

**PENGARUH PENGGUNAAN PERMAINAN BENTENGAN
TERHADAP KEMAMPUAN LARI SPRINT SISWA KELAS IV
SEKOLAH DASAR NEGERI CIPAOT KOTA CILEGON**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar



oleh

Ade Ayu Rahmawati

NIM 2003715

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KAMPUS UPI DI SERANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2024**

**PENGARUH PENGGUNAAN PERMAINAN BENTENGAN
TERHADAP KEMAMPUAN LARI SPRINT SISWA KELAS IV
SEKOLAH DASAR NEGERI CIPAOT KOTA CILEGON**

Oleh

Ade Ayu Rahmawati

NIM 2003715

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar

© Ade Ayu Rahmawati

Universitas Pendidikan Indonesia

Maret 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

Ade Ayu Rahmawati, 2024

**PENGARUH PENGGUNAAN PERMAINAN BENTENGAN TERHADAP KEMAMPUAN LARI SPRINT
SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI CIPAOT KOTA CILEGON**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

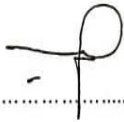
HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi ini diajukan oleh


Nama : Ade Ayu Rahmawati
NIM : 2003715
Program Studi : S-1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Permainan Bentengan Terhadap Kemampuan Lari Sprint Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Cipaot Kota Cilegon

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus UPI di Serang.

DEWAN PENGUJI

Penguji I : Dr. Iik Nurulpaik, M.Pd., M.A.P. 
NIP. 197401142001121001

Penguji II : Deni Wardana, M.Pd. 
NIP. 1981051320050210004

Penguji III : Oki Suprianto, M.Pd. 
NIP. 920230219950327101

Ditetapkan di : Serang

Tanggal : 15 Maret 2024

LEMBAR PENGESAHAN

ADE AYU RAHMAWATI

**PENGARUH PENGGUNAAN PERMAINAN BENTENGAN TERHADAP
KEMAMPUAN LARI SPRINT SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR
NEGERI CIPAOT KOTA CILEGON**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Drs. H. Ajo Sutarjo, M.Pd.

NIP. 196210011988031003

Pembimbing II



Fatihatusyidah, S.S., M.Pd.

NIP. 920200819810701201

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar



Dr. Andika Arisetyawan, M.Si.

NIP. 198103272005021003

ABSTRAK

PENGARUH PENGGUNAAN PERMAINAN BENTENGAN TERHADAP KEMAMPUAN LARI SPRINT SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI CIPAOT KOTA CILEGON

Ade Ayu Rahmawati
Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Kampus UPI di Serang,
Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak

Lari *sprint* dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa. Berdasarkan hasil observasi di Sekolah Dasar Negeri Cipaot, kemampuan berlari *sprint* siswa masih rendah hal tersebut dibuktikan dari hasil tes lari *sprint* 40 meter yang menunjukkan bahwa berlari siswa masih lambat. Agar siswa dapat berlari dengan cepat, belajar dengan menggunakan permainan bentengan sangatlah cocok untuk menjadi arena latihan. Menggunakan metode permainan sangat tepat digunakan saat pembelajaran karena dapat membuat siswa tertarik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan bentengan terhadap kemampuan lari *sprint* siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Cipaot Kota Cilegon. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *pre-eksperimental design tipe one group pretest-posttest design*. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Cipaot yang berjumlah 30 siswa. Hasil perhitungan persentase menunjukkan bahwa permainan bentengan memiliki pengaruh terhadap kemampuan lari *sprint* siswa sebesar 18,26%. Kemudian hasil analisis data menggunakan uji paired sampel test memperoleh nilai $\text{sig } 0,000 < 0,05$. Jika nilai $\text{sig} < 0,05$ maka data memiliki perbedaan yang signifikan. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil uji hipotesis tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang kesimpulannya permainan bentengan mampu meningkatkan kemampuan lari *sprint* siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Cipaot Kota Cilegon.

Kata kunci : Lari Sprint, Bentengan

ABSTRACT

THE EFFECT OF USE BENTENGAN GAMES ON THE SPRINT CAPABILITY OF CLASS IV STUDENTS OF CIPAOT STATE PRIMARY SCHOOL, CILEGON CITY

Ade Ayu Rahmawati

*Elementary School Teacher Education Program, UPI Campus in Serang,
Indonesian University of Education*

Abstract

Sprinting can improve students' physical fitness and can improve students' motor skills. Based on the results of observations at Cipaot State Elementary School, students' sprinting ability is still low, this is proven by the results of the 40 meter sprint test which shows that students' running is still slow. So that students can run quickly, learning using the game of bentengan is very suitable as a training arena. Using the game method is very appropriate to use during learning because it can make students interested. This research aims to determine the effect of bentengan games on the sprinting ability of class IV students at Cipaot State Elementary School, Cilegon City. This research is experimental research with a pre-experimental design type one group pretest-posttest design. The sample in this study was all class IV students at Cipaot State Elementary School, totaling 30 students. The percentage calculation results show that the bentengan game has an influence on students' sprinting ability of 18.26%. Then the results of data analysis using the paired sample test obtained a sig value of $0.000 < 0.05$. If the sig value < 0.05 then the data has a significant difference. This means that there is a significant difference between the pretest and posttest results. The results of the hypothesis test show that H_0 is rejected and H_a is accepted, the conclusion being that the bentengan game is able to improve the sprinting ability of class IV students at Cipaot State Elementary School, Cilegon City.

Keywords: *Sprint, Bentengan Game*

DAFTAR ISI

HALAMAN HAK CIPTA	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Definisi Operasional.....	4
F. Struktur Organisasi.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar	6
B. Permainan Bentengan.....	7
C. Atletik Lari Sprint	11
D. Penelitian Relevan.....	15
E. Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Desain Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel	19

C. Instrumen Penelitian.....	19
D. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data	20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Hasil Penelitian	25
B. Hasil Pengolahan Data	28
C. Pembahasan.....	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	34
A. Kesimpulan	34
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rubik Tes Penilaian Lari Sprint 40 Meter	19
Tabel 3.2 Format penilaian Tes Lari Sprint 40 Meter.....	20
Tabel 4.1 Hasil Pretest dan Posttest	26
Tabel 4.2 Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	28
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas	28
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas.....	29
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Rangkaian Gerak Start Jongkok	14
Gambar 1.2 Sikap Siap Tampak Depan	14
Gambar 3.1 Tes Lari	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	38
Lampiran 2 Surat Balasan dari Sekolah.....	39
Lampiran 3 Surat Dosen Pembimbing.....	40
Lampiran 4 Lembar Bimbingan Skripsi.....	43
Lampiran 5 Surat Bebas Plagiarisme.....	45
Lampiran 6 Instrumen penelitian.....	47
Lampiran 7 Data Pretest Lari Sprint 40 Meter.....	48
Lampiran 8 Data Posttest Lari Sprint 40 Meter.....	49
Lampiran 9 Pelaksanaan Pretest Lari Sprint 40 Meter.....	50
Lampiran 10 Permainan Bentengan.....	51
Lampiran 11 Pelaksanaan Posttest Lari Sprint 40 Meter.....	59
Lampiran 12 Hasil Pengolahan Data.....	78
Lampiran 13 Hasil Perhitungan Persentase.....	80

DAFTAR PUSTAKA

- Ardini, P.P. & Lestaningrum, A. (2018). *Bermain dan Permainan Anak Usia Dini*. Demang Palang: Adjie Media Nusantara.
- Fransiska, A., Subhi, M., & Syafitra, W. (2021) Penerapan Latihan Shuttle Run pada Atlet Lari Jarak Pendek di Club Linggau Runners. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1) (2021). doi: 10.31539/jpjo.v5il.2872.
- Kurniati, E. (2016). *Permainan Tradisional dan Perannya dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Latifah (2018). Analisis Pengaruh Kompetensi dan Kemampuan Personal Terhadap Kinerja. *Forum Ekonomi*. 20 (2) 2018. Issn: 2528-1550x.
- Muhajir & Santosa, B. (2016). *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XI*. Jakarta: Katalog Dalam Penerbitan.
- Mulyani, S. (2013). *45 Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Yogyakarta: Langensari Publishing.
- Nopiyanto, Y.E., Raibowo, S., & Arwin. (2020). *Pembelajaran Atletik*. Bengkulu: Elmarkazi.
- Pirman, A. (2020). Meningkatkan Kecepatan Lari Jarak Pendek (*sprint*) Melalui Modifikasi Permainan Tradisional Benteng-bentengan pada Siswa Kelas 5 SD Negeri Sindangmandi. (Skripsi). Sarjana Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Serang.
- Prabowo, M.F. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Sultan Agung Salaman. (Skripsi). Sarjana Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Primus, J. (2020). *Tips Perkenalkan Anak Pada Olahraga Lari*. Diakses dari <https://bola.kompas.com/read/2020/01/14/18070888/3-tips-perkenalkan-anak-pada-olahraga-lari?page=all>.

- Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas.
- Rizal, J.H., Syafruddin., & Dewi, N.K. (2022). Pengaruh Permainan Bentengan Terhadap Gerak Dasar Lari Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan Siswa Kelas IV SDN 2 Lendang Kunyit. *Journal of Classroom Action Research*, JCAR 4(1) (2022). doi: 10.29303/jcar.v4il.1695.
- Sajoto, M. (1999). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Salim, M.P. (2023). *Sprint Adalah Lari Cepat Jarak Pendek, Pahami Manfaatnya dan Bedanya Dengan Jogging*. Diakses dari <https://www.liputan6.com/hot/read/5372065/sprint-adalah-lari-cepat-jarak-pendek-pahami-manfaatnya-dan-bedanya-dengan-jogging?page=5>.
- Sudarsinah. (2022). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pgsd Stkip Pgri Banjarmasin*. doi: 10.33654/pgsd.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukendro., & Yuliawan, E. (2019). *Dasar-Dasar Atletik*. Jambi: Salim Media Indonesia.
- Sulastrri, D. (2023). *Guru Harus Baca, Inilah 4 Karakteristik Utama Siswa SD*. Diakses dari <https://www.kompasiana.com/dedesulastrri02/64395874a7e0fa1afa07f762/guru-wajib-baca-inilah-4-karakteristik-utama-siswa-sd>.
- Sururiyah. (2019). *Ayo Lestarkan Permainan Tradisional Indonesia*. Jakarta: Global Offset Press
- Syauki, A.H. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Bebentangan Terhadap Pembelajaran Atletik Sprint. *Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 10(1) (2021). doi: <http://journal.stkip.banten.ac.id>

- Tristyanto, B., Sutarjo, A. (2016). Kemampuan Guru Penjas SD dalam Memodifikasi Bahan Pembelajaran Penjas. *Seminar Nasional Pendidikan Dasar*. doi: (1), 177-190, 2016.
- Usmadi, U. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis. *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50-62. <https://doi.org/10.31869/ip.v7il.2281>.
- Yuwono, T., & Pramono, M. (2019). Analisis Faktor Kondisi Fisik Yang Paling Mempengaruhi Sprint 100 Meter Pada Sprinter Pasi Sidoarjo. *Jurnal kesehatan Olahraga*.