

# EFEKTIVITAS PERMAINAN BENTENGAN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SDIT AULADI PALEMBANG

Oleh: Arisman  
(Dosen Universitas PGRI Palembang)

Email: [arisman@gmail.com](mailto:arisman@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Permainan Bentengan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SDIT Auladi Palembang, dikarenakan tingkat kebugaran jasmani mereka masih dalam kategori rendah, sehingga perlu ditingkatkan agar menjadi lebih baik. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan para siswa tidak mudah merasa lelah dalam beraktifitas, sehingga bisa mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Penelitian ini merupakan jenis eksperimen semu, dengan desain *One Group Pretest-posttest design*. Subyek dalam penelitian ini siswa SDIT Auladi Palembang sebanyak 30 Orang. Teknik pengambilan data menggunakan tes awal, pemberian Perlakuan, dan tes akhir, instrumen yang digunakan tes TKJI. Teknik analisis data menggunakan analisis *uji-t*, melalui uji prasyarat uji normalitas. Hasil penelitian diperoleh  $t_{hitung} = 2,415$  dan nilai  $t_{tabel} = 1,699$  Oleh karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa permainan bentengan memberikan efek yang bagus terhadap kebugaran Siswa SDIT Auladi Palembang.

**Kata Kunci:** Permainan Bentengan, Kebugaran Jasmani

## PENDAHULUAN

Aktifitas Pembelajaran pendidikan Jasmani karena sifatnya bergerak dan menuntut aktifitas fisik maka selalu dilaksanakan diluar ruangan atau *outdoor*. Peserta didik dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah lebih cenderung menyukai atau tertarik pada aktivitas jasmani yang bersifat permainan yang dilakukan secara berkelompok khususnya bagi para Peserta didik sekolah dasar.

Sebagai seorang guru, khususnya guru olahraga diharuskan bisa memilih berbagai macam bentuk permainan dalam proses pembelajaran. Dengan metode pembelajaran menggunakan pendekatan bermain, secara tidak langsung guru sudah memasukan materi inti, sehingga pada akhir pembelajaran siswa mampu menguasai materi yang diajarkan guru.

SDIT Auladi Palembang merupakan salah satu sekolah yang didalam proses pembelajaran penjasnya masih sering menggunakan pembelajaran yang monoton, maka dari itu para guru harus kreatif dalam menerapkan berbagai

metode ajar dan harus berfikir bahwasanya tingkat kebugaran jasmani siswa merupakan unsur paling penting dalam pembelajaran olahraga sesuai dengan tujuan pembelajaran olahraga yaitu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Guru harus sering memberikan materi-materi dalam bentuk permainan. Hal ini dimaksudkan untuk menambah variasi dalam belajar agar siswa tidak merasa jenuh, sehingga siswa tetap merasa senang bergerak dan bermain agar tingkat kebugaran jasmani para siswa semakin baik.

Depdiknas (2014:124) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian(adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Jasmani yang bugar adalah jasmani yang memiliki derajat sehat dinamis yang mampu mendukung segala aktifitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan, dan kelelahan itu pulih kembali sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya(Santoso, 2005:2).

Berdasarkan pendapat para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang prima, agar bisa melakukan pekerjaan dengan baik, efektif maupun efisien dengan penuh ceria.

Siswa SDIT Auladi Palembang mayoritas orang tua atau walinya bermata pencarian wirausaha dan wiraswasta jarang yang tahu tentang tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga banyak orang tua siswa yang tidak pernah memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa. Rata-rata orang tua hanya tahu anaknya sekolah, dan beberapa nilai yang diperoleh nantinya. Orang tua kebanyakan tidak begitu memperhatikan kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan tetapi lebih merupakan bagaimana cara mengukur personal diri dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Maka sudah sewajarnya pada pelaku olahraga khususnya guru penjas disekolah untuk mendidik pada peserta didiknya untuk menjadi sehat dan bugar melalui permainan yang diberikan dalam pembelajaran.

Permainan merupakan proses belajar bagi anak-anak khususnya peserta didik disekolah agar bisa menemukan kegembiraan atau keceriaan dalam belajar dan menyongsong masa depan yang lebih cerah. Seorang anak menjadikan permainan untuk menemukan identitas, membantu tubuh menjadi kuat, mengembangkan diri dan mempraktekkan kemampuan yang dimiliki. bermain lebih dari sekedar bersenang-senang, karena bermain dapat digunakan untuk mempengaruhi aspek kehidupan.

Setiap orang tidak akan asing dengan istilah bermain. Mulai anak-anak, remaja, orang dewasa tentu mengenal istilah bermain. Dalam kehidupan sehari-hari pun mereka semua membutuhkan situasi bermain. Sejak anak-anak, kata bermain sudah merupakan sebagian besar dan kehidupannya. Hal ini sangat penting bagi dirinya dan merupakan syarat mutlak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangannya. Sedangkan bagi orang-orang dewasa bermain dapat menyalurkan potensi-potensi yang ada pada dirinya, juga untuk melatih diri dalam hidup bermasyarakat (Hikmah, 2016:1).

Sedangkan menurut Simanjuntak (2008:63) menyatakan bahwa istilah permainan sebenarnya tidak mengacu pada tipe permainan akan tetapi pada pendekatan pembelajaran yang digunakan. Permainan adalah sesuatu yang dimainkan untuk bermain yang bertujuan untuk memperoleh kesenangan. Bermain adalah kegiatan yang terjadi secara alamiah pada anak, anak tidak perlu dipaksa untuk bermain (Eius, 2016:5).

Jadi, dapat disimpulkan bahwasanya bermain itu merupakan kegiatan yang harus dilakukan dengan bersungguh-sungguh dengan tujuan memperoleh kesenangan dan keceriaan diri. Bermain merupakan kegiatan yang sering dilakukan oleh setiap anak, bahkan dikatakan anak mengisi sebagian besar dari kehidupannya dengan bermain. bermain juga merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menyenangkan hati, dengan menggunakan alat maupun tidak.

Jenis permainan itu berupa permainan modern dan permainan tradisional, di Indonesia sendiri merupakan Negara dengan beragam kekayaan menyimpan beraaneka ragam permainan rakyat dari setiap pulau-pulau dan tentunya memiliki banyak jenis permainan tradisional. Permainan Tradisional merupakan jenis permainan yang dimainkan oleh anak-anak zaman dulu. Permainan tradisional

sering dilakukan secara berkempok atau banyak orang. Permainan tradisional ini lebih mengarah kepada kegiatan sosial dan kerjasama atau kebersamaan masyarakat yang tinggi. permainan tradisional khas dengan kebudayaan Indonesia karena didalamnya banyak terkandung nilai-nilai kebersamaan. Karena perkembangan zaman yang begitu pesat, membuat jenis permainan tradisional ini secara perlahan mulai menghilang bahkan jarang dimainkan. Maka dari itu, diperlukan peran guru disekolah untuk kembali mensosialisasikan aneka permainan rakyat melalui pembelajaran.

Ukasyah (2007:124) terdapat beberapa bentuk permainan yang dapat dilakukan oleh anak-anak, di antaranya permainan-permainan tradisional seperti petak umpet, gobak sodor, dan bebentengan. Permainan tradisional tersebut diketahui memiliki banyak manfaat bagi perkembangan anak baik dari segi fisik maupun karakter. Berbagai aspek perkembangan dapat disentuh dengan permainan tradisional di antaranya aspek motorik, kognitif, emosi, sosial, ekologis, dan nilai moral.

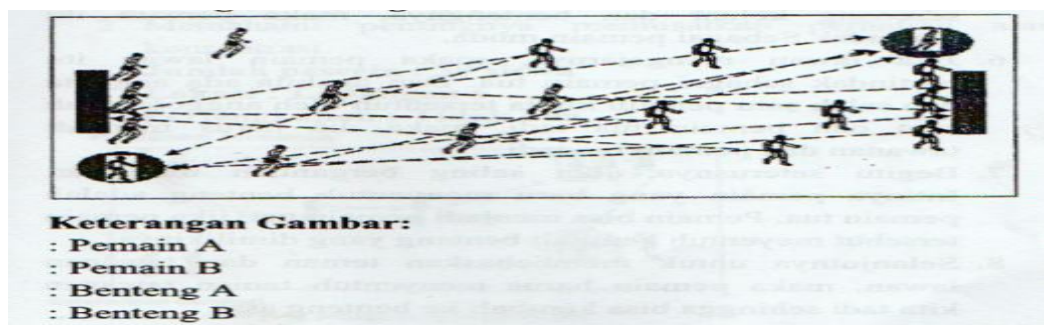
Salah satu permainan yang disukai oleh para peserta didik adalah permainan bentengan. Permainan ini merupakan permainan yang menuntut stamina para pemain untuk mengalahkan banteng pertahanan lawan, mempertahankan benteng sendiri dan menyelamatkan anggota tim dari sandera lawan (Eius, 2016:58). Pada permainan bentengan siswa dipacu untuk bisa bergerak dengan cepat, lincah, mengatur strategi, agar bisa mempertahankan benteng dari serangan lawan. Dengan aktivitas yang demikian ini diharapkan tingkat kesegaran jasmani siswa bisa meningkat dengan drastis, sehingga secara tidak langsung proses pembelajaran permainan bentengan mampu meningkatkan kebugaran jasmani.

Permainan ini cukup sederhana, karena dalam pelaksanaannya tidak memerlukan sarana yang mahal, hanya butuh lapangan seperti halaman yang ada di sekolah. Dengan sederhananya permainan ini guru juga berharap agar siswa juga bisa melakukan permainan ini diluar jam pelajaran penjas, sehingga kebugaran jasmani siswa tetap terjaga karena sering bergerak. Dua hal yang dapat diperoleh dari permainan ini, siswa merasa senang karena bisa bermain dengan teman-temannya dengan bergembira, disisi lain permainan ini melatih otak untuk berfikir bagaimana supaya bisa mempertahankan banteng hingga permainan usai.

Bentengan merupakan salah satu jenis permainan tradisional, permainan benteng-bentengan adalah permainan tradisional dimana permainan ini dimainkan oleh beberapa orang untuk merebut dan mempertahankan benteng agar bisa memenangkan permainan. Slamet (2007: 39) menyatakan bahwa bentengan adalah permainan yang dimainkan oleh dua grup, masing-masing terdiri dari 4 sampai dengan 8 orang. Masing-masing grup memilih suatu tempat sebagai markas, biasanya sebuah tiang, batu atau pilar sebagai 'benteng'. Tujuan utama permainan ini adalah untuk menyerang dan mengambil alih 'benteng' lawan dengan menyentuh tiang atau pilar yang telah dipilih oleh lawan dan meneriakan kata "benteng".

Hal senada juga diungkapkan Ishaq (2015:42-48) tujuan utama permainan ini adalah untuk menyerang dan mengambil alih benteng lawan dengan menyentuh tiang atau pilar yang telah dipilih oleh lawan dan meneriakan kata benteng. Kemenangan juga bisa diraih dengan mencari tawanan dari seluruh anggota lawan dengan menyentuh tubuh mereka. Untuk menentukan siapa yang akan ditawan dan di tentukan dari waktu terakhir saat yang tertawan menyentuh benteng mereka masing-masing.

Lebih lanjut, Hikmah (2016:68) Permainan bentengan merupakan permainan tradisional yang biasa dimainkan oleh anak-anak. Permainan ini merupakan permainan yang menuntut stamina para pemain untuk mengalahkan benteng pertahanan lawan, mempertahankan benteng sendiri atau menyelamatkan kawan dari sanderaan lawan.



Gambar: Permainan Bentengan  
Sumber: (Hikmah: 2016:136)

Untuk mendapatkan gambaran permainan bentengan secara lebih mendetail, bagian ini akan membahas struktur permainan bentengan. Penjelasan dari tiap

bagian tersebut antara lain sebagai berikut. a) Pemain. Permainan bentengan membutuhkan setidaknya empat orang pemain atau lebih. Jumlah pemain ini akan dibagi menjadi dua kelompok besar. b) Tujuan. Tujuan utama permainan bentengan adalah menyentuh benteng kelompok lawan. c) Prosedur. Benteng lawan harus disentuh menggunakan anggota tubuh dan tidak diperbolehkan menggunakan alat tambahan. Pemain keluar dengan energi tertentu yang digunakan untuk menyentuh benteng lawan atau menyentuh pemain lawan yang lebih lemah energinya. d) Aturan. Setiap pemain yang keluar paling akhir dari benteng dianggap memiliki energi yang lebih besar dari pemain sebelumnya. Apabila seorang pemain tersentuh oleh pemain yang lebih kuat, pemain tersebut akan dijadikan tawanan. e) Sumber daya. Permainan ini hanya membutuhkan area berupa lapangan, taman bermain, atau halaman rumah. f) Konflik. Konflik yang dihasilkan oleh prosedur dan aturan adalah pemain harus menghindari pemain lawan untuk menyentuh benteng kelompok tersebut sembari terus kembali ke benteng untuk menjadi pemain dengan energi yang lebih kuat (Ukasyah, 2007:127).

Permainan ini tidak memerlukan peralatan yang khusus dan banyak. Hanya memanfaatkan lingkungan sekitar dan daerah yang tidak terlalu kecil. Agar permainan lebih menarik atau lebih menantang, area yang digunakan bisa menggunakan area yang cukup luas. Permainan bentengan ini bisa menjadi media anak untuk bersosialisasi, karena permainan ini dimainkan dengan memerlukan team work. Di permainan ini, pemain dilatih untuk bekerjasama dalam segala hal, dalam menjaga benteng, mematai-matai musuh, menangkap musuh, menyerang musuh dan menguasai benteng musuh. Anak-anak juga berlatih untuk membangun sportivitas, tidak ada kecurangan dalam permainan dimulai.

Seperti yang dipaparkan diatas tentang cara memainkan permainan ini, permainan ini dapat melatih gerak badan pemain, bagaimana siswa bergerak lincah agar siswa tidak tersentuh oleh lawan, untuk melatih stamina, menumbuhkan kerjasama diantara teman, memupuk jiwa sportivitas yang tinggi untuk mengakui kekalahan, sehingga bisa meningkatkan kesegaran jasmani.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah Eksperimen Semu (*quasi eksperimen*). Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas Permainan Bentengan terhadap Kebugaran Jasmani siswa SDIT Auladi Palembang, Variabel bebas dalam penelitian ini adalah permainan bentengan, Variabel terikatnya Kebugaran Jasmani.

Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan Sekolah Auladi Palembang, pada tanggal 4 Januari 2019 sampai dengan 25 Februari 2019, Penelitian dilaksanakan lebih kurang dua bulan. Menurut Sugiyono (2010:117) “Populasi merupakan *generalisasi* yang terdiri atas objek yang akan diteliti. Maka Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDIT Auladi Palembang berjumlah 180 orang. Kemudian A. Muri (2005: 186) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut. maka sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang dengan teknik penarikan *purposive sampling* berdasarkan pertimbangan tertentu. Instrumen penelitian untuk mengukur kebugaran jasmani dengan menggunakan tes TKJI Indonesia

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengolahan data uji normalitas tentang variabel yang telah diuji maka hasilnya berdistribusi normal. Berdasarkan kriteria  $L_{\text{observasi}} (L_o)$  lebih kecil atau sama dengan  $L_{\text{tabel}} (L_t)$  berarti data populasi berdistribusi normal, sebaliknya jika  $L_{\text{observasi}} (L_o)$  lebih besar dari  $L_{\text{tabel}} (L_t)$  berarti data populasi tidak berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria  $L_{\text{observasi}} < L_{\text{tabel}}$ .

Tabel 1. Data Normalitas

Data	N	Lo	Lt	Ket:
Tes Awal	30	0,084	0,161	Normal
Tes Akhir	30	0,045	0,161	Normal

## PENGUJIAN HIPOTESIS

Hipotesis dalam penelitian ini adalah efektivitas permainan bentengan Terhadap kebugaran jasmani hasil perhitungan menunjukkan bahwa:

Tabel 2. Data Hipotesis

Data	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	A	Ket:
Tes Awal	13,30	2,415	1,699	0,05	Signifikan
Tes Akhir	13,80	2,415	1,699	0,05	Signifikan

Berdasarkan perhitungan uji-t diatas, kita dapat melihat bahwa nilai  $t_{hitung}$  adalah 2,415 sedangkan nilai  $t_{tabel}$  dengan derajat kebebasan 30 (n-1) serta ( $\alpha = 0,05$ ) adalah 1,699. Karena  $t_{hitung}$  (2,415) lebih besar dari  $t_{tabel}$  (1,699) maka permainan bentengan memberikan efektifitas yang bagus terhadap kebugaran jasmani siswa SDIT Auladi Palembang.

## PEMBAHASAN

Sesuai dengan hipotesis, maka jelaslah permainan bentengan memberikan efektifitas yang sangat baik terhadap kebugaran jasmani siswa SDIT Auladi Palembang.

Permainan ini dimulai dengan majunya salah satu pemain dari salah satu benteng untuk menantang para pemain dari benteng lawannya. Pemain dari benteng lawannya akan maju untuk mengejar.

Hikmah (2016:69) Permainan bentengan ini juga memiliki beberapa peraturan yang harus dipatuhi oleh para pemain. Berikut ini merupakan peraturan permainan bentengan yaitu jika salah satu anggota kelompok tersentuh oleh lawan dan dia tidak bertindak sebagai pemain muda, tersentuh pemain tua. Maka dia harus menjadi tawanan pemain tua. Pemain bisa menjadi pemain tua, jika pemain tersebut menyentuh kembali benteng yang dimilikinya. Jika terdapat tawanan yang banyak, dan ada pemain yang membebaskannya, maka cukup menyentuh salah satu anggota tubuh tawanan. Kemudian tawanan yang lain secara otomatis



akan ikut terbebaskan pula. Jika pemain ada yang bisa menyentuh benteng lawan, maka dinyatakan sebagai pemenang.

Permainan ini sangat membutuhkan *speed* dalam berlari dan juga kemampuan strategi yang handal. Jika pemain yang keluar dari benteng lebih awal kalah jumlah dari pemain lawan, maka pemain tersebut bisa kembali ke benteng agar bisa selamat. Dengan menyentuh benteng kita sendiri, kita akan selamat dari serangan lawan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **KESIMPULAN**

Hasil analisis data dan Pembahasan yang telah dijelaskan, maka bisa diambil kesimpulannya yakni Permainan bentengan memberikan efektivitas yang bagus secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SDIT Auladi Palembang, dengan uji hipotesis ditemukan  $t_{hitung}$  2,415 besar dari  $t_{tabel}$  1,699.

### **SARAN**

Berdasarkan simpulan diatas. Maka penulis dapat memberikan saran atau masukan sebagai berikut:

1. Bagi Pihak sekolah disarankan agar lebih bisa memperhatikan dan memahami jenis-jenis permainan rakyat terutama permainan bentengan untuk diberikan kepada siswa untuk menunjang belajarnya di sekolah dalam mencapai kebugaran jasmani.
2. Bagi siswa supaya dapat menekuni permainan tradisional dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik dalam beraktifitas sehari-hari
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi agar bisa meneliti dalam kajian permainan yang lainn yang ada pada setiap daerah-daerah serta dalam jumlah yang lebih besar serta pada wilayah yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Djunaedi, Slamet. 2007. *Permainan Tradisional Bentengan Sebagai Metode Permainan Untuk Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini*. UNP Kediri. Kediri.
- Giriwijoyo, Santoso. 2005. *Manusia dan Olahraga*. ITB. Bandung.
- Ishaq, Muhammad. (2015). *Latihan Olahraga Dalam Permainan Tradisional*, Volume 14 Nomor 2, Juli - Desember 2015. h. 41- 48
- Kurniati, Eius. 2016. *Permainan Tradisional Dan Perannya Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*. KENCANA. Jakarta.
- Lestari, Hikmah. 2016. *Permainan Kecil*. Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Palembang. Palembang.
- Simanjuntak, Victor. 2008. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Ukasyah. 2007. *Identifikasi Faktor-faktor Permainan Tradisional Bebentengan Sebagai Basis Perancangan Game Pemicu Peningkatan Sistem Motorik Anak*. ITB. Bandung.
- Yusuf, A Muri. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.