

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP HASIL
BELAJAR LARI JARAK PENDEK SISWA SMP NEGERI 7
KOTA SUKABUMI**

Vingkan Ayu Aryati

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Bandung, Indonesia

E-mail: vingkan@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar lari jarak pendek melalui *treatment* permainan tradisional di SMP Negeri 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019/2020. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Desain dalam penelitian ini *one group pretest-posttest*. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik purposive. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 27 siswa Instrumen yang digunakan yaitu tes dan pengukuran lari jarak pendek, yaitu untuk mengetahui hasil belajar lari jarak pendek. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji persyaratan normalitas, homogenitas dan uji hipotesis (uji-t). Berdasarkan penelitian dan analisis data menunjukkan terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Sukabumi. Hal ini dibuktikan dengan dilihat t-hitung sebesar $5,045 > t\text{-tabel} (2,060)$ pada taraf nyata (α) 0,05. Dengan demikian maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Kesimpulan dari penelitian ini adalah "Terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional terhadap hasil belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019/2020".

Kata Kunci: Permainan Tradisional, Lari Jarak Pendek

Abstract

This study aims to determine the results of learning to run short distances through traditional game treatments at SMP Negeri 7 Sukabumi City in the academic year 2019/2020. This type of research used in this study is an experiment. The design in this study was one group pretest-posttest. The sample technique used in this research is purposive technique. The sample in this study amounted to 27 students. The instrument used was the test and measurement of short distance running, which is to find out the results of learning to run short distances. The data analysis technique used is the test for normality, homogeneity and hypothesis testing (t-test). Based on research and data analysis, there is an influence of traditional games on the results of learning to run short distances in class VIII students at SMP Negeri 7, Sukabumi City. This is evidenced by the t-test of $5,045 > t\text{-table} (2,060)$ at the real level (α) 0.05. Thus, H_0 is accepted and H_a is rejected. The conclusion of this study is "There is a significant influence of

traditional games on the learning outcomes of students of class VIII at SMP Negeri 7 Sukabumi in the 2019/2020 school year".

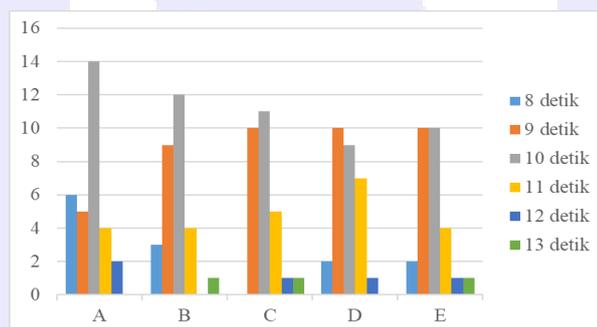
Keywords: *Traditional Games, Short Distance Running*

Introduction

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan. Dengan adanya pendidikan jasmani di sekolah dapat diupayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian dan kesehatan setiap individu peserta didik. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan, serta dapat mengembangkan kemampuan dan keterampilan jasmani. Mata pelajaran pendidikan jasmani memiliki beberapa materi pembelajaran, salah satunya adalah materi pembelajaran atletik. Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga

Dilihat berdasarkan jarak yang ditempuh lari dapat dikategorikan kedalam beberapa kategori, semua ditentukan berdasarkan hitungan jaraknya mulai dari hitungan meter sampai hitungan kilometer. Pembelajaran lari jarak pendek memiliki dua tahapan yaitu tahap permainan atau bermain dan teknik dasar. Secara tidak langsung kedua tahapan tersebut memberikan pembelajaran dalam memperbaiki posisi tubuh ketika berlari dan memberikan motivasi lebih karena dengan pembelajaran melalui bermain akan membuat suasana bermain tidak membosankan.

Berdasarkan data yang diperoleh di SMP Negeri 7 Kota Sukabumi pada pembelajaran penjas khususnya atletik nomor lari jarak pendek menunjukkan bahwa hasil belajar siswa kelas VIII C dapat dikatakan belum mencapai hasil belajar yang baik, sesuai dengan yang telah di standarkan oleh guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 7 Kota Sukabumi. Dari data hasil belajar yang diperoleh siswa kelas VIII dalam pelajaran atletik nomor lari jarak pendek dibuktikan dengan gambar di bawah ini:



Gambar 1. Hasil belajar atletik nomor lari jarak pendek

Berdasarkan uraian gambar diagram 1.1 bahwa kelas A yang memperoleh waktu delapan detik sebanyak enam siswa, sembilan detik sebanyak lima siswa, 10 detik sebanyak 14 siswa, 11 detik sebanyak empat siswa, 12 detik sebanyak dua siswa. Kelas B yang memperoleh waktu delapan detik sebanyak tiga siswa,

sembilan detik sebanyak sembilan siswa, 10 detik sebanyak 12 siswa, 11 detik sebanyak empat siswa, dan 13 detik sebanyak satu siswa. Kelas C yang memperoleh waktu sembilan detik sebanyak 10 siswa, 10 detik sebanyak 11 siswa, 11 detik sebanyak lima siswa, 12 detik sebanyak satu siswa, dan 13 detik sebanyak satu siswa. Kelas D yang memperoleh waktu delapan detik sebanyak dua siswa, sembilan detik sebanyak 10 siswa, 10 detik sebanyak sembilan siswa, 11 detik sebanyak tujuh siswa, dan 12 detik sebanyak satu siswa. Kelas E yang memperoleh waktu delapan detik sebanyak dua siswa, sembilan detik sebanyak 10 siswa, 10 detik sebanyak 10 siswa, 11 detik sebanyak empat siswa, 12 detik sebanyak satu siswa, dan 13 detik sebanyak satu siswa.

Berdasarkan uraian gambar 1 maka diperlukan suatu upaya dalam rangka meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIII C salah satunya dengan mengemas pembelajaran yang inovatif yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Salah satu pembelajaran yang relevan untuk hal tersebut adalah model pembelajaran melalui permainan tradisional seperti permainan benteng dengan permainan tikus dan kucing yang dianggap sebagai suatu alternatif yang mampu memberikan dampak positif bagi perkembangan siswa, serta diharapkan mampu meningkatkan hasil belajar atletik nomor lari jarak pendek.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dalam materi atletik nomor lari jarak pendek di sekolah SMP Negeri 7 Kota Sukabumi. Diharapkan siswa bisa meningkatkan hasil belajar, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019/2020". Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Sukabumi.

Fauziah (2014) hasil belajar adalah hasil yang diperoleh siswa setelah mengikuti suatu materi tertentu, dari mata pelajaran yang berupa data kualitatif maupun kuantitatif. Untuk melihat hasil belajar dilakukan suatu penilaian terhadap siswa yang bertujuan untuk mengetahui apakah siswa telah menguasai materi atau belum. Penilaian merupakan upaya sistematis yang dikembangkan oleh suatu instruksi pendidikan yang ditujukan untuk menjamin tercapainya kualitas proses pendidikan serta kualitas kemampuan peserta didik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Bangun, Santi (2018) Keberhasilan proses belajar juga ditentukan dengan tercapai tidaknya tujuan pembelajaran. Jika tujuan pembelajaran tercapai atau terpenuhi, proses belajar tersebut dapat dikatakan berhasil.

Atletik merupakan cabang olahraga tertua di dunia dan atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Atletik merupakan suatu cabang olahraga yang mempertandingkan jalan, lari, lompat dan lempar. atletik adalah suatu perlombaan yang terdiri dari beberapa macam nomor yaitu lari, jalan, lompat dan lempar yang gerakannya merupakan gerak dasar aktivitas fisik atau jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

Nomor lari terdiri dari empat kategori yaitu nomor *marathon*, lari jarak jauh, lari jarak menengah, lari jarak pendek. Berikut kategori lari yang sering diperlombakan:

- a) Lari *Marathon*: 42,195 kilometer
- b) Lari jarak jauh: 10.000 meter, 20.000 meter.
- c) Lari jarak menengah: 800 meter, 1.500 meter, 3.000 meter, 3.000 meter *steple chese*, dan 5000 meter.
- d) Lari jarak pendek: 50-400 meter.

Lari jarak pendek atau yang biasa disebut lari *sprint* atau lari cepat merupakan lari yang ditempuh dengan jarak dekat dilakukan dengan secepat-cepatnya yang merupakan hasil kontraksi kekuatan otot-otot yang ditandai dengan proses pemindahan tubuh dari titik satu ke titik yang lainnya atau biasa disebut dari garis *start* sampai garis *finish* dengan melalui beberapa tahapan. Aditama (2013) “lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak 50 meter sampai dengan 400 meter.

Tobrani (2016) mengatakan bahwa ada tiga teknik dalam atletik yaitu “teknik *start*, teknik saat berlari, dan teknik saat melewati garis *finish*”. Teknik *start* yang digunakan untuk nomor lari jarak pendek *start* yang dipakai yaitu *start* jongkok atau biasa disebut *crouch start*. Yuherdi dkk (2013) mengatakan bahwa “terdapat lima fase dalam lari *sprint* diantaranya: teknik *start*, teknik akselerasi, teknik kecepatan maksimal, teknik pemeliharaan kecepatan teknik *finish*”.

Widodo dkk (2014) mengatakan “dalam olahraga cabang lari pendek dipengaruhi oleh berbagai unsur kondisi fisik, antara lain kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan koordinasi gerakan”. Muliadi (2017) mengatakan unsur-unsur yang diperlukan dalam prestasi lari cepat yaitu “kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), tenaga (*power*) secara garis besar dapat diketahui bahwa unsur yang menentukan hasil belajar lari cepat adalah unsur kondisi fisik dan penguasaan teknik.

Melalui bermain dapat mengajarkan cara memahami kehidupan, mengendalikan diri, memecahkan masalah, berkomunikasi, dapat mengembangkan dimensi motorik dan kognitif serta kreativitas, dapat menemukan dan mempelajari hal-hal baru yang menyenangkan. Mulyani (2016) “Permainan tradisional dapat mengembangkan keterampilan karena permainan tradisional menuntut banyak berinteraksi dengan orang lain”. Tuti Andriani (2012) permainan tradisional merupakan salah satu aset budaya yang mempunyai ciri khas kebudayaan suatu bangsa maka, pendidikan karakter bisa dibentuk melalui permainan tradisional sejak usia dini. Marzoan, Hamidi (2010) mengatakan “permainan tradisional merupakan permainan yang telah diturunkan dari satu generasi ke generasi”. Sedangkan menurut Kurniati, (2016: 1) mengatakan bahwa “permainan tradisional sebagai salah satu bentuk dari kegiatan bermain di yakini dapat memberi manfaat bagi perkembangan fisik dan mental anak”. Nuriman dkk (2016) mengatakan bahwa “permainan tradisional adalah suatu jenis permainan yang ada pada suatu daerah tertentu yang berdasarkan kepada budaya daerah tersebut. Permainan tradisional juga dikenal sebagai

permainan rakyat merupakan sebuah kegiatan rekreatif yang tidak hanya bertujuan menghibur diri tetapi juga sebagai alat memelihara hubungan dan kenyamanan sosial". Berdasarkan uraian di atas maka dapat peneliti simpulkan bahwa permainan tradisional merupakan permainan yang diturunkan dari generasi ke generasi yang memiliki berbagai macam makna mulai dari setiap gerakan dengan tujuan untuk menghibur diri, sebagai pemelihara hubungan sosial dan beredar secara lisan yang bermanfaat dalam perkembangan fisik dan mental anak.

Kurniati (2016) mengatakan "setiap permainan rakyat tradisional sebenarnya mengandung nilai-nilai yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana pendidikan anak-anak". Sheiyawibi (2018) mengatakan bahwa dalam manfaat yang terkandung dalam permainan tradisional yaitu:

- Permainan untuk mengembangkan aspek kognitif
- Permainan untuk mengembangkan aspek fisik motorik
- Permainan untuk mengembangkan kemampuan bahasa
- Permainan untuk mengembangkan aspek sosial emosional
- Permainan untuk mengembangkan seni dan kreativitas
- Permainan untuk mengembangkan aspek moral dan nilai-nilai keagamaan.

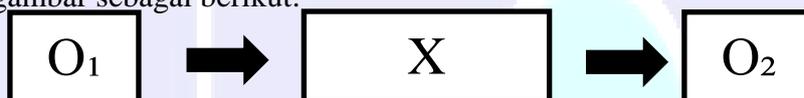
Berdasarkan uraian di atas maka dapat peneliti simpulkan bahwa permainan tradisional memberikan banyak dampak baik dalam perkembangan anak dalam mengembangkan berbagai aspek terutama dalam pendidikan.

Nuriman dkk (2016) menyatakan bahwa "bermain berguna untuk merangsang perkembangan fisik dan mental anak". Kurniati (2016) "Permainan tradisional mampu merangsang berbagai aspek perkembangan anak". Nuriman (2016) "permainan tradisional yang diwariskan secara turun temurun memiliki faedah yang tidak sedikit, disamping dalam melestarikan budaya sebagai karakter bangsa juga bermanfaat bagi psikologis maupun dalam meningkatkan kreativitas serta meningkatkan ketahanan fisik terutama dalam meningkatkan kelincahan anak itu sendiri".

Method

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-experimental* design. Bentuk *pre-experimental* design yang dipakai dalam penelitian ini yaitu, *one- group pretest-posttest design*.

Desain penelitian dari hasil belajar lari jarak pendek dapat digambarkan dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian, Sugiyono (2018)

Keterangan:

O₁ : Pre-test

X : *Treatmeant* atau perlakuan

O₂ : *Post-test*

Adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Sukabumi dengan jumlah 167 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive* yang merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Peneliti memutuskan mengambil *sample* berjumlah 27 orang siswa. Adapun Instrumen Penelitian dalam penelitian ini adalah:

- Pre test* dalam penelitian ini yaitu tes lari jarak pendek. *Pre test* digunakan untuk mengukur kemampuan awal siswa sebelum melakukan pelaksanaan pembelajaran sebelum menggunakan metode bermain permainan tradisional. Hasil *pre test* akan digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam hasil belajar lari jarak pendek.
- Treatmeant* dalam penelitian ini sampel diberikan permainan tradisional, yaitu permainan benteng dengan permainan tikus dan kucing.
- Post test* dalam penelitian ini yaitu tes lari jarak pendek. *Post test* digunakan untuk mengukur dan peningkatan hasil belajar lari jarak pendek, sesudah pembelajaran menggunakan metode bermain permainan tradisional. *Test* yang di lakukan pada *post test* sama dengan *test* yang di gunakan pada *pre test* yaitu lari jarak pendek.
- Pre test* dan *post test* lari jarak pendek 50 meter, Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh mulai jarak 50 meter sampai dengan 400 meter. Terdapat tiga teknik dalam atletik yaitu pada saat *start*, saat berlari, dan saat melewati garis *finish*. Pada saat *start* pelari menggunakan *start* jongkok atau *crouch start*. Aba-aba yang digunakan dalam lari jarak pendek yaitu bersedia, siap, dan ya. Lari jarak pendek mempunyai beberapa aturan diantaranya yaitu setiap pelari harus melakukan *start* bersamaan, pelari dilarang mengganggu pelari lainnya, pelari harus berlari dijalur masing-masing. Ada pun norma penilaian dalam tes lari 50 meter untuk usia 13-15 tahun yaitu:

Tabel 1. Norma Penilaian dalam tes lari 50 meter, Intani (2017)

13 – 15 TAHUN		
PUTRA	PUTRI	NILAI
s.d – 6,7”	s.d – 7,7”	5
6,8” – 7,6”	7,8” – 8,7”	4
7,7” – 8,7”	8,8” – 9,9”	3
8,8” – 10,3”	10,0”- 11,9”	2
10,4 - dst	12,0 - dst	1

Teknik analisis data untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan, pada saat data sudah terkumpul maka langkah selanjutnya yaitu dengan menganalisis data tersebut melalui pendekatan statistika. Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data sebagai yaitu menghitung rata-rata, menghitung simpangan baku, menguji normalitas, menguji kesamaan dua varians, menguji homogenitas, melaksanakan uji hipotesis dengan uji-t.

Discussion

Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Surya Kencana Kota Sukabumi, waktu pelaksanaan yang dilakukan selama dua kali pertemuan sesuai dengan Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran di SMP Negeri 7 Kota Sukabumi, dan yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas VIII C SMP Negeri 7 Kota Sukabumi. Penelitian *eksperimen* ini dilakukan melalui tiga tahap yakni *pre test* (tes awal) lari jarak pendek, *treatment* (perlakuan) permainan tradisional, dan *post test* (tes akhir) lari jarak pendek. *Pre test* dilaksanakan pada tanggal 17 juli 2019, sedangkan *post test* dilaksanakan pada tanggal 19 juli 2019 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata, Simpangan Baku dan Varians, dapat dilihat pada table 2 *Pre test* dan *Post test* Hasil Belajar Lari Jarak Pendek di bawah ini:

Tabel 2. *Pre test* dan *Post test* Hasil Belajar Lari Jarak Pendek

Periode Tes	Nilai Rata-rata	Simpangan Baku	Varians
<i>Pretest</i>	2	0,7642	0,5840
<i>Posttest</i>	3,4	1,0432	1,0883

Dilihat dari tabel hasil pengukuran statistik diatas dapat diartikan bahwa, terdapat peningkatan dari *treatment* permainan tradisional terhadap hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019/2020. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan nilai rata-rata yang sebelum di berikan *treatment* atau perlakuan mendapat nilai 2 dan sesudah diberikan *treatment* atau perlakuan mendapat nilai 3,4. *Treatment* permainan tradisional memiliki pengaruh terhadap hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019/2020. Dengan demikian perlu adanya pembuktian terhadap asumsi tersebut. Untuk membuktikan hal ini dapat dibuktikan dengan pengujian hipotesis.

Setelah diketahui hasil perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku dari hasil *pre test* dan *post test*, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian normalitas. Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan pendekatan uji kenormalan *Liliefors* yaitu uji non parametrik.

Tabel 3. Hasil Penghitungan Uji Normalitas *Pre test* Lari Jarak Pendek

Tes	N	Mean	SD	L_{hitung}	L_{tabel}	Hasil
<i>Pre test</i>	27	2	0,7642	0,169	0,173	Normal
<i>Post test</i>	27	3,4	0,5840	0,163	0,173	Normal

Berdasarkan tabel hasil perhitungan uji normalitas yang dilakukan pada *pre test* diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,169$. Nilai tersebut lebih kecil dari nilai batas penolakan pada taraf nyata, $\alpha = 0,05$ yaitu $L_{tabel} = 0,173$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data *pre test* hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019/2020 termasuk distribusi normal. Dibuktikan dengan $L_{hitung} \leq L_{tabel}$, atau $0,169 \leq 0,173$ yang artinya distribusi normal.

Sedangkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada *post-test* diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,163$, nilai tersebut lebih kecil dari angka penolakan pada data taraf nyata, $\alpha = 0,05$ yaitu $L_{tabel} = 0,173$. Dengan demikian dapat disimpulkan

bahwa data *post test* hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019/2020 termasuk distribusi normal. Dibuktikan dengan $L_{hitung} \leq L_{tabel}$, atau $0,163 \leq 0,173$ yang artinya distribusi normal.

Tabel 4. Hasil uji homogenitas dengan menggunakan uji kesamaan dua varians dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$

No	Varians	Dk	Fh	Ft	Kesimpulan
1	Terbesar , Terkecil	(27,27)	1,86	1,95	Homogen

Dengan adanya tabel membuktikan bahwa $F_{hitung}(1,86) \leq F_{tabel}(1,93)$ yang dapat disimpulkan data tersebut homogen.

Tabel 5. Perhitungan Uji Signifikan Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Sukabumi Tahun Ajaran 2019/2020

T_{hitung}	T_{tabel}	KESIMPULAN
5,045	2,060	Signifikan

Berdasarkan hasil perhitungan dengan pendekatan uji-t pada hasil *pre test* dan *post test* belajar lari jarak pendek siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019/2020 diperoleh T_{hitung} 5,045 hasilnya lebih besar dari pada T_{tabel} pada taraf nyata (α) 0,05 yaitu 1,708. Dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti: H_0 = terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional terhadap hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019/2020.



Gambar 3. Diagram peningkatan *pre test* dan *post test* hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019/2020.

Melihat dari permasalahan yang peneliti temukan di SMP Negeri 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019/2020 yaitu hasil belajar siswa kelas VIII dapat dikatakan belum mencapai hasil belajar yang baik, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian atletik di nomor lari jarak pendek pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019/2020. Dengan harapan dapat meningkatkan hasil belajar siswa melalui permainan tradisional, karena dilihat dari beberapa unsur-unsur yang diperlukan dalam lari jarak pendek terdapat didalam permainan tradisional.

Atletik memiliki beberapa nomor salah satunya nomor lari jarak pendek. Lari jarak pendek merupakan lari yang menempuh jarak 50 meter sampai 400 meter. Ada beberapa teknik dalam melakukan lari jarak pendek yaitu teknik *start*,

teknik saat berlari dan teknik melewati garis *finish*. adapun tahapan dalam lari jarak pendek yaitu reaksi *start*, akselerasi *start*, transisi dari akselerasi ke kecepatan maksimal, pemeliharaan kecepatan, dan akhir gerakan pada saat akan melewati garis *finish*. Unsur-unsur yang perlu diperhatikan dalam lari jarak pendek yaitu berbagai kondisi fisik diantaranya kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan koordinasi gerak.

Permainan tradisional merupakan permainan yang diturunkan dari generasi ke generasi yang memiliki berbagai macam makna mulai dari setiap gerakan dengan tujuan untuk menghibur diri, sebagai pemelihara hubungan sosial dan beredar secara lisan yang bermanfaat dalam perkembangan fisik dan mental anak.

Manfaat dari permainan tradisional yaitu memberikan banyak dampak baik dalam perkembangan anak. Setiap permainan tradisional mempunyai nilai-nilai yang dapat dimanfaatkan dalam mengembangkan motivasi siswa di berbagai aspek terutama dalam pendidikan jasmani yang dapat meningkatkan ketahanan fisik. Beberapa aspek yang dapat dikembangkan diantaranya fisik motorik, kognitif, kemampuan berbahasa, sosial emosional, seni dan kreativitas, nilai-nilai moral dan keagamaan.

Beberapa permainan tradisional yang ada di Indonesia yaitu permainan benteng dengan tikus dan kucing. Permainan tradisional benteng terbukti memberikan manfaat bagi fisik anak seperti meningkatkan pergerakan motorik, meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan kelenturan anak. Permainan tradisional benteng mempunyai karakteristik yang sama dengan lari *sprint* atau lari jarak pendek karena di haruskan lari secepat mungkin. Sedangkan permainan tradisional tikus dan kucing merupakan permainan yang dapat melatih keterampilan fisik motorik anak karena dalam permainan ini cenderung menggunakan aktivitas fisik seperti bermain, berlari, melompat dan meloncat. Dalam permainan tradisional tikus dan kucing juga dapat meningkatkan kelincahan daya tahan, kerjasama, koordinasi, dan disiplin.

Conclusion

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh permainan tradisional terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019/2020 maka dapat ditarik kesimpulan “Terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap hasil belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019/2020”

Reference

- Aditama, 2013. *Upaya Peningkatan Motivasi Pembelajaran Lari Jarak Pendek Dengan Pemberian Metode Bermain Pada Siswa Kelas Vii C Smp Negeri 7 Klaten Jawa Tengah*. Yogyakarta: Skripsi-Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fauziah, 2014. “Melalui Permainan Gambar Dapat Meningkatkan Hasil Dan Aktivitas Belajar Bahasa Inggris Materi Things Around Us Siswa Kelas

- Vii Smp Negeri 1 Darul Kamal Tahun Pelajaran 2013-2014". *Jurnal Serambi PTK*. Vol. 1 (1): 6–12.
- Intani, A. D, 2017. "Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Latih Ekstrakurikuler Sepak bola Dan Bola Basket Di SMPN 14 Yogyakarta". *Journal Research of Physical Education*. Vol. 8 (2): 191–201.
- Kurniati E, 2016. *Permainan Tradisional dan Perannya Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*. Jakarta: Prenada media Group.
- Marzoan, Hamidi, 2010. "Permainan tradisional sebagai kegiatan ekstrakurikuler untuk meningkatkan kompetensi sosial siswa". *Journal An-Nafs*. Vol. 2 (1): 42–55.
- Muliadi, 2017. "Penerapan Pendekatan Permainan Hijau-Hitam Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat (*Sprint*) Siswa SD. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan*. Vol. 1 (2): 151–158.
- Mulyani N, 2016. *Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Yogyakarta: DIVA Press 9 IKAPI.
- Nuriman, Kusmaedi & Sumardiyanto, 2016. "Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Bebenangan Terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 8-9 Tahun". *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. Vol. 1 (1): 29–33.
- Sabaruddin Yunis Bangun, Santi Fitriyani, 2018. "Peningkatan hasil belajar guling belakang senam lantai melalui gaya mengajar latihan Pada pelajar SMA". *Physical Education, Health and Recreation*. Vol. 3 (1): 1–11.
- Sheiyawibi, 2018. *Etelaksanaan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 13 Kecamatan Cobleng Kota Bandung Tahun2017/2018*. Yogyakarta: Skripsi- Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tobrani, 2016. *Hubungan antara kekuatan otot tungkai, tinggi badan, dan lingkaran paha, dengan kecepatan lari jarak pendek 50 meter pada siswa putera smp swadhipa 1 natar lampung selatan*. Lampung: Skripsi- Universitas Lampung.
- Tuti Andriani, 2012. "Permainan Tradisional Dalam Membentuk Karakter Anak Usia Dini". *Jurnal Sosial Budaya*. Vol. 9 (1): 121–136.
- Widodo, C. S., Waluyo, M., & Nugroho. P, 2014. "Perbedaan Latihan Lari Cepat Di Tambah Latihan Double Leg Bound dan Alternate Leg Bound Terhadap Kecapatan Lari 50 Meter Pada Pelari Pemula". *Journal Of Sport Sciences And Fitness*. Vol. 3 (2): 35–41.
- Yuherdi, Wijayanti, N. P. N., & Pratiwi. M, 2013. "Korelasi Waktu Dan Akselerasi Terhadap Prestasi Laai 100 Meter Mahasiswa Putra Semester II Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Riau". *Jurnal Primary Program Study Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*. Vol. 2 (2): 34–41.