

Pengaruh Permainan Bonani Terhadap Peningkatan Kemampuan Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas VII Smp Negeri 1 Suradadi

Muhamad Agil Fatkhurohman
email: muhammadagil077@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

The number of students who do not meet the minimum completeness requirement (KKM), which is 75, is evidence that students do not perform adequately in short-distance running. The purpose of the study is to determine whether playing the Bonani game improves students in class VII at SMP Negeri 1 Suradadi's ability to run short distances. This study's true experimental design is a posttest-only control design. The people in this study were students in class VII at SMP Negeri 1 Suradadi, and the method of testing was simple arbitrary testing. The instrument used in this study is the short-distance running test. t-test-based information measurable investigation method. The experimental group's results increased from a mean pre-test score of 75.26 to a mean post-test score of 82.29, while the control group's average result, which changed from 66.18 on the pretest to 69.81 on the posttest, increased more than the experimental group's. A Paired Sample T-test of the pretest and posttest data revealed that the experimental group's Sig.(2-tailed) value was 0.000 0.05, while the control group's Sig.(2-tailed) value was 0.000 0.05. The results of the experimental group are significantly better than those of the control group. The bonani game also helped students in class VII at SMP Negeri 1 Suradadi improve their ability to run quickly over short distances. suggestions for students to use to improve their ability to run quickly

Keywords: PJOK Learning, Bonani Games, and Short Distance Running

Abstrak

Banyaknya pelajar yang tidak memenuhi syarat ketuntasan minimal (KKM) yaitu 75 menjadi bukti bahwa pelajar tidak berprestasi dalam lari jarak pendek. Tujuan riset adalah guna mengetahui apakah permainan Bonani dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek siswa kelas VII SMP Negeri 1 Suradadi. Rancangan riset *true eksperimen* adalah *posttest-only control design*. Orang-orang dalam ruset ini adalah pelajar kelas VII SMP Negeri 1 Suradadi, dan metode pengujiannya adalah simple arbitrary testing. Instrumen yang digunakan dalam riset ini adalah jarak pendek running test. t-test berbasis metode investigasi terukur informasi. Hasil anggota eksperimen meningkat dari rata-rata skor pretes 75,26 menjadi skor rata-rata postes 82,29, sedangkan hasil rata-rata anggota kontrol, yang berubah dari 66,18 pada pretest menjadi 69,81 pada posttest, meningkat lebih dari anggota eksperimen. Sebuah *Paired Sample T-test* dari data *pretest* dan *posttest* mengungkapkan bahwa nilai *Sig.(2-tailed)* anggota eksperimen adalah 0,000 0,05, sedangkan anggota kontrol *Sig.(2-tailed)* nilai 0,000 0,05. Hasil anggota eksperimen secara signifikan lebih baik dibandingkan dengan anggota kontrol. Permainan bonani juga membantu pelajar kelas VII SMP Negeri 1 Suradadi meningkatkan kemampuan lari cepat. jarak pendek. saran yang dapat digunakan pelajar untuk meningkatkan kemampuan lari cepatnya.

Kata Kunci: Pembelajaran PJOK, Bonani Games, dan Lari Jarak Pendek

PENDAHULUAN

Terdapat permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut: Rendahnya kemampuan pelajar lari jarak pendek, kurangnya pendekatan guru dalam proses pembelajaran lari jarak pendek, guru hanya memberikan skor lari jarak pendek berdasarkan catatan waktu. Dalam hal ini peneliti membuat perencanaan untuk memecahkan masalah seperti pengaruh permainan bonani terhadap peningkatan kemampuan lari jarak pendek pada pelajar kelas VII SMP Negeri 1 Suradadi. Tujuan riset adalah untuk mengetahui apakah permainan bonani dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek pelajar kelas VII SMP Negeri 1 Suradadi. Alasan utama pemilihan strategi permainan bola warna-warni adalah karakteristik siswa SMP pada umumnya yang masih suka bermain. Melalui strategi bermain diharapkan siswa lebih senang dan tertarik untuk belajar lari jarak pendek, sehingga proses pembelajaran lari jarak pendek 60 m dapat lebih ditingkatkan lagi. Pendekatan strategi bermain bola warna-warni belum pernah digunakan dalam pembelajaran lari di SMP Negeri 1 Suradadi.

Penjasorkes merupakan mata pelajaran di sekolah menengah pertama yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosi, perilaku moral, aspek pola hidup sehat, dan sosialisasi dalam lingkungan yang bersih. (Kustria dan lain-lain, 2021). Pendidikan jasmani adalah metode pengajaran yang menggunakan aktivitas jasmani untuk meningkatkan kualitas rohani dan jasmani seseorang secara keseluruhan. Selain itu, pendidikan PJOK direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional (Dai et al., 2021).

Kata "atletik" berasal dari kata Yunani "*athon*," yang berarti "bersaing." Kata "*Pentathlon*" terdiri dari kata "*Pentha*," yang berarti lima, dan "*Anthon*," yang berarti ras. Arti lengkap dari kata ini adalah "lima pacuan" atau "lomba yang terdiri dari lima nomor yang dipertandingkan" (Happy, dkk.). Makna ini dapat ditemukan pada kata "*Pentathlon*." (2015:62). Berdasarkan Happy, et al. (2016:62), nomor yang berhubungan dengan atletik, seperti: lari, lompat, lempar, lempar, dan lempar lagi. Lari 60 meter atau disebut juga sprinting atau lari jarak pendek adalah jenis lari dimana anak harus berlari sejauh 60 meter dengan kecepatan secepat mungkin. (2012, Aip Syarifuddin:63). Selain memiliki kekuatan, kecepatan, kelenturan yang baik, daya tahan, dan waktu reaksi, anak-anak juga

harus memahami dan menguasai teknik gerak agar dapat tampil maksimal.2012, sebagaimana dikemukakan oleh Aip Syarifuddin:64) Teknik start, teknik lari, dan teknik finishing adalah semua aspek lari jarak pendek yang harus dipahami sepenuhnya oleh siswa SMP/MTs.

Teknik dasar lari jarak pendek adalah keterampilan seseorang pada lari jarak pendek dengan menetapkan unsur teknik dasar yang terdiri dari tiga jenis teknik squat start, dan jika ingin menekuni lari jarak pendek, inilah ketiga jenis squat start tersebut. teknik: 1) Teknik lari jarak pendek (bunch start), start menengah, dan lari jarak pendek (long start) berikut ini penting untuk dipahami dan dikuasai siswa SMP: Lari dengan mencondongkan tubuh ke depan, mengayunkan lengan dari belakang ke belakang depan, dan meninggikan jari kaki, lutut, atau paha. Berlari dengan tubuh condong ke depan adalah salah satu cara untuk mencapai garis finis. Ada juga strategi untuk melakukannya. Ada tiga cara untuk mencapai garis finis dalam acara sprint: dengan menggerakkan dada ke depan dan menurunkan satu bahu, lalu berlari secepat mungkin hingga mencapai beberapa meter di atas garis finis.

METODE PENELITIAN

Desain eksperimen sejati adalah desain kontrol posttest-only yang digunakan pada riset ada dua anggota dalam contoh ini dipilah selaku acak (R). Sementara anggota kedua tidak mendapat perlakuan (X), anggota pertama diberi perlakuan. Anggota yang mendapat perlakuan adalah anggota eksperimen, dan anggota yang tidak mendapat perlakuan adalah kelompok kontrol.

A. Populasi dan Sampel

Partisipan riset ini adalah pelajar SMP Negeri 1 Suradadi. Simple Random Sampling digunakan untuk strategi pengambilan sampel riset ini. Pelajar kelas VII B yang berjumlah 32 pelajar digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini untuk anggota perlakuan. tidak diberi perlakuan adalah pelajat dari kelas VII C yang terdiri dari 32 pelajar, jadi ukuran contoh mutlak adalah 64 pelajar.

B. Teknis Analisis Data

Analisis informasi ialah aktivitas sehabis informasi dari segala responden terkumpul (Sugiyono, 2017: 226). Analisis informasi dalam riset ini dicoba dengan dukungan IBM SPSS Statistic 2.6 for windows.

1. Uji Normalitas

Penelitian ini hendak memakai tata cara *kolmogorov- Smirnov* pada sesi uji normalitas. Uji ini memiliki tujuan yaitu buat mengenali apakah data yang diperoleh berdistribusi wajar atau tidak. Data hasil uji normalitas ini hendak dihitung memakai IBM SPSS Statistic 2.6.

H₀ : Data berdistribusi normal

H_a : Data berdistribusi tidak normal

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov- Smirnov, yaitu:

Jika nilai signifikan (sig) $> 0,05$ maka data berdistribusi normal artinya H₀ diterima dan H_a ditolak.

Jika nilai signifikan (sig) $< 0,05$ maka data penelitian tidak berdistribusi normal artinya H₀ ditolak dan H_a diterima.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan buat mengenali populasi mempunyai variansi yang sama ataupun tidak. Pada riset ini dicoba dengan memakai uji 2 pihak distribusi F pada nilai pretest kelas eksperimen serta kelas kontrol. Bila kelas tersebut memiliki varians yang sama hingga anggota tersebut dikatakan homogen. Uji homogenitas hendak dihitung dengan memakai IBM SPSS Statistic 26.

3. Hipotesis Statistik

Pengujian hipotesis buat meyakinkan terdapat tidaknya pengaruh permainan Bonani dalam keterampilan lari jarak pendek. Uji hipotesis ini memakai uji- t (independent uji test) ialah menguji perbandingan rata- rata 2 kelompok dengan memakai IBM SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan riset, pelajar kelas VII SMP Negeri 1 Suradadi mengalami peningkatan keterampilan lari jarak pendek setelah mengikuti permainan Bonani. Nilai Sig.(2-) diperoleh setelah uji hipotesis Paired Sample T-Test dilakukan untuk data pretest dan posttest. Kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara peningkatan hasil pretest dan posttest pada anggota eksperimen dan anggota kontrol mengalami peningkatan antara hasil pretest dan posttest didukung oleh fakta bahwa Sig.(2-tailed) = 0.000 0.05 pada anggota eksperimen. Dimana hasil anggota

eksperimen meningkat dari rata-rata pretest 75.26 menjadi rata-rata posttest 82.29, sedangkan hasil rata-rata anggota kontrol meningkat dari rata-rata pretest 66.18 dengan rata-rata posttest 69,81, dan peningkatan kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol. Hipotesis nol H_0 ditolak dengan hasil ini. Hipotesis kerja (H_a) menyatakan bahwa permainan bonani secara signifikan meningkatkan keterampilan teknik lari jarak pendek siswa kelas VII SMP Negeri 1 Suradadi jika H_0 ditolak.

Uji normalitas buat mengenali sampel berdistribusi normal ataupun tidak. Bersumber pada perhitungan yang dicoba diperoleh kesimpulan kalau pengaruh permainan bonani terhadap keterampilan lari jarak pendek berdistribusi normal sebab pengolahan data pada kelas eksperimen ada 0,200, perihal ini menampilkan kalau informasi berdistribusi normal sebab lebih besar dari 0,05 ialah $0.200 > 0.05$. Sebaliknya dari pengolahan informasi kelas kontrol ada 0,107, perihal ini menampilkan kalau informasi berdistribusi wajar sebab lebih besar dari 0,05 ialah $0,107 > 0,05$.

Berdasarkan temuan uji homogenitas variabel penelitian, varians data identik dengan Asymp.Sig. (two-tailed) lebih besar dari 0,640 atau $p > 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data penelitian konsisten. df 31 menghasilkan $t_{tabel} = 2,040$ pada tingkat kepercayaan 95 % = 0,05. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} untuk pretest dan posttest adalah -3,948, dengan $sig.(2-tailed) = 0,000$, dan bahwa t_{tabel} nilai rata-rata pretest dan posttest anggota kontrol menunjukkan adanya perbedaan, dan rata-rata nilai selisihnya adalah -3,635 dari hasil pretest dan posttest. Dari hasil analisis diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,040 dan nilai t_{hitung} pretest dan posttest adalah -5,003 dengan $sig = 0,000$. Nilai mean pretest dan posttest anggota eksperimen menunjukkan adanya perbedaan, dan nilai rata-rata perbedaannya adalah -7,031. Permainan bonani kemudian menyebabkan peningkatan yang signifikan pada keterampilan teknik lari jarak pendek kelas VII pelajar di SMP Negeri 1 Suradadi, baik pada anggota eksperimen maupun anggota kontrol.

Permainan bonani adalah versi modifikasi yang dirancang untuk mendorong pelajar berlari jarak pendek. Permainan bonani itu sendiri menggunakan bola-bola yang hidup. Aturan permainan mengatakan bahwa empat kelompok terdiri dari delapan anak harus dibentuk, setiap kelompok harus membentuk barisannya sendiri dan menghadap ke bola. Setiap kelompok harus memiliki jumlah bola yang sama. Siswa akan belajar bagaimana melakukan sprint yang sukses dengan cara yang

menyenangkan.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil anggota eksperimen menambah dari rata-rata pretest 66,18 menjadi rata-rata posttest 69,81, sedangkan hasil anggota kontrol menambah dari rata-rata pretest 66,18 menjadi rata-rata posttest 69,81, dengan penambahan anggota eksperimen lebih besar dari anggota kontrol. Permainan bonani menambah tingkat keterampilan teknik lari jarak pendek pelajar kelas VII SMP Negeri 1 Suradadi. Permainan bonani berpengaruh pada kemampuan pelajar kelas VII SMP Negeri 1 Suradadi dalam meningkatkan keterampilan teknik lari jarak pendek, menurut analisis hasil riset dan analisis.

B. Saran

Rekomendasi berikut dapat dibuat berdasarkan temuan penelitian:

1. Membantu siswa meningkatkan teknik lari jarak pendek.
2. Permainan Bonani diharapkan dapat membantu guru meningkatkan kemampuan lari jarak pendek.
3. Mencakup topik riset melalui ajang yang meningkat dan pelatihan yang lebih luas bagi riset yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryati, V. A. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Siswa Smp Negeri 7 Kota Sukabumi. *Indonesia Sport Journal*, 2(2), 39-48.
- Creswell, J. W. (2002). Desain penelitian. *Pendekatan Kualitatif & Kuantitatif*, Jakarta: KIK, 121-180.
- Danuri, P. P., Maisaroh, S., & Prosa, P. G. S. D. (2019). Metodologi Penelitian Pendidikan.
- Darna, N., & Herlina, E. (2018). Memilih Metode Penelitian Yang Tepat: Bagi Penelitian Bidang Ilmu Manajemen. *Jurnal Ekologi Ilmu Manajemen*, 5(1), 287-292.
- Dwi, D. D. D. (2020). Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Lari Bola Keranjang Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(2), 8-17.
- Fransiska, A., Suhdy, M., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Latihan Shuttle Run pada Atlet Lari Jarak Pendek di Club Linggau Runners. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 40-50.

- Himalaya, F., Dimiyati, A., & Achmad, I. Z. (2021). Tingkat Pemahaman Siswa Pada Atletik Nomor Lari Kelas XI SMK Insan Sempurna Pendidikan Karawang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 18-26.
- Indra, G., & Lumintuarso, R. (2014). Peningkatan hasil pembelajaran lari sprint 60 meter melalui metode permainan SDN 009 Teluk Pelalawan. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 155-169.
- Irianto, T. (2020). *Olahraga Pendidikan*.
- MAHMUD, S. (2020). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga. *Skripsi*, 1(831416077).
- Nugroho, U. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif pendidikan jasmani*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan penelitian eksperimen beserta analisis statistik dengan spss*. Deepublish.
- Pramono, Y., Yusuf, M., & Nugroho, U. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Lari Jarak Pendek 100 Meter Melalui Metode Bermain Hijau-Hitam Pada Siswa Kelas VIII Smp Muhammadiyah 8 Surakarta Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 8(1), 27-38.
- Putri, M., & Yuliawan, E. (2021). Hubungan Power Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi: Power Limb Relationship With Sprint Speed of 50 Meters in Men's Students Class VIII State Junior High School 1 Muaro Jambi. *Jurnal Score*, 1(1), 1-13.
- Retnawati, H. (2017, September). Teknik Pengambilan Sampel. In *Disampaikan Pada Workshop Update Penelitian Kuantitatif, Teknik Sampling, Analisis Data, Dan Isu Plagiarisme* (pp. 1-7).
- Riyanto, S. (2017). Upaya Meningkatkan Gerak Lokomotor Lari 40 Meter Melalui Metode Picture and Picture kelas IIA SDS Kristen Kanaan Kubu Raya. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 6(3).
- Yuniani, I. (2012). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat melalui Pendekatan bermain dengan Alat Bantu pada Siswa Kelas IV SD Negeri Mojosongo 02 Kecamatan Jebres Surakarta.