

PENINGKATAN KEMAMPUAN LARI 60 METER MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL BENTENGAN PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR

Nurhadi^{1*}, Gatot Jariono², Nur Subekti³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta

¹A810231150@student.ums.ac.id, ²gj969@ums.ac.id, ³ns584@ums.ac.id

*corresponding author**

ABSTRACT

This study aims to improve the 60-meter sprint ability of fifth-grade students at SD Negeri Tegalmade 02 through the application of the traditional game Bentengan. The game incorporates elements of speed, strategy, and teamwork, which are expected to enhance the students' physical abilities, particularly in short-distance running. This study uses the Classroom Action Research (CAR) method with a quasi-experimental design involving pre-test and post-test to measure changes in students' running abilities. The subjects of the study were 21 students, consisting of 13 boys and 8 girls. The results indicate that the application of the Bentengan game significantly improved the students' 60-meter sprint performance, with an average reduction in time of around 1.5 seconds after the intervention. The game was proven effective in training acceleration, agility, and body coordination. Additionally, the Bentengan game also supports the development of muscle strength and teamwork, which contribute to overall physical performance improvement.

Keywords: *Traditional game, Bentengan, 60-meter sprint, physical education, elementary school.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lari 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri Tegalmade 02 melalui penerapan permainan tradisional Bentengan. Permainan ini menggabungkan unsur kecepatan, strategi, dan kerjasama tim, yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan fisik siswa, khususnya dalam kecepatan lari jarak pendek. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan desain kuasi-eksperimen yang melibatkan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan kemampuan lari siswa. Subjek penelitian adalah 21 siswa, yang terdiri dari 13 anak laki-laki dan 8 anak perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan Bentengan berhasil meningkatkan kemampuan lari 60 meter siswa secara signifikan, dengan rata-rata penurunan waktu lari sekitar 1,5 detik setelah intervensi. Permainan ini terbukti efektif dalam melatih akselerasi, kelincahan, serta koordinasi tubuh siswa. Selain itu, permainan Bentengan juga mendukung pengembangan kekuatan otot dan kerja sama tim, yang berkontribusi pada peningkatan performa fisik secara keseluruhan.

Kata kunci: Permainan tradisional, Bentengan, lari 60 meter, pendidikan jasmani, sekolah dasar.

A. Pendahuluan

Atletik adalah cabang olahraga yang mencakup kompetisi dalam berbagai disiplin yang melibatkan lari, lompat, dan lempar. Atletik biasanya terdiri dari beberapa kategori utama, seperti : Lari: Terdiri dari berbagai jarak, mulai dari sprint (jarak pendek) hingga marathon (jarak jauh). Disiplin ini menguji kecepatan, daya tahan, dan teknik berlari. Asal usul: Atletik memiliki sejarah yang sangat Panjang, dimulai dari kompetisi olahraga di zaman kuno, seperti Olimpiade di Yunani. Atletik menjadi salah satu cabang utama di seluruh dunia. Organisasi atletik dikelola oleh badan-badan internasional, seperti World Athletics (IAAF), yang menyelenggarakan berbagai kejuaraan dan kompetisi dunia. Manfaat Atletik tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga membangun karakter, disiplin, dan mentalitas kompetitif dikalangan atlet. Ini juga mendorong gaya hidup sehat dan aktif (Yani & Hasri, 2020).

Lari 60 meter adalah salah satu jenis lomba lari jarak pendek yang sering digunakan dalam atletik, khususnya dalam kompetisi sekolah dasar atau acara olahraga lainnya. Berikut adalah definisi lari 60 meter

menurut beberapa ahli dalam bidang olahraga dan atletik. Seorang ahli dalam fisiologi olahraga, lari 60 meter adalah jenis lari jarak pendek yang memfokuskan pada kecepatan dan kekuatan eksplosif. Dalam kompetisi ini, atlet harus mampu memanfaatkan akselerasi yang cepat dan mempertahankan kecepatan tinggi dalam waktu singkat untuk mencapai garis finish (Karyatna, 2020). seorang pelatih atletik, lari 60 meter merupakan lomba lari yang menuntut perpaduan antara kecepatan reaksi dan teknik start yang efisien. Atlet harus dapat melakukan akselerasi optimal dari posisi start hingga mencapai kecepatan maksimum dalam waktu yang sangat singkat (Agari et al., 2019) Secara umum, lari 60 meter adalah perlombaan kecepatan dimana atlet berusaha untuk mencapai garis finish secepat mungkin dalam waktu yang singkat. Fokus utama dalam lari 60 meter adalah akselerasi cepat dari posisi start dan kemampuan untuk mempertahankan kecepatan maksimum sepanjang lintasan.

Bentengan adalah permainan tradisional yang melibatkan dua tim yang saling berusaha untuk merebut dan mempertahankan “benteng” atau

area tertentu sambil menghindari sentuhan lawan. Permainan ini sering dimainkan di luar ruangan dan menggabungkan unsur kecepatan, strategi, dan kerjasama tim. Seorang ahli Pendidikan jasmani, *Bentengan* adalah permainan kelompok yang memerlukan kecepatan, strategi, dan ketrampilan fisik. Dalam permainan ini, satu tim berusaha untuk merebut “benteng” yang sudah ditentukan, sementara tim lawan berusaha mempertahankan tersebut. Permainan ini melibatkan elemen pengejaran, berlari, dan strategi kelompok (Roostin et al., 2022). *Bentengan* melibatkan dua tim yang memiliki tugas berbeda: satu tim bertugas menyerang untuk merebut dan menguasai benteng, sementara tim lainnya bertugas untuk bertahan dan menjaga agar benteng tetap dikuasai. Benteng sering kali berupa area yang ditandai di tanah atau garis yang digambar. Permainan ini melatih kemampuan berlari, koordinasi, dan Kerjasama tim. (Bengkulu, 2023).

Permainan bentengan yang dilakukan anak dapat digunakan sebagai sarana untuk melatih kemampuan berlari, serta memupuk kerjasama dengan kelompok. Hal ini memungkinkan peningkatan

kemampuan anak secara bertahap, termasuk dalam hal kebugaran jasmani. Sebagaimana diungkapkan oleh Gatot Margisal Utomo dan Harwanto (2021) dalam penelitian mereka mengenai penerapan permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada mahasiswa Penjas Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, permainan tradisional seperti bentengan tidak hanya meningkatkan aspek fisik, tetapi juga mempererat kerjasama dalam kelompok (Utomo & Harwanto, 2021). Selain itu, penelitian oleh Azkiyaa, Subekti, dan Nurhidayat (2024) juga menunjukkan bahwa latihan fisik yang melibatkan otot tungkai, seperti yang dilakukan dalam permainan bentengan, dapat berhubungan langsung dengan peningkatan kemampuan lari, seperti yang terlihat pada hubungan antara power otot tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan lari 100 meter (Azkiyaa, Subekti, & Nurhidayat, 2024).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dengan ini penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Lari 60 Meter Melalui Permainan Tradisional *Bentengan*

Bagi Siswa Kelas V SD Negeri Tegalmade 02 Kec. Mojolaban Kab. Sukoharjo ”

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana penerapan permainan tradisional Bentengan dapat meningkatkan kemampuan lari 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri Tegalmade 02, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak dari aktivitas fisik yang menggabungkan unsur kecepatan, kerjasama, dan strategi dalam permainan Bentengan terhadap peningkatan performa lari jarak pendek. Selain itu, penelitian ini juga berfokus pada manfaat yang diperoleh siswa, baik dalam hal kebugaran jasmani maupun pengembangan keterampilan fisik lainnya yang mendukung kemampuan berlari.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan rancangan kuasi-eksperimen yang melibatkan kelompok eksperimen saja (tanpa kelompok kontrol), namun tetap menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan

kemampuan siswa. Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi: (a) Pre-test, yang digunakan untuk mengukur kemampuan lari 60 meter siswa sebelum diberikan intervensi berupa permainan tradisional Bentengan; (b) Intervensi, yaitu pemberian latihan permainan Bentengan selama beberapa minggu untuk meningkatkan kecepatan lari siswa; (c) Post-test, untuk mengukur kemampuan lari 60 meter setelah intervensi; dan (d) Analisis Data, dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan yang terjadi pada kemampuan lari siswa.

Penelitian ini akan dilaksanakan di SD Negeri Tegalmade 02, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo pada bulan November 2024. Subjek penelitian adalah 21 siswa kelas V, yang terdiri dari 13 anak laki-laki dan 8 anak perempuan. Objek penelitian ini adalah penerapan teknik lari 60 meter yang benar dengan menggunakan permainan tradisional Bentengan. Pengumpulan data dilakukan melalui tes lari 60 meter yang diukur sebelum dan setelah intervensi, serta observasi terhadap keterampilan dan motivasi siswa selama proses permainan.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, dengan menggabungkan data dari siswa, guru pendidikan jasmani, dan guru lain sebagai kolaborator. Teknik analisis data menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis deskriptif untuk mengukur peningkatan kecepatan lari siswa dalam setiap siklus.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan Pelaksanaan Permainan Tradisional Bentengan

Hasil observasi menunjukkan bahwa, sebelum pelaksanaan permainan tradisional Bentengan, guru melakukan persiapan yang matang agar permainan berjalan dengan lancar dan tujuan pembelajaran dapat tercapai. Persiapan dimulai dengan penentuan area "benteng" untuk masing-masing tim, yang biasanya ditandai dengan garis atau area kecil di kedua ujung lapangan. Penataan ini bertujuan untuk memberikan batasan yang jelas dan memastikan bahwa kedua tim memiliki area yang seimbang untuk bertanding. Setelah itu, siswa dibagi menjadi dua tim yang jumlah anggotanya seimbang. Pembagian

tim dilakukan dengan memperhatikan kemampuan fisik setiap siswa, sehingga permainan dapat berlangsung secara adil dan setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk berkontribusi. Sebelum permainan dimulai, guru memberikan penjelasan rinci mengenai aturan permainan, termasuk bagaimana cara menyerang, bertahan, dan strategi untuk menghindari lawan. Untuk memastikan siswa siap secara fisik, kegiatan pemanasan juga dilakukan, yang meliputi lari ringan, peregangan, dan latihan kecepatan. Pemanasan ini bertujuan untuk mencegah cedera dan memastikan tubuh siswa siap menghadapi tantangan dalam permainan.

Permainan dimulai dengan masing-masing tim berada di benteng mereka. Satu tim bertugas sebagai penyerang, sementara tim lain menjadi penjaga benteng. Tugas utama penyerang adalah mencapai benteng lawan tanpa tertangkap oleh penjaga, sedangkan penjaga harus melindungi benteng mereka dengan mengejar dan menyentuh penyerang. Permainan ini berlangsung dalam durasi 15 menit per sesi, dengan beberapa sesi dalam satu kali pertemuan. Dalam permainan ini,

siswa didorong untuk bekerja sama dalam tim, merencanakan strategi, dan menunjukkan kecepatan serta ketangkasan dalam berlari.

Salah satu tujuan utama permainan Bentengan adalah melatih kemampuan berlari siswa, khususnya akselerasi dan refleks. Saat permainan berlangsung, penyerang perlu memaksimalkan akselerasi untuk mencapai benteng lawan dengan cepat. Di sisi lain, penjaga dituntut untuk memiliki refleks yang baik agar dapat menangkap penyerang dengan tepat. Guru memberikan arahan khusus tentang pentingnya start yang kuat dan langkah-langkah yang efisien untuk meningkatkan kecepatan. Dengan adanya tantangan seperti menghindar dan mengejar lawan, siswa secara alami melatih respons dan gerakan berlari mereka.

Setelah durasi tertentu atau ketika semua penyerang tertangkap, peran tim ditukar. Tim penjaga menjadi penyerang, dan sebaliknya. Pergantian peran ini memastikan semua siswa mendapatkan kesempatan untuk melatih berbagai aspek kemampuan fisik, baik sebagai penyerang yang membutuhkan kecepatan, maupun sebagai penjaga

yang membutuhkan kelincahan dan ketepatan. Selama permainan berlangsung, siswa juga dilatih untuk merancang strategi, seperti memanfaatkan celah di pertahanan lawan atau bekerja sama dengan anggota tim untuk mengecoh penjaga.

Setelah permainan selesai, guru mengadakan refleksi bersama siswa. Diskusi dilakukan untuk mengevaluasi strategi yang berhasil, kesalahan yang terjadi, dan pengalaman selama permainan. Guru juga memberikan masukan tentang teknik berlari yang efektif, seperti postur tubuh saat berlari, cara mengambil start, dan langkah-langkah untuk mempertahankan kecepatan maksimum. Observasi dilakukan untuk mencatat peningkatan motivasi, kerjasama tim, dan kecepatan berlari siswa selama permainan berlangsung.

Sebagai penutup, guru mengintegrasikan hasil latihan dalam permainan *Bentengan* ke dalam tes lari 60 meter. Siswa diminta menerapkan teknik akselerasi dan gerakan berlari yang telah mereka latih selama permainan. Tes ini dilakukan untuk mengukur peningkatan kemampuan lari 60 meter sebelum dan setelah intervensi

permainan Bentengan. Hasilnya menunjukkan bahwa melalui permainan yang menyenangkan dan kompetitif, siswa tidak hanya meningkatkan kemampuan fisiknya, tetapi juga mengembangkan kerja sama tim, strategi, dan keterampilan refleks yang mendukung performa lari jarak pendek.

Dampak Permainan Bentengan terhadap Kemampuan Lari 60 Meter

Sebagai bagian dari upaya untuk mengukur efektivitas penerapan permainan Bentengan dalam meningkatkan kemampuan lari siswa, dilakukan evaluasi dengan menggunakan pre-test dan post-test. Pre-test dilakukan sebelum intervensi dimulai, untuk mendapatkan data awal tentang kemampuan lari 60 meter siswa. Setelah serangkaian latihan dengan menggunakan permainan Bentengan, post-test dilaksanakan untuk mengukur perubahan yang terjadi pada kemampuan lari siswa. Hasil dari kedua tes ini memberikan gambaran yang jelas mengenai dampak penerapan permainan tersebut terhadap peningkatan performa lari siswa. Berikut adalah tabel hasil pre-

test dan post-test kemampuan lari 60 meter..

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Kemampuan Lari 60 Meter

No. Absen	Waktu Pre-test (detik)	Waktu Post-test (detik)	Perubahan (detik)
1	11,0	9,8	-1,2
2	11,5	10,1	-1,4
3	10,5	9,4	-1,1
4	12,0	10,2	-1,8
5	11,2	9,6	-1,6
6	11,0	9,4	-1,6
7	11,8	9,9	-1,9
8	12,1	10,0	-2,1
9	10,8	9,3	-1,5
10	12,3	10,4	-1,9
11	11,5	9,8	-1,7
12	11,0	9,5	-1,5
13	11,7	9,7	-2,0
14	12,0	9,8	-2,2
15	11,5	9,4	-2,1
16	11,2	9,7	-1,5
17	11,0	9,5	-1,5
18	11,6	9,3	-2,3
19	12,1	10,0	-2,1
20	11,3	9,6	-1,7
21	12,0	9,9	-2,1

Hasil pre-test menunjukkan waktu lari yang bervariasi antara 10,5 hingga 12,3 detik, sedangkan pada post-test, seluruh siswa menunjukkan penurunan waktu lari yang signifikan. Waktu tercepat yang dicatat pada post-test adalah 9,3 detik, sementara waktu terlama mencapai 10,4 detik. Perubahan waktu ini mencerminkan

adanya peningkatan kemampuan fisik siswa, khususnya dalam hal kecepatan lari. Rata-rata perubahan waktu lari per siswa adalah sekitar 1,5 detik, dengan beberapa siswa mengalami penurunan waktu lebih dari 2 detik, yang menandakan hasil yang positif dan signifikan setelah penerapan permainan tradisional Bentengan.

Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui karakteristik permainan Bentengan yang menggabungkan unsur-unsur kecepatan, strategi, dan kerjasama tim. Dalam permainan ini, siswa terlatih untuk berlari dengan cepat dalam situasi yang dinamis, yang melibatkan elemen pengejaran dan penghindaran lawan. Selain itu, mereka juga harus bekerja sama dengan anggota tim untuk merancang strategi agar dapat mengalahkan tim lawan. Kondisi ini memaksa siswa untuk terus bergerak dengan cepat dan berpikir strategis, yang tentunya berdampak positif pada peningkatan kecepatan lari mereka.

Hasil wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani mengungkapkan bahwa permainan Bentengan memberikan manfaat besar dalam melatih kecepatan lari. Guru

menyatakan, "Permainan Bentengan memberikan banyak manfaat dalam melatih kecepatan lari, karena siswa terlibat dalam aktivitas yang menuntut mereka untuk berlari dengan cepat, menghindari lawan, dan bekerja sama dalam tim." Aktivitas fisik yang dilakukan selama permainan secara langsung menguji kemampuan siswa dalam berlari dengan kecepatan tinggi dan pada waktu yang sangat singkat. Hal ini sangat relevan dengan tujuan peningkatan kemampuan lari 60 meter yang menjadi fokus utama penelitian ini.

Selain kecepatan, permainan Bentengan juga membantu siswa mengembangkan koordinasi gerakan dan kekuatan otot. Dalam permainan ini, siswa harus memadukan kecepatan dengan kelincahan serta ketepatan dalam bertindak. Gerakan mengejar dan menghindar lawan memerlukan kontrol tubuh yang baik, yang pada gilirannya meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan. Proses ini tidak hanya melibatkan kecepatan lari, tetapi juga keterampilan fisik lainnya yang mendukung performa lari jarak pendek.

Dokumentasi yang diambil selama sesi permainan juga memberikan

bukti tambahan tentang perkembangan kemampuan lari siswa. Beberapa momen menunjukkan siswa berlari dengan penuh semangat, dengan langkah yang lebih cepat dan gerakan tubuh yang lebih terkoordinasi. Aktivitas yang intens ini secara tidak langsung melatih ketahanan tubuh siswa, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan waktu lari mereka. Dengan demikian, penerapan permainan Bentengan terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan lari siswa, serta memperkuat kerjasama tim, strategi, dan keterampilan fisik lainnya yang mendukung kemampuan berlari 60 meter.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional Bentengan secara signifikan meningkatkan kemampuan lari 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri Tegalmade 02. Peningkatan ini tercermin dari penurunan waktu lari pada post-test, di mana seluruh siswa menunjukkan perbaikan yang signifikan dibandingkan dengan hasil pre-test. Rata-rata penurunan waktu lari per siswa adalah sekitar 1,5 detik, dengan beberapa siswa mengalami penurunan waktu lebih dari 2 detik.

Permainan Bentengan terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan lari siswa karena menggabungkan unsur kecepatan, strategi, dan kerjasama tim. Aktivitas fisik yang intens dalam permainan ini memaksa siswa untuk berlari cepat, berpikir strategis, dan bekerja sama dengan tim. Selain meningkatkan kecepatan lari, permainan ini juga membantu siswa mengembangkan koordinasi gerakan, kekuatan otot, dan ketahanan tubuh, yang mendukung peningkatan performa lari jarak pendek.

Dukungan dari wawancara dengan guru dan dokumentasi yang diambil selama permainan menunjukkan bahwa siswa menunjukkan perkembangan signifikan dalam hal kelincahan, kekuatan fisik, dan koordinasi tubuh. Aktivitas dalam permainan Bentengan yang melibatkan pengejaran dan penghindaran lawan memberikan kesempatan bagi siswa untuk melatih respons tubuh secara cepat dan efisien, yang langsung berdampak pada kemampuan lari mereka.

Secara keseluruhan, penerapan permainan Bentengan dapat dijadikan sebagai alternatif yang

efektif dalam meningkatkan kemampuan lari 60 meter bagi siswa, sekaligus mengembangkan keterampilan fisik lainnya seperti koordinasi, kelincahan, dan kerjasama tim. Dengan hasil yang positif ini, diharapkan permainan tradisional seperti Bentengan dapat lebih banyak diterapkan dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, sebagai bagian dari upaya meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan fisik siswa.

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional Bentengan efektif dalam meningkatkan kemampuan lari 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri Tegalmade 02. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya penurunan waktu lari yang signifikan setelah siswa mengikuti intervensi permainan Bentengan. Rata-rata penurunan waktu lari per siswa adalah sekitar 1,5 detik, bahkan beberapa siswa mengalami penurunan waktu lebih dari 2 detik. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Rushertanto et al. (2024) yang menemukan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan

fisik, terutama dalam hal kecepatan lari dan koordinasi tubuh. Bentengan, yang menggabungkan unsur-unsur kecepatan, strategi, dan kerja sama tim, terbukti memberikan dampak positif terhadap performa lari jarak pendek.

Menurut Roostin et al. (2022), permainan Bentengan melibatkan elemen pengejaran dan penghindaran yang menuntut siswa untuk berlari dengan cepat. Dalam hal ini, permainan ini tidak hanya mengasah kemampuan kecepatan, tetapi juga melatih refleks dan kelincahan siswa. Elemen strategi dalam permainan Bentengan, seperti merencanakan taktik untuk menyerang dan bertahan, juga memberikan manfaat dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang cara bergerak dengan efisien. Wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani mendukung temuan ini, dengan guru menyatakan bahwa permainan Bentengan sangat membantu siswa dalam mengembangkan kecepatan lari, serta meningkatkan kerja sama tim yang sangat penting dalam olahraga.

Selain itu, permainan Bentengan juga mengembangkan keterampilan fisik lain yang mendukung kecepatan

lari, seperti koordinasi gerakan dan kekuatan otot. Seperti yang diungkapkan oleh Bengkulu (2023), Bentengan melatih kelincahan dan koordinasi tubuh melalui gerakan mengejar dan menghindari lawan, yang tidak hanya menguji kemampuan berlari, tetapi juga keterampilan motorik lainnya. Aktivitas fisik yang intens ini melibatkan berbagai kelompok otot dan meningkatkan kekuatan tubuh secara keseluruhan. Oleh karena itu, meskipun tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kecepatan lari, permainan Bentengan memberikan manfaat yang lebih luas, yaitu pengembangan kebugaran jasmani secara menyeluruh.

Hasil observasi dan dokumentasi yang dilakukan selama permainan juga menunjukkan perkembangan signifikan dalam teknik berlari siswa. Beberapa momen yang tercatat memperlihatkan siswa berlari dengan langkah yang lebih cepat dan gerakan tubuh yang lebih terkoordinasi, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik. Dokumentasi ini memperlihatkan bahwa aktivitas yang intens dalam permainan Bentengan

memotivasi siswa untuk bergerak lebih cepat, tidak hanya dalam upaya mencapai benteng lawan, tetapi juga dalam setiap gerakan mereka saat berlari.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung temuan-temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa permainan tradisional seperti Bentengan dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan keterampilan fisik siswa, khususnya dalam meningkatkan kemampuan lari. Seperti yang dijelaskan oleh Agari et al. (2019), peningkatan performa dalam lari 60 meter sangat bergantung pada kemampuan akselerasi dan kecepatan reaksi yang juga dikembangkan melalui permainan fisik yang dinamis seperti Bentengan. Dengan demikian, permainan tradisional ini dapat dijadikan metode yang inovatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan fisik siswa secara menyeluruh.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan

tradisional Bentengan secara signifikan meningkatkan kemampuan lari 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri Tegalmade 02. Penurunan waktu lari yang signifikan antara pre-test dan post-test, dengan rata-rata penurunan waktu sekitar 1,5 detik, menunjukkan dampak positif dari permainan ini dalam meningkatkan kecepatan lari siswa. Selain meningkatkan kecepatan, permainan Bentengan juga berkontribusi pada pengembangan koordinasi tubuh, kekuatan otot, dan kerjasama tim. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa permainan tradisional dapat mengembangkan kebugaran jasmani dan keterampilan fisik lainnya, serta memperkuat kemampuan motorik siswa. Oleh karena itu, permainan Bentengan dapat dijadikan alternatif yang efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agari, M., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2019). Pengaruh Metode ABC Running Terhadap Hasil Belajar Teknik Lari Jarak Pendek 60 meter. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 8(6), 1–8.
- Ahmad Yanuar Syauki. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Bebentengan Terhadap Pembelajaran Atletik Sprint. *TULIP (Tulisan Ilmiah Pendidikan)*, 10(1), 6–12. <https://doi.org/10.54438/tulip.v10i1.179>
- Azkiyaa, A. A., Subekti, N., & Nurhidayat, N. (2024). Hubungan Power Otot Tungkai dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Lari 100 Meter. *VENUE: Jurnal Olahraga*, 1(1), 34-38.
- Bengkulu, K. (2023). Peningkatan Pembelajaran Gerak Motorik Kasar Terhadap Kemampuan Lari Jarak Pendek 60 Meter Untuk Anak Kelas Vb. 4(1), 66–69.
- Dede Sumarna. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Bebentengan Terhadap Pembelajaran Atletik Sprint. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(1), 35–41. <https://doi.org/10.54438/sportif.v6i1.265>
- Endawan, I. B., & Sukmawati, N. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari 60 Meter Menggunakan Permainan Tradisional Bentengan. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 92–96. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.288>

Gatot Margisal Utomo, & Harwanto. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2019 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 197–202. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1153>

Hidayat, L. (2023). Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari Melalui Permainan Bentengan Di Kelas IV SD Negeri Sisir 03 Batu Tahun Pelajaran 2022/2023. *Pendidikan Taman Widya Humaniora (JPTWH)*, 2(1), 457–483.

Karyatna, N. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Lari 60 Meter Melalui Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas V SDN 6 Rancah. *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 1(1), 21–26.

Roostin, E., Azis, W. A., Fuadah, N. W., & Info, A. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Tradisional Bentengan.: *Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam Anak Usia*, 6(1), 27–36.

Yani, A., & Hasri, R. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Lari 60 Meter Siswa Sekolah Dasar. *Physical Activity Journal*, 1(2), 115. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2423>