

**PENINGKATAN KETERAMPILAN DASAR KELINCAHAN DENGAN  
METODE PERMAINAN BENTENGAN PADA SISWA KELAS IV SD  
NEGERI 3 SUKOSARI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Prodi Penjaskesrek FIKS UN  
PGRI Kediri



OLEH :

**ALQUTSI TOHIRIN**

NPM: 2015030012

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS  
NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UN PGRI  
KEDIRI

2024

**PENINGKATAN KETERAMPILAN DASAR KELINCAHAN DENGAN  
METODE PERMAINAN BENTENGAN PADA SISWA KELAS IV SD  
NEGERI 3 SUKOSARI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Prodi Penjaskesrek FIKS UN  
PGRI Kediri



OLEH :

**ALQUTSI TOHIRIN**

NPM: 2015030012

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS  
NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UN PGRI  
KEDIRI

2024

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

**ALQUTSI TOHIRIN**

NPM.2015030012

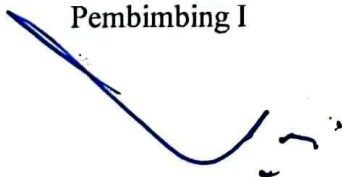
Judul :

**PENINGKATAN KETERAMPILAN DASAR KELINCAHAN DENGAN  
METODE PERMAINAN BENTENGAN PADA SISWA KELAS IV SD  
NEGERI 3 SUKOSARI**

Telah Disetujui untuk diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjasokesrek  
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 5 Juli 2024

Pembimbing I



Dr. Slamet Junaidi, M.Pd.

NIDN.0015066801

Pembimbing II



Dr. Wasis Himawanto, M.Or

NIDN. 0723128103

Skripsi oleh :  
**ALQUTSI TOHIRIN**  
NPM.2015030012

Judul :  
**PENINGKATAN KETERAMPILAN DASAR KELINCAHAN DENGAN  
METODE PERMAINAN BENTENGAN PADA SISWA KELAS IV SD  
NEGERI 3 SUKOSARI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal : 11 Juli 2024

Panitia Penguji :

1. Ketua : Dr. Slamet Junaidi, M.Pd.
2. Penguji I : Moh. Nurkholis, S.Pd., M.Or.
3. Penguji II : Dr. Wasis Himawanto, M.Or.

Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.

NIDN. 0703098802

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Alqutsi Tohirin  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat/tgl. Lahir : Malang/ 22 Februari 2001  
NPM : 2015030012  
Fak/Jur/Prodi : FKIP / S1 Penjaskesrek

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 03 Juli 2024

Yang menyatakan



**ALQUTSI TOHIRIN**

NPM.2015030012

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Motto :

*Berjuang tidak harus berisik, mengejar tidak harus berlari, dan untuk didengar tidak harus berteriak. Berjuang sekeras mungkin dengan elegan, diam, dan tenang.*

Kupersembahkan karya ini buat :

**Seluruh keluargaku tercinta**

## Abstrak

**Alqutsi Tohirin** : Peningkatan Keterampilan Dasar Kelincahan Dengan Metode Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Sukosari, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri, 2024

Kata Kunci : kelincahan, *shuttle-run*, bentengan

Penelitian ini didasari permasalahan pada kurang berminatnya siswa dalam materi kebugaran jasmani (kelincahan) serta pembelajaran yang monoton sehingga perlu modifikasi pembelajaran dengan permainan tradisional menjadi lebih mudah, menyenangkan, dan aman. Berdasarkan observasi, hasil praktek kelincahan siswa siswa Kelas IV SD Negeri 3 Sukosari pada ujian praktek harian siswa yang masih rendah.

Penelitian ini menerapkan Penelitian Tindakan Kelas dengan model rancangan Kemmis dan Taggart yang terdiri dari dua siklus. Setiap siklus mencakup empat tahap: Perencanaan tindakan, Pelaksanaan tindakan, Observasi, dan Refleksi. Subjek Penelitian ini yaitu siswa kelas IV SD Negeri 3 Sukosari. Instrumen penelitian ini menggunakan RPP, yang mencakup pedoman penskoran, norma *shuttle-run* , klasifikasi nilai, baik untuk kognitif, psikomotor, dan afektif siswa.

Berdasarkan hasil rekapitulasi nilai akhir Siklus I dan Siklus II, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa kelas IV di SD Negeri 3 Sukosari menunjukkan peningkatan prestasi dan mencapai predikat 'baik,' meskipun masih ada beberapa siswa yang memperoleh predikat 'kurang.' Selain itu, rata-rata nilai siswa juga telah mencapai predikat 'baik' dan melebihi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75. Oleh karena itu, peneliti memutuskan bahwa latihan dan tes yang dilakukan sudah cukup efektif sehingga menghentikan penelitian pada Siklus II.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan serta data penelitian yang diperoleh, berikut adalah kesimpulan dari studi ini: (1) Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pembelajaran kelincahan pada siswa kelas IV di

SD Negeri 3 Sukosari menunjukkan peningkatan signifikan pada setiap siklus dan penilaian. Peningkatan ini terlihat jelas dari mayoritas siswa yang berhasil meningkatkan kemampuan kelincahan mereka. (2) Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa penggunaan media modifikasi permainan tradisional bentengan efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa selama sesi latihan *shuttle-run* sekaligus memberikan dampak positif terhadap aktivitas pembelajaran secara keseluruhan. Peningkatan tersebut dipengaruhi oleh faktor pengulangan latihan; pelaksanaan berulang-ulang dari latihan *shuttle-run* dengan menggunakan media modifikasi permainan tradisional bentengan menciptakan otomatisasi gerakan yang lincah dan tepat sehingga menghasilkan performa yang baik dan cepat.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun skripsi yang berjudul “Peningkatan Keterampilan Dasar Kelincahan Dengan Metode Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Sukosari“ dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam keberhasilan penyusunan skripsi ini tentunya ada andil dari orang-orang yang selalu membimbing, membantu dan memberikan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi. Dengan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri yang memberikan perizinan dalam penyusunan skripsi.
3. Weda. M.Pd., Selaku Kepala Program Studi Penjaskesrek UN PGRI Kediri yang tak pernah lelah memberikan arahan dan dorongan kepada mahasiswa.
4. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing I Skripsi yang selalu memberikan bimbingan, arahan dan dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
5. Dr. Wasis Himawanto, M.Or, Selaku Dosen Pembimbing II Skripsi yang selalu memberikan bimbingan, arahan dan dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Prodi Penjaskesrek yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan.
7. Kedua orang tua saya dan keluarga yang senantiasa mendoakan, memberikan dukungan moril maupun materi, dan memberikan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi.

8. Seluruh teman-teman mahasiswa yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam penyusunan skripsi.

9. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang juga mendukung dan memberikan semangat kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang ditulis masih ada kekurangan dan belum sempurna, maka dari itu kritik dan saran diharapkan demi kesempurnaan skripsi. Dilain sisi, skripsi ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak yang berkepentingan.

Kediri, 3 Juli 2024



**ALQUTSI TOHIRIN**

NPM.2015030012

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SKRIPSI</b> .....	i
<b>PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>Abstrak</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	1
<b>B. Identifikasi Masalah</b> .....	7
<b>C. Pembatasan Masalah</b> .....	7
<b>D. Perumusan dan Pemecahan Masalah</b> .....	7
<b>E. Tujuan Penelitian</b> .....	8
<b>F. Kegunaan Penelitian</b> .....	8
<b>G. Hipotesis Tindakan</b> .....	8
<b>BAB II</b> .....	9
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	9
<b>A. Kajian Teori</b> .....	9
1. Penelitian Tindakan Kelas .....	9
2. Pendidikan Jasmani .....	9
3. Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar .....	11
4. Kelincahan.....	14
5. Permainan Tradisional .....	16
<b>B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu</b> .....	18
<b>C. Kerangka Berpikir</b> .....	19

<b>BAB III.....</b>	<b>21</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
<b>A. Subjek dan Setting Penelitian.....</b>	<b>21</b>
<b>B. Prosedur Penelitian.....</b>	<b>21</b>
<b>C. Instrumen Pengumpulan Data .....</b>	<b>27</b>
<b>D. Teknik Analisis Data.....</b>	<b>32</b>
<b>E. Tahap Pelaporan .....</b>	<b>33</b>
<b>F. Rencana Jadwal Penelitian .....</b>	<b>34</b>
<b>BAB IV .....</b>	<b>35</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
<b>A. Gambaran Selintas Setting Penelitian .....</b>	<b>35</b>
<b>B. Deskripsi Temuan Penelitian .....</b>	<b>35</b>
1. Rencana Umum Pelaksanaan Tindakan .....	35
2. Pelaksanaan Tindakan Pra siklus .....	36
3. Pelaksanaan Tindakan Siklus 1 .....	37
4. Pelaksanaan Tindakan Siklus 2.....	43
<b>C. Pembahasan dan Pengambilan Keputusan .....</b>	<b>49</b>
<b>D. Kesimpulan .....</b>	<b>51</b>
<b>E. Kendala dan Keterbatasan .....</b>	<b>52</b>
<b>BAB V .....</b>	<b>53</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>53</b>
<b>A. Simpulan .....</b>	<b>53</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>53</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Aspek perilaku.....	29
Tabel 3. 2 Norma Shuttle Run.....	32
Tabel 3. 3 Rencana Jadwal Penelitian .....	34
Tabel 4. 1 Nilai Kognitif Siklus I.....	38
Tabel 4. 2 Nilai Psikomotor Siklus I .....	40
Tabel 4. 3 Nilai Afektif Siklus I .....	41
Tabel 4. 4 Rekapitulasi Tindakan Siklus I.....	42
Tabel 4. 5 Nilai Kognitif Siklus II.....	45
Tabel 4. 6 Nilai Psikomotor Siklus II.....	46
Tabel 4. 7 Hasil Afektif Siklus II.....	47
Tabel 4. 8 Nilai Afektif Siklus II .....	48

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir .....	20
Gambar 3. 2 Model Penelitian.....	22
Gambar 4. 2 Jenis Kelamin .....	49
Gambar 4. 3 Deskripsi Hasil Laki-Laki .....	50
Gambar 4. 4 Deskripsi Hasil Perempuan .....	50
Gambar 4. 5 Deskripsi Hasil Kelas IV .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 RPP .....	59
Lampiran 2. Dokumentasi Penelitian .....	77

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga dianggap sebagai sebuah aktivitas dalam fisik dan psikis yang memberikan benefit atau manfaat signifikan dalam menjaga serta meningkatkan kualitas pada kesehatan manusia. Awal ditemukannya olahraga sendiri dimulai dari kata yang besar dari Perancis Kuno "*de sport*" yang berarti 'kegembiraan' dan arti paling awal dalam bahasa Inggris yang ditemukan sekitar tahun 1300 adalah 'apa pun yang menghibur. Olahraga merupakan suatu proses sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong tumbuh kembangnya potensi jasmani dan rohani seseorang melalui pendidikan jasmani. (Kuntjoro, 2020).

Pendidikan Jasmani memiliki keterkaitan yang erat dengan olahraga dalam konteks pendidikan. Sebagai bagian integral dari keseluruhan sistem pendidikan, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek termasuk kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran logis, kestabilan emosi, tindakan moral yang baik serta pola hidup sehat. Kesemua tujuan ini dirancang secara sistematis guna mencapai visi pendidikan nasional sebagaimana diatur oleh Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Menurut Undang-Undang tersebut, pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar serta proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Tujuan akhirnya adalah agar mereka memiliki kekuatan spiritual keagamaan yang kuat; pengendalian diri; karakter pribadi yang matang; kecerdasan intelektual; akhlak mulia; serta keterampilan-kompetensi penting bagi kehidupan pribadi mereka maupun kebutuhan masyarakat, bangsa dan negara.. (Daryanto & Hidayat, 2015).



Pendidikan jasmani memainkan peran vital dalam sistem pendidikan nasional. Proses pengajaran yang menggabungkan aktivitas fisik dirancang secara terstruktur untuk mengembangkan dan meningkatkan individu dari aspek organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, dan emosional. Pendidikan jasmani tidak sekadar menjadi tambahan atau hiasan dalam program sekolah semata-mata untuk mengisi waktu siswa. Sebaliknya, pendidikan jasmani merupakan komponen integral dari keseluruhan proses pendidikan.

Pada tingkat pendidikan dasar, fokus pembelajaran Pendidikan Jasmani diarahkan pada pengembangan keterampilan gerak dasar, teknik-teknik permainan olahraga, serta internalisasi nilai-nilai seperti sportivitas, kejujuran, dan kerja sama. Selain itu juga penting menerapkan pola hidup sehat sebagai kebiasaan sejak dini. Pembelajaran ini tidak dilaksanakan melalui pendekatan konvensional berupa studi teoritis dalam kelas; melainkan melalui aktivitas fisik yang melibatkan unsur mental, intelektual, emosi maupun sosial siswa. Aktivitas yang disajikan harus didasarkan pada metode pedagogis tertentu agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan efektif dan efisien. (Usman, 2019).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan sebuah proses pendidikan yang dirancang untuk memberikan pengalaman belajar secara komprehensif kepada siswa melalui aktivitas fisik, permainan, serta olahraga yang terstruktur dengan sistematis. Program ini bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik serta keterampilan motorik siswa, sekaligus mengasah kemampuan berpikir kritis, emosional, sosial, dan moral mereka.

Dengan meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat diharapkan memiliki tubuh yang sehat sehingga mampu berkontribusi pada peningkatan kualitas sumber daya manusia serta menjadikan mereka individu yang unggul. Pentingnya Pendidikan Jasmani dalam kurikulum sekolah dasar sangatlah signifikan terutama bagi anak-anak yang berada dalam masa pertumbuhan.

Oleh karena itu diperlukan keseimbangan antara pengembangan aspek kognitif dengan pembinaan kesehatan fisik yang baik melalui mata pelajaran PJOK di institusi pendidikan dasar (Faqih, 2017).

Penjasorkes ialah mata pelajaran di Sekolah Dasar yang memerlukan perhatian serius. Materi penjasorkes mencakup nilai-nilai penting seperti kreativitas, disiplin, kerjasama, dan kebiasaan hidup sehat yang berperan dalam perkembangan aspek kognitif, afektif, mental, moral, dan emosional siswa. Oleh karena itu, penjasorkes memiliki peran signifikan dalam membentuk kepribadian siswa serta berkontribusi pada pencapaian tujuan pendidikan nasional. Dengan demikian pendidikannya harus dilaksanakan dengan tertib dan penuh tanggung jawab. (Supriyadi, 2018).

Poin penting pendidikan jasmani pada jenjang sekolah dasar sebagai berikut: (1) permainan dan olahraga, yang meliputi olahraga tradisional, dan permainan lainnya (2) Kegiatan perkembangan meliputi mekanika tubuh, kebugaran, postur fisik, dan latihan tambahan terkait. (3) Kegiatan senam terdiri atas latihan ketangkasan berbasis peralatan senam lantai, latihan ketangkasan berbasis peralatan serta latihan lain yang relevan. (4) Kegiatan ritmik meliputi gerakan ritmik bebas senam pagi di Indonesia SKJ aerobik dan praktek-praktek terkait. Akhirnya, (5) Upaya yang berhubungan dengan air berkaitan dengan permainan akuatik, keamanan air, keterampilan berenang, dan berbagai tugas lainnya. (Abdurrochim & Rachman, 2016).

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri (beradaptasi) terhadap beban fisik yang diberikan, baik dari aktivitas sehari-hari maupun latihan fisik, tanpa menyebabkan kelelahan berlebihan. Komponen-komponen utama dalam kesegaran jasmani mencakup: 1) Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi maksimal. 2) Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengarahkan tenaga secara berulang atau mempertahankan kontraksi selama periode tertentu. 3) Ketahanan kardiovaskuler-respiratori adalah kapasitas sistem jantung dan paru-paru dalam menangani beban kerja fisik yang berat

secara terus menerus tanpa mudah merasa lelah sebelum waktunya. 4) Daya otot adalah kemampuan otot menghasilkan daya maksimal dalam waktu tercepat. 5) Fleksibilitas adalah kemampuan merentangkan otot hingga batas maksimal tanpa risiko cedera pada persendian terkait. 6) Kecepatan adalah keahlian memindahkan sebagian atau seluruh tubuh dalam jarak tertentu dengan cepat; melibatkan sejumlah gerakan per unit waktu. 7) Kelincahan adalah kapasitas individu untuk merubah arah atau posisi dengan efisien; membutuhkan koordinasi yang baik juga pentingnya kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan dalam proses tersebut. 8) Koordinasi adalah kompetensi menyelaraskan berbagai tugas kompleks; terutama dibutuhkan dalam olahraga yang mengharuskan kolaborasi antara ketangkasan, keseimbangan dan kecepatan. 9) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol organ neuromuskular 10) Ketepatan adalah kualitas memungkinkan kontrol volunteer mencapai tujuan Setiap komponen ini saling mendukung satu sama lain guna mencapai tingkat kebugaran optimal serta meningkatkan kemampuan fungsional keseluruhan tubuh. (Sepriadi et al., 2017).

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani, perlu dilakukan latihan olahraga secara teratur dan menjalankan aktivitas sehari-hari yang bermanfaat untuk meningkatkan daya pikir. Salah satu caranya adalah dengan meningkatkan kelincahan. Kelincahan adalah salah satu komponen kesegaran motorik yang penting untuk aktivitas yang membutuhkan kecepatan dalam mengubah posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Selain itu, kelincahan juga merupakan prasyarat dalam mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak serta teknik olahraga, terutama untuk gerakan yang membutuhkan koordinasi (Daryanto & Hidayat, 2015). Kelincahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat saat bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi, tanpa kehilangan keseimbangan. (Rohman, 2015).

Kelincahan memiliki berbagai kegunaan bagi siswa di sekolah dasar dan dapat memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan fisik, mental, dan

sosial anak-anak. Kegunaan kelincahan dapat dijabarkan menjadi (1) Pengembangan keterampilan motorik. (2) Peningkatan koordinasi. (3) Pencegahan cedera. (4) Peningkatan daya tahan dan kesehatan fisik. (5) Pembelajaran yang lebih efektif. (6) Pengembangan keterampilan sosial. (7) Penanaman kebiasaan aktif. (8) Dan peningkatan keterampilan akademis.

Kendala dalam meningkatkan kelincahan siswa antara lain adalah kurangnya minat siswa terhadap materi kesegaran jasmani, khususnya kelincahan, serta metode pembelajaran yang monoton. Oleh karena itu, diperlukan modifikasi pembelajaran dengan mengintegrasikan permainan tradisional agar lebih mudah, menyenangkan, dan aman, sehingga siswa tidak cepat bosan. Selain itu, permainan tradisional jarang diberikan oleh guru selama pembelajaran, padahal permainan ini merupakan salah satu cara efektif untuk membangun karakter siswa. Dalam hal ini, guru berperan sebagai sumber belajar atau fasilitator, sedangkan siswa berperan sebagai pembelajar atau orang yang belajar. (Prasetio & Praramdana, 2020).

Modifikasi kemampuan jasmani dalam peningkatan unsur kelincahan pada siswa sekolah dasar dapat menggunakan berbagai permainan. Permainan tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak-anak yang bersumber dari suatu daerah secara tradisi, yaitu permainan tersebut diwarisi dari generasi yang satu ke generasi berikutnya (Prasetio & Praramdana, 2020). Di Indonesia macam-macam permainan tradisional banyak sekali. Hal ini dikarenakan beragamnya masyarakat Indonesia. Contoh permainan tradisional seperti bentengan, tariktambang, egrang, gepuk bantal, patok lele, dan masih banyak lagi. Bahkan hampir setiap daerah memiliki permainan tradisional sendiri (Mulyana & Lengkana, 2019).

Salah satu permainan tradisional yang umum dimainkan oleh siswa sekolah dasar adalah permainan bentengan. Permainan ini telah dikenal dan diwariskan turun-temurun dari nenek moyang kita. Bentengan merupakan jenis permainan kooperatif yang dapat dilakukan dengan biaya sangat minimal atau bahkan

tanpa biaya sama sekali. Aktivitas ini sangat cocok untuk anak usia dini karena melibatkan banyak aktivitas fisik seperti berlari dan melompat.

Dalam permainan bentengan, para siswa diharuskan bekerja sama dengan anggota tim mereka. Permainan ini biasanya dimainkan oleh 12-14 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok. Masing-masing kelompok menentukan bentengnya, yang dapat berupa tiang, pohon, atau tembok sebagai penanda wilayah kekuasaan mereka. Tujuan utama dari permainan ini adalah menawan anggota tim lawan guna merebut benteng mereka. Permainan dimulai ketika salah satu anggota keluar dari area pertahanan (benteng) mereka, sehingga memicu usaha anggota tim lawan untuk menyentuh pemain tersebut. Demikian pula sebaliknya; pemain dari tim lawan akan mencoba menyentuh anggota tim lainnya yang berada di luar area perlindungan mereka sendiri. Para pemain memiliki kesempatan untuk kembali ke benteng masing-masing guna menghindari sentuhan dari pihak lawan. (Fajri & Aini, 2023)

Permainan tradisional bentengan dipilih karena dapat menarik siswa untuk mengembangkan kecerdasan kinestetiknya, baik dalam tahap sosialisasi hingga implementasi. Juga meningkatkan gerak, baik lokomosi, nonlokomosi, maupun manipulasi (Junaedi & Nugroho, 2014). Selain itu, meningkatkan kemampuan kerjasama anak, selain itu juga karena dapat permainan ini tergolong sederhana, mudah untuk dimainkan serta memiliki nilai budaya dan kearifan local yang sudah selayaknya untuk dilestarikan (Abidah et al., 2019).

Dalam permainan bentengan, keterampilan dasar kelincahan sangat dibutuhkan. Permainan tradisional yang berperan dalam pengembangan kemampuan motorik dapat dimanfaatkan sebagai materi pembelajaran dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.. Permainan bentengan memiliki unsur-unsur seperti berlari, shuttle run, dan lari zig-zag, yang semuanya mendukung peningkatan kelincahan. Dengan demikian, permainan ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga efektif dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik dan kelincahan mereka. (Prasetio & Praramdana, 2020)

Peningkatan kelincahan pada penelitian ini difokuskan untuk siswa SD Negeri 3 Sukosari, didasarkan masih minim modifikasi kreatifitas pembelajaran pendidikan jasmani dalam pemaparan materi. Kelas IV SDN 3 Sukosari. Selain itu, ditargetkan pada siswa Kelas IV, hal ini dikarenakan usia dini (usia sekolah dasar) memiliki karakteristik senang bermain, senang bergerak, senang beraktivitas kelompok, dan senang pratik langsung (Burhaein, 2017). Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan diatas, mengingat kepentingan peningkatan kelincahan pada siswa atas kurangnya minat siswa dalam pembelajaran dan kurangnya kreatifitas guru maka disusun judul “Peningkatan Keterampilan Dasar Kelincahan Dengan Metode Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Sukosari”.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Penelitian ini didasari permasalahan pada kurang berminatnya siswa dalam materi kesegaran jasmani (kelincahan) serta tingkat kelincahan siswa yang masih kurang sehingga perlu modifikasi pembelajaran dengan permainan tradisional bentengan agar kelincahan siswa dapat meningkat serta menjadi lebih mudah, menyenangkan, dan aman.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini dibatasi pada siswa sekolah dasar. Yang dalam penelitian ini ditujukan pada siswa Kelas IV SDN 3 Sukosari. Siswa Sekolah Dasar dipilih dikarenakan memiliki karakteristik senang bermain, senang bergerak, senang beraktivitas kelompok, dan senang praktik langsung.

#### **D. Perumusan dan Pemecahan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka disusun rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran kelincahan di Kelas IV SDN 3 Sukosari?
2. Bagaimana peningkatan hasil belajar kelincahan melalui permainan tradisional bentengan di Kelas IV SDN 3 Sukosari?

Pemecahan masalah diatas dapat dilakukan dengan melakukan tindakan peningkatan kelincahan dengan menggunakan modifikasi permainan tradisional bentengan. Indikator keberhasilan dengan menggunakan indeks peningkatan pada kognitif, motorik, dan afektif siswa.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang disusun diatas, dirumuskan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui perkembangan belajar siswa dalam peningkatan kelincahan di Kelas IV SDN 3 Sukosari
2. Untuk mengetahui hasil belajar siswa dalam peningkatan kelincahan melalui modifikasi pembelajaran dengan permainan bentengan di Kelas IV SDN 3 Sukosari

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini dapat digunakan oleh beberapa pihak yaitu :

1. Manfaat Praktis

Hasil yang diperoleh dapat berguna bagi peneliti untuk menjelaskan tentang memberikan informasi tentang peningkatan kelincahan siswa melalui permainan tradisional bentengan.

2. Manfaat Teoritis

Implementasi teori dan hasil belajar peneliti selama dunia perkuliahan dalam bidang olahraga pada umumnya dan pendidikan jasmani dan olahraga pada khususnya.

#### **G. Hipotesis Tindakan**

Diduga penerapan permainan tradisional bentengan dapat meningkatkan kelincahan melalui tes *shuttle-run* pada siswa Kelas IV SD Negeri 3 Sukosari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrochim, m., & rachman, h. A. (2016). Pengembangan model permainan bolatangan untuk anak usia sekolah dasar kelas atas. *Jurnal keolahragaan*, 4(1), 60. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8136>
- Abidah, a. F., rukayah, r., & dewi, n. K. (2019). Sikap kerjasama melalui permainan bentengan pada anak usia 5-6 tahun. *Kumara cendekia*, 7(2), 104. <https://doi.org/10.20961/kc.v7i2.36332>
- Burhaein, e. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa sd. *Indonesian journal of primary education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Darmawati, n. B., & widyadari, c. (2022). Permainan tradisional engklek dalam meningkatkan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal obsesi : jurnal pendidikan anak usia dini*, 6(6), 6827–6836. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3487>
- Daryanto, z. P., & hidayat, k. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal pendidikan olahraga*, 4(12), 201–212. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/87/85>
- Fajri, z., & aini, q. (2023). Efektifitas pembelajaran kooperatif melalui permainan tradisional “bentengan” pada anak usia dini di tk dharma wanita insani probolinggo. *Jurnal ilmiah mandala education*, 9(1), 468–479. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.4634>
- Faqih, a. (2017). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas iv sekolah dasar se-gugus selatan kecamatan plumpang kabupaten tuban. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 5(3), 389. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19597/17914>
- Herdiana, h., tatang, n., & dinar, m. (2016). Meningkatkan kelincahan dalam kebugaran jasmani melalui permainan tradisional galah asin. *Sp vol 1*, 1(1),



71–79.

- Imania, k. A., & bariah, s. K. (2019). Rancangan pengembangan instrumen penilaian pembelajaran berbasis daring-design of development of online-based learning assessment instruments. *Jurnal petik*, 5(1), 31–47.
- Isnaini, f. N. (2021). Pentingnya pendidikan jasmani dalam meningkatkan literasi dan kemampuan kognitif bagi peserta didik sekolah dasar di era revolusi industri 4.0. *Jurnal syntax transformation p-issn*, 2(1), 75–85. <https://jurnal.syntaxtransformation.co.id/index.php/jst/article/view/202/297>
- Junaedi, s., & nugroho, i. H. (2014). Permainan tradisional “betengan” sebagai metode permainan untuk pengembangan kecerdasan kinestetik anak usia dini. *Nusantara of research*, 1(1), 38–44.
- Kresnayadi, i. P. E., widiantari, n. L. G., pranata, i. K. Y., saputra, i. G. A. A., darmada, i. M., & sudiarta, i. G. N. (2023). Melatih kelincahan atlet sepak bola melalui zig-zag run. *Bajra: jurnal keolahragaan*, 2(2), 48–54. <https://bajrajurnal.id/index.php/ojs/article/view/22>
- Kristianto, k. T. (2021). *Squat thrust: pengertian, teknik, dan manfaat*. Kompas.com. <https://www.kompas.com/sports/read/2021/04/29/16200068/squat-thrust--pengertian-teknik-dan-manfaat>
- Kuntjoro, b. F. T. (2020). Rasisme dalam olahraga. *Jurnal penjakora*, 7(1), 69. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.19503>
- Mudzakir, d. O. (2020). Pengaruh permainan olahraga tradisional terhadap motivasi belajar dalam pembelajaran penjas kelas v sekolah dasar negeri dadap 2 indramayu. *Jurnal maenpo: jurnal pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi*, 10(1), 44. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.941>
- Mufti, m. U., & kusuma, i. D. M. A. W. (2022). Pengaruh latihan agility l-drill terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal sma assa ’ adah sampurnan bungah gresik. *Jurna prestasi olahraga*, 5(4), 41–47.

- Mulyana, y., & lengkana, a. S. (2019). *Permainan tradisional* (y. Mulyana & a. S. Lengkana (eds.); 1st ed.). Salam insan mulia. [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=oypkdwaaqbaj&oi=fnd&pg=pr1&dq=contoh+macam+permainan+tradisional&ots=ykzsb1\\_o82&sig=jfm5afs0rozeuid2fwfh1KKMdi0&redir\\_esc=y#v=onepage&q=contoh macam permainan tradisional&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=oypkdwaaqbaj&oi=fnd&pg=pr1&dq=contoh+macam+permainan+tradisional&ots=ykzsb1_o82&sig=jfm5afs0rozeuid2fwfh1KKMdi0&redir_esc=y#v=onepage&q=contoh%20macam%20permainan%20tradisional&f=false)
- Nugraha, b. (2015). Pendidikan jasmani olahraga usia dini. *Jurnal pendidikan anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Prasetio, p. A., & praramdana, g. K. (2020). Gobak sodor dan bentengan sebagai permainan tradisional dalam pembelajaran penjasorkes berbasis karakter pada sekolah dasar. *Pedagogi: jurnal penelitian pendidikan*, 7(1), 19–28. <https://doi.org/10.25134/pedagogi.v7i1.2858>
- Rohman, s. (2015). Pengaruh pelatihan rope jump dengan metode interval training terhadap kelincahan. *E-journal kesehatan olahraga fik unesa*, 3(1), 207–214.
- Saitya, i. (2022). Pentingnya perencanaan pembelajaran pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Pendidikan olahraga*, 1(1), 12.
- Sari, f. (2019). Penerapan metode eksperimen untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal penelitian dan pengkajian ilmu pendidikan: e-saintika*, 2(2), 75. <https://doi.org/10.36312/e-saintika.v2i2.23>
- Sceisarriya, v. M. (2017). Problematika pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Prosiding seminar nasional profesionalisme tenaga profesi*, 153–159.
- Sepriadi, hardiansyah, s., & syampurma, h. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*, 7(1), 27.
- Supriyadi, m. (2018). Pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah dasar. *Gelanggang olahraga: jurnal pendidikan jasmani dan olahraga (jpjo)*, 1(2), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136>

- Usman, k. (2019). Peralatan modifikasi olahraga dasar pendidikan jasmani tingkat sekolah dasar. *Seminar nasional pendidikan dasar universitas negeri medan*, 2(1), 175–181.
- Vebrilian, a. (2021). Pengaruh latihan shuttle run terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola. *Jurnal edukasimu*, 1(2), 1–8.  
[Http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/30](http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/30)
- Wiriawan, o. (2017). *Panduan pelaksanaan tes & pengukuran olahragawan*.
- Yonatan, a. Z. (2023). *Inilah bentuk latihan kebugaran untuk meningkatkan kelincahan*. Detik.com. <https://www.detik.com/bali/berita/d-6507842/inilah-bentuk-latihan-kebugaran-untuk-meningkatkan-keelincahan>
- Yunitaningrum, w., & haetami. (2016). Upaya meningkatkan kelincahan dan kecepatan dalam bermain sepak bola. *Jurnal pendidikan dan pembelajaran khatulistiwa*, 5(5), 1–10.  
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/15355>