kompetisi. Bagi pemula yang berhadapan dengan sesi pendek dan hanya memiliki sedikit waktu untuk bersiap-siap, latihan harus dikonsentrasikan pada peningkatan teknik *sprint* dan kemampuan untuk tetap santai saat berlari pada kecepatan puncak (Carr, 1997:13).

Alasan peneliti mengangkat judul permainan tradisional bentengan terhadap *sprint* 50 meter pada siswa putra SD N 2 Indralaya Utara Ogan Ilir ini karena pengalaman peneliti diberikan program latihan oleh pelatih pada saat pembinaan prestasi di dalam kuliah dan berhubung peneliti juga merupakan alumni dari SD Negeri 2 Indralaya Utara. Oleh karena itu, peneliti ingin memberikan pemberitahuan tentang permainan bentengan karena ilmu pada saat peneliti belum sama sekali diberi tahu tentang peraturan di dalam permainan bentengan.

Sesuai kurikulum di sekolah dasar bahwa permainan tradisional diperkenalkan pada saat anak-anak duduk di sekolah dasar peneliti ingin

Pengaruh Latihan Permainan....(Bambang Hermansah)

melakukan penelitian pada siswa kelas IV (Empat). Alasan peneliti mengambil kelas 4 bahwa anak-anak pada usia kelas IV (Empat) ialah tahap awal yang berusia 10-12 tahun adalah tahapan yang baik untuk memperkenalkan lari cepat 40-60 meter (Syarifudin, 2011:56).

Pengamatan peneliti pada saat mahasiswa penjas kes Unsri melaksanakan *event* perlombaan atletik tingkat SD N bahwa tidak ada siswa SD N 2 Indralaya Utara Ogan Ilir ini yang turut serta dalam perlombaan tersebut. Kemudian setelah peneliti melihat dan mengobservasi ke sekolah tersebut bahwa tingkat *sprint* 50 meter pada siswa putra Kelas IV (Empat) SD N 2 Indralaya Utara Ogan Ilir sangatlah kurang diminati oleh siswa SD N 2 Indralaya Utara. Setelah peneliti melihat dan mengobservasi maka peneliti ingin menerapkan ilmu yang telah peneliti dapat pada saat diberikan materi permainan tradisional bentengan terhadap *sprint* 50 meter pada saat pembinaan prestasi di dalam kuliah.

Kemudian daripada itu peneliti pun mengangkat judul permainan tradisional bentengan terhadap *sprint* 50 meter, karena permainan tradisional ini mengandung *sprint* dimana masing-masing siswa akan saling kejar mengejar antara satu sama lain, sedangkan *sprint* biasanya tanpa disadari siswa sendiri dengan berlari kejar-kejaran ialah termasuk dalam berolahraga dan dapat meningkatkan *sprint* 50 meter.

Peneliti tertarik untuk menggunakan permainan bentengan karena permainan bentengan cocok untuk latihan *sprint* 50 meter. Selain itu, peneliti mengambil permainan ini karena melihat permainan ini sudah mulai terkikis dan peneliti melihat di dalam permainan bentengan ini mengandung *sprint* yaitu kejar-kejaran untuk menangkap tahanan atau musuh, siswa akan berlari dan tanpa mereka sadari di dalam permainan bentengan tersebut mengandung aspek-aspek latihan peningkatan *sprint* 50 meter.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap *sprint* 50 Meter Pada Siswa Putra Kelas IV SD N 2 Indralaya Utara Ogan Ilir.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 2 Indralaya Utara Ogan Ilir, sampel penelitian yang diambil adalah Siswa Putra Kelas IV SD Negeri 2 Indralaya Utara Ogan Ilir dengan jumlah seluruh sampel adalah sebanyak 50 siswa. Dari 50 orang siswa tersebut peneliti melakukan *pretest*, hasil pre test lari 50 meter dirankingkan, dari hasil test tersebut didapatlah waktu yang tercepat dan waktu terendah. Untuk itu dapat dibagi 25 kelompok eksperimen dan 25 kelompok kontrol, seperti terlihat pada tabel berikut :

Tabel 1 Jumlah Sampel Dalam Penelitian

No	Jumlah	Jenis Kelamin	Kelompok
1	25 Orang	Putra	Eksperimen
2	25 Orang	Putra	Kontrol

Setelah dibagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan sistem ordinal pairing, terbagilah 2 kelompok sampel yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol seperti tercantum pada tabel di atas. Kelompok kontrol tidak diberi perlakuan, sedangkan kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa latihan permainan tradisional bentengan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Kemudian setelah 6 minggu latihan dilakukan tes akhir (*posttest*) terhadap 2 kelompok. Uraian mengenai perlakuan kelompok eksperimen terlampir.

Uji normalitas data merupakan syarat yang harus dilakukan sebelum menganalisis data, data yang diuji adalah data hasil *pretest* kedua kelompok dengan menggunakan kemiringan kurva yang menggunakan rumus koefisien pearson. Berdasarkan analisis data yang diperoleh didapat nilai K_m pada *test* awal (*pretest*) untuk kelompok eksperimen sebesar -0,19. Sedangkan K_m kelompok kontrol sebesar 0.17. Berdasarkan analisis data yang diperoleh didapat nilai K_m pada *test* akhir (*posttest*) untuk kelompok eksperimen sebesar 0.08, sedangkan K_m kelompok kontrol sebesar 0.95.

Tabel 2

Daftar Distribusi Frekuensi PreTest Kelompok Eksperimen

No	Hasil PreTest Lari 50 meter	<i>Fi</i>	<i>Xi</i>	<i>xi</i> ²	<i>Fixi</i>	<i>fixi</i> ²
1	483,5-564,5	1	524	274576	524	274576
2	564,5-645,5	-	605	366025	-	-
3	645,5-726,5	6	686	470596	4116	2823576
4	726,5-807,5	12	767	588289	9204	7059468
5	807,5-888,5	3	848	719104	2544	2157312
6	888,5-970,5	3	929.5	863970.25	877.5	2591910.8
Jumlah Σ		25			17265.5	14906843

Dari tabel frekuensi diatas pada *pretest* kelompok eksperimen didapat : (1) Nilai terendah dari hasil *pretest* eksperimen adalah 484, (2) Nilai tertinggi dari hasil *pretest* eksperimen adalah 973, (3) Nilai mencari rentang adalah nilai terbesar dikurang nilai terkecil jadi 489, (4) Nilai interval kelas rumus ketetapan $(1+3,3 \log n) / 1+3,3 \log$ dikali jumlah sampail eksperimen (25) hasil akhir 6, (5) Nilai Panjang kelas interval adalah jumlah hasil nilai rentang (489) dibagi nilai hasil banyak kelas interval (6) hasilnya 81, (7) Dari hasil ditabel nilai terendah (484) ditambah nilai dari hasil banyak interval kelas (81) jadi hasilnya 8.88, (8) Untuk mencari nilai *f.i* yaitu dari data hasil test keseluruhan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilihat ada berapa nilai yang masuk kriteria dari berapa banyak nilai yang masuk kriteria ternyata ada 2, (9) *X.i* nilai tengah dari hasil pretest $8.08+8.88=16.96$ dibagi 2 (dua) jadi hasilnya 8.48, (10) *X.i*² yaitu hasil *x.i* dikali *x.i* (dikuadratkan) sehingga didapatlah hasilnya, (11) *Fixi* yaitu hasil dari *F.i* dikalikan dengan hasil *x.i* sehingga didapatlah untuk nilai *fixi*, (12) *Fixi*² yaitu hasil dari *F.i* dikalikan dengan hasil *x.i*² sehingga didapatlah nilai *untuk fixi*², (13) Nilai *Fixi* keseluruhan dijumlahkan sehingga didapatlah hasil untuk keseluruhan nilai *fixi*, (14) Nilai *Fixi*² keseluruhan dijumlahkan sehingga didapatlah nilai hasil dari keseluruhan nilai *fixi*², Karena nilai *Km* sebesar -0,19 dimana harga ini terletak antara (-1) dan (+1) maka data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 3

Daftar Distribusi Frekuensi PreTest Kelompok Kontrol

No	Hasil <i>PreTest</i> Lari 50 meter	<i>Fi</i>	<i>Xi</i>	Xi^2	<i>fixi</i>	$fi xi^2$
1	579,5-657,5	2	618.5	382542.25	1237	765084.5
2	657,5-735,5	8	696.5	485112.25	5572	3880898
3	735,5-813,5	9	774.5	599850.25	6970.5	5398652.25
4	813,5-891,5	4	852.5	726756.25	3302	2907025
5	891,5-969,5	1	1376.5	1893926	1376.2	1893926.44
6	969,5-1047,5	1	1008.5	1017072.25	1008.5	1017072.25
Σ Jumlah		25			19466.2	15862658.44

Dari tabel frekuensi diatas pada *pretest* kelompok eksperimen didapat : (1) Nilai terendah dari hasil *pretest* eksperimen adalah 580, (2) Nilai tertinggi dari hasil *pretest* eksperimen adalah 1050, (3) Nilai mencari rentang adalah nilai terbesar dikurang nilai terkecil jadi 470, (4) Nilai interval kelas rumus ketetapan $(1+3,3 \log n) / 1+3,3 \log$ dikali jumlah sampel eksperimen 25 hasil akhir 6, (5) Nilai Panjang kelas interval adalah jumlah hasil nilai rentang 489 dibagi nilai hasil banyak kelas interval 6 hasilnya 78, (7) Dari hasil ditabel nilai terendah ditambah nilai dari hasil banyak interval kelas (81) jadi didapatlah hasil exp : $580+80= 657$, (8) Untuk mencari nilai *f.i* yaitu dari data hasil test keseluruhan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilihat ada berapa nilai yang masuk kriteria dari 658-735 ternyata ada 8, (9) *X.i* nilai tengah dari hasil *pretest* $658+735=13.19$ dibagi 2 (dua) jadi hasilnya jadi hasil untuk *xi* ialah 696.5, (10) $X.i^2$ yaitu hasil *x.i* dikali *x.i* (dikuadratkan) sehingga didapatlah hasilnya, (11) *Fixi* yaitu hasil dari *F.i* dikalikan dengan hasil *x.i* sehingga didapatlah untuk nilai *fixi*, (12) $Fixi^2$ yaitu hasil dari *F.i* dikalikan dengan hasil $x.i^2$ sehingga didapatlah nilai untuk *fixi*², (13) Nilai *Fixi* keseluruhan dijumlahkan sehingga didapatlah hasil untuk keseluruhan nilai *fixi*, (14) Nilai $Fixi^2$ keseluruhan dijumlahkan sehingga didapatlah nilai hasil dari keseluruhan nilai *fixi*² Karena nilai *Km* sebesar 0.17,

dimana harga ini terletak antara (-1) dan (+1) maka data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 4

Daftar Distribusi Frekuensi *PosTest* Kelompok Eksperimen

No	Hasil <i>Posttest</i> Lari 50 meter	<i>f_i</i>	<i>X_i</i>	<i>x_i²</i>	<i>Fixi</i>	<i>fixi²</i>
1	587,5-669,5	1	634.5	414092.25	643.5	414092.25
2	669,5-751,5	3	710.5	504810.25	2131.5	1514450
3	751,5-833,5	8	792.5	628056.25	6340	5024450
4	833,5-915,5	8	874.5	764750.25	6996	6118002
5	914,5-997,5	3	956	913936	2868	2741808
6	997,5-1080,5	2	1039	1079521	2078	2159042
Jumlah Σ		25			21057	17971825

Dari tabel frekuensi diatas pada *pretest* kelompok eksperimen didapat : (1) Nilai terendah dari hasil *pretest* eksperimen adalah 588, (2) Nilai tertinggi dari hasil *pretest* eksperimen adalah 1038, (3) Nilai mencari rentang adalah nilai terbesar dikurang nilai terkecil jadi 495, (4) Nilai interval kelas rumus ketetapan $(1+3,3 \log n) / 1+3,3 \log$ dikali jumlah sampel eksperimen 25 hasil akhir 6, (5) Nilai Panjang kelas interval adalah jumlah hasil nilai rentang 495 dibagi nilai hasil banyak kelas interval 6 hasilnya 82, (6) Dari hasil ditabel nilai terendah ditambah nilai dari hasil banyak interval kelas 82 jadi didapatlah hasil exp : $588+82= 669$, (7) Untuk mencari nilai *f_i* yaitu dari data hasil test keseluruhan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilihat ada berapa nilai yang masuk kriteria dari data hasil keseluruhan,(8) *X_i* nilai tengah dari hasil *pretest* $588+669$ dibagi 2 (dua) jadi hasilnya jadi hasil untuk *x_i* ialah 628.5, (8) *X_i²* yaitu hasil *x_i* dikali *x_i* (dikuadratkan) sehingga didapatlah hasilnya, (9) *Fixi* yaitu hasil dari *F_i* dikalikan dengan hasil *x_i* sehingga didapatlah untuk nilai *fix*,(10) *Fixi²* yaitu hasil dari *F_i* dikalikan dengan hasil *x_i²* sehingga didapatlah nilai untuk *fixi²*,(11) Nilai *Fixi* keseluruhan dijumlahkan sehingga didapatlah hasil untuk keseluruhan nilai *fixi*, (12) Nilai *Fixi²* keseluruhan dijumlahkan sehingga didapatlah nilai hasil dari

keseluruhan nilai $fixi^2$ Karena nilai Km sebesar 0,08 dimana harga ini terletak antara (-1) dan (+1) maka data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 5
Daftar Distribusi Frekuensi *PosTest* Kelompok Kontrol

No	Hasil <i>Posttest</i> Lari 50 meter	f_i	X_i	x_i^2	$Fixi$	$fixi^2$
1	627,5-700,5	3	664	440896	1992	1322688
2	700,5-773,5	-	737	543169	-	-
3	773,5-846,5	17	810	656100	13770	11153700
4	846,5-919,5	3	883	779689	2649	2339067
5	919,5-992,5	1	956	913936	956	913936
6	992,5-1066,5	1	1029.5	1059870.25	1029.5	1059870.25
Jumlah Σ		25			20396.5	16789261.25

Dari tabel frekuensi diatas pada *posttest* kelompok Kontrol didapat : (1) Nilai terendah dari hasil *pretest* eksperimen adalah 628, (2) Nilai tertinggi dari hasil *pretest* eksperimen adalah 1066, (3) Nilai mencari rentang adalah nilai terbesar dikurang nilai terkecil jadi 438, (4) Nilai interval kelas rumus ketetapan $(1+3,3 \log n) / 1+3,3 \log$ dikali jumlah sampel eksperimen 25 hasil akhir 6, (5) Nilai Panjang kelas interval adalah jumlah hasil nilai rentang 438 dibagi nilai hasil banyak kelas interval 6 hasilnya, (6) Dari hasil ditabel nilai terendah 628 ditambah nilai dari hasil banyak interval kelas 73 jadi hasilnya 700, (7) Untuk mencari nilai $f.i$ yaitu dari data hasil test keseluruhan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilihat ada berapa nilai yang masuk kriteria dari 628-700 ternyata ada 1 jadi yang masuk criteria $f.i$, (8) $X.i$ nilai tengah dari hasil *pretest* $628+700= 1328$ dibagi 2 (dua) jadi hasilnya 664 untuk $x.i$, (9) $X.i^2$ yaitu hasil $x.i$ dikali $x.i$ (dikuadratkan) sehingga hasilnya 440896, (10) $Fixi$ yaitu hasil dari $F.i$ (1)dikalikan dengan hasil $x.i$ nilai yang didapat adalah 1992, (11) $Fixi^2$ yaitu hasil dari $F.i$ (1)dikalikan dengan hasil $x.i^2$ nilai yang didapat di $fixi^2$, (12) Nilai $Fixi$ keseluruhan dijumlahkan sehingga didapat hasilnya 20396.5, (13) Nilai $Fixi^2$ keseluruhan dijumlahkan sehingga didapat hasilnya 16789261.25, Karena nilai

Km sebesar 0.95 dimana harga ini terletak antara (-1) dan (+1) maka data tersebut berdistribusi normal.

Uji homogenitas untuk menguji sampel menggunakan Uji Bartlet.

Tabel 6
Perhitungan Uji Homogenitas Menggunakan Uji Bartlet

Kelompok	Dk (N-1)	1/dk	S ₁	S ₁ ²	Log S ₁ ²	dk. Log S ₁ ²
Eksperimen	24	0,044	352	123904	5.1	122.4
Kontrol	24	0,044	171	29241	4.5	108
Σ	48					230.4

Syarat homogen = $X^2_{hitung} \leq X^2_{tabel}$ dari perhitungan di atas diperoleh dari daftar Chi kuadrat dengan dk = n – 1 dan $\alpha = 0,05$ di dapat bahwa $X^2_{0,95(1)} = 3,84$ ternyata $X^2 = -302_{hitung} \leq X^2 = 3,84_{tabel}$, jadi sampel tersebut homogen pada taraf 0,05. Hasil *PreTest* dan *PosTest* Melakukan *sprint* 50 Meter Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Tabel 7
Hasil *PreTest* dan *PosTest* Melakukan *Sprint* 50 Meter

Kelompok		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Eksperimen	Mean	759.35	833.95
	S	352.5468874	99.14951672
Kontrol	Mean	749.21	741.1
	S	171.4327789	78.67993179

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat kenaikan rata-rata untuk kelompok eksperimen *posttest-pretest* 74.6. Selisih rata-rata *pretest* antara kelompok eksperimen dan kontrol 10.14 dan selisih rata-rata *posttest* antara kelompok eksperimen dan kontrol adalah 92.85. Untuk lebih jelas dan mendetail dapat dilihat pada tabel beda *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tabel yang dilampirkan.

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal dan sampel berasal dari populasi yang sama atau homogen, maka selanjutnya dapat dilakukan pengujian hipotesis menggunakan statistik “ uji t “ dengan rumus :

$$t = \frac{Mx - My}{\sqrt{\left(\frac{\sum x^2 + \sum y^2}{Nx + Ny - 2}\right)\left(\frac{1}{Nx} + \frac{1}{Ny}\right)}} \quad (\text{Arikunto, 2006:311})$$

Kriteria pengujian terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel} (1-\alpha)$, dan tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}(1 - \alpha)$ dimana $t (1-\alpha)$ adalah t yang terdapat di dalam tabel distribusi t dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ dan peluang $(1 - \alpha)$. Dari tabel 10 diketahui : Jika t_{hitung} yang didapat adalah 3 sedangkan t_{tabel} adalah t yang diperoleh dari tabel distribusi t dengan $dk = 48$ dan taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), tidak tercantum dalam tabel, maka t_{tabel} dengan $dk = 48$ dapat dihitung dengan cara interpolasi sebagai berikut :

Sehingga $t_{hitung} = 3 > t_{0,95 (48)} = 1,676$. Dengan demikian tolak hipotesis H_0 yang berbunyi “Tidak ada pengaruh latihan permainan tradisional bentengan terhadap terhadap *sprint* 50 meter pada siswa putra SD N 2 Indralaya Utara Ogan Ilir”, dan terima H_a yang menyatakan “Ada pengaruh latihan permainan tradisional bentengan terhadap *sprint* 50 meter pada siswa SD N 2 Indralaya Utara Ogan Ilir”.

Bahan latihan yang digunakan untuk melihat pengaruhnya terhadap *sprint* 50 meter adalah dengan menggunakan metode latihan permainan tradisional bentengan. Penelitian ini dilakukan pada siswa putra kelas IV SD Negeri 2 Indralaya Utara yang berusia 10-12 tahun. Teknik awal dalam melakukan penelitian ini ialah dengan cara memberikan *pre test sprint* 50 meter.

Kemudian dari hasil *test sprint* tersebut maka masing-masing hasil dari *test sprint* 50 meter tersebut dirangkingkan kemudian dibagi menjadi 2 (dua) kelompok dengan menggunakan sistem ordinal pairing, dari sistem ordinal pairing ini maka didapatlah 25 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 25 siswa sebagai kelompok kontrol. Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan

permainan bentengan sedangkan kelompok eksperimen diberikan perlakuan permainan bentengan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu dengan intensitas 40-60 %.

Dari *test* awal sebelum didapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Didapatlah waktu yang tercepat ialah berdasarkan daftar nilai atletik *point* yang untuk waktu 7,56 *second* adalah 1050 dan nilai yang terendah adalah berdasarkan daftar nilai atletik 13.16 *second* adalah 484 setelah didapat rangking 1-50 maka peneliti menggunakan sistem *oridinal pairing* kemudian didapatlah 25 kelompok eksperimen dimana waktu yang tercepat pada kelompok eksperimen dilakukan pada siswa putra kelas IV SD N 2 Indralaya Utara yang berumur 10-12 tahun.

Untuk kelompok eksperimen dapat dilihat waktu tercepat adalah 8.08 *second* dengan *point* berdasarkan daftar atletik adalah 973 dan waktu terendah untuk 13.16 *second* berdasarkan daftar nilai atletik adalah 484, sedangkan 25 kelompok kontrol dimana waktu yang tercepat untuk kelompok kontrol adalah 7.56 *second* berdasarkan daftar nilai atletik adalah 1050 dan waktu terendah 11.87 *second* berdasarkan daftar nilai atletik adalah 588. Setelah diberikan perlakuan permainan tradisional bentengan kepada kelompok eksperimen selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu dan intensitas latihan dimulai dari 40-60% dari kemampuan denyut nadi maksimal. Ternyata terdapat kenaikan pada kelompok eksperimen pada saat *pre test* jumlah *point* 759.35 sehingga pada saat *post test* waktu tempuh *sprint* 50 meter menjadi 833.95

Setelah data *pre test* didapat maka dapat dilakukan dengan Uji Normalitas dan Uji Homogenitas sebagai syarat analisis data. Setelah diuji ternyata data distribusi Normal dan Homogenitas. Kemudian data dinyatakan berdistribusi normal dan homogeny maka selanjutnya dilakukan Uji Hipotesis menggunakan Uji Statistik yaitu “Uji T” kriteria pengujian, terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}(1-\alpha)$, dan tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}(1-\alpha)$, dimana $t_{tabel}(1-\alpha)$, adalah t yang terdapat dalam tabel distribusi t dengan $dk=n_1+n_2-2$ dan peluang $(1-\alpha)$. Didapat $t_{hitung} = 3$, sedangkan $t_{0.95(48)} = 1,67$ jadi $t_{hitung} = 3 > t_{0.95(48)} = 1,67$.

Dengan demikian latihan permainan tradisional bentengan berpengaruh terhadap *sprint* 50 meter pada siswa putra kelas IV SD N 2 Indralaya Utara.

Dari hasil penelitian peneliti dan analisis data maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : (1) Latihan permainan tradisional bentengan dapat meningkatkan *Sprint* 50 meter Siswa putra kelas IV SD N 2 Indralaya Utara, ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata *pretest* dengan *posttest* kelompok eksperimen berdasarkan daftar nilai atletik dari 759.35 menjadi 833.95, (2) Latihan permainan tradisional bentengan berpengaruh signifikan terhadap *sprint* 50 meter siswa putra kelas IV SD N 2 Indralaya Utara, ini bisa dilihat dari *t* hitung yang didapat lebih besar dari pada *t* tabel yaitu 3, sedangkan *t* tabel 1.67 dengan taraf kepercayaan 95% dan $dk=48$, sehingga bisa dirumuskan $t_{hitung} = 15 > t_{0.95(48)} = 1.67$

Karena latihan permainan tradisional bentengan berpengaruh terhadap *sprint* 50 meter siswa putra kelas IV SD N 2 Indralaya Utara, maka saran yang dapat penulis berikan yaitu gunakanlah metode latihan permainan tradisional bentengan ini untuk melatih *sprint* 50 meter dan sekaligus memperkenalkan permainan bentengan ini kepada peserta didik dengan menggunakan metode latihan permainan tradisional bentengan ini adalah suatu permainan yang menyenangkan sekaligus dapat meningkatkan *sprint* siswa juga dapat bergerak dan beraktifitas dan siswa juga dapat mengenal nilai-nilai yang terkandung di dalam permainan tradisional bentengan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariani, Christriyati, dkk. 1997. *Pembinaan Nilai Budaya Melalui Permainan Rakyat Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Carr, A Gerry. 1997. *Atletik untuk sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Cholik, M. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Proyek Pengembangan Guru Sekolah Dasar.
- Direktorat Jendral Pendidikan Luar Sekolah Pemuda dan Olahraga. 1978. *Peraturan Permainan Olahraga Asli/ Tradisional*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Dirjen Dikti-Depdikbud.
- Syarifudin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Yudha, M. Saputra. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain Untuk SLTP*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.