



Penerapan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Agility Siswa Sekolah Dasar

Muhammad Taufiq Ilmiawan*¹, Heryanto Nur Muhammad *², Taufiq Hidayat *³, Supto Wibowo *⁴

¹Magister Pysical Education and Sport/Surabaya State University

E-mail: gloz.glow@gmail.com^{*1}

² Pysical Education and Sport/Surabaya State University

Email: heryantomuhammad@unesa.ac.id^{*2}

³ Pysical Education and Sport/Surabaya State University

Email: taufiqhidayat@unesa.ac.id³

⁴ Pysical Education and Sport/Surabaya State University

Email: saptowibowo@unesa.ac.id⁴

Received: dd-mm-yyyy

Accepted: dd-mm-yyyy

Published: dd-mm-yyyy

Abstract

Keywords:

1. Agility
2. Intelegent
3. Traditional Fortress Games

Physical education is crucial for improving children's motor skills and interest in sports in the long term. One important aspect is agility, which is the ability to change direction quickly and in a controlled manner. Research at Keboansikep 1 Gedangan Public Elementary School, Sidoarjo, tested the effect of the traditional game of Bentengan on students' agility using a quasi-experimental method (one pretest-posttest group). With a sample of 20 students who participated in 16 meetings, data was collected using the Illinois Agility Test. The T-test results showed a significant difference with a calculated value (53.56) that was much greater than the table value (2.093), as well as a significance value. These findings prove that the Bentengan game is effective in increasing students' agility by 9.7%. Overall, the integration of traditional games into the physical education curriculum has proven to be an effective and enjoyable means of physical training for elementary school children.

Abstrak

Kata Kunci:

1. Kelincahan
2. Kecerdasan
3. Permainan Tradisional Bentengan

Pendidikan fisik krusial untuk meningkatkan keterampilan motorik dan minat olahraga anak dalam jangka panjang. Salah satu aspek pentingnya adalah kelincahan (agility), yaitu kemampuan mengubah arah gerak dengan cepat dan terkontrol. Penelitian di SD Negeri Keboansikep 1 Gedangan, Sidoarjo, menguji pengaruh permainan tradisional Bentengan terhadap kelincahan siswa melalui metode *quasi-experiment (satu kelompok pretest-posttest). Dengan sampel 20 siswa yang mengikuti 16 kali pertemuan, data dikumpulkan menggunakan Illinois Agility Test. Hasil uji-T menunjukkan perbedaan signifikan dengan nilai hitung (53,56) yang jauh lebih besar dari tabel (2,093), serta nilai signifikansi . Temuan ini membuktikan bahwa permainan Bentengan efektif meningkatkan kelincahan siswa sebesar 9,7%. Secara keseluruhan, integrasi permainan tradisional dalam kurikulum olahraga terbukti menjadi sarana latihan fisik yang efektif sekaligus menyenangkan bagi anak-anak sekolah dasar.

1. PENDAHULUAN

Permainan tradisional memiliki nilai edukatif yang tinggi karena menggabungkan aspek fisik, sosial, dan emosional dalam kegiatan yang menyenangkan. Salah satu permainan tradisional yang populer di sekolah dasar adalah bentengan, yang menuntut siswa bergerak cepat, bekerja sama dalam tim, dan mengambil keputusan secara spontan. Penggunaan permainan tradisional sebagai media pembelajaran PJOK menawarkan alternatif menarik untuk melatih keterampilan motorik dan meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif. Perkembangan Olahraga Tradisional di Sekolah, Olahraga tradisional dapat dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani sebagai cara yang inovatif dan menyenangkan untuk mengajar (Ramdhan & Fitriani, 2022). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan keterampilan motorik anak-anak (Astuti et al., 2021; Nugraha et al., 2022), tetapi hanya ada beberapa studi eksperimental yang secara khusus mengevaluasi bagaimana permainan Bentengan meningkatkan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. Studi saat ini lebih menekankan aspek sosial dan karakter daripada ukuran keterampilan

kelincahan yang dapat diukur (Nurhasanah et al., 2023).

Pendidikan jasmani membutuhkan kecepatan, yang merupakan bagian dari kebugaran jasmani. Performa siswa dalam berbagai permainan, perkembangan refleks, dan peningkatan kesiapan fisik secara keseluruhan dipengaruhi oleh kemampuan bergerak cepat. Siswa dapat belajar secara kontekstual, menyenangkan, dan efektif dengan menggunakan permainan tradisional untuk melatih kecepatan. Permainan tradisional tidak hanya merupakan warisan budaya, tetapi juga memiliki banyak manfaat fisik dan nilai edukatif. Dalam penelitian mereka, Sari et al. (2022) menyatakan bahwa permainan tradisional terbukti bermanfaat untuk meningkatkan perkembangan motorik, sosial, dan emosional anak. Salah satu contoh yang relevan adalah permainan Bentengan tradisional. Permainan ini menuntut pemain untuk merebut atau mempertahankan "benteng" dengan berlari, menghindar, mengejar, dan mengubah arah secara tiba-tiba. Gerakan-gerakan dominan yang digunakan dalam permainan Bentengan, seperti lari zig-zag dan reaksi cepat, secara alami meningkatkan agility.

Agility, juga dikenal sebagai kelincahan, adalah kemampuan untuk

bergerak cepat dengan koordinasi yang baik dan mengubah arah dengan cepat. Agility sangat penting dalam pembelajaran PJOK karena membantu meningkatkan keterampilan motorik dasar, keseimbangan, dan respons terhadap situasi dinamis yang terjadi selama permainan. Permainan bentengan, yang melibatkan lari, menghindar, dan strategi tim, dapat menjadi cara yang bagus untuk melatih keterampilan agility siswa secara interaktif dan menyenangkan.

Banyak kelas PJOK masih menggunakan metode pembelajaran konvensional yang monoton, meskipun bentengan memiliki potensi besar sebagai media pembelajaran. Akibatnya, agility siswa tidak berkembang dengan baik, dan minat mereka dalam belajar cenderung menurun. Karena tidak ada banyak ruang untuk inovasi dalam strategi pembelajaran saat ini, pendekatan yang lebih inovatif dan menghibur diperlukan untuk membuat siswa aktif dan termotivasi. Namun, era digital saat ini menghadirkan masalah besar dengan perkembangan fisik anak. Jumlah waktu layar yang meningkat karena penggunaan gawai telah memengaruhi gaya hidup sedenter dan menurunkan tingkat aktivitas fisik anak-anak. Fenomena ini langsung berdampak pada penurunan tingkat kebugaran fisik,

termasuk kelincahan. Kondisi ini membuat pembelajaran harus diubah, terutama Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) agar lebih menarik dan efektif.

Meneliti dampak permainan bentengan terhadap agility siswa menjadi penting untuk memberikan bukti empiris mengenai efektivitas media tradisional dalam pendidikan jasmani. Hasil penelitian ini dapat membantu guru merancang pembelajaran yang tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik siswa, tetapi juga memupuk motivasi belajar dan partisipasi aktif selama proses pembelajaran. Studi sebelumnya banyak membahas pengembangan kebugaran jasmani melalui latihan teknis atau permainan modern, tetapi sedikit yang meneliti penggunaan permainan tradisional seperti bentengan untuk melatih kecepatan dan agility. Minimnya penelitian yang mengevaluasi media tradisional secara empiris menunjukkan adanya gap literatur yang perlu diisi dengan studi yang lebih kontekstual dan spesifik.

Penelitian ini menghadirkan pendekatan inovatif dengan mengintegrasikan permainan bentengan sebagai media pembelajaran PJOK yang mengembangkan kecepatan dan agility siswa. Pendekatan ini memberikan kontribusi praktis bagi guru untuk

menciptakan kegiatan pembelajaran yang menyenangkan, efektif, dan interaktif. Secara teoretis, penelitian ini juga memperkaya literatur pendidikan jasmani mengenai pemanfaatan permainan tradisional dalam pengembangan motorik dan motivasi siswa. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak permainan bentengan terhadap kecepatan siswa. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh permainan tersebut terhadap agility siswa dalam pembelajaran PJOK. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi panduan praktis bagi guru dalam merancang pembelajaran jasmani yang inovatif, menyenangkan, dan efektif dalam mengembangkan keterampilan motorik siswa. Menurut teori motor learning (Schmidt & Lee, 2019), pengulangan gerakan yang berbeda dalam permainan memungkinkan anak-anak untuk mengembangkan pola gerak yang lebih adaptif, meningkatkan koordinasi, dan meningkatkan agility. Aktivitas dalam permainan Bentengan, seperti lari zig-zag, menghindar, dan menanggapi dorongan sosial, memberikan lingkungan alami untuk belajar yang membantu menumbuhkan kemampuan motorik kompleks.

Permainan tradisional muncul sebagai solusi yang masuk akal dan

berhasil untuk masalah ini. Permainan tradisional, seperti Bentengan, adalah bagian dari tradisi masyarakat yang tidak hanya memberikan hiburan tetapi juga menawarkan banyak nilai edukatif dan manfaat fisik. Dalam permainan Bentengan, pemain harus berlari, menghindar, mengejar, dan mengubah arah secara tiba-tiba untuk mempertahankan benteng mereka atau merebut benteng lawan. Menurut Hidayatullah dan Firmansyah (2023), gerakan dinamis ini secara alami melatih elemen kecepatan, kekuatan, dan terutama kelincahan. Penelitian ini secara teoretis memperkaya penelitian pendidikan jasmani dengan memasukkan pendekatan permainan tradisional ke dalam pembelajaran berbasis pengembangan motorik. Secara praktis, temuan penelitian ini memberikan dasar ilmiah bagi guru PJOK untuk menggunakan permainan Bentengan sebagai strategi pembelajaran aktif dan kontekstual yang efektif di era digital.

Hasil observasi lapangan jelas menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK di sekolah dasar masih didominasi dengan metode latihan konvensional yang tidak menarik. Data yang dikumpulkan oleh Kemendikbud (2023) menunjukkan bahwa hanya 32% siswa sekolah menengah yang memenuhi saran untuk berolahraga setiap hari.

Meningkatnya waktu penggunaan gawai menurunkan kelincahan dan kebugaran anak. Pembelajaran PJOK yang menyenangkan dan kontekstual dengan budaya lokal harus dibuat sesuai dengan kondisi ini.

Dalam penelitian ini, permainan Bentengan tradisional diuji dan divalidasi secara khusus sebagai cara yang efektif untuk meningkatkan kelincahan (agility) siswa di Sekolah Dasar. Permainan ini menawarkan alternatif yang lebih menarik dan sarat nilai budaya daripada metode latihan fisik konvensional. Penelitian ini secara definitif menunjukkan bahwa elemen berlari, menghindar, dan berbalik arah dari permainan Bentengan secara signifikan meningkatkan kemampuan agility siswa. Ini mengisi celah dalam literatur dalam mengintegrasikan warisan budaya dengan kebutuhan pengembangan motorik spesifik pada jenjang Sekolah Dasar, meskipun studi sebelumnya telah mengaitkan permainan tradisional dengan aspek fisik atau sosial emosional lainnya. Hal ini sangat penting mengingat permainan tradisional tidak lagi menarik bagi anak-anak. Ada juga kebutuhan akan model pembelajaran pendidikan jasmani yang kreatif, berguna, dan relevan dengan lingkungan lokal.

Menurut uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh

permainan Bentengan tradisional terhadap peningkatan kemampuan agility siswa sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah penelitian terdahulu dengan memberikan bukti empiris tentang seberapa efektif media tradisional dalam pembelajaran PJOK. Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan integratif, yang menggunakan desain eksperimen terkontrol untuk mengintegrasikan nilai budaya lokal dengan pengembangan keterampilan motorik khusus.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dan menggunakan desain grup kontrol pretest-posttest. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk membandingkan pengaruh perlakuan (treatment) dengan permainan bentengan tradisional terhadap peningkatan keterampilan siswa. Kelas eksperimen menggunakan treatment permainan bentengan sedangkan kelas kontrol menggunakan pembelajaran konvensional. Sampel yang digunakan pada kelas V SDN Keboansikep 1 dengan jumlah siswa 40, 20 siswa kelas eksperimen dan 20 siswa kelas kontrol. Penelitian ini membutuhkan 5x pertemuan. Teknik Analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas, uji

homogenitas dan uji hipotesis menggunakan uji T.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian mencakup data tentang hasil pretest dan posttest dari latihan permainan tradisional pada subjek penelitian. Penelitian juga menyajikan hasil dalam bentuk tabel, grafik, dan pengujian hipotesis. Penelitian ini juga menerapkan informasi dari penelitian sebelumnya untuk membuat teori baru dan mengintegrasikan perubahan teori yang ada.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest Illinois agility test*

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
Pretest Illinois agility test	0.191	0.05	Normal
Posttest Illinois agility test	0.146	0.05	Normal

Hasil yang disajikan pada tabel 1, perhatikan bahwa semua data memiliki nilai p (signifikansi) $> 0,05$. Oleh karena itu, jika variabel-variabel tersebut berada dalam distribusi normal maka prosedurnya adalah dengan menganalisis menggunakan statistic parametrik.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest Illinois agility test*

Pretest - Posttest	Df 1	Df 2	Sig.	Keterangan
Illinois agility test	1	38	0.085	Homogen

Dari hasil tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki sig. p $0,085 > 0,05$, sehingga data bersifat homogen. maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Melihat hasil yang disajikan pada tabel 4, perhatikan bahwa semua data memiliki nilai p (signifikansi) $0.085 > 0.05$. Ini menunjukkan bahwa datanya homogen. Oleh karena itu, prosedurnya adalah menganalisis data menggunakan statistik parametrik.

Tabel 3. Hasil Uji-T *Pretest* dan *Posttest Illinois agility test*

Pretest - Posttest	Df	T (0,05)	T hitung	P
Illinois agility test	19	2,093	5,356	0,000

Berdasarkan perhitungan data dapat diketahui bahwa nilai t hitung (5,356) lebih besar dari nilai t tabel (0,05) (19) (2,093) dan nilai P (0,000) lebih kecil dari α (0,05) . Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Kesimpulan tersebut dapat diambil karena nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel dan probabilitasnya juga lebih kecil dari nilai α (0,05). Nilai signifikansi kurang dari

0,05 menunjukkan bahwa perbedaan yang diamati atau hasil yang ditemukan dalam penelitian tersebut adalah signifikan secara statistik. Dalam konteks statistik, nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 sering digunakan sebagai batas untuk menolak hipotesis nol (H_0) yang mengindikasikan bahwa ada bukti yang cukup untuk mendukung hipotesis alternatif. Dengan demikian, hasil yang diperoleh dianggap tidak terjadi secara kebetulan dan dianggap memiliki implikasi statistik yang relevan. Akibatnya, hipotesis alternatif (H_a) menyatakan: "Terdapat pengaruh latihan permainan tradisional bentengan terhadap agility pada siswa Sekolah Dasar Negeri Keboansikep 1 Gedangan kabupaten Sidoarjo", diterima.

Pembahasan

Peningkatan dalam kemampuan agility siswa Sekolah Dasar Negeri Keboansikep 1 Gedangan Kabupaten Sidoarjo setelah melakukan latihan permainan tradisional bentengan dapat diukur dengan menggunakan rumus peningkatan persentase dalam penelitian ini. Tujuannya adalah untuk menentukan sejauh mana peningkatan hasil kemampuan agility pada siswa di Sekolah Dasar Negeri Keboansikep 1 Gedangan kabupaten Sidoarjo setelah treatment. Hasil pretest adalah 21,26

detik dan posttest adalah 19,19 detik. Persentase peningkatan dapat diketahui dengan mengetahui mean pretest dan posttest. Persentase peningkatan = $21,26 - 19,19 \times 100\% = 9,7\%$ Dari perhitungan tersebut, didapatkan peningkatan sebesar 9,7%. Berdasarkan hasil peningkatan tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan permainan tradisional bentengan efektif dalam meningkatkan kemampuan agility pada siswa Sekolah Dasar Negeri Keboansikep 1 Gedangan kabupaten Sidoarjo. Mengetahui pengaruh latihan permainan tradisional bentengan terhadap agility pada siswa Sekolah Dasar Negeri Keboansikep 1 Gedangan kabupaten Sidoarjo menjadikan aspek utama tujuan penelitian ini. Agility secara umum adalah kemampuan untuk dengan cepat mengubah posisi atau arah tubuh sambil koordinasi gerakan lainnya.

Menurut Widiastutik (2015): 137). Seseorang dapat menggambarkannya sebagai gerakan yang cepat dan gesit dalam mengubah arah dan tujuan secara bersamaan. jika kemampuan fisik pengukuran saat ini mengevaluasi satu atau lebih elemen kelincahan, seperti gerakan searah, dua arah, dan multi arah, yang mungkin atau mungkin tidak termasuk retropulsion, akselerasi cepat, dan transisi deselerasi saat mengubah arah. Sependapat dengan (Smits-

Engelsman et al., 2017), latihan berbasis permainan dapat menggabungkan kebugaran anaerobik dengan keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi. Meskipun intervensi meningkatkan kebugaran fisik, kemungkinan besar tidak efektif setelah pelatihan karena keterampilan yang diperlukan untuk mengambil bagian dalam aktivitas tersebut tidak dilatih. Selain itu, kemungkinan anak akan patuh cukup lama untuk melihat perubahan tingkat kebugaran jika pelatihan tidak menyenangkan atau tidak menyenangkan. Pengembang telah memanfaatkan kesempatan ini untuk membuat latihan dengan tujuan menawarkan pelatihan agility. Dalam hal ini, hal pertama yang harus dilakukan adalah mengamati bagaimana anak-anak bertindak dan terlibat dalam permainan dalam berbagai konteks, serta mengetahui apakah terjadi perubahan setelah bermain bentengan. Akibatnya, pendidikan dan pelatihan yang efektif sangat penting untuk meningkatkan kesiapsiagaan anak-anak terhadap kelincahan.

Model pelatihan permainan bentengan tradisional digunakan untuk pelatihan subjek penelitian. Bentengan adalah permainan tradisional yang dimainkan oleh banyak orang dengan tujuan merebut dan mempertahankan

benteng untuk memenangkan permainan (Komalasari, 2015). Pola permainan tradisional bentengan melibatkan gerakan penting seperti mengelak dengan cepat dan berlari bolak-balik untuk menghindari lawan. Untuk meningkatkan agility, permainan bentengan tradisional menuntut siswa untuk bergerak secara spontan. Jenis latihan harus memberikan beban latihan yang mulai dari intensitas terendah dan naik secara bertahap hingga mencapai intensitas tinggi. Melakukan latihan secara teratur selama enam hingga delapan minggu akan menyebabkan perubahan, menurut Bompa dan Haff (2009: 51). Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t-hitung sebesar (5,356) lebih besar daripada nilai t-tabel sebesar (2,09). Selain itu, nilai P (0,000) lebih rendah dari tingkat signifikansi α (0,05). Seperti yang ditunjukkan oleh hasil penelitian ini, ada perbedaan yang signifikan antara variabel atau kelompok yang diuji. Oleh karena itu, 20 Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Agility Pada Siswa Sekolah dasar Negeri Keboansikep 1 Gedangan Kabupaten Sidoarjo menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima. Hipotesis tersebut berbunyi, "Terdapat pengaruh latihan permainan tradisional bentengan terhadap agility pada siswa Sekolah Dasar Negeri

Keboansikep 1 Gedangan Kabupaten Sidoarjo." Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan bentengan tradisional meningkatkan kemampuan agility siswa. Kemampuan agility siswa meningkat secara signifikan setelah latihan, dengan persentase peningkatan 9,7% dan rerata waktu peningkatan 2,07 detik.

4. KESIMPULAN

Permainan Bentengan tradisional adalah sarana yang efektif untuk meningkatkan agility (kelincahan) siswa sekolah dasar karena gerak dasar lari, menghindar, dan berputar yang intens melatih siswa untuk mengubah arah gerak tubuh dengan cepat dan tepat. Akibatnya, sangat disarankan untuk menggunakan permainan Bentengan di sekolah dasar karena merupakan metode pendidikan kebugaran fisik yang menyenangkan, berakar pada budaya lokal, dan bermanfaat untuk meningkatkan aspek kebugaran fisik tertentu, khususnya kelincahan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Nurlailiy, K. S. D., Noordia, A., Sudijandoko, A., Sulistyarto, S., & Susanto, I. H. (2024). Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Agility Pada Siswa Sekolah Dasar. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 12(1), 9–23. <https://doi.org/10.32682/bravo.s.v12i1/2>
- Astuti, Y., Susanto, H., & Wulandari, A. S. (2021). Efektivitas Permainan Tradisional dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 773-784.
- Nurhasanah, N., Sumantri, M., & Purwanto, A. (2023). Peningkatan Keterampilan Kerjasama Tim dan Komunikasi Melalui Permainan Tradisional Bentengan pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 30-40.
- Hidayat, R., Supardi, S., & Kusuma, D. (2021). Eksplorasi Permainan Tradisional sebagai Media Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Kabupaten X. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(2), 150-160.
- Nugraha, H., Rusli, M., & Hasyim, M. (2022). Kontribusi Permainan Tradisional Bentengan terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 60-70.
- Johannes Hadiwijaya Louk, M., Ihzan Tajuddin, A., Runesi, S., Dwi Ardian Fufu, R., Sarnoto Neolaka, E., Mathias Mae, R., & Nyoman Wahyu Esa Wijaya, I. (2024). Game-Based Learning in Improving Interest and Achievement in Physical Education in the 5.0 Era. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 2, 56–59. <https://doi.org/10.56773/apesj/V2.i2.25>
- Schöllhorn, W. I., Rizzi, N., Slapšinskaitė-Dackevičienė, A., & Leite, N. (2022). Always Pay Attention to Which Model of Motor Learning You Are Using. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph19020711>