

**PENGARUH BERMAIN BENTENG TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI SISWA SMP NEGERI 24 / I BATANGHARI**

ARTIKEL ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**OLEH :
DWI TRANGGONO
NIM. K1A1317020**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS JAMBI
2018**

Dwi Tranggono, 2018. Pengaruh Bermain Benteng Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 24/1 Batanghari. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FIK Universitas Jambi, Pembimbing : (I) Dr. Palmizal A, S.Pd, M.Pd. (II) Wawan Junresti Daya, S.Si., M.Pd

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Bermain Benteng

Abstrak

Olahraga dapat memberikan sumbangan yang besar dalam meningkatkan kebugaran seseorang secara khusus dan langsung terutama sekali pada kebugaran jasmani yang biasanya kurang mendapat perhatian dari pendidik lainnya. Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai kebugaran jasmani yang baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani melalui bermain Benteng pada siswa kelas VIII SMP Negeri 24/1 Batanghari.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*praeksperimen*). Subyek dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 24/1 Batanghari, dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa TKJI untuk usia 13-15 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji-t mendapatkan thitung sebesar 19,343 lebih besar dari ttable sebesar 1,699, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata. Digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 10,48%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kesegaran jasmani melalui bermain Benteng bagi siswa kelas VIII SMP Negeri 24/1 Batanghari.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan bermain Benteng terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 24/1 Batanghari.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kebugaran Jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani menyawa dengan hidup manusia.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan penarik becak, dengan pelajar dan sebagainya. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan kadar kebutuhan kebugaran jasmani itu sangat individual.

Kebugaran jasmani dalam arti sempit merupakan aspek dari kebugaran keseluruhan manusia. Ini mencakup tiga bagian, pertama kebugaran statis atau medis yaitu keadaan kemandapan organ tubuh seperti jantung dan paru – paru, kedua kebugaran dinamis atau fungsional, yaitu tingkat efektifitas fungsional dari tubuh manusia sehubungan dengan gerak kerja optimal dan ketiga kebugaran keterampilan gerak atau keterampilan motorik, tingkat kemandapan koordinasi dan kekuatan dalam penampilan kegiatan.

Kebugaran jasmani dalam arti luas atau kebugaran keseluruhan adalah kemampuan berbuat sebaik –baiknya, fisik,mental dan spiritual, untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kesejahteraan keluarga, orang lain,masyarakat, negara dan bangsanya. Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis dan penuh semangat. Manusia yang bugar adalah manusia yang berpandangan sehat dan cerah terhadap kehidupan dan masa depannya. Ia mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan mereka.

Kebugaran Jasmani tidak terlepas dari faktor makanan. Karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktifitas seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55 – 60 %, lemak diberikan 25 – 30 % dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gram/kilogram berat badan, selanjutnya secara kualitatif maksudnya bahan – bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) dan jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan.(Gusril, 2004 : 86)

Olahraga dapat memberikan sumbangan yang besar dalam meningkatkan kebugaran seseorang secara khusus dan langsung terutama sekali pada kebugaran jasmani yang biasanya kurang mendapat perhatian dari pendidik lainnya.

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Ada dua

prinsip utama dalam pendidikan jasmani, pertama mengutamakan partisipasi semua siswa, kedua upaya pendidikan itu harus dapat membentuk kebiasaan hidup aktif disepanjang hayat. Prinsip kedua berkaitan dengan usaha mencapai kualitas hidup sehat paripurna, bagian penting kualitas hidup sehat paripurna adalah kebugaran jasmani. “Kebugaran jasmani atau bisa juga disebut kesegaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh pekerjaan tertentu, dan menggambarkan derajat sehat

seseorang untuk tingkat kegiatan fisik (Agus Mukholid, 2004: 2).

Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani adalah tercapainya derajat kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas fisik sehari – hari yang bermanfaat untuk kesehatan.

Sementara itu T. Cholik Muthohir (1999) sebagai ahli pendidikan jasmani berpendapat bahwa pada hakikatnya kebugaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup pada fisik, tetapi juga mental, sosial dan emosional sehingga merupakan kebugaran total.

Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Departemen Pendidikan Nasional : 2003 Menerangkan ada 5 komponen tes yang merupakan satu kesatuan yang

harus dilaksanakan secara keseluruhan untuk menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang pada usia 13-15 tahun. Komponen tersebut adalah :

1. Kecepatan (*Speed*)
2. Kekuatan (*Strenght*)
3. Daya tahan otot (*Endurance*)
4. Kekuatan eksplosif / Daya Ledak (*Power*)
5. Daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan (*Cardiovaskular Endurance*)

Sesuai dengan karakteristik siswa SMP Negeri 24 Batanghari, usia 13-15 tahun kebanyakan mereka cenderung masih suka bermain. Dengan bermain mereka melakukan aktivitas fisiknya, sebenarnya mereka bermain tidak sekedar melibatkan fisiknya saja, tetapi melibatkan pula kejiwaannya.

Di dalam memenuhi hasrat bergerak pada siswa, perlu memperhatikan karakteristik anak baik dari segi fisik mental, maupun sosial emosional. Besar kecilnya naluri bergerak bagi siswa tidak selalu sama. Dorongan bergerak tidak dapat diajarkan, tetapi merupakan pembawaannya masing-masing. Pendidik hanya dapat memberikan kesempatan dan mengarahkan dorongan gerak tersebut. Dengan memberikan permainan yang menarik perhatian mereka, maka guru dapat menyalurkan dorongan bergerak tadi kearah yang bermanfaat dan mengarah kepada kebugaran jasmani.

Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul :
“Pengaruh Bermain Benteng Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 24 Batanghari”.

1.2. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak lebih luas dalam penelitian ini, maka perlu dilakukan pembatasan masalah untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai. Batasan-batasan masalah tersebut adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini dibatasi pada pengaruh bermain benteng terhadap kebugaran jasmani yang meliputi komponen Kecepatan, Kekuatan, Daya tahan otot, *Power*, Daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah dan identifikasi masalah dapat ditarik rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah terdapat pengaruh bermain benteng terhadap kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 24 Batanghari?”.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bermain benteng terhadap kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 24 Batanghari.

1.5. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini antara lain adalah :

1. Sebagai masukan bagi guru pendidikan jasmani bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat juga dilakukan dengan bermain benteng.
2. Sebagai masukan bagi siswa dalam menjaga kebugaran jasmani dapat juga dilakukan dengan bermain benteng.
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi dikalangan insan pendidikan, guru, siswa, sekolah dan pembaca pada umumnya yang memerlukan informasi dalam menjaga kebugaran jasmani.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kajian Teori

2.1.1. Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2) merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Ahli fisiologi berpendapat bahwa kebugaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melaksanakan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya. (Soedjatmo Soemowerdjo dalam Ismaryati : 2008 :39-40)

Tingkat kebugaran jasmani sangat penting dan sesuai dengan kebutuhan siswa yang selalu dihadapkan dengan kegiatan jadwal pelajaran yang padat, karena bila kebugaran jasmani meningkat akan dapat memberikan hal yang berarti terhadap ketahanan jasmaniah. Seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan memiliki kekuatan dan ketahanan untuk melakukan aktifitas kehidupan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dari penjelasan diatas dapat dikemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan. Seorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan

dapat melakukan aktivitas yang lama dengan beban yang cukup, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. kebugaran jasmani tersebut meliputi :

a. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. (Ismaryati : 2008 : 57).

b. Kekuatan (*Strenght*)

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. (Ismaryati : 2008 : 111). Menurut M. Yunus, Rusli luthan dan dayu hudaya (2004 : 24) berpendapat kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengatasi beban dalam gerak tunggal.

c. Daya tahan otot (*Endurance*)

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. . (Ismaryati : 2008 : 118). Menurut M. Yunus, Rusli luthan dan dayu hudaya (2004 : 24) kemampuan sekelompok otot untuk bergerak dalam jangka waktu lama.

d. Kekuatan *eksplosif* / Daya ledak (*Power*)

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif (Pyke dan Watson, 1978 dalam Ismaryati : 2008 : 59). *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplosif* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

e. Daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan (*CardiovaskularEndurance*).

Daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem pernafasan dan peredaran darah baik secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi otot yang besar dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. (Sajoto, 1988 : 60). Menurut M. Yunus, Rusli luthan dan dayu hudaya (2004 : 20) Daya tahan jantung-pernafasan-peredaran darah adalah kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama.

2.1.2. Teori Bermain

Beberapa pakar ilmu sosial telah mengetengahkan beberapa teori yang memberi jawaban atas pertanyaan "Mengapa manusia bermain" ada beberapa teori yang agak menonjol diantaranya sebagai berikut :

1. Teori Kelebihan Tenaga

Teori ini ada yang menyebutnya dengan istilah teori *surplusenergy*. Ada juga yang menyebutnya teori Spencer Schiller. Teori ini dicerminkan dalam pernyataan "Marilah kita keluar untuk bermain dan buanglah tenaga yang berlebihan". Penganjur teori ini percaya bahwa anak-anak menghasilkan tenaga yang besar, tetapi tidak habis digunakan. Makin lama tenaga ini makin menumpuk, yang akhirnya sampai titik yang mengharuskan tenaga ini dilepaskan. Maka bermain merupakan media yang ampuh untuk melepaskan kelebihan tenaga ini. (Soemitro : 1992 : 8)

2. Teori Rekreasi

Teori didasari oleh pemikiran bahwa manusia membutuhkan bermain sebagai usaha untuk mengembalikan gairah hidup. Seseorang setelah berjam-jam

duduk dibelakang meja, atau siswa yang telah lama duduk didalam kelas, maka fisik mereka perlu disegarkan kembali agar gairahnya timbul kembali.

Bermain merupakan salah satu kegiatan yang memberikan selingan terhadap kegiatan yang rutin. Dalam hal ini bermain akan membantu memulihkan kembali energi yang telah hilang atau dikeluarkan. Disamping itu bermain juga merupakan usaha untuk menangkai terhadap ketegangan syaraf, kelelahan mental, serta kelebihan emosional. (Soemitro : 1992 : 8)

3. Teori Rekapitulasi

Teori ini ada yang menamakan teori keturunan. Teori ini mempertahankan pendapatnya bahwa masa lalu merupakan kunci yang dimainkan anak-anak. Artinya bermain adalah merupakan kegiatan ulangan dari kehidupan nenek moyang kita. Bermain diwariskan turun-temurun sejak adanya manusia. Bermain dan permainan merupakan bagian dari setiap individu yang mewariskan. Masyarakat tinggal melakukan dasar-dasar gerak dari permainan yang telah dilakukan oleh pendahulunya, misalnya lari, melempar, memanjat, melompat, mengangkat dan lain sebagainya. Semua itu merupakan bagian dari kegiatan sehari-hari setiap generasi. Olahraga dan permainan yang ada sekarang merupakan variasi dari kegiatan yang telah ada sejak dahulu. (Soemitro : 1992 : 9)

4. Teori Relaksasi

Dasar pemikiran teori ini hampir sama dengan teori rekreasi. Dikemukakan ada beberapa kenyataan bahwa sewaktu membaca, otot-otot kecil pada mata yang bekerja. Pada saat menulis, otot-otot kecil dari tangan yang

bekerja. Bila hal ini dikerjakan terus menerus tentu sangat melelahkan, agar supaya semua organ tubuh dapat bekerja secara optimal, maka harus diusahakan adanya relaksasi setelah bekerja berat, dalam hal ini bermain merupakan cara yang cocok. Beberapa kegiatan seperti aerobik, senam ringan, bermain bola, berenang, yang semuanya dilakukan dengan santai akan menghasilkan tubuh segar kembali dan tubuh akan siap melakukan tugas-tugas selanjutnya.(Soemitro : 1992 : 9)

5. Teori Insting

Teori ini berasal dari Prof. Gros, sehingga ada yang menyebutnya teori Gros. Teori ini percaya bahwa bermain merupakan alat yang berguna membantu tercapainya tujuan pendidikan. Teori menjelaskan bahwa kegiatan manusia yang insting cenderung berdasarkan atas perkembangan anak didalam kehidupannya. Anak-anak menangis, tertawa, duduk, berdiri, berjalan, lari dan lain sebagainya, masing-masing mempunyai priode perkembangannya. Kegiatan insting ini secara alamiah akan nampak dipermukaan dan merupakan bagian dari perkembangan anak. Oleh karena itu bermain merupakan kejadian alamiah yang merupakan bagian dari perkembangan dan pertumbuhan anak. Timbul kegiatan yang insting itu tidak dapat direncanakan waktunya, jika memang sudah waktunya akan nampak dengan sendirinya. Jelasnya, bermain merupakan sesuatu yang alamiah dan merupakan bagian dari kehidupan anak-anak.(Soemitro : 1992 : 9)

6. Teori Kontak Sosial

Anak-anak dilahirkan oleh orang tuanya, orang tua merupakan anggota kelompok tertentu, kebudayaan tertentu dan masyarakat tertentu. Hal ini kan menimbulkan konsekuensi-konsekuensi diantaranya harus mau menerima dan

melakukan kegiatan-kegiatan yang terjadi disekitarnya. Dengan demikian seorang anak akan memainkan permainan-permainan yang dilakukan oleh masyarakat sekelilingnya. (Soemitro : 1992 : 10)

2.1.3. Permainan tradisional

Permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak Indonesia dengan alat-alat yang sederhana, tanpa mesin, bahkan ada yang hanya bermodal badan sehat. Maksudnya, asalkan anak tersebut sehat, maka ia bisa ikut bermain. Jenis permainan ini juga sering disebut dolanan.

Permainan tradisional bukanlah permainan yang tanpa makna melainkan permainan yang penuh nilai-nilai dan norma-norma luhur yang berguna bagi anak-anak untuk memahami dan mencari keseimbangan dalam tatanan kehidupan. Oleh karena itu, permainan tradisional yang diciptakan oleh leluhur bangsa ini pun berdasar atas banyak pertimbangan dan perhitungan. Hal ini karena leluhur kita mempunyai harapan agar nilai-nilai yang disisipkan pada setiap permainan tersebut dapat dilaksanakan anak-anak dalam setiap tindakan dan perbuatannya dengan penuh kesadaran atau tanpa adanya paksaan.

1.1.4. Permainan Benteng

Benteng adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu. syarat permainan ini, masing-masing regu hanya terdiri dari 10 orang cadangan 2 orang. tetapi ini bukan syarat pokok dan tidak begitu dipermasalahkan karena jumlah anak yang ingin ikut bermain dalam permainan ini bisa lebih dari 20 anak. Jumlah peserta ini tergantung jumlah anak. Bahkan jumlahnya kadang lebih dari

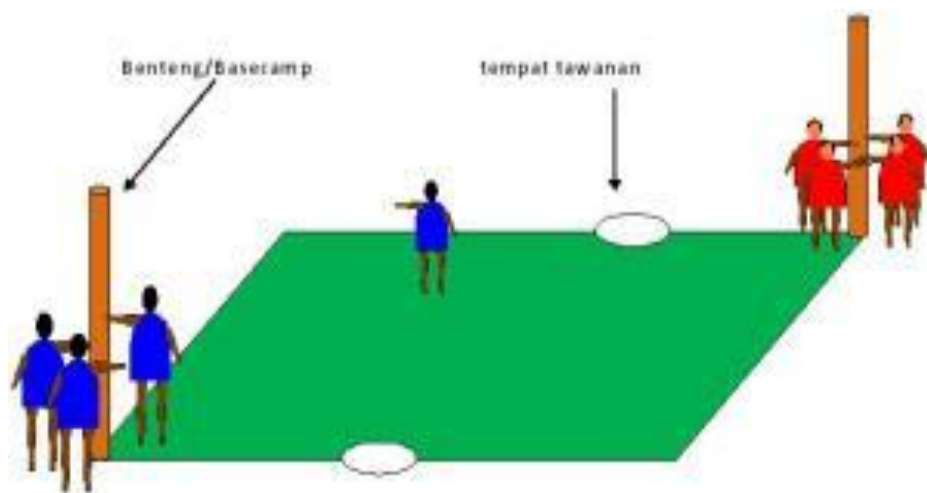
30 anak, karena anak-anak dari desa lain pun datang ketempat tersebut untuk ikut bermain. Apabila jumlah pemain terlampaui banyak biasanya disiasati dengan pembagian peserta berdasarkan tingkatan kelas disekolah. Misal, memberikan kesempatan anak-anak yang masih duduk di kelas 1 untuk bermain terlebih dahulu. Ketika mereka sedang bermain, anak-anak kelas 2 sampai kelas 3 berpartisipasi sebagai penonton sekaligus sebagai saksi dan juri agar tidak ada pihak yang curang dalam permainan tersebut.

Syarat kedua, masing-masing regu memilih suatu tempat sebagai markas . Markas ini biasanya sebuah tiang atau pohon sebagai 'benteng'. Hal inilah yang menjadikan permainan ini dinamakan benteng. Lama atau tidaknya permainan ini ditentukan oleh mudah atau tidaknya benteng-benteng itu ditaklukkan oleh lawannya. setelah ada satu regu yang kalah maka ada pergantian pemain , yakni anak-anak kelas 2 sampai kelas 3 sebagai pemain dan anak-anak kelas 1 sebagai penontonnya.

Tujuan utama permainan ini adalah untuk menyerang dan mengambil alih benteng lawan dengan menyentuh tiang atau pohon yang telah dipilih oleh lawan sebagai benteng dan meneriakkan kata benteng. Kemenangan juga bisa diraih dengan menawan seluruh anggota lawan dengan menyentuh tubuh mereka. Untuk menentukan siapa yang berhak menjadi penawan dan yang tertawan ditentukan dari waktu terakhir saat si penawan atau tertawan menyentuh benteng mereka masing - masing.

Anak yang paling dekat waktunya ketika menyentuh benteng berhak menjadi penawanan bisa mengejar dan menyentuh anggota lawan untuk menjadikannya tawanan. Tawanan bisa dibebaskan bila rekannya dapat

menyentuh dirinya. Tawanan biasanya ditempatkan berjajar disekitar benteng musuh dengan posisi tangan saling berpegangan satu dengan yang lain. Hal ini dimaksudkan agar teman satu grup mereka bisa lebih mudah melepaskan mereka dari tawanan. Aka tetapi apabila jumlah anak yang ditawan banyak, penjaga benteng akan kesulitan mempertahankan bentengnya karena pasti akan di keroyok musuh dengan jumlah yang banyak dari arah yang berbeda. Dalam permainan ini, biasanya masing-masing anggota mempunyai tugas seperti penyerang, mata - mata, pengganggu, dan penjaga benteng. Permainan ini sangat membutuhkan kecepatan berlari dan juga kemampuan strategi yang handal(Soemitro : 1992 : 175).



Gambar.2.1. Permainan Benteng
(Sumber: <https://mainantradisionalindonesia.files.wordpress.com/2013/10/bentengan.jpg?w=300&h=150>)

2.1.5. Pelajaran Pendidikan Jasmani disekolah

Pengertian Pendidikan Jasmani banyak sekali variasi yang dikemukakan oleh pakar antara satu dengan lainnya. Setiap penulis cenderung memberikan definisi pendidikan jasmani menurut pandangannya masing-masing. Pendapat

Cholik, M (1997) mengatakan bahwa proses pendidikan jasmani yang melibatkan interaksi antara peserta (anak didik) dengan lingkungannya yang dikelola melalui aktifitas jasmani secara sistematik menuju pembentukan manusia seutuhnya.

Kemudian dari pada itu Pendidikan Jasmani dapat juga kita artikan suatu pendidikan yang mempergunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui aktivitas-aktivitas jasmani. Atau juga Pendidikan Jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah untuk menuju kebulatan kepribadian manusia dengan cita-cita kemanusiaan. Dari definisi di atas maka dapat dirumuskan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi selaras dan seimbang.

Pada usia sekolah anak diharapkan bergerak dengan aktifitas fisik yang teratur. Rangsangan sensoris pada usia dini penting untuk mengembangkan kemampuan, kemampuan menganalisis dan bahkan menjadi faktor perantara yang memungkinkan tercapainya proses belajar yang cepat pada tahap dewasa.

2.2. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian relevan oleh Syaputra yang Berjudul Pengaruh *Circuit Training* terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMPN 11Bengkulu. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan *steptes* Indonesia. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan rumus uji t. pada data akhir diketahui nilai uji t hitung 3,32 dan nilai t tabel yaitu 2,03

sehingga besarnya hasil uji t dari nilai t tabel menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan *Circuit Training* terhadap kebugaran jasmani.

2. Basuki Wibowo (2002) dengan judul Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Pemula Klub Rajawali di Kabupaten Bantul. Dengan subyek penelitian ini adalah semua atlet pemula berumur 13-15 tahun, yang berlatih di klub Atlantik Rajawali di Kabupaten Bantul berjumlah 27 atlet. Metode dalam penelitian menggunakan survey dengan teknik pengambilan data tes dan pengukuran dari tes kesegaran jasmani, DEPDIKBUD tahun 2002. Teknik analisis data dengan menggunakan deskriptif yang disajikan dalam bentuk presentase. Hasil penelitian menunjukkan 14,81% (4 atlet) kategori baik sekali, 59,26% kategori kurang, dan 0 % (0 atlet) kategori kurang sekali.
3. Wahyudi (2001 : 48) dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II SLTP Muhamadiyah 9 Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan tes. Instrumen penelitian menggunakan metode pusjaskesrek (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi) tahun 1992. Analisis data dengan deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel sejumlah 105 siswa SLTP Muhamadiyah 9 Yogyakarta kelas II. Dengan hasil penelitian menunjukkan 0 % (0 siswa) kategori sangat baik, 7,62 % (8 siswa) kategori baik, 60% (62 siswa) kategori sedang, 25% (27 siswa) kategori rendah, dan 6,67 (7 siswa) kategori sedang, 25 % (27 siswa) kategori rendah, dan 6,67% (7 siswa) kategori rendah.

2.3.Kerangka Berfikir

Dari uraian di atas, banyak sekali hal-hal yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, salah satunya yaitu melalui aktivitas bermain. Dengan permainan kecil dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan siswa dalam upaya menjaga kebugaran jasmani. Dengan mempertimbangkan karakter dan perkembangan siswa guru harus dapat merencanakan dengan matang proses

pembelajaran. Dalam membuat perencanaan tersebut guru bisa menggunakan pendekatan, teknik, metode ataupun model pembelajaran.

2.4.Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha : Terdapat pengaruh bermain benteng terhadap Kebugaran Jasmani :
putra SMP Negeri 24 Batanghari.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian dilaksanakan di lapangan dilingkungan SMP Negeri 24 Batanghari. Waktu penelitian dilaksanakan selama 6 minggu pada bulan Maret – Mei2018.

3.2.MetodePenelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu, Dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberi perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*yaitu satu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*), kemudian diakhir perlakuan dilakukan tes akhir (*posttest*), rancangan ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Pretest TreatmentPosttest

T ₁	X	T ₂
----------------	---	----------------

Keterangan :

- T₁ : Tes awal (*pretest*)
- X : Pendekatan bermain
- T₂ : Tes Akhir (*posttest*)

3.3. Populasi dan Sampel

18

3.3.1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek yang diteliti sebagai mana yang dinyatakan oleh A. Muri Yusup (1985 : 11) populasi merupakan keseluruhan objek penelitian baik berupa karakteristik nilai-nilai jumlah maupun jenisnya dapat dikategorikan kedalam populasi.

Hal ini diperkuat oleh Suharsimi Arikunto (2013:106), populasi adalah keseluruhan objek. Populasi merupakan sumber data yang sangat penting, karena tanpa kehadiran populasi penelitian tidak akan berarti serta tidak mungkin terlaksana.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan Siswa Putra SMP Negeri 24 Batanghari, yang berjumlah 169 orang.

3.3.2 . Sampel

Menurut Suaharsimi Arikunto (2013:108) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Untuk menentukan banyaknya sampel yang digunakan. Apabila subjek kurang dari 100 baik diambil semuanya sehingga penelitian merupakan penelitian populasi selanjutnya apabila jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10% - 15% atau 20% - 25% atau lebih.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel bersyarat (*Purposive sampling*). Adapun syarat-syarat sampel sebagai berikut :

1. Bersedia dijadikan sebagai sampel penelitian.
2. Siswa putra kelas VIII SMP Negeri 24 Batanghari.
3. Siswa yang berusia 13-15 tahun.

Berdasarkan syarat-syarat sampel (*Purposive sampling*) dalam pengambilan sampel penulis menggunakan metode sampel acak. Seluruh populasi yang bisa memenuhi syarat-syarat sampel mempunyai peluang yang sama untuk menjadi sampel. Cara yang dilakukan dalam metode ini adalah seluruh populasi yang memenuhi syarat-syarat sampel akan diambil sampel acak yang terdiri atas 30 orang siswa putra SMP Negeri 24 Batanghari Pada sehelai kertas yang berukuran dan beridentitas sama, dituliskan nomor anggota masing-masing, sebuah nomor untuk setiap anggota. Dengan demikian terdapat kertas sebanyak populasi yang memenuhi syarat-syarat sampel.

Kertas-kertas ini digulung lalu ditempatkan dalam sebuah kotak, setelah diaduk dengan baik, orang yang ditutup matanya disuruh mengambil satu, sisanya diaduk lagi lalu diambil satu lagi dan begitu seterusnya hingga 30 kali. Nomor-nomor yang ditarik itulah yang akan menjadi anggota sampel.

3.4. Variabel Penelitian

Variabel yang terdapat dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebas (*Independent variabel*) yaitu bermain benteng
2. Variabel terikat (*dependent Variabel*) yaitu kebugaran jasmani siswa

3.5. Jenis dan Sumber Data

3.5.1. Jenis data

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah :

1. Data primer adalah data hasil bermain benteng (kebugaran jasmani)
2. Data skunder adalah Informasi pendukung dalam penelitian

3.5.2. Sumber data

1. Data primer diperoleh dari siswa yang melakukan permainan benteng
2. Data skunder diperoleh dari informan yang mendukung penelitian

3.6. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan TKJI, yang meliputi:

1. Untuk putra
 - a. Tes Kecepatan Lari 50 M
 - b. Tes Kekuatan Gantung Angkat Tubuh Selama (*Pull-Up*) 60 Detik
 - c. Tes Daya Tahan Otot Baring Duduk (*Sit-Up*) 60 Detik
 - d. Tes Power Loncat Tegak (*Vertical Jump*)
 - e. Tes Daya Tahan Jantung, Peredaran Darah dan Pernafasan Lari 1000 M

Alat-alat yang diperlukan untuk pelaksanaan adalah sebagai berikut

1. Lintasan lari yang lurus, datar, rata dan tidak licin
2. *Stopwatch*
3. Bendera start
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal
7. Papan berskala untuk loncat tegak
8. Serbuk kapur

9. Formulir tes

10. Peluit

11. Alat tulis

12. 3 orang pembantu tes

Pelaksanaan dari masing-masing tes tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Lari 50 meter

Bertujuan untuk mengukur kecepatan. Tes dilakukan pada lintasan yang lurus, datar, rata, tidak licin dan berjarak 50 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan. Pelaksanaan dari tes ini yaitu :

a. Sikap permulaan gerakan

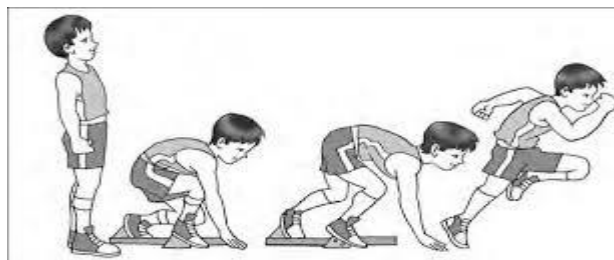
Peserta berdiri dibelakang garis start



Gambar 3.1 sikap permulaan lari 50 meter

b. Gerakan

- 1) Pada aba-aba "siap" peserta mengambil sikap start siap untuk lari
- 2) Pada aba-aba "Ya" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish



Gambar 3.2 gerakan lari 50 meter

c. Lari masih bisa diulang apabila

- 1) Pelari mencuri start
- 2) Pelari tidak melewati garis finish
- 3) Pelari terganggu dengan pelari lain

d. Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilaksanakan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis finish.

e. Pencatatan hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma

2. Gantung angkat tubuh (*pull-up*) selama 60 detik

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan otot lengan. Pelaksanaan tes ini yaitu :

a. Sikap permulaan

- 1) Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kearah letak kepala



Gambar 3.3 sikap permulaan *pull-up*

b. Gerakan

- 1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal kemudian kembali kesikap permulaan, gerakan dihitung satu kali
- 2) Selama melakukan gerakan ini mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap lurus
- 3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik



Gambar 3.4 gerakan *pull-up*

c. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila :

- 1) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
- 2) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
- 3) Pada waktu kembali kesikap permulaan kedua lengan tidak lurus

d. Pencatatan hasil

- 1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
- 2) Yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

3. Baring duduk (*sit-up*) 60 detik

Tujuan dari test ini adalah untuk mengukur daya tahan otot perut. Pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

a. Sikap permulaan

- 1) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° kedua tangan jarinya berselang seling diletakkan dibelakang kepala
- 2) Petugas/peserta lain memegang kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat



Gambar 3.5 sikap awal *sit-up*

b. Gerakan

- 1) Gerakan aba-aba "Ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua siku menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan
- 2) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.



Gambar 3.6 gerakan *sit-up*

c. Pencatatan hasil

- 1) Hasil yang dicatat dan dihitung adalah jumlah gerakan baring duduk (*sit-up*) yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

4. Loncat tegak (*Vertical Jump*)

Tujuan dari test ini adalah mengukur tenaga eksplosif (*power*), adapun pelaksanaanya adalah sebagai berikut :

a. Sikap permulaan

- 1) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur
- 2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan skala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Gambar 3.7 sikap permulaan *vertical jump*

b. Gerakan

- 1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- 2) Lakukan test ini sebanyak tiga kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain



Gambar 3.8 gambar gerakan *vertical jump*

c. Pencatat hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat

5. Lari 1000 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Pelaksanaannya sebagai berikut :

a. Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis *start*



Gambar 3.9 sikap permulaan lari 1000 meter

b. Gerakan

- 1) Pada aba-aba “Siap” Peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
- 2) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish* menempuh jarak 1000 meter.



Gambar 3.10 gerakan lari 1000 meter

c. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter, waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Setelah itu dilakukan perlakuan bermain benteng. Dalam bermain akan diterapkan modifikasi untuk menghindari kejenuhan. Perlakuan bermain benteng dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Suatu latihan baru akan memberi efek setelah enam minggu, dimana terlihat kemampuan 30% apabila dilakukan 3 kali seminggu”. (kusuma dalam Ali : 1991).

Adapun pelaksanaan bermain benteng adalah sebagai berikut :

1. Tempat / Lapangan

Bentuk : Persegi panjang

Ukuran : Panjang 50 meter, lebar 20 meter

Daerah tawanan : Berbentuk persegi panjang dengan ukuran 10 meter, lebar 1 meter.

2. Alat-alat yang diperlukan

- a. Bendera : Dua helai panjang 30 cm dan lebar 20 cm dengan warna berbeda

b. Tiang bendera : Tinggi 2 m dari permukaan lantai dengan garis tengah 5 meter

c. Garis : Kapur / cat

d. Peluit

e. Stopwatch / jam

3. Waktu dan Lamanya Permainan

Lamanya permainan 2 x 25 menit dengan istirahat 10 menit.

4. Pemain

Setiap regu terdiri dari 10 orang cadangan 2 orang

5. Cara Bermain

a. Sebelum permainan dimulai diadakan undian.

b. Regu yang menang undian memulai permainan dengan cara keluar dari benteng untuk memancing lawan.

c. Setiap pemain berfungsi sebagai pemancing atau dikejar juga sebagai pengejar. Ia akan menjadi pengejar regu lawan apabila lawan lebih dahulu meninggalkan bentengnya, dan ia akan menjadi orang yang dikejar oleh lawan apabila ia belakangan meninggalkan bentengnya.

d. Anggota regu yang tertangkap akan menjadi tawanan dari pihak lawan.

e. Cara menangkap cukup dengan menyentuh bagian badan lawan.

f. Tawanan yang berkumpul didaerah tawanan dapat bebas kembali apabila teman seregunya yang belum tertangkap dapat membebaskan dengan jalan menyentuh bagian badannya. Tawanan yang lebih dari satu orang, semuanya dapat bebas dengan jalan menyentuh salah seorang tawanan, bila satu dengan lainnya bergandengan.

- g. Kapten regu ditandai dengan pita dilengan kanan dan bertugas mengatur setiap anggota regunya. Bila kapten regu tertangkap, tugas diserahkan kepada salah seorang anggota regunya.
 - h. Benteng suatu regu dinyatakan terbakar apabila salah seorang dari regu lawan dapat membakar benteng dengan jalan menginjakkan kakinya didaerah benteng.
 - i. Setelah salah satu benteng suatu regu terbakar, permainan dilanjutkan dengan regu yang berhasil membakar berfungsi sebagai pemancing.
 - j. Pemain yang keluar dari garis lapangan permainan dianggap tertangkap.
6. Wasit, pembantu wasit dan pencatat
- a. Permainan dipimpin oleh seorang wasit dan dua orang pembantu wasit
 - b. Tugas wasit memimpin jalannya permainan
 - c. Tugas pembantu wasit adalah membantu wasit khusus dalam hal memancing, mengawasi garis, mengawasi tahanan dan pembakaran benteng
 - d. Pencatat bertugas mencatat nilai yang diperoleh masing-masing regu
7. Penilaian dan Penentuan Pemenang
- a. Regu yang dapat membakar benteng lawannya mendapat nilai satu. Regu yang paling banyak membakar benteng lawan dinyatakan sebagai pemenang
 - b. Apabila pada akhir permainan kedua regu mendapat nilai sama, maka diadakan perpanjangan waktu 2 x 5 menit tanpa istirahat
 - c. Apabila masih tetap sama maka ditentukan undian.

Setelah dilakukan perlakuan, kemudian dilakukan tes akhir untuk melihat hasil kebugaran jasmani, tes yang dilakukan sama dengan pada saat tes awal, yang

meliputi komponen Kecepatan, Kekuatan, Daya tahan otot, Power, Daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Untuk menentukan kategori dari hasil tes tersebut digunakan lah tabel sebagai berikut :

a. Tabel Nilai

Tabel 3.1 Nilai tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja putra usia 13-15 tahun

Lari 50 m	Pull-up	Sit-up	Vertical Power Jump	lari 1000m,	Nilai
< - 6,7"	>16	>38	>66	< - 3,04"	5
6,8" – 7,6"	11-15	28-37	53-65	3,05"-3,53"	4
7,7" – 8,7"	6-10	19-27	42-52	3,54"-4,46"	3
8,8" – 10,3"	2-5	8-18	31-41	4,47"-6,04"	2
> 10,4"	0-1	0-7	<30	>6,05"	1

(Sumber : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Departemen Pendidikan Nasional:2003)

b. Tabel Norma

Tabel 3.2 Norma tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja putra umur 13-15 tahun

No	Jumlah nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)

4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang sekali (KS)

(Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Departemen Pendidikan Nasional : 2003)

3.7. Analisis Data

Dari hipotesis yang diajukan, analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t guna melihat hasil eksperimen bermain benteng yang menggunakan *pre-tes* dan *post-test one group design*, namun terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan homogenitas. Uji hipotesis menggunakan uji t pada taraf kepercayaan 95% atau $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \quad S_2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Dengan Keterangan :

X_1 = Nilai rata-rata hasil tes awal

X_2 = Nilai rata-rata hasil tes akhir

S = Standar deviasi gabungan

S^2 = Variansi gabungan (Simpangan populasi)

n_1 = Jumlah siswa tes awal

n_2 = Jumlah siswa tes akhir

S_1^2 = Variansi data pada tes awal

S_2^2 = Variansi data pada tes akhir

BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1.Deskripsi Data

4.1.1. Hasil Tes Awal

Test awal ini bertujuan untuk melihat kondisi kebugaran jasmani siswa sebelum diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil tes Awal, data yang diperoleh dari 30 orang sampel diperoleh nilai keseluruhan adalah 327. Nilai tertinggi adalah 14

dan nilai terendah adalah 8, mean atau rata-ratanya adalah 10,9. Nilai ini merupakan hasil dari keseluruhan komponen tes kebugaran jasmani yang terdiri dari tes lari 50 meter, tes gantung angkat tubuh (*pull-up*), tes baring duduk (*sit-up*), tes loncat tegak (*vertical power jump*) dan tes lari 1000 meter.

4.1.2. Hasil Tes Akhir

Tes akhir ini bertujuan untuk melihat kondisi kebugaran jasmani siswa setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil tes akhir, data yang diperoleh dari 30 orang sampel diperoleh skor keseluruhan adalah 450. Nilai tertinggi adalah 18 dan nilai terendah adalah 11, mean atau rata-rata hasil tes akhir adalah 15. Nilai ini merupakan hasil dari keseluruhan komponen tes kebugaran jasmani yang terdiri dari tes lari 50 meter, tes gantung angkat tubuh (*pull-up*), tes baring duduk (*sit-up*), tes loncat tegak (*vertical jump*) dan tes lari 1000 meter

4.2. Frekuensi Data

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat pengaruh bermain benteng, maka digunakan analisis perbedaan. Adapun persyaratan analisis perbedaan adalah :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui data terdistribusi dengan normal atau tidak. Uji ini menggunakan rumus uji Kolmogorov-Smirnov dengan

kriteria bahwa berdistribusi normal apabila signifikansi $> 0,05$ sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ dinyatakan tidak normal.

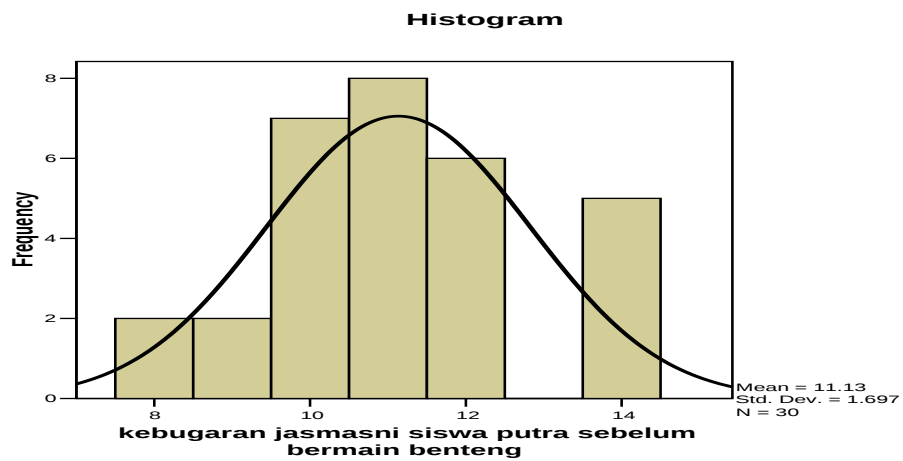
Dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan program SPSS 12.00 diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 4.1. Uji Normalitas Tes Awal

Pretest

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
kebugaran jasmasni siswa putra sebelum bermain benteng	,165	30	,037	,923	30	,031

a. Lilliefors Significance Correction



Gambar 4.1. Histogram Uji Normalitas Tes Awal

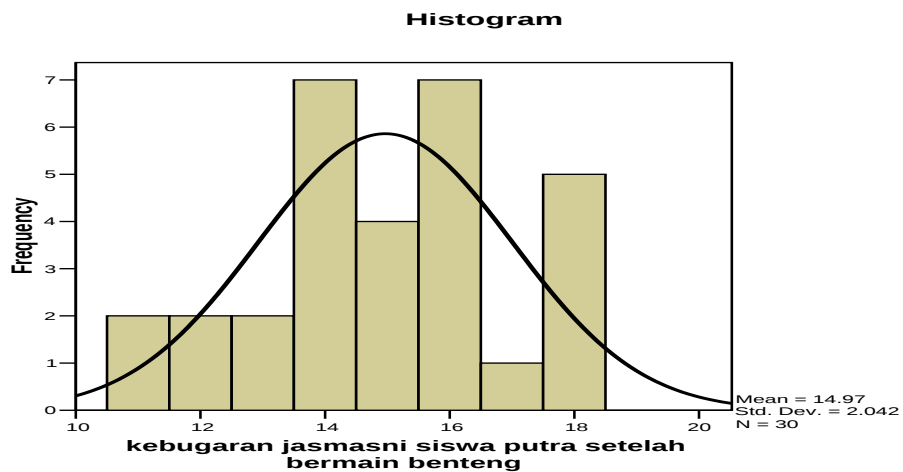
Tabel 4.2. Uji Normalitas Tes Akhir

Posttest

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
kebugaran jasmasni siswa putra setelah bermain benteng	,127	30	,200 *	,940	30	,090

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



Gambar 4.2. Histogram Uji Normalitas Tes Akhir

Berdasarkan uji tes normality Kolmogorof - Smirnov di dapat nilai signifikansi pretest sebesar 0,037 dan nilai signifikansi posttes 0,200, maka diperoleh nilai signifikansi $>0,05$. Sehingga dapat disimpulkan diketahui bahwa semua data variabel dalam penelitian terdistribusi normal.

4.2.1. Uji Homogenitas

Uji homogenitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji Levene.

Adapun hipotesis yang digunakan untuk uji Levene adalah sebagai berikut :

Ho : varian Pretest atas Posttest adalah identik atau homogen

Ha : varian Pretest atas Posttest tidak identik atau tidak homogen

Pengambilan keputusan dengan uji Levene :

Jika signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima

Jika signifikansi $< 0,05$ maka H_a diterima

Hasil yang diperoleh dari uji Levene dengan menggunakan program SPSS

12.00 menunjukkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.3. Uji Homogenitas Tes Awal

Pretest

Test of Homogeneity of Variances

kebugaran jasmasni siswa putra sebelum bermain benteng

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,878	6	22	,0,130

Tabel 4.4. Uji Homogenitas Tes Akhir

Posttest

Test of Homogeneity of Variances

kebugaran jasmasni siswa putra sebelum bermain benteng

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,814	5	24	0,551

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pretest 0,130 dan nilai signifikansi posttes 0,551 maka diperoleh nilai signifikansi $> 0,05$ baik, sehingga dapat diputuskan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Ini berarti bahwa varian Pretest dan Posttest keduanya adalah identik atau homogen.

4.2.2. Uji Frekuensi

Uji frekuensi data bertujuan untuk mengetahui peningkatan distribusi frekuensi kebugaran jasmani siswa putra sebelum dan sesudah dilakukan permainan benteng. Dari hasil pengujian frekuensi data dengan menggunakan program SPSS 12.00 diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 4.5. Uji Frekuensi Tes Awal

Kebugaran jasmasni siswa putra sebelum bermain benteng

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sedang	5	16,7	16,7	16,7
kurang	21	70,0	70,0	86,7
kurang sekali	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa siswa yang klasifikasi kebugarannya sedang berjumlah 5 orang (16,5%), Kurang berjumlah 21 orang (70%) dan kurang sekali berjumlah 4 orang (13,3%).

Tabel 4.6. Uji Frekuensi Tes Akhir

kebugaran jasmasni siswa putra setelah bermain benteng

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid baik	5	16,7	16,7	16,7
sedang	19	63,3	63,3	80,0
kurang	6	20,0	20,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa siswa yang klasifikasi kebugarannya baik berjumlah 5 orang (16,7%), sedang berjumlah 19 orang (63%) dan kurang berjumlah 6 orang (13,3%).

4.2.3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji t. pengambilan keputusan dengan uji t adalah bila t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} maka H_0 diterima dan bila t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka H_a diterima.

Hasil yang diperoleh dari uji t dengan menggunakan program SPSS 12.00 menunjukkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.7. Uji Hipotesis

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	-3.833	1.085	0.198	-4.239	-3.428	-19.343	29	0.000

Dari Tabel tersebut menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 19,343$, sedangkan t_{tabel} dengan menggunakan taraf nyata = 0,05 dan derajat kebebasan (df) = (30 – 1) = 29 maka $t_{tabel}=1,699$, berarti bahwa hipotesis kerja (H_a) diterima, ini berarti terdapat pengaruh bermain benteng terhadap kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 24 Batanghari.

4.3.Pembahasan

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan rumus uji t dengan menggunakan program SPSS 12.00 dalam penelitian ini, diharapkan melahirkan suatu kesimpulan yang tepat dan sesuai dengan data yang diperoleh. Kesimpulan yang diperoleh harus mengacu dan tidak lari dari data yang

diperoleh. Dengan demikian kesimpulan yang diambil nantinya akan memperlihatkan gambaran langsung dari data yang didapatkan selama eksperimen ini dilakukan. Untuk itu perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori-teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar, maka pengetahuan yang didapatkan tentu benar pula, dengan demikian hasil penelitian dapat diterima kebenarannya.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal yang dilakukan bertujuan untuk melihat kondisi awal seseorang sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana pengaruh yang diperoleh selama beberapa kali perlakuan.

Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap t_{hitung} dalam taraf 0,05 dan df 29. Apabila t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , ini berarti adanya perbedaan yang berarti dan sebaliknya apabila t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , ini berarti tidak adanya perbedaan yang berarti.

Berdasarkan hasil analisis pada tes awal dan tes akhir diperoleh harga t_{hitung} sebesar 19,343. Bila dibandingkan dengan t_{tabel} 1,699. Ini menunjukkan terdapatnya peningkatan yang berarti. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan perlakuan dalam suatu permainan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa sudah jelas hasil yang diperoleh pada

tes akhir dan tes awal, karena seseorang telah diberi perlakuan maka semakin baik hasil yang diperoleh.

Kemudian dari analisis data yang dilakukan, ternyata hipotesis alternatif (H_a) yang dikemukakan dalam penelitian ini diterima kebenarannya. Antara tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda, dengan arti kata terdapat peningkatan antara tes awal dan tes akhir. Dengan kata lain terdapat pengaruh dari bermain benteng terhadap kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 24 Batanghari.