

## Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Agility Pada Siswa Sekolah Dasar

Kharizma Shinta Dhevi Nurlaily<sup>1\*</sup>, Anna Noordia<sup>2</sup>, Andun Sudijandoko<sup>3</sup>, Soni Sulistyarto<sup>4</sup>, Indra Himawan Susanto<sup>5</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya, Kota Surabaya, Indonesia

\*Corresponding author: [kharizma.19094@mhs.unesa.ac.id](mailto:kharizma.19094@mhs.unesa.ac.id)

### Abstrak

Pentingnya pendidikan fisik jasmani anak mengarah pada jangka waktu panjang mengenai tujuan dalam mengembangkan keterampilan dan minat fisik anak. Proses kemampuan dan keterampilan motorik anak berkaitan dengan proses pertumbuhan gerak anak. Berbagai gerakan dan permainan yang dilakukan menunjukkan adanya perkembangan kemampuan motorik anak. *Agility* adalah kemampuan yang dilakukan secara cepat untuk mengubah arah dalam kombinasi dengan gerakan lain. Melatih *agility* membutuhkan latihan yang tepat sehingga dapat menggabungkan antara gerak dan mengubah arah secara cepat. Salah satunya yaitu penggunaan pelatihan permainan tradisional bentengan yang belum pernah diadakan Sekolah Dasar Negeri Pelem 1 Pare Kabupaten Kediri. Penelitian deskriptif kuantitatif metode *quasi-experiment* dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Teknik *purposive sampling* dilakukan dalam penelitian ini dalam jumlah sampel 20 siswa putra. Perlakuan *treatment* selama 16 kali pertemuan. Tes dan pengukuran *Illinois agility test* digunakan sebagai teknik pengumpulan data. Uji T (*paired sample t-test*) digunakan dalam hasil penelitian. Ditemukan adanya perbedaan antara latihan permainan tradisional bentengan dengan latihan kelincahan pada siswa putra di SD Negeri Pelem 1 Pare Kabupaten Kediri. Hasil penelitian menggunakan uji T menunjukkan nilai  $t(53,56) > t \text{ tabel}(0,05)(19)(2,093)$  dan  $P(0,000) < \alpha(0,05)$ . Jadi ada perbedaan setelah dilakukan *treatment*. Persentase kenaikannya sebesar 9,7%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan permainan tradisional bentengan terhadap *agility* pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pelem 1 Pare Kabupaten Kediri.

**Kata kunci:** Anak, *Agility*, Latihan Permainan Tradisional Bentengan

### Abstract

*The importance of children's physical education leads to the achievement of long-term goals in the development of children's physical skills and interests. The process of development of motor skills and abilities of children is associated with the process of development of motor activity of children. The various movements and games carried out show the development of children's motor skills. Agility is the ability to quickly change direction in combination with other movements. Agility training requires proper training so that you can quickly combine movements and change directions. One of them is the use of teaching the traditional game of Bentengan, which has never been taught at Pelem 1 Pare Public Primary School in Kediri District. A quantitative descriptive study using a quasi-experimental method<sup>3</sup> with a single-group pretest-posttest design. This study used purposive sampling technique with a sample size of 20 male students. Therapeutic course of treatment for 16 meetings. Illinois State Agility Tests and Measurements were used as data collection methods. T-test (paired sample t-test) was used in the results of the study. It was found that there is a difference between teaching traditional fortification game and agility training to male students in SD Negeri Pelem 1 Pare, Regency Kediri. The results of the study using T-test showed  $t(53.56) > t \text{ table}(0.05)(19)(2.093)$  and  $P(0.000) < \alpha(0.05)$ . So there is a difference after treatment. The percentage increase was 9.7%. Therefore, it can be concluded that there is an effect of teaching traditional fortification games on the agility of male students in Pelem 1 Pare Public Primary School, Kediri Regency.*

**Keywords:** Child, *Agility*, Training Traditional Bentengan Games

Received: 15 02 2024

Revised: 28 02 2024

Accepted: 03 03 2024

Published: 14 03 2024

### Pendahuluan

Masa kecil adalah usia yang terindah dalam hidup. Kondisi normal dapat dikatakan masa kecil adalah masa yang memiliki kebebasan tanpa kekhawatiran yang berisi tentang

bermain. Aktivitas kebugaran dan komposisi tubuh memengaruhi performa fisik. Kebutuhan dalam mengembangkan tenaga yang profesional menjadi tanggung jawab dalam pola peningkatan *agility* anak. Kondisi fisik anak sangat bergantung pada rutinitas yang mereka lakukan. Suatu kegiatan yang sangat berkaitan dengan kehidupan bahkan tidak bisa lepas dari manusia menjadi indikasi mengenai olahraga. Segala aktivitas tubuh secara maksimal akan berkembang seiring berjalannya waktu. Dapat disimpulkan semua kegiatan berpikir terlaksana dengan cepat dan tepat diimbangi dengan belajar serta bekerja maka demikian dapat menjadi sasaran pembangunan bangsa dan negara secara struktural (Sunaryo et al. 2022).

Menurut (Suryana, 2016) mengembangkan keterampilan dan ketertarikan fisik dalam jangka panjang menjadi faktor utama tujuan pendidikan fisik. Harus menyoroti bahwa tingkat kebugaran dan kardiorespirasi bergantung pada faktor genetik, termasuk anatomis dan fisiologis, dan faktor lingkungan, seperti aspek perilaku dan gaya hidup. Untuk kekuatan otot dari masa kecil hingga dewasa, peningkatan level dikaitkan dengan penurunan adipositas total dan risiko metabolik yang lebih rendah. Demikian juga, peningkatan *agility* terkait dengan kepadatan mineral tulang yang lebih tinggi dan akumulasi massa tulang pada tahap kehidupan selanjutnya.

Perkembangan gerak anak diacukan pada berbagai permainan yang diberikan. Gerak fisik apabila tidak bisa dilakukan dengan benar oleh anak, hal ini berkontribusi dengan perasaan tidak aman dan kepercayaan diri rendah saat melakukan gerak fisik. Pertumbuhan dan perkembangan fisik anak tidak sama.

Kompetensi motorik, didefinisikan sebagai tingkat kinerja dalam berbagai tugas motorik yang dinilai pada kontrol yang baik dan koordinasi gerakan, penting karena implikasinya yang diamati dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial anak-anak dan remaja (Francis et al. 2023). Kompetensi motorik terdiri dari keterampilan motorik halus dan kasar dengan yang pertama penting dalam bidang akademik dan sosial dan yang terakhir mengembangkan dasar kompetensi motorik masa depan. Kesempatan terbatas diakibatkan oleh kurangnya anak dalam menguasai keterampilan dalam keberhasilan berpartisipasi dalam aktivitas fisik berbeda sepanjang hidup, dan akibatnya, keterlambatan atau kekurangan keterampilan motorik dapat memengaruhi tingkat kebugaran anak-anak dan orang dewasa.

Menurut (Kinanti, 2016) *agility* adalah pelatihan yang dapat meningkatkan kecepatan lari dan keterampilan gerak tingkat sulit. Penilaian tingkat *agility* diperlukan untuk pengambilan keputusan dan intervensi yang bertujuan untuk mempromosikan perilaku sehat. Penilaian tersebut membutuhkan adanya nilai referensi yang diperbarui yang memungkinkan pengkategorian individu dan kelompok sesuai dengan tingkat kebugaran. Selain itu, nilai-nilai

ini mungkin ditentukan berdasarkan jenis kelamin karena bukti sebelumnya telah menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam *agility* anak.

Saat ini, tidak ada kesepakatan tentang definisi yang tepat tentang *agility* dalam komunitas ilmu olahraga. Istilah ini diterapkan pada berbagai konteks olahraga, tetapi dengan ketidakkonsistenan yang begitu besar, hal itu semakin memperumit pemahaman kita tentang komponen yang dapat dilatih yang dapat meningkatkan *agility*. *Agility* yang baik memerlukan kombinasi kecepatan, keseimbangan, kekuatan dan koordinasi. *Agility*, yaitu kemampuan motorik, dapat ditingkatkan dengan latihan progresif yang teratur. Sebagai komponen penting, *agility* digunakan sebagai metode yang dapat diterima dalam uji performa olahraga. *Agility* yang merupakan karakteristik wajib dalam sebagian besar kegiatan olahraga dan kualitas yang harus dimiliki oleh atlet yang sukses. Saat melakukan latihan untuk meningkatkan kinerja olahraga, baik latihan untuk meningkatkan kelincahan maupun untuk mengembangkan keseimbangan dinamis yang mendukung ketangkasan sangatlah penting. Tes *agility* baru yang menggabungkan ukuran fisik dan kognitif didorong.

.Pemilihan lokasi penelitian berada pada Sekolah Dasar Negeri Pelem 1 Pare Kabupaten Kediri dikarenakan untuk tenaga guru olahraga belum ada maka dari itu untuk pembelajaran olahraga diajarkan oleh guru kelas masing-masing. Berdasarkan observasi berlangsung terdapat beberapa permasalahan lain yang ditemukan yaitu mengenai metode latihan saat penerapan pembelajaran olahraga diluar materi dengan tujuan untuk meningkatkan *agility* siswa seperti mempraktikkan gerakan lokomotor, senam, dan lainnya. Agar siswa tidak bosan dan perbaikan lebih baik maka latihan harus dikombinasikan dengan gerakan lain. Memperlakukan berbagai kombinasi latihan menggunakan permainan tradisional menjadi salah satu upaya untuk menghilangkan rasa bosan anak. Bermain sudah menjadi komponen penting waktu senggang pada anak-anak dan permainan tradisional semacam itu dapat menyebabkan intensitas latihan tingkat tinggi pada orang yang sehat (Robert et al. 2013).

Sementara teknologi meresap mengeksplorasi gaya permainan baru, permainan tradisional, seperti permainan kartu dan meja masih menarik dan memiliki berbagai rasa yang tak tergantikan. Hal ini terutama disebabkan oleh kecepatan teknologi yang mendukung produksi semua jenis permainan anak-anak. Permainan tradisional merupakan permainan warisan leluhur (Nur, 2020) seluruh penjuru negeri, daerah, negara bagian, tanah meiyau pada masa lampau untuk dimainkan. Kami menunjukkan bahwa objek permainan yang nyata dan interaksi spasial memperkuat dampak emosional dalam permainan dan keunggulannya tidak dapat direproduksi dalam permainan yang sepenuhnya digital. Oleh karena itu penulis mengusulkan konsep permainan tradisional yang ditambah, yang bertujuan untuk memperluas

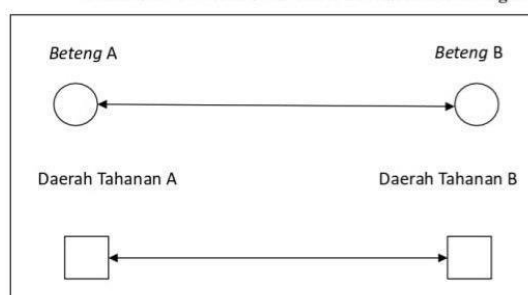
fitur permainan tanpa kehilangan tampilan dan nuansa aslinya. Bentengan menjadi bentuk permainan tradisional yang dapat meningkatkan *agility* (Muniroglu and Subak, 2018). Permainan tradisional bentengan merupakan salah satu permainan tradisional populer dikalangan siswa karena menggabungkan unsur fisik dan strategi (Eius, 2016:58). Bentengan bersifat sederhana dan mengedepankan kerjasama untuk membangun kekompakan dalam bermain dan memiliki kelebihan salah satunya dalam menyesuaikan karakteristik siswa. Beberapa keunggulan lain bentengan juga dapat meningkatkan aspek perkembangan dan mengoptimalkan keterampilan motorik kasar siswa. Merujuk hal tersebut permainan tradisional bentengan membutuhkan kombinasi kecepatan, ketangkasan, serta kemampuan untuk merencanakan strategi dengan baik.

Gerakan utama bermain bentengan adalah lari cepat, lari maju mundur cekatan menjauhi musuh. Bentengan mengharuskan terus bergerak dalam meningkatkan kelincahan siswa. Menggunakan berbagai jenis latihan fisik, beban mengajar siswa selalu meningkat secara bertahap. Intensitas yang paling ringan, terus perlahan tingkatkan intensitasnya hingga paling kuat. Tingkat pelatihan fisik atau detraining juga jelas memiliki implikasi yang mendalam berkaitan dengan kemampuan orang normal untuk berpartisipasi dengan nyaman, aman, dan berhasil dalam kegiatan rekreasi. Lebih lanjut menemukan bahwa daripada membiarkan individu memutuskan kapan harus berolahraga, peningkatan tujuan spesifik dalam program latihan teratur yang diarahkan pada tujuan bermanfaat bagi anak. Studi eksperimental saat ini mengevaluasi keefektifan intervensi permainan tradisional bentengan yang diadopsi dengan komponen latihan tambahan bagi siswa untuk meningkatkan *agility* anak. Dengan adanya aktivitas yang dinamis seperti dalam permainan bentengan, diharapkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik dapat meningkat secara signifikan. Melalui gerakan yang cepat dan intensitas yang tinggi, peserta didik dapat memperbaiki kesehatan jasmani mereka tanpa harus melakukan latihan yang monoton. Selain itu, aspek kompetitif dari permainan ini juga dapat menjadi motivasi tambahan bagi peserta didik untuk meningkatkan kemampuan fisik mereka. Dengan demikian, pembelajaran melalui permainan bentengan tidak hanya menyenangkan tetapi juga bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik secara tidak langsung. Ini menunjukkan bahwa pendekatan yang melibatkan permainan dapat menjadi metode yang efektif untuk mencapai tujuan pembelajaran, baik dalam hal kesehatan fisik maupun pengembangan kemampuan strategis.

Melalui permainan ini, siswa dapat belajar tentang kerja sama tim, strategi, dan pemecahan masalah. Mereka harus berpikir cepat dan efektif untuk mempertahankan banteng atau mencoba merebutnya dari lawan. Ini semua merupakan latihan yang baik untuk otak,

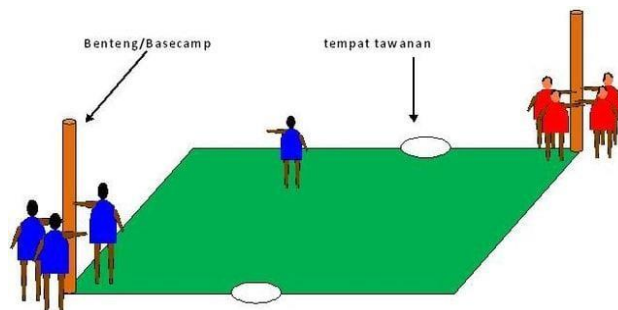
membantu meningkatkan kemampuan kognitif dan strategis siswa. Selain itu, aspek kegembiraan dan kesenangan dari permainan ini juga sangat penting. Bermain dengan teman-teman mereka dengan penuh semangat dan keceriaan tidak hanya membuat mereka bahagia, tetapi juga membantu membangun ikatan sosial dan kebersamaan di antara mereka. Itu sebabnya penting bagi guru untuk mempromosikan dan mendukung kegiatan semacam ini di sekolah. Permainan tradisional bentengan dimainkan dua tim anggota terdiri 4 hingga 8 orang. Benteng yang digunakan untuk perlindungan tim kemudian ditujukan untuk saling menyerang benteng musuh pola permainan menggunakan sentuhan dikolaborasikan teriak “benteng”. Regu bisa menang jika berhasil menangkap semua anggota musuh dengan menyentuh tubuhnya. Permainan benteng metodenya yaitu regu dipecah menjadi 2 selanjutnya regu memiliki benteng yang digunakan untuk perlindungan aktif. Kemudian memperebutkan benteng musuh menjadi ambisi dari kelompok dan kembali mendapatkan kekuatan anggota harus menyentuh benteng. Lalu musuh akan memenjarakan pemain disamping benteng apabila tertangkap. Apabila tersentuh *party mate*, pemain terjebak dapat diselamatkan. Terakhir memperoleh kemenangan ada regu yang harus merebut benteng musuh.

Gambar 1. Gerakan Permainan Tradisional Bentengan



(Sumber: Sujarno dkk, 2011: 30)

GAMBAR 2. ILUSTRASI PERMAINAN TRADISIONAL BENTENGAN



(Sumber: Kemendikbud, <https://kumparan.com/info-sport/permainan-bentengan-aturan-strategi-dan-manfaatnya-1wS1Q6Gz6Vc/1/gallery/2>. Diakses pada 3 Januari 2023)

Metode langsung menggunakan permainan kekuatan tradisional yang baik berfungsi sangat efektif apabila guru menggembleng siswa untuk bertindak dalam permainan tersebut. Oleh karena itu, saat guru memperlakukan latihan pada siswa, mereka harus penuh disiplin, konsentrasi dan aktif dalam latihan. Permainan tradisional bentengan tidak hanya menyenangkan tetapi juga mempromosikan berbagai keterampilan sosial dan kebersamaan. Faktor lingkungan yang minimalis dan peralatan yang sederhana membuatnya sangat mudah diakses dan diorganisir di berbagai tempat, termasuk lingkungan sekolah. Dengan menggunakan area yang cukup luas, permainan bisa menjadi lebih menarik dan menantang, memungkinkan pemain untuk mengembangkan keterampilan fisik dan strategis mereka. Selain itu, fokus pada kerjasama tim dalam permainan ini membantu memperkuat ikatan antar anak-anak, membangun rasa saling percaya, dan menghargai peran masing-masing dalam mencapai tujuan bersama.

Permainan tradisional bentengan menuntut siswa juga belajar tentang sportivitas dan kejujuran. Mereka memahami pentingnya bermain secara fair tanpa melakukan kecurangan atau menyalahgunakan aturan. Ini adalah pelajaran berharga yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik di dalam maupun di luar lapangan. Dengan demikian, permainan bentengan tidak hanya menjadi sarana untuk bersenang-senang, tetapi juga menjadi platform yang efektif untuk mengajarkan nilai-nilai penting tentang kerjasama, sportivitas, dan kejujuran kepada anak-anak. Ini merupakan contoh yang bagus tentang bagaimana pendidikan tidak selalu harus dilakukan di dalam kelas, tetapi juga bisa melalui pengalaman bermain dan berinteraksi di luar ruangan. Pentingnya peningkatan kelincahan sesuai dengan penjelasan diatas dalam kaidah dan fungsi permainan dalam kaitannya peneliti ingin melanjutkan penelitian ini tentang pengaruh permainan tradisional bentengan terhadap *agility* pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pelem 1 Pare Kabupaten Kediri.

## **Metode**

Desain *one group pretest-posttest design* merupakan desain eksperimen semu yang digunakan dalam penelitian. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional bentengan terhadap *agility* siswa, Variabel bebas dalam penelitian ini adalah permainan tradisional bentengan, Variabel terikatnya *agility*.

Peneliti menugaskan peserta ke dalam satu kelompok untuk dilakukan tes dan pengukuran sebuah perlakuan yang diberikan. Selanjutnya nilai akan dibandingkan dari pra dan pasca perlakuan menunjukkan implikasi valid dari perlakuan terhadap tindakan dengan asumsi tidak ada tambahan.

Penilaian *pretest* dan *posttest* yang dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan dari hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan selain itu digunakan menguji keefektifan perlakuan. Penelitian dilakukan sebanyak dalam 18 kali dengan *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* sesudah perlakuan. Adapun populasi keseluruhan siswa kelas 5 SD Negeri Pelem 1 Pare Kediri dengan sampel penelitian sebanyak 20 siswa putra dengan usia 11 tahun. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* yang telah disesuaikan dengan kaidah norma penilaian tes kebugaran jasmani anak.

Instrumen penelitian ini menggunakan *Illinois agility test* yang merupakan tes untuk mengukur kelenturan dan ketangkasan atlet yang melibatkan serangkaian gerakan cepat dan berbelok yang menuntut kemampuan mengubah arah secara cepat dan fleksibel. Kelenturan atau kelenturan seperti itu adalah keterampilan yang penting dalam banyak olahraga dan aktivitas fisik lainnya, karena memungkinkan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dalam lingkungan atau situasi kompetitif dengan cepat dan efektif. *Illinois agility test* sering digunakan dalam skrining atlet karena kesederhanaannya dan ketersediaan peralatan yang dibutuhkan. Tes ini membutuhkan sedikit peralatan, biasanya hanya memerlukan ruang terbuka, beberapa tanda kon, dan stopwatch untuk mengukur waktu. Karena itu, *Illinois agility test* dapat dengan mudah dilakukan di lapangan, di dalam ruangan olahraga, atau di tempat latihan lainnya tanpa kebutuhan peralatan khusus atau fasilitas yang mahal.

*Illinois agility test* juga relatif mudah dipahami dan diimplementasikan, sehingga dapat digunakan oleh pelatih dan staf medis dengan berbagai tingkat pengalaman. Karena alasan ini, tes ini sering menjadi pilihan yang populer untuk mengukur ketangkasan dan kemampuan fisik atlet dalam berbagai olahraga. Untuk melakukan pengujian yaitu, berdiri dan berlari atau bergerak cepat maju ke tanda pita pertama. Peserta diminta untuk menyentuh atau melewati tanda pita dengan kaki mereka. Peserta berbalik dan pindah kembali ke pusat pertama kerucut, di mana dia berkelok-kelok dan kembali melalui empat kerucut tengah. Peserta kemudian berlari atau bergerak secepat mungkin ke tanda pita kedua di garis jauh. lagi, peserta diharuskan menyentuh atau melewati garis akhir tanda pita dengan kaki mereka. Terakhir, peserta berbalik sekitar dan berlari atau bergerak secepat mungkin garis finis. Waktu untuk menyelesaikan setiap percobaan adalah direkam dalam hitungan detik. Diskualifikasi ditentukan jika peserta gagal menjalankan kursus seperti yang diinstruksikan, gagal mencapai garis akhir, gagal menyelesaikan saja, atau pindah kerucut apapun.

**Hasil dan Pembahasan**

Materi empiris yang diperoleh yaitu menyajikan data mengenai hasil *pretest* dan *posttest* latihan permainan tradisional pada subyek penelitian dan menjabarkan hasil dari penelitian berupa penyajian tabel, grafik serta pengujian hasil hipotesis dengan mengimplikasikan pengetahuan didalam penelitian sebelumnya dengan menyusun teori baru serta mengintegrasikan modifikasi teori yang sudah ada.

**Tabel 1.** Hasil *Pretest* dan *Posttest Illinois Agility Test*

Nomor Subyek	Hasil Tes ( <i>det</i> )		Selisih
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	22,45	20,79	1,66
2	20,34	18,82	1,52
3	20,91	19,12	1,79
4	22,23	20,02	2,21
5	22,73	21,43	1,3
6	20,76	19,42	1,34
7	18,68	17,82	0,86
8	20,14	19,31	0,83
9	23,45	17,94	5,51
10	27,72	20,09	7,63
11	22,06	20,80	1,26
12	17,45	15,96	1,49
13	20,91	19,48	0,93
14	18,95	16,85	2,1
15	18,38	17,15	1,23
16	19,92	19,09	0,83
17	22,96	19,07	3,89
18	20,02	19,24	0,78
19	20,70	19,43	1,27
20	24,63	22,10	2,53

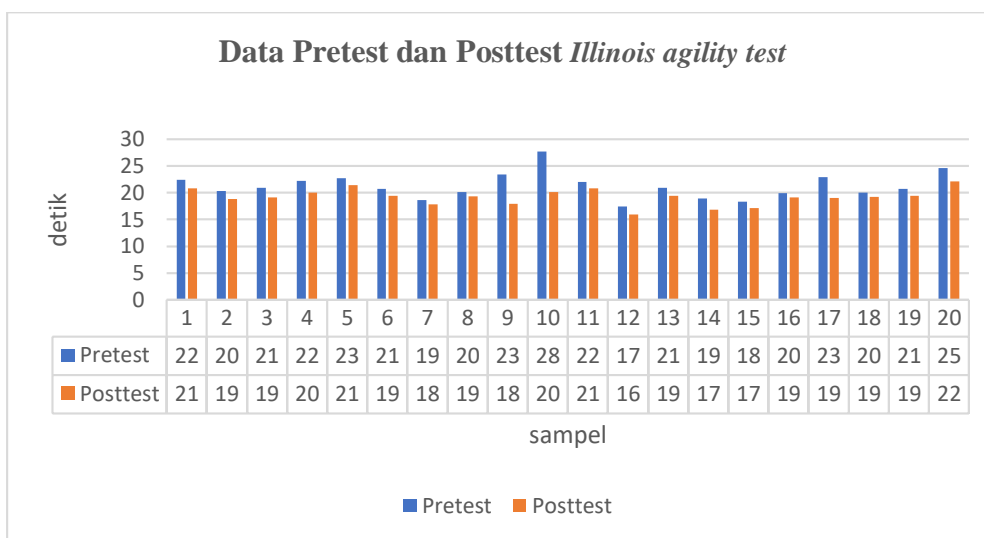
Berdasarkan tabel 1 di atas, deskriptif statistik *pretest* dan *posttest Illinois agility test* pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pelem 1 Pare Kabupaten Kediri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan latihan permainan tradisional bentengan sebagai berikut:

**Tabel 2.** Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest Illinois agility test*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	20	20
<i>Mean</i>	21.2695	19.1965
<i>Median</i>	20.8350	19.2750
<i>Std.Deviation</i>	2.37283	1.52217
<i>Minimum</i>	17.45	15.96
<i>Maximum</i>	27.72	22.10

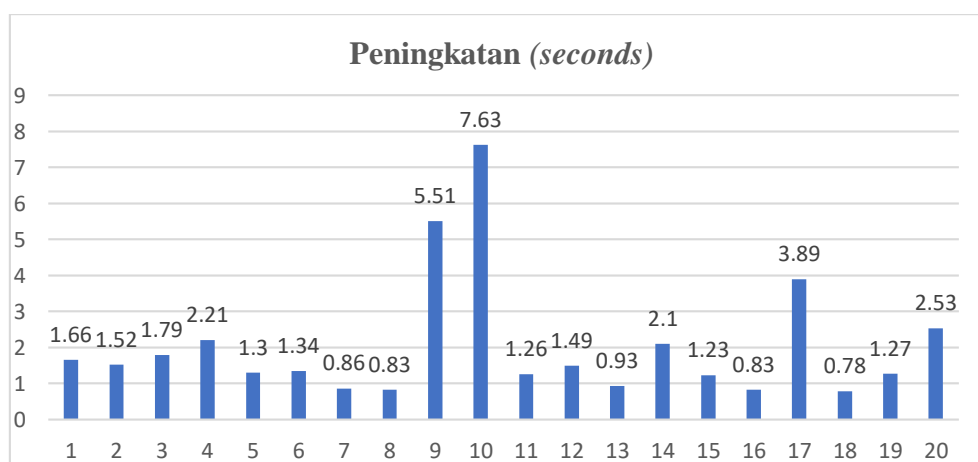


- a. Catatan waktu pretest dan posttest Illinois Agility Test pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pelem 1 Pare Kabupaten Kediri



Gambar 1. Histogram Waktu Pretest dan Posttest Illinois Agility Test

- b. Data catatan waktu Illinois agility test pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pelem 1 Pare Kabupaten Kediri



Gambar 2. Histogram Peningkatan Illinois agility test

Berdasarkan histogram tersebut, dapat menunjukkan bahwa *agility* saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 21,26 detik, kemudian meningkat sebesar 19,19 detik setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Pretest dan Posttest Illinois agility test

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
----------	---	------	------------

<i>Pretest Illinois agility test</i>	0,191	0,05	Normal
<i>Posttest Illinois agility test</i>	0,146	0,05	Normal

Hasil yang disajikan pada tabel 3, 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 4.** Hasil Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest Illinois agility test*

<i>Pretest - Posttest Illinois agility test</i>	<b>df1</b>	<b>df2</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
	1	38	0.085	Homogen

Df 1= (jumlah kelompok – 1 = 2 – 1 = 1).

Df 2= (jumlah data – jumlah kelompok = 40 – 2 = 38).

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

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

DF : Drajat kebebasan (jumlah Sampel – 1= 19)

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  $\alpha$  (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  $\alpha$  (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 (H0) 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 (Ha) menyatakan: “Terdapat pengaruh latihan permainan tradisional bentengan

terhadap *agility* pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pelem 1 Pare Kabupaten Kediri”, diterima. Peningkatan dalam kemampuan *agility* siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pelem 1 Kabupaten Kediri 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 putra di Sekolah Dasar Negeri Pelem 1 Kabupaten Kediri setelah *treatment*. Hasil *pretest* adalah 21,26 detik dan *posttest* adalah 19,19 detik. Persentase peningkatan dapat diketahui dengan mengetahui mean pretest dan posttest.

$$\begin{aligned} \text{Persentase peningkatan} &= \frac{21,26 - 19,19}{21,26} \times 100\% = 9,7\% \\ &= 9,7\% \end{aligned}$$

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 putra Sekolah Dasar Negeri Pelem 1 Kabupaten Kediri.

Mengetahui pengaruh latihan permainan tradisional bentengan terhadap *agility* pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pelem 1 Kabupaten Kediri menjadikan aspek utama tujuan penelitian ini. Secara mendasar, *agility* merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat, dilakukan secara simultan dengan koordinasi gerakan lainnya. (Widiastutik, 2015: 137). Dapat didefinisikan sebagai gerakan secara cepat dan gesit dalam mengubah arah dan tujuan dikombinasikan dalam waktu yang bersamaan. Apabila kemampuan fisik Pengukuran saat ini menilai satu atau beberapa komponen kelincahan, termasuk searah, dua arah, dan gerakan multi arah, yang mungkin atau mungkin tidak termasuk retropulsion dan akselerasi cepat dan transisi deselerasi saat mengubah arah.

Menurut (Smits-Engelsman et al., 2017) latihan menggunakan permainan anak dapat menggabungkan keseimbangan, kelincahan dan koordinasi dengan kebugaran anaerobik. Jika keterampilan yang diperlukan untuk mengambil bagian dalam aktivitas ini tidak dilatih, intervensi, meskipun menunjukkan peningkatan kebugaran fisik, kemungkinan besar tidak efektif setelah pelatihan dihentikan, karena tidak ada transfer yang dilakukan ke aktivitas tersebut. Selain itu, jika pelatihan tidak menyenangkan dan menyenangkan, kemungkinan anak akan patuh cukup lama untuk melihat perubahan tingkat kebugaran akan semakin buruk.

Peluang ini telah mengarahkan pengembang untuk membuat latihan yang tujuannya menyediakan alat yang berkaitan dengan pelatihan *agility*. Dalam pengertian ini, langkah pertama adalah mempelajari bagaimana anak-anak bereaksi dan terlibat dalam permainan

dalam konteks yang berbeda dan apakah ada bukti perubahan setelah bermain bentengan. Maka dari itu sangat penting untuk meningkatkan kesiapsiagaan anak-anak terhadap kelincahan melalui pendidikan dan pelatihan yang efektif.

Pelatihan yang diterapkan pada subjek penelitian mengadopsi model pelatihan permainan tradisional bentengan. Bentengan adalah permainan tradisional yang dimainkan oleh sejumlah orang dengan tujuan merebut dan mempertahankan benteng untuk memenangkan permainan (Komalasari, 2015). Pola permainan tradisional bentengan melibatkan beberapa gerakan kunci, seperti sprint, berlari bolak-balik, dan mengelak dengan cepat untuk menghindari lawan. Menurut Mulyani (2016), langkah-langkah dalam permainan bentengan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Dalam permainan bentengan, peserta dibagi menjadi dua kelompok, dengan setiap kelompok terdiri dari 4 hingga 6 pemain, atau dapat disesuaikan dengan jumlah siswa yang tersedia.
2. Permainan bentengan dilaksanakan dengan menjaga benteng, yang dapat berupa tonggak tiang kayu, atau alternatifnya dapat menggunakan pohon hidup sebagai benteng.
3. Pemain yang keluar dari batas wilayahnya dianggap sebagai penyerbu pertama. Jika pemain ini dikejar oleh lawan-mainnya dan berhasil disentuh pada tangannya atau badannya, maka dianggap tertangkap dan menjadi tawanan.
4. Jika ingin membebaskan teman yang terkena sentuhan dari kelompok lawan, caranya adalah dengan menyentuh tangan atau bagian tubuh lainnya.
5. Aturan permainan didasarkan pada kesepakatan para pemain. Sehingga pemain akan mendapatkan nilai saat berhasil menyentuh benteng lawan.

Permainan tradisional bentengan menuntut siswa spontanitas dalam menambah kecepatan dalam bergerak sehingga *agility* dapat meningkat. Bentuk latihan yang digunakan harus memberikan beban latihan kepada peserta pelatihan, mulai dari intensitas terendah dan terus meningkat secara perlahan hingga tercapai intensitas tinggi. Menurut Bompa & Haff (2009: 51), melakukan latihan secara teratur selama 6-8 minggu akan menghasilkan perubahan sejalan dengan adaptasi tubuh terhadap latihan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan nilai t-hitung sebesar (5,356), yang lebih tinggi daripada nilai t-tabel yang diambil sebesar (2,09). Selain itu, nilai P (0,000) juga lebih kecil dibandingkan dengan tingkat signifikansi  $\alpha$  (0,05). Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok atau variabel yang diuji. Dengan demikian, dapat

disimpulkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dapat diterima, maka hipotesisnya berbunyi “Terdapat pengaruh latihan permainan tradisional bentengan terhadap *agility* pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pelem 1 Pare Kabupaten Kediri.” Dari hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan permainan tradisional bentengan memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan *agility* siswa. Persentase peningkatan sebesar 9,7% dan rerata waktu peningkatan sebesar 2,07 detik menunjukkan adanya perbaikan yang signifikan dalam kemampuan *agility* siswa setelah mengikuti latihan.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan permainan tradisional bentengan berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *agility* pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pelem 1 Pare Kabupaten Kediri. Analisis menggunakan uji t menunjukkan bahwa nilai t hitung (5,356) lebih tinggi daripada nilai t tabel (0,05) (19) (2,093), dan nilai P (0,000) lebih rendah daripada tingkat signifikansi  $\alpha$  (0,05). Oleh karena itu, hipotesis penelitian dapat diterima, mengindikasikan bahwa pemberian latihan permainan tradisional bentengan memiliki pengaruh yang positif terhadap peningkatan *agility* pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri Pelem 1.

### **Daftar Rujukan**

- Alfiani, A. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Tahun Ajaran 2014 – 2015 ( Studi pada Siswa Kelas III dan IV SDN Sidokare II Sidoarjo ) Alno Putri Alfiani Setiyo Hartoto. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(02), 407–411. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Aribowo, D. S., & Hidayah, T. (2019). *The Effectiveness of Indonesian Traditional Games and Agility on Student 's Gross Motor Skills in Elementary School Hj . Isriati Baiturrahman 2 Semarang*. 8(3), 281–287.
- Asrori, F., Suriatno, A., & Sakti, N. W. P. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint 30 Meter Melalui Modifikasi Permainan “Bentengan” di Sekolah Dasar. *Discourse of Physical Education*, 1(1), 26–40. <https://doi.org/10.36312/dpe.v1i1.607>
- Bawiskar, D., & Phansopkar, P. (2021). Efficacy of Agility Training in a Police Cadet: A Case Study. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 281–287. <https://doi.org/10.9734/jpri/2021/v33i38A32087>
- Children, P. (2017). *THE EFFECT OF BETENGAN GAME ON THE SOCIO-EMOTIONAL SKILLS OF*. 118, 713–717.
- Dahlan, F., Mahyuddin, R., & Muslim, M. (2022). The Role of Schools and Physical Education in Supporting Sports Achievement: Literature Review. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan*

- Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan), 6(1), 117–128.  
<https://doi.org/10.33503/jp.jok.v6i1.2058>
- Dantas da Silva, B. C., Helena Gurgel de Carvalho, I., Vila-Nova, T. E. L., Monteiro de Araújo, G., Borges, B. C. D., Caldas, M. R. G. R., Vieira de Assunção, I., Özcan, M., & de Assunção e Souza, R. O. (2023). Effect of full-step versus simplified resin cement luting strategies on the push-out bond strength of indirect resin composite restorations bonded to dentin. *Journal of Adhesion Science and Technology*, 37(24), 3552–3568.  
<https://doi.org/10.1080/01694243.2023.2206005>
- Dotto, L., Pereira, G. K. R., Tomm, A., Bacchi, A., & Sarkis-Onofre, R. (2021). Effect of root canal irrigants on push-out bond strength of endodontic sealers: a systematic review. *Journal of Adhesion Science and Technology*, 35(16), 1701–1722.  
<https://doi.org/10.1080/01694243.2020.1857961>
- Ezni, R., & Mondam, S. (2015). *Comparison of Agility Training Programs for Injury Prevention in Malaysian School Children*. 3(1), 15–21.
- Francis, A. M., Hall, W. J., Ansong, D., Lanier, P., Albritton, T. J., & McMillan, A. (2023). Implementation and effectiveness of the Indian Child Welfare Act: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 146, 106799.  
<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2022.106799>
- Giuriato, M., Codella, R., Lovecchio, N., Carnevale Pellino, V., Vandoni, M., & Nevill, A. M. (2021). Speed agility trends in children according to growth. *Annals of Human Biology*, 48(4), 271–279. <https://doi.org/10.1080/03014460.2021.1928285>
- Hudain, M. A., Kamaruddin, I., Hita, I. P. A. D., Pranata, D., & Ariestika, E. (2023). Investigation of nutritional status, VO<sub>2</sub>max, agility, speed, and strength: A cross-sectional study in basketball athletes. *Journal Sport Area*, 8(2), 261–271.  
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(2\).11724](https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(2).11724)
- Id, Z. S., & Ferguson-pell, M. W. (2020). *Investigating the test-retest reliability of Illinois Agility Test for wheelchair users*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241412>
- Ishak, M. (2015). *Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED* 42. 14, 42–48.
- Kurniati, Eius. 2016. *Permainan Tradisional Dan Perannya Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*. KENCANA. Jakarta.
- Leitner, M., Ljubić, I., Monaci, M., Sinnl, M., & Tanınmış, K. (2023). An exact method for binary fortification games. *European Journal of Operational Research*, 307(3), 1026–1039. <https://doi.org/10.1016/j.ejor.2022.10.038>
- Majid, U. (2018). Research Fundamentals: Study Design, Population, and Sample Size. *Undergraduate Research in Natural and Clinical Science and Technology (URNCSST) Journal*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.26685/urncst.16>
- Muniroglu, S., & Subak, E. (2018). A Comparison of 5 , 10 , 30 Meters Sprint , Modified T-Test , Arrowhead and Illinois Agility Tests on Football Referees. 6(8), 70–76.  
<https://doi.org/10.11114/jets.v6i8.3360>
- Muzaki, R., Maliki, O., & Kusuma, B. (2020). Latihan Sirkuit Terhadap Kecepatan Kelincahan dan Daya Tahan pada UKM Futsal Putra. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 48–54.

- Negra, Y., Chaabene, H., Hammami, M., Amara, S., Sammoud, S., Mkaouer, B., & Hachana, Y. (2017). Agility in Young Athletes: Is It a Different Ability From Speed and Power? *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(3), 727–735. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001543>
- Nur, L. (2020). Analyzing Elementary School Student Cooperative Skill through Outbound Activity. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(1). <https://doi.org/10.17509/tegar.v4i1.28363>
- Nuriman, R., Kusmaedi, N., Pendidikan, F., Indonesia, U. P., Setiabudhi, J., & Bandung, N. (2016). *PENGARUH PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL BEBENTENGAN TERHADAP KEMAMPUAN KELINCAHAN ANAK USIA 8-9 TAHUN*. 01(01), 29–33.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Pjkr, P., Pasundan, S., & Barat, J. (2021). *Pengaruh Olahraga Permainan Tradisional Hadang terhadap Kelincahan Siswa The Influence of Traditional Game Sports Barriers on Student Agility Dindin Bernhardin*. 3(1), 79–85.
- Smits-Engelsman, B. C. M., Jelsma, L. D., & Ferguson, G. D. (2017). The effect of exergames on functional strength, anaerobic fitness, balance and agility in children with and without motor coordination difficulties living in low-income communities. *Human Movement Science*, 55, 327–337. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2016.07.006>
- Subak, E., Kaya, K., Viga, Ş. O., Ocak, M. H., Ağaoğlu, C., & Bekiroğlu, A. (2022). Association between body composition, physical activity level and Illinois agility test performance in young males and females. *Physical Education of Students*, 26(4), 180–187. <https://doi.org/10.15561/20755279.2022.0403>
- Sunaryo, F. Y. A. B., Sugiyanto, S., Liskustyawati, H., & Riyadi, S. (2022). The Effect of Agility Drill Training on Agility Dribbling Techniques of Young Female Football Players. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 2(2), 174–187. <https://doi.org/10.53863/mor.v2i2.512>
- Syauki, A. Y. (2021). (tulisan ilmiah pendidikan) *jurnal keguruan dan ilmu pendidikan*. 10(1), 6–12.
- Taman, S., & Bima, S. (2022). *Pengaruh Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia 8 Sampai 11 Tahun Di Desa Nunggi Program study pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi online , tidak mau bermain dan kurang bersosialisasi teman sebayanya , permasalahan lain y*. 8(3), 2519–2524. <https://doi.org/10.36312/jime.v8i3.3807/http>
- Utesch, T., Bardid, F., Büsch, D., & Strauss, B. (2019). The Relationship Between Motor Competence and Physical Fitness from Early Childhood to Early Adulthood: A Meta-Analysis. In *Sports Medicine* (Vol. 49, Issue 4, pp. 541–551). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01068-y>
- Wahono, B., Chang, C.-Y., & Khuyen, N. T. T. (2021). Teaching socio-scientific issues through integrated STEM education: an effective practical averment from Indonesian science lessons. *International Journal of Science Education*, 43(16), 2663–2683. <https://doi.org/10.1080/09500693.2021.1983226>