

PERBANDINGAN PERMAINAN BEBENTENGAN DENGAN GALAH ASIN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA.

Nunuh Saepudin¹, Dewi Susilawati², Respaty Mulyanto³

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurrahman No.211 Sumedang

¹Email: nunuhsaepudin@student.upi.edu

²Email: dewisusilawati@upi.edu

³Email: respati@upi.edu

Abstract

Penelitian hasil ini observasi terhadap sekolah SDN Sukajaya pada ekstrakurikuler olahraga meningkatkan kebugaran jasmani. Hasil dilapangan banyak peserta kurang maksimal berolahraga ekstrakurikuler bola voli dalam kebugaran jasmani. gampang males atau tidak semangat dalam olahraga hal ini dijadikan latar belakang oleh peneliti dijadikan penelitian dengan judul "perbandingan permainan bebentengan dengan galah asin terhadap meningkatkan kebugaran jasmani". Latihan bebentengan dengan galah asin mampu meningkatkan kebugaran jasmani semangat berolahraga tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh dalam lari cepat 600 meter. Populasi dibagi dua kelompok, 10 bebentengan dan 10 galah asin. Hasil penelitian bahwa dari uji beda rata-rata uji t' (*independent sampel test*) dengan asumsi kedua variasi homogen (*Equal Variance Assumed*) dengan taraf signifikan $\alpha=0.05$ di peroleh *p-value (sig 2 tailed) posttest* sebesar 152 hal tersebut menunjukan *p-value* $<\alpha=0,05$ bahwa pengaruh permainan galah asin meningkatkan kebugaran jasmani lebih signifikan dari pada permainan bebentengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 2.5620 dibandingkan bebentengan memiliki nilai rata-rata *posttest* sebesar 2.8810.

Kata Kunci: Permainan bebentengan permainan galah asin dan kebugaran jasmani.

PENDAHULUAN

Sistem pendidikan di Indonesia berkembang mengikuti perubahan zaman. Sistem pendidikan pada zaman dahulu bisa dikatakan masih berjalan secara sederhana. Bahkan supaya tidak tertindas oleh arus perubahan jaman, mengetahui bahwa Safari (2014, hlm. 13) "Pendidikan adalah studi yang sistematis terhadap proses dan faktor-faktor yang berhubungan dengan pendidikan". Pendidikan tumbuhan dan berkembang melalui tindakan-tindakan belajar yang dialami siswa di sekolah. Dari bahasan diatas terlihat adanya kaitan yang sangat kuat antara pendidikan dengan tindakan belajar. Melihat perubahan demikian maka bangsa manapun didunia ini tidak akan pernah berubah maju apabila mengabaikan pendidikan. Pendidikan merupakan kunci dan pilar utama dari pembangunan sektor-sektor lainnya

Pendidikan jasmani merupakan salah satu ilmu dasar yang mempunyai peranan penting dalam upaya penguasaan ilmu pengetahuan. Pendidikan jasmani juga merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan disekolah dari tingkat dasar sampai ke perguruan tinggi. Sejalan dengan yang di kemukakan Utama (2011, hlm. 2) "Pendidikan jasmani merupakan salah satu usaha sadar untuk menciptakan lingkungan yang mampu mempengaruhi potensi peserta didik agar berkembang ke arah tingkah laku yang positif melalui aktivitas jasmani". Pendidikan di sekolah terdapat tujuan yang ingin dicapai.

Pendidikan jasmani juga merupakan salah satu ilmu dasar yang mempunyai peranan penting dalam upaya penguasaan ilmu pengetahuan dan kesehatan penting kebugaran jasmani. Mengetakan Muholid

(2006, hlm. 2) mengatakan bahwa Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk adaptasi terhadap pembenahan visi yang di berikan kepadanya tanpa kelelahan yang berarti. Keaktifan siswa Kebugaran jasmani belum nampak utama keaktifan dalam berpartisipasi mengemukakan pendapat atau kemampuan yang masih sangat kurang. Begitu juga masih banyaknya siswa yang jarang mengajukan pertanyaan walaupun guru sering meminta siswa bertanya jika ada hal yang kurang paham kurangnya percayadiri bagi siswa. Mengatakan bahwa Safari (2014, hlm. 5) bahwa mengatakan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang di lakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan kebugaran jasmani Pertumbuhan dan pembentukan watak.

Kebugaran jasmani diambil dari bahasa asing, yaitu *physical fitness*. *Physical* berarti fisik, sedangkan *fitness* berarti segar atau bugar. Untuk memberikan kesetaraan pemahaman, berikut ini akan dikemukakan pendapat yang berkaitan dengan kebugaran jasmani. Menurut Lutan bahwa (2001, hlm. 10) mengatakan bahwa,

“Kebugaran jasmani adalah merupakan alat untuk meningkatkan kesejahteraan warga masyarakat melalui pendidikan jasmani yang bahagia dan produktif. Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari penyakit yang selalu membayangi kehidupan agar bermanfaat dalam usaha meningkatkan kesehatan maka harus melakukan latihan dengan benar dan teratur sesuai dengan kondisi tubuh seseorang memlakukan sebagai aktifitas jasmani yang berkaitan dengan olahraga. Karna salah satu tujuan utamanya adalah ingin mempertahankan kebugaran jasmani antara tubuhnya sehat dan selalu fit.”

Menurut Kusmaedi (2009, hlm. 3) mengatakan. Permainan di lihat dari segi kebudayaan merupakan permainan asli yang mendukung permainan asli nasioanal dan adat tradisi bangsa yang ikut memperkaya unsur kebudayaan dan kepribadian.

Aktifitas permaian yang dapat mengembangkan aspek-aspek psikologis anak dapat dijadikan sarana belajar sebagai persiapan menuju dunia orang dewasa. Menurut Hughes, dkk (2006, hlm. 157) bahwa permainan adalah. Merupakan hal yang berbeda dengan belajar dan bekerja suatu kegiatan yang disebut bermain harus ada lima unsur di dalamnya mempunyai tujuan yaitu permainan itu sendiri untuk mendapatkan kepuasan, memilih dengan bebas dan atas kehendak sendiri tidak ada yang meyeluruh atau pun memaksa, menyenangkan dan dapat menikmati, menghayal untuk mengembangkan daya imajinatif dan kreativitas, dan melakukan secara aktif dan sadar.

Pelaksanaan penjas disekolah menjadi suatu dilema tersendiri sebagai mana seorang guru penjas caranya untuk tetap melaksanakan pembelajaran di sekolah dasar. Salah satu permainan yang

menjadikan pembelajaran di SD Negeri Sukajaya yang meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan adalah permainan bebentengan dengan galah asin. Menurut Kusmaedi (2009, hlm. 91) bahwa. Permainan bebentengan yang cukup populer khususnya di sekolah dasar selain menarik untuk dilakukan oleh para siswa bisa permainan ini mobilitasnya tinggi dapat memanfaatkan untuk mengembangkan Kecepatan kelincahan dan kerjasama. Permainan bebentengan adalah permainan rakyat yang dapat diartikan sebagai permainan pertahanan dalam menjaga benteng daerahnya sendiri penjagaan tersebut dilakukan supaya ada lawan yang masuk dan mengganggu benteng atau daerahnya sendiri permainan ini di mainkan secara berkelompok dan dilakukan oleh dua kelompok. Permainan ini membutuhkan kecepatan strategi. Kelincahan karena permainan ini tidak hanya menjaga benteng sendiri tetapi harus juga bisa menyusun strategi supaya bisa menembus benteng lawan untuk meyerang dalam tujuan utama permainan bebentengan meyerang dan mengambil alih benteng dengan menyentuh badan lawan atau musuh.

Menurut Kusmaedi (2009, hlm. 91) mengatakan,

Hadang atau bebentengan tiga cabang olahraga sepertinya egrang. Lari balok. Tarik tambang. Bayak yang di lakukan di indonesia dengan masing-masing ciri khas daerah misalnya dari perbedaan ukuran permainan dan pertandingan baku juga ada permainan galah asih berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.

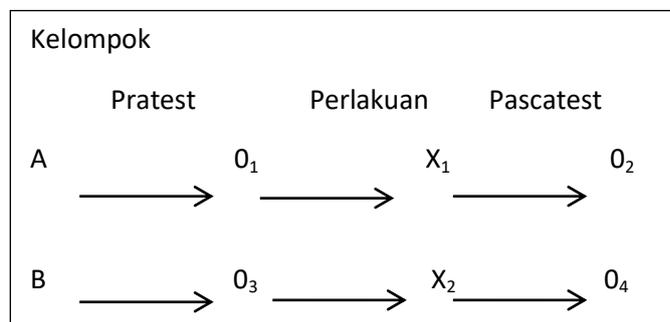
Permainan galah asin pelaksanaannya hampir sama atau persamaan dengan permainan di daerah lain. Sebagai contoh dapat dikemukakan di Jawa Tengah di kenal dengan permainan gerobak sodor, Sumatra Utara margalah. Maka Direktorat Keolahragaan memberikan nama permainan. Hadang nama hadang ditetapkan hasil pengamatan bahwa dalam permainan ini tugas pemain adalah menghadang dalam pelaksanaannya sebelum dimulai diadakan undian dulu yang kalah menjadi yang jaga dan yang menang menjadi yang menyerang. Regu menjaga garis masing-masing yang sudah di garis dalam permainan penyerang harus melewati hadangan musuh dan melewati garis dan tidak boleh kena badan atau tersentuh. Dan dinyatakan kalah apabila kedua kaki keluar dari garis karena mengganggu berjalannya permainan dan bisa pergantian pemain dan penjaga berputar posisi apabila terkena hukuman atas terkena si menghadang. Peraturan permainan pertandingan. Bebentengan dengan galah asin adalah permainan atau olahraga tradisional yang dimainkan secara beregu dengan jumlah pemain lima dan enam orang. Permainan ini sangat baik untuk mengembangkan kerjasama dan komponen kecepatan dan kelincahan pernah di mainkan dalam permainan pekan olahraga seni antar pesantren seluruh Indonesia (POSPENAS). Berdasarkan permasalahan yang ada di SD Negeri Sukajaya maka ingin meneliti tentang perbandingan permainan bebentengan dengan galah asin terhadap kebugaran jasmani sekolah dasar Siswa dalam Ekstrakurikuler bola voli.

Perbandingan permainan bebentengan dengan galah asin terhadap kebugaran jasmani dalam ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Sukajaya. Kecamatan Cistu. Kabupaten sumedang adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagaimana uraian berikut. 1) sejauhmana pengaruh latihan permainan bebentengan terhadap kebugaran jasmani dalam Ekstrakurikuler bola Voli di SD Negeri Sukajaya? 2) Sejahtumana pengaruh permainan galah asin terhadap kebugaran jasmani dalam Ekstrakurikuler bola Voli di SD Negeri Sukajaya? 3) Manakah yang lebih baik pengaruh dari permainan bebentengan atau galah asin terhadap kebugaran jasmani dalam Ekstrakurikuler bola Voli di SD Negeri Sukajaya?

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Metode penelitian ini adalah metode penelitian *experimental* pada penelitian ini terdapat satu kelompok dan membandingkan hasil *pretest* siswa hasil tersebut akan dibandingkan untuk melihat adanya pengaruh latihan bebentengan dengan galah asin terhadap kebugaran jasmani penelitian menggunakan jangka waktu yang lama dalam penelitian ini mengunkan dua kelompok homgen dan memberikan teknik yang berbeda. Pada penelitian ini menggunakan desain *The statistic Group Pretest postest Design*.



Gambar1 : The statistic Group Pretest postest Design

keterangan :

A = Simbol kelompok eksperimen perlakuan Bebentengan.

B = Simbol kelompok eksperimen perlakuan Galah Asin.

O_1 = *Pretest* atau tes awal kelompok bebentengan.

O_2 = *Posttest* atau tes akhir kelompok bebentengan.

O_3 = *Pretest* atau tes awal kelompok Gala Asin.

O_4 = *Posttest* atau tes akhir kelompok Gala asin.

Hampir sama dengan desain *pratest-pascatest* satu kelompok, tetapi dalam model ini ada dua kelompok yang diberi perlakuan yang berbeda dalam rumpun yang sejenis. dalam pengajaran umumnya, kelas A belajar dengan “metode pembelajaran komunikatif”, kelas B dengan “metode pembelajaran ekspositori” Adapun bagan model penelitian yang penulisan buat adalah berbagai berikut.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian adalah siswa SD Negeri Sukjaya Kecamatan Cisu kabupaten sumedang. Karakteristik partisipan penelitian ini adalah berada pada taun 10-11. Penelitian jumlah partisipan sebanyak 32 orang yang terdiri dari 10 orang permainan bebentengan dan 10 orang permainan galah asin.

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian atau pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Sukajaya. permainan tradisioanal bebentengan dan galah asin. Tempat dilaksanakannya perainan lakukan di halaman sekolah yang berupa lapangan SD Negeri Sukajaya. Waktu Penelitian Adapun agenda pelaksanaan penelitian dimulai dari bulan Desember-Januari sebagai tahap persiapan. Dilanjutkan bulan Februari sampai dengan bulan Mei sebagai tahap pelaksanaan di lapangan. Tahap pengolahan data dilakukan pada bulan Mei dan bulan Juni.

Subjek Peneitian

Penelitian kali ini peneliti memiliki populasi yaitu seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler voli di SDN Sukajaya sebanyak 33 siswa. Menurut Sugiyono (2014, hlm. 120) mengatakan bahwa "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut." Sedangkan menurut Arikunto (2013, hlm.174) mengatkan bahwa "Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti." Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa sampel merupakan sebagian subjek yang diambil dari populasi.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yaitu alat untuk mengumpulkan data penelitian sehingga permasalahan yang sebelumnya dirumuskan akan dapat dipecahkan. Dalam pengumpulan data dari dua sampel penelitian di perlukan alat yang di sebut dengan instrumen dan pengumpulan data dalam penelitian ini. Suherman (2013, hlm. 78) menyebutkan bahwa "Memperoleh suatu data yang di teliti dan hasil data yang di peroleh dapat di ukur dengan menggunakan standar yang telah di tentukan sebelumnya oleh peneliti". Tes yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes kebugaran jasmani menggunakan *pretest* yaitu tes lari cepat 600 Meter. Alat: lapangan sekolah atau lapangan sepak bola, peluit, format penilaian, alat tulis, *stopwatch*, bendera, garis stars.

Pelaksanaan: siswa di kumpulkan dan diberi penjelasan untuk memahami lari cepat selama 600 meter, siswa dapat melakukan peregangan dan pemanasan, siswa di berikan kesempatan untuk bertanya bila ada yang kurang di menegerti dari penjelasan lari cepat selama 600 meter, subjek berdiri dari belakang garis star dengan sikap berdiri, aba-aba, ya subyk lari ke depan dengan cepat menempuh jarak tempuh selama 600 meter melewati garis *finish*, *stopwact* di hentikan.

Teknik Analisis Data

Pendukung keperluan penganalisaan data penelitian ini, memerlukan sejumlah data pendukung yang berasal dari dalam dan luar. Teknik ini dilakukan untuk melengkapi data yang di butuhkan , yaitu untuk diuji coba intrument berapa nilai *pre-test* dan *post test* untuk menegtahui kemampuan lari jarak 600 meter pada siswa. selanjutnya dilakukan perhitungan rata-rata *pret-test* dan *post test* pada kelompok eksperimen. Perhitungan dilakuan untuk mengetahui rata-rata hasil keterampilan lari jarak 600 meter pada kelompok eksperimen kemudian di lakukan perhitungan rata-rata dimna data yang diperoleh di uji dengan mengunkan uji normalitas. Dalam penelitian ini setelah diperoleh data *pretest*, dan *posttes* dilakukan teknik pengolaan data dan analisis data dengan bantuan program *SPSS 16.0 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian kepada siswa ekstrakurikuler bola Voli SD Negeri Sukajaya sebanyak 32 siswa berusia 11 sampai 12 taun hasil dari data penelitian dengan lari jarak 600 meter kemudian hasil data tersebut di olah dengan cara memasukan hasil data post test dan pret test menggunakan *SPSS 16.0 for windows*. Berikut adalah hasil *pretest* dan *posttest* siswa dengan permainan galah asin dan bebentengan.

Tabel 1 Hasil Data Kelompok Galah Asin *Pretest* dan *Posttest*

NO	Nama Siswa	Nama Kelompok	Nomor Puggung	Waktu Pretest	Waktu Posttest
1	Sinta	Galah Asin	4	4.37	3.35
2	Adelia	Galah Asin	11	4.11	3.45
3	Kusmayanto	Galah Asin	16	2.45	1.54
4	Eka	Galah Asin	5	4.23	3.1
5	Heru	Galah Asin	13	3.45	2.28
6	Rian	Galah Asin	3	2.38	1.59
7	Rafi	Galah Asin	1	2.45	2.27
8	Wini	Galah Asin	17	2.54	2.34
9	Putri	Galah Asin	20	3.46	3.23
10	Dinda	Galah Asin	2	3.53	2.47
Jumlah				32.97	25.62
Rata-Rata				3,2970	2.5620
Simpangan Baku				0,79133	0,69578

Tabel 2 Hasil Data kelompok Bebentengan *Pretest* dan *Posttest*

N0	Nama Siswa	Nama Kelompk	Nomor Punggung	Waktu Prettest	Waktu prottest
11	Dimas	Bebentengan	16	3.8	2.53
12	Rifki	Bebentengan	9	3.61	2.37
13	Jajang	Bebentengan	6	3.49	2.1
14	Deviana	Bebentengan	14	3.38	3.23
15	Aris	Bebentengan	7	3.2	2.56
16	Iqbal	Bebentengan	12	3.29	3.05
17	Firdaus	Bebentengan	10	3.14	3.06
18	Yusuf	Bebentengan	18	3.45	3.15
19	Hesti	Bebentengan	15	4.23	3.46
20	Sinta	Bebentengan	4	3.3	3.3
Jumlah				34.89	28.81
Rata-Rata				3.4890	2.8810
Simpangan Baku				0,32566	0,45496

Uji Normalitas

Tabel 3 Data Hasil Normalitas

Tests of Normality

Permianan		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
nilai_prettst	bebentengan	.231	10	.141	.863	10	.082
	galah asin	.199	10	.200*	.882	10	.137
nilai_posttets	bebentengan	.180	10	.200*	.906	10	.253
	galah asin	.245	10	.091	.920	10	.356

a. Lilliefors Significance Correction

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

Karena sampel kurang dari 50 sampel maka uji normalitas yang dilakukan menggunakan uji *shopiro-wilk*, Ulwan (dalam Maulana 2016, hlm. 234) menyebutkan bahwa Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan diketahui bahwa data *pretttest* galah asin memiliki *p-value* (*Sig*) senilai 0.082 dan bebentengan senilai 0.137. Sementara hasil *posttest* galah asin memiliki *p-value* (*sig.*) senilai 0.253 dan untuk bebentengan senilai 0.356. Dengan demikian untuk uji normalitas (*Shapiro-Wilk*) data *pretest* dan

posttest lebih besar nilainya dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 Diterima, maka data berasal dari sampel yang berdistribusi normal jadi data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji Homogenitas Data *Pretest* Kelompok Bebenangan Dengan Galah Asin

Berdasarkan hasil uji homogenitas data *pretest* permainan bebenangan dengan galah asin memiliki *p-value* (Sig) sebesar 0.003 dengan demikian $0.003 < \alpha=0,05$ maka H_0 ditolak sehingga terdapat perbedaan variansi antara dua kelompok pada data *pretest*. Jadi data *pretest* kelompok bebenangan dengan galah asin berasal dari populasi yang tidak homogen.

Uji Homogenitas Data *Posttest* Kelompok Bebenangan Dengan Galah Asin

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa hasil uji homogenitas data *posttest* dari dua kelompok memiliki *p-value* (Sig) sebesar 0.152 dengan demikian $0.152 > \alpha= 0,05$ maka H_0 diterima dan data *posttest* tidak terdapat perbedaan variansi antara kedua kelompok data *posttest* sehingga data berasal dari populasi yang homogen.

Uji Beda Dua Rata-rata

Tabel 4 Nilai Rata-Rata *Pretest* Dan *Posttest* Permainan Galah Asin Dan Bebenangan

Group Statistics

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
nilai_prettest	galah asin	10	3.2970	.79133	.25024
	bebenangan	10	3.4890	.32566	.10298
nilai_posttest	galah asin	10	2.5620	.69578	.22002
	bebenangan	10	2.8810	.45496	.14387

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa rata-rata *posttest* galah asin sebesar 2.5620 dan rata-rata *posttest* bebenangan sebesar 2.8810. Dengan demikian $2.8810 > 2.5620$. Karena penelitian ini melakukan tes terhadap waktu setiap siswa, maka semakin kecil rata-ratanya semakin baik. Jadi permainan galah asin lebih berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dibandingkan dengan permainan bebenangan.

Berdasarkan analisis data di atas, diketahui bahwa hasil uji normalitas data *pretest* permainan galah asin memiliki *P-value* senilai 0.82 untuk uji normalitas *shapiro-wilk*. Sedangkan untuk uji normalitas data *pretest* permainan bebenangan memiliki *P-value* senilai 0.137. Dengan demikian untuk uji normalitas *shapiro-wilk* permainan galah asin maupun permainan bebenangan memiliki nilai *P-value* $> \alpha = 0.05$, sehingga data berasal dari sampel yang berdistribusi normal. Jadi data untuk permainan galah asin dan

bebentengan berdistribusi normal. Sedangkan untuk uji normalitas pada data *posttest* permainan galah asin memiliki nilai *P-value* sebesar 0.253 dan untuk permainan bebentengan memiliki nilai *P-value* sebesar 0.356. Dengan demikian untuk uji normalitas *shapiro-wilk* permainan galah asin maupun permainan bebentengan memiliki nilai *P-value* $> \alpha = 0.05$, sehingga data berasal dari sampel yang berdistribusi normal. Jadi data untuk permainan galah asin dan bebentengan berdistribusi normal.

Setelah dilakukan uji normalitas selanjutnya dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui varians antara hasil *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil uji homogenitas data *pretest* dari permainan galah asin dan bebentengan memiliki nilai *P-value* senilai 0.003. Dengan demikian *P-value* data *pretest* $< \alpha = 0.05$, maka H_0 ditolak, sehingga data *pretest* terdapat perbedaan varians antara permainan galah asin dan bebentengan. Sedangkan data *posttest* memiliki *P-value* senilai 0.152. Dengan demikian *P-value* *posttest* $> \alpha = 0.05$, maka H_0 diterima, sehingga data *posttest* tidak terdapat perbedaan varians antara permainan galah asin dan bebentengan.

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas, maka selanjutnya dilakukan uji beda dua rata-rata dengan hasil analisis data yang menyatakan data *pretest* permainan galah asin memiliki rata-rata 3,2970 dan 3.4890 untuk permainan bebentengan. Dengan hasil uji beda dua rata-rata memiliki nilai *P-value* (*sig 2-tailed*) 0.492 untuk data *pretest* yang menunjukkan bahwa $0.492 > \alpha = 0.05$, maka kedua permainan antara permainan galah asin dan bebentengan tidak memiliki perbedaan. Jadi kelompok permainan galah asin dan bebentengan sama-sama memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani.

Sedangkan untuk data *posttest* pada uji beda dua rata-rata memiliki nilai rata-rata 2.5620 untuk permainan galah asin dan 2.8810 untuk permainan bebentengan, dengan hasil analisis data uji beda dua rata-rata memiliki nilai *P-value* (*sig 2-tailed*) sebesar 0.241 yang menunjukkan bahwa $0.241 > \alpha = 0.05$, maka kedua permainan antara permainan galah asin dan bebentengan tidak memiliki perbedaan. Jadi kelompok permainan galah asin dan bebentengan sama-sama memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani. Dan untuk mengetahui permainan mana yang lebih signifikan pengaruhnya dapat dilihat dari rata-rata *posttest* galah asin sebesar 2.5620 dan rata-rata *posttest* bebentengan sebesar 2.8810. Dengan demikian $2.8810 > 2.5620$. Karena penelitian ini melakukan tes terhadap waktu setiap siswa, maka semakin kecil rata-ratanya semakin baik. Jadi permainan galah asin lebih berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dibandingkan dengan permainan bebentengan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dan pengolahan data hasil penelitian bab IV dapat disimpulkan mengenai kegunaan media bebentengan dan galah asin terhadap kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler adalah sebagai berikut.

- a. Metode latihan permainan bebentengan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta yang awalnya kurang suka bergerak olahraga diberikan latihan bebentengan memberikan motivasi kepada anak untuk lebih baik dalam olahraga kejasmanian. walau pun masih ada kesalahan sedikit sedikit.
- b. Metode latihan permainan galah asin terhadap kebugaran jasmani signifikan memberikan kontribusi terhadap peningkatan terhadap kebugaran jasmani dengan memberikan latihan galah asin peserta mampu melakukan olahraga kebugaran jasmani dengan semangat dan baik berolahraga
- c. Metode latihan permainan galah asin lebih signifikan memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani dengan skor rata-rata peningkatan sebesar 2,5620 dengan metode latihan galah asin peserta lebih cepat menyerap materi latihan-lathan diberikan yang diberikan bahwa dengan pemberian metode galah asin selama 12 pertmaan ini peserta sudah mampu melakukan lari 600 meter hal bisa melakukan atau hasil akhir peserta yang menerima metode permainan bebentengan peserta hanya mampu melaksanakan lari 600 meter namun masih banyak kekurangan belum bisa melakuakan secara kurang baik

BIBLIOGRAFI

- Giriwijoyo. (2017). *Fisiologi Kerja Dan Olahraga*. Jakarta
- Harsono. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Cv Tambak Kusuma: Jakarta, 2004.
- Hartono. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasman*. Jakarta: Di Rektoriat Jendral Olahraga. Depdiknas
- Kusmedi. (2009). *Permainan Tradisional*. Bandung: UPI Kampus Sumedang.
- Luran. (2001). *Pendidikan Kebugaran jasmani*. Jakarta: Di Rektorat Jendral Olahraga Depdiknas
- Safari. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Bandung; UPI Kampus Sumedang.
- Santosa, Giriwijoyo, Ilmu Faal Olahraga (Bandung: UPI Press, 2016), h.17
- Soemitro. (1991). *Permainan Kecil*. Bandung: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Suherman. (2009). *Penelitian Pendidikan*. Sumedang: VC. Bintang Warliartika.
- Suherman. (2013). *Penelitian pendidikan*. Bandung: VC.Arjuna.
- Susilawati Dewi. 2010. *Kebugaran Jasmani*. UPI Press. Sumedang
- Toha Cholik Mutohir & Gusril. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*. (Jakarta: Depdikbud RI, 2014), h. 10.
- Tudor O Bempa. *Theory And Methodology Of Training*. Dubuque. IOA. Kendal/ Hunt Publishing Company, third Edition, 2015.
- Utama, B.A.M. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8, 1-9.
- Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2015.