



## Pengembangan Model Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Kualitas Fisik Siswa Sekolah Dasar

Adhe Saputra<sup>1</sup>, Ahmad Muzaffar<sup>2</sup>

Kepelatihan Olahraga, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia<sup>1</sup>

Kepelatihan Olahraga, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia<sup>2</sup>

Correspondence Author : adhesaputra@gmail.com

### ABSTRAK

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan pengembangan model permainan tradisional bentengan bagi siswa Sekolah Dasar Negeri 211/XI Muaro Jambi. Selain itu, penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang: pengembangan dan penerapan model permainan tradisional bentengan bagi anak kelas V Sekolah Dasar dan mengetahui efektivitas, efisiensi dan hasil kualitas fisik bagi anak kelas V Sekolah Dasar. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan pendekatan kualitatif serta menggunakan metode Penelitian pengembangan Research & Development (R & D). Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 211/XI Muaro Jambi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah angket, kuisisioner, serta tes kualitas fisik yang digunakan untuk mengumpulkan data pada tahap: (1) analisis kebutuhan; (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal); (3) uji coba terbatas (ujicoba kelompok kecil); dan (4) ujicoba utama (field testing). Uji efektifitas model menggunakan kualitas fisik. Penelitian ini dilakukan selama 6 bulan meliputi persiapan sampai pelaporan. Penelitian menggunakan penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti, dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat. Adapun teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan metode yang digunakan adalah dengan metode survei.

Kata Kunci : Permainan Bentengan, Kualitas Fisik

### ABSTRACT

*In general, the purpose of this study is to develop a traditional bentengan game model for students of 211 / XI Muaro Jambi Elementary School. In addition, this research and development is carried out to obtain in-depth information about: and the application of the traditional bentengan game model for fifth grade elementary school*

*children and standby, efficiency and physical quality results for fifth grade elementary school children. This research and development uses a qualitative approach and uses the Research & Development (R & D) development research method. The subjects in this research and development were the fifth grade students of the 211 / XI State Elementary School Muaro Jambi. The instruments used in this research and development were questionnaires, questionnaires, and physical quality tests which were used to collect data at the following stages: (1) needs analysis; (2) evaluation (initial product evaluation); (3) limited trials (small group trials); and (4) main trial (field test). Test the effectiveness of the model using physical qualities. This research was conducted for 6 months including preparation to reporting. Research using descriptive research is research that seeks to describe the object or subject under study, with the aim of systematically describing the facts and facts of the object under study appropriately. The data collection technique used tests and the method used was the survey method*

**Keywords:** *Bentengan Game, Physical Quality*

## **PENDAHULUAN**

Seiring dengan perkembangan jaman yang semakin hari semakin pesat sebagai akibat kemajuan dibidang ilmu pengetahuan dan teknologi mengakibatkan hubungan antar suatu negara dapat dijangkau dalam waktu yang sangat cepat. Kemajuan, perubahan dan perkembangan di suatu negara dapat diakses melalui internet dengan hitungan menit termasuk kebudayaan-kebudayaan di suatu negara. Tidak menutup kemungkinan perbedaan kebudayaan dapat dengan mudah ditiru oleh suatu negara termasuk bangsa Indonesia, padahal belum tentu suatu kebudayaan dari luar negeri dapat begitu saja digunakan di Indonesia. Dampak dari semua kemajuan tersebut tidak selalu positif tetapi juga bisa negatif baik dari sisi sosial budaya politik maupun pertahanan dan keamanan suatu negara.

Pengembangan kebudayaan nasional diarahkan untuk memberikan wawasan, budaya dan makna dalam pembangunan nasional dalam segenap dimensi kehidupan masyarakat, berbangsa dan bernegara perlu ditunjukkan untuk meningkatkan harkat dan martabat manusia Indonesia serta memperkokoh jati diri dan kepribadian bangsa.

Salah satu warisan budaya bangsa sejak jaman nenek moyang adalah permainan tradisional rakyat yang sering dimainkan diwaktu-waktu senggang dan dimainkan oleh anak-anak sementara para orang tua menyaksikan dari pinggir arena permainan rakyat tersebut. Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sangat besar yang memiliki aneka budaya termasuk permainan tradisional, di berbagai wilayah permainan-permainan tersebut diperagakan bahkan permainan yang sama memiliki nama yang berbeda di suatu wlayah. Terlepas dari perbedaan nama jenis permainan, dapat dianalisis bahwa permainan tradisional memiliki unsur-unsur komponen kebugaran jasmani yang sama seperti unsur-unsur kebugaran jasmani pada cabang olahraga umum lainnya sebagai isi dari kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan yang diberikan di pendidikan dasar sampai pendidikan menengah di Indonesia.

Pembinaan dan pengembangan jasmani di sekolah adalah salah satu cara dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia untuk meningkatkan dan memberikan sumbangankepada manusia untuk mejadi manusia seutuhnya, yang

disesuaikan dengan tujuan Pendidikan Nasional. Sejalan dengan hal tersebut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) nomor 20 tahun 2003 menjelaskan bahwa salah satu isi kurikulum memuat salah satu bahan kajian dan pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga, hal ini dianggap sesuai dalam rangka untuk peningkatan dalam melaksanakan Penjasor di lingkungan Pendidikan foramal atau sekolah ataupun non formal atau Pendidikan diluar sekolah dalam rangka pemeliharaan perkembangan serta pertumbuhan peserta didik yang disesuaikan dengan pada tingkatan usia.

Melalui permainan dapat diciptakan situasi pendidikan yang melibatkan keterlibatan siswa yang satu dengan siswa yang lainya serta guru dalam suasana kegembiraan, saling membantu, saling bersaing secara sehat, yang akhirnya mampu merangsang kreatifitas serta daya nalar siswa yang akan membawa perubahan sikap dan perilaku dalam menuju kedewasaan.

Permainan tradisional selain untuk menunjang pembentukan kondisi fisik juga dapat dilakukan dengan tujuan untuk menghilangkan kejenuhan dan ketegangan yang dialami oleh siswa sehingga siswa akan tetap ceria dan bersemangat dalam berlatih. Berbagai permainan yang sering dilakukan masyarakat terutama anak-anak memungkinkan untuk diberikan pada pelajaran penjas selama bentuk permainan tersebut mengandung unsur-unsur gerak yang mampu meningkatkannya seperti kecepatan, kelincihan, dan daya tahan. Bentuk permainan tradisional yang dimainkan oleh anak seusia SD adalah permainan bentengan atau Benteng. Dalam permainan bentengan, unsur-unsur bermain, kegembiraan dan beberapa komponen fisik dapat dibina dan dikembangkan.

Namun sebagai mana mestinya sekarang ini permainan tradisional sudah berangsur-angsur memudar dikarenakan faktor salah satunya dengan perkembangan teknologi dan permainan tradisonal juga mulai jenuh di mainkan oleh anak-anak jaman sekarang. Dengan dikembangkanya permainan tradisonal bentengan yang dikemas lebih menarik dan penuh tantangan, anak-anak akan senang memainkannya dan kualitas fisik anak dapat meningkat.

Berdasarkan beberapa uraian dan kajian permasalahan sebelumnya, jelas peneliti sangat tertarik untuk mengangkat bahwa diperlukan perkembangan model pembelajaran yang dapat meningkatkan kualitas fisik siswa, dengan judul pengembangan model permainan tradisional bentengan terhadap kualitas fisik siswa putra Sekolah Dasar Negeri 211/Xi Muaro Jambi.

Penelitian atau riset (*research*) adalah suatu upaya secara sistematis untuk memberikan jawaban terhadap permasalahan atau fenomena yang kita hadapi. Penelitian yang sering dilakukan dapat dikategorikan dalam pembagian kategori seperti penelitian dasar dan penelitian terapan serta penelitian evaluasi dan penelitian pengembangan serta mendesak. Penelitian yang diaktegorikan tersebut dibagi atas dasar fungsi serta bagaimana penerapanya dalam Pendidikan kemudian juga diperhitungkan waktu dalam pelaksanaan penelitian yang digunakan.

Penelitian pengembangan (*development research*) adalah kajian secara sistematis untuk merancang, mengembangkan dan mengevaluasi program-program, proses dan hasil-hasil pembelajaran yang harus memenuhi kriteria, konsistensi dan keefektifan secara internal Setyosari P (2010:29).

Dari beberapa pendapat di atas maka peneliti membuat kesimpulan bahwa penelitian yang dimaksud dalam kontek pengembangan adalah peneltiaan yang ditujukan dalam menciptakan sebuah produk, dengan diawali adanya suatu kebutuhan. Dimana

sebuah konsep pengembangan merupakan bentuk siklus yang diawali mulai terdapatnya sebuah kebutuhan serta saling membutuhkan sebuah solusi dengan terciptanya suatu produk.

#### Permainan Tradisional Bentengan

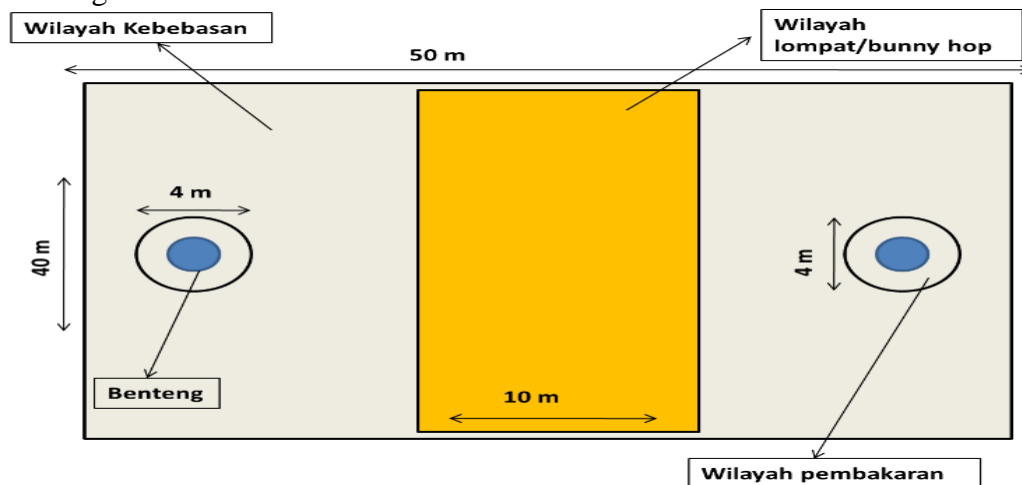
Bentengan mempunyai makna Bahasa yang terdiri dari susunan satu kata dengan makna benteng atau pertahanan. Kata bentengan adalah dwipura, yaitu pengulangan suku kata pertama dengan memakai akhiran “an” artinya menyerupai berbuat seperti atau sebenarnya. Permainan ini ada yang memakai alat bantu batu atau bata, alat bantu tongkat dan berbagai jenis benda yang dapat dipakai sebagai bentengnya. Berkaitan dengan masalah peraturan yang dipergunakan, masing-masing daerah memiliki perbedaan untuk memberikan hasil yang lebih baik.

Pengembangan model permainan tradisional bentengan adalah sebuah permainan tradisional bentengan beregu yang didalamnya terdapat beberapa unsur-unsur kondisi fisik seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, ketepatan, reaksi dan juga permainan ini tidak terlepas dari gerak dasar motorik pendidikan jasmani seperti lari, jalan, lompat, dan lempar. Permainan ini terdiri dari 10 orang pemain, 7 pemain inti dan 3 pemain cadangan, permainan ini berdurasi 20 menit dengan pembagian waktu 10 menit babak pertama dan 10 menit babak ke 2. Cara Permainan ini sama dengan permainan bentengan sebenarnya namun ada beberapa perubahan dari segi lapangan dan penambahan area *bunny hop* dan juga ada senjata seperti peluru bola untuk menyerang dan untuk bertahan di saat pemain yang dikejar. Berikut gambar lapangan permainan benteng yang dikembangkan.

#### 1) Lapangan dan Peralatan

##### a. Lapangan

Pengembangan model permainan tradisional bentengan lapangan yang digunakan didesain persegi panjang, didalam permainan ini bisa juga dimainkan menyesuaikan tempat area sekolah dasar dikarenakan sekolah-sekolah belum tentu memiliki lapangan yang sesuai dengan desain, yang terpenting pelaksanaan permainan ini tidak terlepas dari konsep-konsep peraturan dan cara bermainnya, berdampak untuk kualitas fisik siswa yang memainkan permainan pengembangan bentengan seperti, kecepatan, kelincahan, daya tahan, ketepatan, reaksi dan juga permainan ini tidak terlepas dari gerak dasar motorik pendidikan jasmani seperti lari, jalan, lompat, dan lempar. Berikut desain gambar lapangan bentengan.



Gambar 1 Lapangan permainan tradisional bentengan

b. Peralatan

Didalam peralatan permainan ini ada yang bikin menarik yaitu penambahan untuk menyerang berupa bola-bola plastik yang digunakan untuk melempar lawan, masing masing pemain hanya dibekalin 2 peluru atau bola plastik. Dan peralatan pendukung lainnya berupa; peluit, bendera, *stopwacth*, alat tulis.



Gambar 2 bola plastik untuk peluru

2) Cara Bermain dan Peraturan

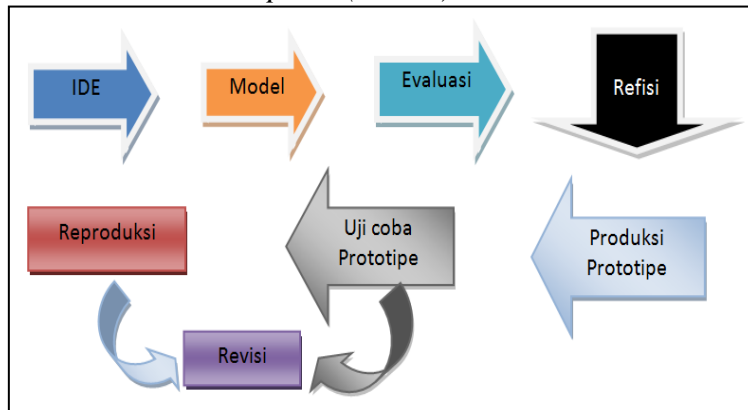
a. Cara Bermain

1. Dalam permainan bentengan biasanya dimulai dengan cara melakukan undian, dalam rangka menentukan pemain atau regu yang melakukan pancingan terlebih dahulu.
2. Pemain yang memancing akan di kejar sama pemain penangkap, yang dikatakan pemain memancing adalah pemain yang keluarnya lebih dulu dan pemain penangkap adalah pemain yang kedua atau regu yang keluar untuk menagkap pemain yang memancing misalnya, salah satu tim/regu A disebut dengan (pemain 1) diwajibkan keluar sampai wilayah kebebasan tim/regu B untuk memancing dan pemain tim/ atau regu B disebut dengan (pemain 2) pemain untuk mengejar (pemain 1), yang mengejar pemain 1 dinamakan pemain 2 boleh lebih dari 1 orang yang mengejar akan tetapi tetap dinyatakan pemain 2, pemain 2 berarti jadi memancing pemain 3 dari tim/regu A dan begitu terus selanjutnya, pemain yang tertangkap akan menjadi tawanan, yang menjadi tawanan apabila pemain yang tersentuh pemain penangkap, pemain yang terkena peluru dan pemain yang melanggar didaerah *bunny hop*.
3. Untuk pemain yang menjadi tawanan maka akan dibebaskan jika teman satu regunya mampu menyentuhnya diaerah tawanan. Jika tawanan lebih dari orang maka cukup membebaskannya dengan menyentuh salah satu tawanan dengan syarat tawan saling bersentuhan atau bergandengan
4. Di wilayah lompat atau *bunny hop* harus melompat kelinci tidak dibolehkan berjalan atau berlari apabila pemain di wilayah *bunny hop* tidak melompat akan menjadi pelanggaran dan langsung menjadi tawanan.
5. Setiap pemain dibekali dengan 2 peluru/bola plastik, peluru yang digunakan untuk menagkap lawan. Akan tetapi penggunaan peluru hanya bisa di gunakan diwilayah kebebasan tidak boleh di wilayah lompat/*bunny hop*. Peluru pemain memancing bisa untuk bertahan atau

- menjaga diri misalnya pemain pemancing dikejar dan masih memiliki peluru, peluru yang dilempari mengenai pemain pengejar harus berhenti mengejar pemain yang sedang dikejar.
6. Permainan ini juga ada istilah terbakar, ini dinamakan benteng terbakar yang memiliki maksud jika seorang/bersama-sama pemain dapat menginjakkan kaki didaerah benteng lawan.
- b. Peraturan dalam Penilaian
1. Regu yang bisa membakar benteng mendapatkan nilai 5 dan regu yang terbakar menjadi pemancing.
  2. Pemain yang mengejar dan menangkap di wilayah *bunny hop* mendapatkan nilai 2
  3. Regu yang bisa membebaskan tawanan nya di hitung sesuai banyak tahananya.
- 3) Wasit  
Didalam permainan ini dibutuhkan 5 wasit, 1 wasit utama dan 4 wasit disisi kanan dan sisi kiri yang bertugas dalam mengontrol pertandingan dan wasit utama bertugas dalam area *bunny hop*.

## METODE

Metode peneitian pada pengembangan permainan tradisional bentengan inipenggunakan pendekatan kualitatif serta menggunakan metode Penelitian pengembangan *Research & Development(R & D)*.



Gambar 3 Model Pengembangan dengan *Flow Chart*

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 211/XI Muaro Jambi pada bulan April 2020 sampai dengan Juli 2020.

Sasaran penelitian atau pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan model permainan tradisional bentengan dengan permainan ini adalah siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 211/XI Muaro Jambi, dengan karakteristik yakni siswa yang berusia sekitar 11-12 tahun.

### A. Telaah Para Pakar (*Expert Judgement*)

Untuk memperbaiki kekurangan pada model pembelajaran yang dibuat, maka model pembelajaran tersebut diberikan kepada 2 ahli pembelajaran pendidikan jasmani, 2 orang ahli/pelatih, serta 2 orang guru pendidikan jasmani untuk direvisi.

## B. Pengumpulan Data dan Analisis Data

### a. Jenis Data

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan mengalami, mengerjakan, menanyakan, dan mengamati. Data dapat berupa data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui lembar kuesioner, observasi, wawancara, kualitas fisik siswa. Data sekunder diperoleh melalui analisis berbagai tipe dokumen.

### b. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket untuk analisis kebutuhan, kuesioner evaluasi ahli dan penilaian hasil kualitas fisik siswa yang meliputi tes daya tahan, kelincahan, dan kecepatan. Adapun cara-cara pelaksanaan tes daya tahan, kelincahan dan kecepatan adalah sebagai berikut:

1. Tes Kelincahan (*Shuttle Run*).
2. Tes Lari/Jalan 846,5 Meter
3. Tes Lari Cepat (*Sprint 45,72 meter*).

### C. Teknik Analisis Data

Pada penelitian pengembangan ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil penyebaran angket evaluasi dari ahli pembelajaran Pendidikan Jasmani mengenai hasil produk yang dikembangkan.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tiga kategori tes yakni tes Kelincahan (*Shuttle Run*), tes Lari/Jalan 846,5 Meter dan tes Lari Cepat (*Sprint 45,72 meter*). Penelitian ini memiliki beberapa permasalahan dalam pelaksanaan, tiga kategori yang sudah direncanakan sudah dilakukan satu item tes yaitu tes kelincahan, namun dalam perjalanan pelaksanaan penelitian peneliti dihadapkan dengan adanya wabah COVID-19 sehingga peneliti dengan sangat terpaksa tidak melanjutkan item tes berikutnya yakni tes Lari/Jalan 846,5 Meter dan tes Lari Cepat (*Sprint 45,72 meter*). Namun demikian penelitian tetap mendapatkan hasil satu item tes kelincahan yang akan peneliti bahas dalam deskripsi data berikut ini.

Sesuai dengan permasalahan yang penulis bahas dalam penelitian ini, berikut ini penulis kemukakan hasil *shuttle run* siswa putra V SD Negeri 211/XI Muaro Jambi yang merupakan hasil permainan benteng sebelum dan sesudah mengikuti permainan bentengan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1 Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelincahan

No.	Nama	Hasil Tes Kelincahan dalam Detik		
		Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
1	Ari Muhamad	60,06	54,52	5,54
2	Angga Rekiansyah	53,23	48,16	5,07
3	Ali Ahmad Fauzi	51,76	46,20	5,56
4	Ahmad Maulana	53,43	47,89	5,54
5	Agus Usman	56,85	51,46	5,39
6	Dede Hilman	55,65	50,46	5,19

7	Dede Yusuf M.	60,24	54,76	5,48
8	Devi Rahman Alim	50,05	45,01	5,04
9	Egis Setiaji	60,01	54,60	5,41
10	Insan Saepul Fahmi	45,66	40,16	5,50
11	Piki Rahman	54,74	49,56	5,18
12	Naufal Attaqi	54,35	49,15	5,20
13	Rahmat Abdul Malik	43,68	38,66	5,02
14	Riyadi Nugraha	50,47	45,40	5,07
15	Soni Abdan	50,30	45,15	5,15
16	Solehudin	50,62	45,40	5,22
17	Saeful Rahman	47,22	42,16	5,06
18	Taufik Mustafa	55,87	50,16	5,71
19	Wahyu Nurul Falah	50,23	45,19	5,04
20	Wawa Prakasa	52,46	47,30	5,16

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan pendekatan statistik, didapatkan data nilai rata-rata, standar deviasi, dan varians dari tes awal dan tes akhir sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini :

Tabel 2 Hasil hitung Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari setiap Tes

Variabel Tes	Rata-rata	Simpangan Baku	Varians
1. Tes Awal	52,31	4,16	17,3056
2. Tes Akhir	47,51	3,37	14,0625

Setelah diketahui nilai rata-rata, standar deviasi, dan varians dari setiap tes, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian persyaratan analisis untuk menentukan langkah-langkah yang ditempuh dalam pengolahan dan analisis data.

#### A. Pengujian Persyaratan Analisis

##### 1. Pengujian Normalitas Data Dari Setiap Tes

Pengujian normalitas data menggunakan uji chi-kuadrat. Hasil pengujian tersebut akan menentukan pendekatan mana yang akan dipergunakan dalam analisis data, apakah pendekatan parametrik atau non-parametrik. Pendekatan parametrik digunakan apabila hasil tes tersebut normal, sedangkan non-parametrik digunakan apabila hasil tes tersebut tidak normal. Setelah dilakukan penghitungan, maka diperoleh hasil seperti dalam Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes

Variabel Tes	Nilai chi-kuadrat hitung	Nilai chi-kuadrat tabel ( $\alpha = 0,05$ )	Kesimpulan
1. Tes Awal	0,83	5,99	Normal
2. Tes Akhir	2,12	5,99	Normal

Berdasarkan tabel di atas, nilai  $\chi^2_{hitung}$  lebih kecil dari  $\chi^2_{tabel}$  pada taraf nyata ( $\alpha$ ) = 0,05 dan derajat kebebasan (dk) = k – 3. Dengan demikian, data penelitian dari setiap tes berdistribusi normal, karena itu pengujian secara statistik dapat dilakukan dengan menggunakan uji t'.

##### 2. Pengujian Homogenitas Data dari Setiap Tes

Pengujian homogenitas data menggunakan homogenitas (uji F). Untuk lebih jelasnya, hasil pengujian homogenitas data dapat dilihat pada tabel berikut ini :



Tabel 4 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Setiap Tes

Variabel Tes	Nilai $F_{hitung}$	Nilai $F_{hitung}$ ( $\alpha = 0,05$ ) (30 ; 30)	Kesimpulan
Tes Awal } Tes Akhir }	1,23	2,12	Homogen

Berdasarkan tabel di atas, ternyata nilai  $F_{hitung}$  (1,23) lebih kecil dari  $F_{tabel}$  (2,12). Dengan demikian, data dari setiap tes tersebut berasal dari distribusi yang homogen.

#### B. Pengujian Hipotesis

Karena data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan homogen, maka statistik yang digunakan adalah statistik parametrik. Dengan demikian, untuk keperluan pengujian hipotesis ditempuh analisis statistik dengan menggunakan uji  $t'$ .

Perlu dirumuskan terlebih dahulu hipotesis nol ( $H_0$ ) penelitian ini, yaitu : "Permainan Benteng tidak berpengaruh secara berarti terhadap kelincahan pada siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 211/XI Muaro Jambi". Adapun hasil pengujian hipotesis dapat dilihat pada Tabel 5 di bawah ini :

Tabel 5 Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel Tes	Nilai $t'_{hitung}$	Nilai $t'_{hitung}$ dengan ( $\alpha = 0,05$ ) dan $dk = 19$	Kesimpulan
Tes Awal } Tes Akhir }	3,84	1,73	Signifikan

Kriteria pengujian hipotesis adalah terima hipotesis ( $H_0$ ) apabila  $t'_{hitung} < t'_{tabel}$  dan tolak hipotesis jika  $t'_{hitung} > t'_{tabel}$ . Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai  $t'_{hitung}$  sebesar 3,84 sehingga  $t'_{hitung}$  lebih besar dari  $t'_{tabel}$  dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis ( $t'_{tabel}$  sebesar 1,73). Dengan demikian, Permainan Benteng meningkatkan secara berarti terhadap kelincahan pada siswa putra kelas V SD Negeri 211/XI Muaro Jambi, dan hipotesis yang diajukan diterima atau terbukti.

#### C. Pembahasan Produk

Produk yang dikembangkan ini bertujuan untuk membantu meningkatkan tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi tolak peluru untuk siswa kelas V sekolah dasar melalui proses pembelajaran yang efektif dan efisien. Model ini dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan anak dalam aktivitas gerak, dimana secara psikologis anak-anak kelas V usia 11-12 tahun ini lebih senang dengan aktivitas bermain, maka dalam model ini penerapannya dilakukan dengan prinsip permainan dengan aturan pelaksanaan yang mengikat.

Hasil ujicoba tahap kedua penggunaan model ini ternyata menghasilkan yang signifikan dari target yang diharapkan, artinya model ini sudah efektif untuk memenuhi kebutuhan kualitas fisik untuk siswa kelas V sekolah dasar. Subyek yang diambil dalam penelitian adalah sekolah yang belum memiliki sarana prasarana olahraga yang memadai. Hal ini memberikan satu pandangan bahwa ketika model ini diterapkan di sekolah yang memiliki sarana dan prasarana olahraga yang lengkap, maka pelaksanaannya akan lebih baik dan sempurna lagi.

Produk ini setelah dikaji mengenai beberapa kelemahan yang perlu pembenahan, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini antara lain:

1. Menghasilkan kecukupan gerak bagi anak didik
2. Peralatan tidak ada harus memakai bola standar, tetapi dapat pula menggunakan bola plastik.

3. Walaupun memerlukan sarana yang lebih banyak dari pada pembelajaran konvensional tetapi konsep “bermain sambil belajar” mampu diterapkan. Hal ini tentu sangat sesuai dengan karakteristik siswa usia 11-12 tahun.
4. Siswa terlihat aktif, gembira dan antusias.
5. Permainan dilakukan dari yang mudah ke yang sulit.
6. Tingkat kompetisinya tinggi sehingga membuat siswa lebih bersemangat.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan pendekatan statistik, hipotesis penelitian yang penulis ajukan yaitu : “Permainan Benteng berpengaruh secara berarti terhadap kelincahan pada siswa putra kelas V SD Negeri Negeri 211/XI Muaro Jambi” ternyata hasilnya diterima atau terbukti. Kebenaran hasil pengujian hipotesis tersebut didukung pada data hasil penelitian dengan menggunakan uji  $t'$  yang menggunakan nilai  $t'_{hitung}$  sebesar 3,84 yang berada di luar daerah penerimaan hipotesis ( $t'_{tabel}$  sebesar 1,73).

Diterimanya hipotesis tersebut diduga karena untuk menghasilkan hasil kelincahan dalam arti cepat, akurat, terarah dapat dilakukan dengan menggunakan permainan benteng. Selain itu, pembelajaran permainan untuk kualitas fisik (kelincahan) dengan menggunakan permainan benteng dapat memotivasi siswa untuk melakukan permainan tersebut secara maksimal, siswa melakukan permainan tersebut dengan perasaan senang dan merasa sedang tidak dilatih. Permainan benteng diarahkan agar aktivitas kualitas fisik (kelincahan) siswa sesuai dengan tingkat perkembangan anak serta dapat membantu dan mendorong perubahan kemampuan-kemampuan khususnya kelincahan anak sesuai dengan salah satu tujuan kebugaran jasmani.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis dengan menggunakan statistika, penulis dapat menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut : latihan permainan benteng berpengaruh secara berarti terhadap kelincahan pada siswa putra V SD Negeri 211/XI Muaro Jambi. Hal ini berarti bahwa pengembangan model permainan benteng ini efektif digunakan dalam meningkatkan kualitas fisik (kelincahan).

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. S 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arief S. Sadiman. 2003. *Media Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Depdiknas .2003. Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang *sistem pendidikan nasional*.
- Mulyani, N. (2016). *Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Yogyakarta: Diva Press
- Setyosari, Punaji. 2010. *Metode Penelitian Penelitian dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. 2010. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodhih. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sukardi. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Yandianto. 2001. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Bandung: M2S Bandung