**PERBANDINGAN PERMAINAN BENTENGAN DAN GALASIN
TERHADAP KELINCAHAN PADA SISWA SMP KELAS 7, 8 DAN 9
(Studi Experimen di SMP 6 Tambun Selatan)**

Aji Rifanto

ajirifanto22@gmail.com

Universitas Negeri Jakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan permainan dalam proses pembelajaran olahraga dengan membandingkan permainan bentengan dan galasin terhadap kelincahan siswa smp kelas 7, 8 da 9 SMP 6 Tambun Selatan. Penelitian ini dilaksanakan selana 16 hari pada bulan X bertempat di SMP 6 Tambun Selatan. Penelitian ini menggunakan metode “Two Two Group Pre-test Post-test Design”. Artinya desain peneltian ini terdapat pre-test sebelum diberi perlakuan pelaksanaan dan post-test setelah diberi perlakuan pelaksanaan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat karena bisa membandingkan antara sebelum dan setelah diberi perlakuan. Pada penelitian ini melakukan permainan antar kelompok merupakan uji coba eksperimen yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan alat stopwatch untuk mengukur waktu siswa saat melakukan permainan. Sasaran populasi pada penelitian ini berjumlah 10 orang yang berasal dari kelas 7, 8 dan 9. Pada hasil uji coba penelitian korelasi efektifitas lebih condong pada permainan bentengan dengan jumlah 04,48 menit permainan diselesaikan dengan metode (pro-test) sedangkan permainan galasin menunjukkan jumlah 09,36 menit permainan diselesaikan. Artinya permainan bentengan lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan terhadap siswa kelas 7, 8 dan 9 SMP 6 Tambun Selatan.

Kata Kunci: Kelincahan, Permainan Bentengan, Permainan Galasin.

PENDAHULUAN

Permainan adalah proses belajar bagi anak-anak, terutama peserta didik di sekolah, untuk menemukan kegembiraan dan keceriaan dalam belajar serta menyongsong masa depan yang lebih cerah. Anak-anak menggunakan permainan untuk menemukan identitas diri, memperkuat tubuh, mengembangkan diri, dan mempraktekkan kemampuan yang dimiliki. Bermain lebih dari sekadar bersenang-senang, karena melalui bermain, berbagai aspek kehidupan dapat dipengaruhi. (Arisman, 2019)

Berdasarkan pendapat ahli khususnya Tedjasaputra, permainan merupakan bentuk dari bermain yang memiliki aturan dan syarat untuk disepakati bersama. Tidak jauh berbeda dengan pendapat ahli sebelumnya, Ralbi memberikan definisi dari permainan yaitu kegiatan yang dikendalikan oleh aturan dan bahkan terkadang dapat menjadi sebuah pertandingan. (Putro, 2021) Oleh kedua pandangan mengenai definisi permainan dari kedua ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa permainan merupakan suatu bentuk aktivitas yang tidak hanya melibatkan unsur kesenangan dan hiburan, tetapi juga diatur oleh serangkaian aturan dan syarat yang disepakati bersama oleh para pelakunya. Permainan tidak hanya bersifat bebas dan spontan, tetapi juga terstruktur dan sistematis, memungkinkan adanya kerangka kerja yang mengatur jalannya aktivitas tersebut.

Saat ini melalui perkembangan zaman, permainan terbagi menjadi 2 (dua) kategori yaitu permainan tradisional dan permainan modern. Menurut Wahyu Ningsih, permainan tradisional adalah permainan yang diwariskan dari generasi ke generasi oleh masyarakat dan merupakan hasil dari eksplorasi budaya lokal, mengandung banyak nilai pendidikan dan nilai budaya, serta memberikan kesenangan bagi para pemainnya. Permainan tradisional, yang juga dikenal sebagai permainan rakyat, tidak hanya bertujuan untuk hiburan, tetapi juga untuk menjaga hubungan sosial di antara anggota masyarakat.

Permainan tradisional atau olahraga tradisional adalah aktivitas fisik yang dilakukan oleh kelompok masyarakat tertentu, mencerminkan kegiatan sehari-hari mereka dan mengandung nilai-nilai positif yang bermanfaat bagi kesehatan jasmani, mental, dan rohani. Pada dasarnya, permainan tradisional dipengaruhi oleh kebudayaan setempat, sehingga dapat mengalami perubahan dalam bentuk pergantian, penambahan, atau pengurangan sesuai dengan kondisi daerah masing-masing. Meskipun memiliki nama yang berbeda, permainan tradisional umumnya memiliki cara bermain yang mirip atau serupa. (Cendana, 2022)

Salah satu permainan tradisional yang hingga kini namanya masih terdengar adalah bentengan dan galasin (gobak sodor). Bentengan merupakan permainan tradisional yang dimainkan oleh beberapa orang untuk merebut dan mempertahankan benteng agar bisa memenangkan permainan. Permainan ini dilakukan dengan beberapa langkah yang meliputi jumlah pemain yang terdiri dari 4 hingga 6 orang, penjagaan benteng yang terbuat dari kayu yang dijadikan tiang, aturan main yang dilakukan dengan menyerbu wilayah benteng, aturan pelepasan tawanan akibat diselamatkan pemain lain dan perolehan poin jika menyentuh benteng lawan. (Abidah, 2021) Sedangkan, galasin (gobak sodor) merupakan permainan tradisional yang dimainkan di tanah lapang atau pelataran semen. Permainan ini dilakukan secara berkelompok, dengan jumlah pemain yang genap, antara 6 hingga 10 orang. Para pemain dibagi menjadi dua tim yang masing-masing terdiri dari 3 hingga 5 orang. Setiap tim memilih salah satu anggotanya untuk menjadi pemimpin tim. Galasin melibatkan strategi dan kerjasama tim, di mana satu tim bertindak sebagai penjaga yang menghalangi tim lawan untuk melewati garis-garis yang ditentukan di lapangan, sementara tim lainnya berusaha untuk melewati garis-garis tersebut tanpa tersentuh oleh penjaga. (Dwiani, 2021)

Dari pendefinisian di atas tentang permainan tradisional bentengan maupun galasin, dapat disimpulkan karakter kesamaan dari kedua permainan tersebut yaitu membutuhkan kelincahan, kecepatan, kekuatan berlari dan strategi permainan. Kelincahan (agility)

merupakan kemampuan untuk mengubah posisi atau arah gerak tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh. Sedangkan, kecepatan (speed) merupakan kemampuan untuk melakukan gerak yang sejenis dan berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan (speed) dapat pula diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu singkat. (Nurwirhanuddin, 2020)

Kedua karakter diatas, membuat permainan atau olahraga tradisional bentengan dan galasin (gobak sodor) menjadi rentan terhadap cedera. Maka dari itu, sebelum melakukan permainan atau olahraga tradisional ini diperlukan pemanasan terhadap tubuh. Cedera yang paling sering terjadi dalam permainan bentengan dan galasin (gobak sodor) adalah cedera pada anggota tubuh bagian bawah, seperti pergelangan kaki dan lutut. Cedera tersebut diakibatkan karena kontak antar pemain, jatuh, atau tersandung. Faktor lain yang dapat meningkatkan risiko cedera adalah kelelahan dan dehidrasi.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian yang berjudul “ Perbandingan Permainan Bentengan Dan Galasin Terhadap Kelincahan Pada Siswa Smp Kelas 7, 8 Dan 9 (Studi Experimen di SMP 6 Tambun Selatan)”

KAJIAN LITERATUR

1. Hakikat Kelincahan

Dengan pola-pola gerakan yang beragam. Latihan-latihan ini harus meningkatkan Olahragawan harus menggunakan berbagai metode latihan kelincahan, memilih yang sesuai kemampuan koordinasi yang tinggi, dan mereka harus terus belajar gerakan-gerakan baru. Menurut pandangan Widiastuti, kelincahan adalah kemampuan untuk dengan cepat mengubah arah atau posisi tubuh yang dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya.

Kelincahan adalah gerakan dalam aktivitas sehari-hari yang melibatkan perubahan posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan secara bersamaan. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagiannya dengan cepat dan tepat. Lebih lanjut, Sajoto mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah posisi dengan cepat dan dengan koordinasi yang baik menunjukkan tingkat kelincahan yang cukup baik.

Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi gerakan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu singkat dan cepat. Kelincahan sangat penting dalam semua aktivitas olahraga, baik saat latihan maupun saat pertandingan, untuk mencapai prestasi maksimal.

Untuk meningkatkan kelincahan ada beberapa latihan yang dapat dilakukan, antara lain:

1) Latihan Plyometric

Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan eksplosif dan kemampuan melompat, yang penting untuk mengubah arah dengan cepat. Adapun contoh latihannya antara lain ; Lompat tali, Box Jumps, Aquat Jumps, Depth Jumps dan Medicine Ball Slams.

2) Latihan Agility

Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan akurat dalam berbagai arah. Adapun contoh latihannya antara lain ; lari bolak-balik, Cone Drills, Shuttle Runs, Ladder Drills dan Carioca Drills.

3) Latihan Keseimbangan

Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh, yang penting untuk bergerak dengan stabil dan terkontrol. Adapun contoh latihannya antara lain ; berdiri dengan satu kaki, balance board excercises, yoga poses dan tai chi.

Menurut Suhendro, kelincahan dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu kelincahan umum

dan kelincahan khusus. Kelincahan umum merujuk pada kemampuan seseorang untuk bergerak lincah dalam aktivitas olahraga secara umum dan dalam menghadapi situasi sehari-hari di lingkungan mereka. Di sisi lain, kelincahan khusus adalah kemampuan bergerak lincah yang diperlukan sesuai dengan cabang olahraga tertentu yang diikuti. Baik kelincahan umum maupun kelincahan khusus diperoleh melalui latihan dan faktor bawaan.

Menurut Irawadi, kelincahan adalah salah satu komponen kondisi fisik khusus, yang merupakan kombinasi dari kekuatan, kecepatan, dan kelenturan. Oleh karena itu, kelincahan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- a) sistem saraf pusat;
- b) kekuatan otot;
- c) bentuk dan jenis serabut otot, struktur sendi;
- d) tingkat elastisitas otot;
- e) keluasaan gerak sendi;
- f) koordinasi intermuscular;
- g) koordinasi intramuscular;
- h) tingkat kelelahan;
- i) jenis kelamin, dan
- j) suhu otot.

1. Hakikat Permainan

Menurut Mark Depietro permainan dalam olahraga adalah aktivitas fisik yang terstruktur yang melibatkan dua atau lebih individu atau tim yang bersaing untuk mencapai tujuan melalui penggunaan keterampilan dan strategi. Menurutnya permainan olahraga memiliki elemen kompetisi, kerjasama, dan aturan yang jelas (Mark Depietro, 2020:225). Tambahan dari Bailey dan Falkner dalam bukunya yang berjudul “Physical Education: Teaching and Learning” mengemukakan bahwa permainan dalam olahraga merupakan aktivitas fisik yang terorganisir yang melibatkan dua atau lebih pemain atau tim yang bersaing untuk mencapai tujuan melalui penggunaan keterampilan dan strategi. Permainan dalam olahraga dapat membantu mengembangkan berbagai keterampilan fisik (Bailey & Faulkner, 2021:262). Adapaun permainan dalam olahraga yang dijadikan perbandingan oleh peneliti di penelitian ini

A. Permainan bentengan.

Permainan bentengan merupakan permainan tradisional yang populer di berbagai negara, termasuk Indonesia. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang saling bersaing untuk merebut dan mempertahankan benteng yang dibuat dari berbagai benda. Menurut Komalasari dalam bukunya yang berjudul “Permainan Tradisional Sebagai Sumber Pembelajaran Pendidikan Karakter Anak Usia Dini” mendefinisikan bahwa permainan bentengan sebagai "permainan tradisional yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari 4-10 orang, dengan tujuan utama merebut dan mempertahankan benteng yang dibuat dari berbagai benda seperti batu, kayu, atau tanah". Permainan ini, menurut Komalasari, dapat membantu mengembangkan nilai-nilai seperti kerjasama, sportivitas, dan kepemimpinan pada anak-anak. Permainan bentengan memiliki peraturan yang harus diikuti, berikut peraturan permainan bentengan#

B. Permainan Galasin

Permainan ini dimainkan dengan menggunakan batu pipih dan biasanya dimainkan oleh dua orang atau lebih. Gobak sodor, yang juga dikenal sebagai galah asin, galasin, atau gobak, adalah permainan tradisional yang melibatkan dua tim yang saling berhadapan. Satu tim berperan sebagai penjaga, dan tim lainnya berusaha untuk menembus benteng lawan. Permainan ini dimainkan di lapangan berbentuk segi empat yang dibagi menjadi beberapa kotak. Penjaga bertugas untuk menjaga kotak-kotak tersebut, dan tim penyerang harus melewati kotak-kotak tersebut tanpa tersentuh oleh penjaga. Tim yang berhasil melewati

semua kotak dan kembali ke start dengan selamat adalah pemenangnya. Permainan gobak sodor dapat membantu melatih kecepatan, kelincahan, dan kerjasama tim.

2. Hakikat Olahraga

Menurut Harsono dalam bukunya yang berjudul “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes):

Konsep, Model, dan Implementasi Pembelajaran mendefinisikan bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik yang terstruktur dan sistematis yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, rohani, dan sosial. Adapun olahraga memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Meningkatkan Kesehatan dan kebugaran Jasmani
2. Meningkatkan karakter dan kepribadian
3. Meningkatkan kualitas hidup
4. Meningkatkan sportivitas dan nilai-nilai positif.

Menurut Harsono, olahraga dapat menjadi sarana untuk mencapai kebugaran. Selain itu olahraga dapat membangun karakter dan kepribadian. Disisi lain olahraga tidak hanya soal latihan dan lomba saja (Harsono. 2020). Adapun tambahan menurut Hamzah dan Setiawan manfaat dari melakukan olahraga. Meningkatkan pemahaman tentang hakikat, manfaat, dan nilai-nilai olahraga. Mengembangkan teori dan model baru dalam ilmu keolahragaan. Meningkatkan prestasi olahraga. Meningkatkan kualitas hidup manusia melalui olahraga. Menyelesaikan masalah-masalah yang terkait dengan olahraga.(Hamzah & Setiawan, 2024)

4. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama

Siswa sekolah menengah pertama masuk dalam kategori fase usia remaja, di tahap ini sudah memasuki masa pubertas (10-14 tahun). Terdapat sejumlah karakteristik yang menonjol pada anak di usia ini (Irwantoro & Yusuf, 2016), antara lain sebagai berikut:

- a. Terjadinya ketidak seimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
- b. Mulai timbulnya ciri-ciri sekunder
- c. Kecenderungan ambivalensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua.
- d. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- e. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan
- f. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil
- g. Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial
- h. Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.

Adapun karakteristik lainnya yang berkembang di usia pubertas yaitu pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, kreativitas dan perkembangan emosi:

a) Perkembangan Fisik

Pesatnya pertumbuhan fisik pada masa remaja seringkali menimbulkan kejutan pada diri remaja itu sendiri. Gangguan dalam bergerak yang disebabkan oleh pesatnya pertumbuhan fisik pada remaja disebut juga dengan istilah “gangguan regulasi”.

b) Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif terjadi dengan cara berpikir para remaja ini mengalahkan realitas dan terlalu banyak terjadi asimilasi sehingga pemikiran mereka terlalu subjektif dan idealistis.

c) Perkembangan Kreativitas

Perkembangan kreativitas dapat ditunjukkan oleh senang mencari pengalaman baru,

memiliki keasyikan dalam mengerjakan tugas-tugas yang sulit, memiliki inisiatif dan ketekunan yang tinggi, cenderung kritis, selalu ingin tahu, peka dan enerjik serta memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

d) Perkembangan Emosi

Usia remaja pada umumnya memiliki tingkat emosi yang meledak-ledak. Hal ini dapat timbul karena terjadinya perubahan hormon di dalam tubuh dan juga tekanan-tekanan yang dialami oleh para remaja sehingga mengakibatkan perubahan emosi pada diri remaja. Perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitive dan reaktif terhadap situasi yang dialami dan emosinya dapat bersifat negatif dan temperamental (Adnan, 2016).

Remaja sebagai peserta didik merupakan masa peralihan antara masa anakanak ke masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Masa ini biasanya dirasakan sebagai masa yang sulit, baik bagi remaja sendiri maupun bagi keluarga dan lingkungannya, karena berada pada masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa.

Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas permainan bentengan dan galasin dalam meningkatkan kelincahan siswa SMP kelas 7, 8, dan 9 di SMP 6 Tambun Selatan. Hipotesis utama menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam peningkatan kelincahan antara kedua permainan tersebut. Sebaliknya, hipotesis alternatif berpendapat bahwa terdapat perbedaan signifikan, di mana salah satu permainan mungkin lebih efektif daripada yang lainnya. Untuk hipotesis khusus, terdapat tiga pernyataan yang diuji: pertama, apakah permainan bentengan dapat meningkatkan kelincahan siswa secara signifikan; kedua, apakah permainan galasin memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kelincahan; dan ketiga, apakah permainan bentengan lebih efektif dibandingkan permainan galasin dalam meningkatkan kelincahan siswa. Dengan merumuskan hipotesis ini, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dan membandingkan kedua jenis permainan tradisional ini dalam konteks peningkatan kelincahan siswa. Hipotesis ini didasarkan pada pengertian bahwa permainan bentengan dan galasin, meskipun memiliki aturan dan karakteristik yang berbeda, masing-masing dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap keterampilan motorik siswa. Penelitian ini akan menggunakan metode eksperimen untuk menguji hipotesis-hipotesis ini, dengan harapan bahwa hasilnya akan memberikan wawasan yang berguna tentang efektivitas masing-masing permainan dan membantu dalam pengembangan program olahraga yang dapat meningkatkan kelincahan dan keterampilan fisik siswa di sekolah. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi yang relevan dan bermanfaat bagi tenaga pendidik, guru olahraga, dan penggiat olahraga dalam merancang aktivitas yang dapat memaksimalkan potensi fisik siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 6 Tambun Selatan, Kelurahan Setia Mekar, Kecamatan Tambun Selatan. Waktu penelitian dilakukan selama 16 hari. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dengan menggunakan desain penelitian "Two Group Pre-test Post-test Design". Artinya desain penelitian ini terdapat pre-test sebelum diberi perlakuan pelaksanaan dan post-test setelah diberi perlakuan pelaksanaan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat karena bisa membandingkan antara sebelum dan setelah diberi perlakuan (Sugiyono, 2007:64). Berikut merupakan rancangan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbandingan Permainan Bentengan dan Galasin, Terhadap Kelincahan, Siswa SMP Kelas 7, 8, 9 (Study Experiment di SMPN 6 Tambu Selatan)

1. Permainan Bentengan.

Berdasarkan dari tes akhir terkait perhitungan permainan bentengan untuk kelompok yang belum sudah diberikan metode latihan kelincahan. Diperoleh nilai tertinggi atau maksimum sebesar 4 menit dan nilai terendah atau minimum sebesar 10 menit, untuk hasil mean atau rata-rata sebesar 7.2 menit, nilai median sebesar 7 menit, dan nilai modus sebesar 6 menit, nilai varians sebesar 0,81 menit dan nilai range sebesar 6 menit. berikut penyajian data terkait kondisi awal kelompok yang belum diberikan arahan, sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kelincahan pada Tes Akhir Permainan Bentengan

No.	Interval Waktu Permainan (Menit)	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	4 – 6 Menit	5	2	20
2	6 – 8 Menit	7	5	50
3	8 – 10 Menit	9	3	30
Total			10	100

Berdasarkan table di atas dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat testee yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 5 (50%), teste yang berada di bawah rata-rata sebanyak 3 (30%), dan testee yang di atas rata-rata 2 (20%). Berikut digambarkan dalam grafik histogram nilai tengah mengenai permainan bentengan pada tes akhir :

2. Permainan Galasin

Berdasarkan dari tes akhir terkait perhitungan permainan Galasin untuk kelompok yang sudah diberikan metode latihan kelincahan. Diperoleh nilai tertinggi atau maksimum sebesar 4 menit dan nilai terendah atau minimum sebesar 10 menit, untuk hasil mean atau rata-rata sebesar 7.4 menit, nilai median sebesar 7 menit, dan nilai modus sebesar 7 menit, nilai varians sebesar 0,87 menit dan nilai range sebesar 6. berikut penyajian data terkait kondisi awal kelompok yang belum diberikan arahan, sebagai berikut :

No.	Interval Waktu Permainan (Menit)	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	4 – 6 Menit	5	1	10
2	6 – 8 Menit	7	6	60
3	8 – 10 Menit	9	3	30
Total			10	100

Berdasarkan table di atas, terlihat testee yang berada pada teste rata-rata sebanyak 1 teste (10%) dan testee dibawah rata-rata sebanyak 3 testee (30%) sedangkan testee yang berada di atas rata-rata sebanyak 1 testee (10%). Berikut digambarkan dalam grafik histogram mengenai nilai tengah permainan Galasin pada tes akhir

Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, diperoleh temuan rata-rata skor tes akhir (pro-test) untuk permainan bentengan yang menunjukkan 04,48 menit lebih cepat menyelesaikan permainan setelah diberi metode permainan kelincahan karena sebelumnya (pre-test) membutuhkan rata-rata waktu sekitar 08,24 menit. Hal ini menunjukkan bahwa

permainan bentengan dapat meningkatkan kelincahan. Maka dapat dikatakan hasil tersebut sesuai dengan hipotesis awal pada penelitian yaitu permainan bentengan dapat meningkatkan kelincahan pada siswa kelas 7,8 dan 9 SMP 6 Tambun Selatan.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, diperoleh temuan rata-rata skor tes akhir (pro-test) untuk permainan galasin yang menunjukkan 09,36 menit lebih lambat menyelesaikan permainan setelah diberi metode permainan kelincahan karena sebelumnya (pre-test) membutuhkan rata-rata waktu sekitar 04,48 menit. Hal ini menunjukkan bahwa permainan Galasintidak dapat meningkatkan kelincahan. Maka dapat dikatakan hasil tersebut tidak sesuai dengan hipotesis awal pada penelitian yaitu permainan bentengan dapat meningkatkan kelincahan terhadap siswa kelas 7,8 dan 9 SMP 6 Tambun Selatan.

Pada hasil data yang didapatkan terkait perbandingan permainan bentengan dan galasin tidak sama dapat meningkatkan kelincahan, namun beberapa siswa dapat menyelesaikan permainan lebih cepat di permainan bentengan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan bentengan dapat meningkatkan kelincahan dibandingkan permainan Galasinterhadap siswa kelas 7,8 dan 9 SMP 6 Tambun Selatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistic dan pembahasan terkait perbandingan permainan bentengan dan Galasinpada terhadap siswa kelas 7, 8 dan 9 SMP 6 Tambun Selatan, menunjukkan bahwa:

1. Permainan bentengan dapat meningkatkan kelincahan terhadap siswa kelas 7, 8 dan 9 SMP 6 Tambun Selatan.
2. Permainan Galasin tidak dapat meningkatkan kelincahan terhadap siswa kelas 7, 8 dan 9 SMP 6 Tambun Selatan.
3. Permainan bentengan lebih efektif dapat meningkatkan Kerjasama tim dengan cara menyelesaikan dan memenangkan pertandingan lebih dulu.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian seperti kehadiran dan kesiapan sampel dalam melakukan metode eksperimen serta pengawasan yang ketat dalam memberikan perlakuan yang ingin diberikan sesuai variabel yang dibutuhkan untuk menghindari adanya bias data.
2. Untuk permainan bentengan diharapkan dapat dipertahankan dalam proses pembelajaran di sekolah, karena sangat bermanfaat untuk siswa dalam melatih gerak kelincahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, A. F., Rukayah, R., & Dewi, N. K. (2019). Sikap Kerjasama melalui Permainan Bentengan Pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Kumara Cendekia*, 7(2), 104-112.
- Arifianto, S., & Murni, S. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 5(1), 1-8.
- Astuti, R. D. (2017). Permainan Tradisional: Aset Budaya Bangsa yang Perlu Dilestarikan. CV Pustaka Mandiri.
- Djamaluddin, D. (2018). Psikologi Permainan Tradisional. Pustaka Pelajar.
- Dyah, P. (2016). "Permainan Tradisional: Warisan Budaya Bangsa". Pustaka Cendikia
- Efendi, D. I., & Ekayati, I. A. S. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *Prosiding SNasPPM*, 1(1), 28-32.
- Museum Nasional Indonesia. (n.d.). Permainan Tradisional Bentengan. Diakses dari <https://warisanbudaya.kemdikbud.go.id/?newdetail&detailCatat=8939>. Diakses pada 1 Juli

2024

- Mulyasa, E. (2014). Manajemen PAUD. PT Rosdakarya.
- Nurhayati & Musyarofah (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Galasinterhadap Kemampuan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun di TK IT Permata Sunnah Kota Banda Aceh. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Syiah Kuala*, 11(2), 113-122.
- Hamzah & Setyawan (2024). Peran Olahraga dalam Membangun Karakter Bangsa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Yogyakarta*, 10(2), 1-8.
- Hidayatullah (2021). Hakikat dan Manfaat Olahraga. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Husna, M. A. (2009). 100+Permainan Tradisional Indonesia. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Ignasius, P (2020). "Antropologi Permainan Tradisional". Pustaka Jaya
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (n.d.). Permainan Tradisional Bentengan. Diakses dari <https://warisanbudaya.kemdikbud.go.id/?newdetail&detailCatat=8939>. Diakses pada 1 Juli 2024.
- Kusumadewi & Rachmawati (2023). Hakikat Olahraga dan Implikasinya dalam Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 10(1), 1-12.
- Komalasari, C. C. (2020). Permainan Tradisional: Kajian Maknanya dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Komalasari, C. (2015). Permainan Tradisional Bentengan untuk Meningkatkan Kecerdasan Interpersonal Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini UNNES*, 3(2), 187-196.
- Gede, I. B. N. (2019). Permainan Tradisional: Kajian Maknanya dalam Pendidikan Karakter Anak Usia Dini. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Purwanto, I. (2020). Antropologi Permainan Tradisional. Pustaka Jaya.
- Supardi (2022). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes): Konsep dan Pembelajaran. Bandung: Alfabeta.
- Sukmawati & Rini (2023). Pembelajaran Matematika melalui Permainan Tradisional Galasindi Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 15(1), 1-10.
- Rahmawati & Dwi Rahayu (2021). Permainan Tradisional Bentengan Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*, 7(2), 238-245.
- Tutik, S. (2019). "Sosiologi Permainan Tradisional". Pustaka Cendikia
- Tutik, S. (2018). "Permainan Tradisional Dalam Era Globalisasi". Pustaka Cendikia.