

PENGARUH PERMAINAN MODIFIKASI BEBENTENGAN TERHADAP GERAK DASAR JALAN CEPAT PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Silviana Dewi (email:silviana.dewi65@gmail.com)

Indra Safari (email:indrasafari77@upi.edu)

Yogi Akin (email:yogi.1498@upi.edu)

Program Studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurachhman No.211 Sumedang

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi dari suatu permasalahan pada penelitian yang terdahulu, yaitu permasalahan gerak dasar jalan cepat di sekolah dasar. Tujuan penelitian ini difokuska untuk mengetahui pengaruh dari permainan modifikasi bebentengan terhadap gerak dasar jalan cepat pada kelas V SDN Mandalaherang 2, Kecamatan Cimalaka, Kabupaten Sumedang. Desai penelitian ini menggunakan *nonequivalent control group design*, populasi yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler atletik ada dua kelompok yang diamati yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh tes gerak dasar jalan cepat dengan menggunakan permainan modifikasi bebentengan yang menunjukkan peningkatan gerak dasar jalan cepat berdasarkan uji-t. Berdasarkan hasil uji gain kelompok eksperimen dengan rata-rata gain mengalami peningkatan sebesar 82% sedangkan kelompok kontrol dengan rata-rata gain mengalami peningkatan sebesar 31%.

Kata kunci: modifikasi, permainan, dan jalan cepat

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dilakukan melalui berbagai pelatihan seperti pelatihan model pembelajaran, pembuatan alat peraga, pengembangan silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran serta penyusunan materi pembelajaran Safari (2011). Sedangkan pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak menurut Mulyanto and Safari (2018). Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, siswa dapat melakukan berbagai kegiatan permainan dan olahraga tanpa mengesampingkan aspek kompetisi dan prestasi yang mungkin bisa diraih didalamnya menurut (Suanda, Safari, & Akin). bahwa pendidikan jasmani suatu proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pengajaran dalam belajar melalui aktifitas gerak pada siswa. Pendidikan jasmani dalam proses pembelajarannya memberikan pembelajaran yang menyenangkan pada siswa untuk mencapai tujuan yang bersifat mendidik.

Salah satu materi dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar yang harus diajarkan adalah atletik. Atletik memiliki beberapa bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat dijadikan sebagai dasar pembinaan cabang olahraga lainnya. Bahkan, ada yang menyebut atletik sebagai "Ibu" dari semua cabang olahraga. Sebab, keterampilan dasar olahraga tercakup di menurut Yudha dalam Febrianti (2013). Sedangkan menurut Suherman, Saputra, and Hendrayana (2001) menunjukkan bahwa atletik memiliki berbagai bentuk gerak yang tergolong lengkap.

Jalan cepat merupakan olahraga yang unusual atau tidak biasa dari jalan normal dan lari. Pejalan kaki memiliki *style* yang unik jika dibandingkan dengan berjalan normal. Hal ini disebabkan jalan cepat memiliki teknik yang unik atau berbeda dengan teknik jalan pada umumnya Agustin, Endrawan, and Martinus (2016). Penguasaan gerak dasar yang sempurna ialah teknik yang secara biomekanika benar dan secara fisiologis efisien. Seseorang yang memiliki gerak dasar adalah seseorang yang mampu melakukan gerakan secara efisien dan benar secara maksimal. Orang yang memiliki gerak dasar jalan cepat, maka ia akan mampu melakukan jalan cepat secara efisien yang mengandung arti bahwa ia mampu menggunakan tenaga sekecil mungkin untuk menyelesaikan tugas gerak dengan sebaik-baiknya. Kemampuan seseorang bisa memiliki gerak dasar yang baik diperlukan proses pembelajaran dan berlatih dalam jangka waktu yang relative lama. Hal ini disebabkan karena untuk mencapainya keterampilan yang tinggi diperlukan keterampilan berbagai unsur kemampuan yang harus dimiliki secara menyeluruh dan harus berfungsi secara bersama-sama.

Selain penggunaan media ajar yang berbasis teknologi seperti pada pembelajaran dikelas yang diteliti (Rahman & Angraeni, 2020), permainan tradisional juga merupakan pilihan (Mulyana & Lengkana, 2019). Untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar memerlukan permainan tradisional yang paling sering dimainkan yaitu bebentengan Anggita (2019). Bebentengan merupakan salah satu permainan tradisional di Indonesia menurut Putra (2015) permainan tradisional bebentengan agar dapat dijadikan basis pengembangan *game* yang dapat memicu anak untuk bergerak di atas ambang batas. Dalam permainan tradisional bebentengan yang akan dimodifikasi itu berupa peraturan permainan, jarak permainan, jumlah pemain dalam permainan bebentengan. Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajarannya. Modifikasi lingkungan pembelajaran berupa gerakan jalan cepat saat permainan bebentengan, penataan ruangan gerak dalam berlatih, peralatan, jumlah siswa yang terlibat, organisasi atau format berlatih.

Penelitian yang dilakukan Ismawati, Safari, and Akin (2018) dengan judul Pengaruh Model Pendekatan Taktik terhadap Keterampilan Gerak Jalan Cepat pada Siswa Sekolah Dasar. Menyatakan bahwa pembelajaran penjas di Sekolah Dasar khususnya pembelajaran atletik pada nomor jalan cepat masih belum dikembangkan, dengan demikian untuk mengenalkan jalan cepat pada siswa Sekolah Dasar maka di lakukannya penelitian dengan tujuannya untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model pendekatan taktik terhadap keterampilan gerak pada siswa Sekolah Dasar.

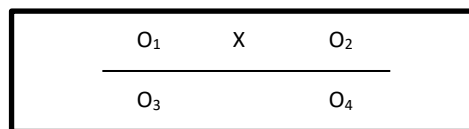
Berkaitan dengan penelitian terdahulu, peneliti ingin menggali lebih lanjut penelitian yang sejalan dengan itu. Di dalamnya akan meninjau aktivitas permainan dalam permainan modifikasi bebentengan yang dilakukan dengan gerak dasar jalan cepat. Di sini peneliti ingin menilai keefektifan dari aktivitas permainan bebentengan terhadap gerak dasar jalan cepat pada siswa sekolah dasar. Maka, atas dasar ini peneliti

bermaksud melengkapi penelitian terdahulu dan merasa perlu mengkaji kembali guna penyempurnaan penelitian dalam bidang ini agar proses pembelajaran dapat dilakukan lebih optimal.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk membandingkan efektivitas permainan bebentengan dan latihan konvensional dikaitkan terhadap gerak dasar jalan cepat pada siswa sekolah dasar. Selanjutnya penulis merumuskannya dalam sebuah judul penelitian “Pengaruh Permainan Modifikasi Bebentengan Terhadap Gerak Dasar Jalan Cepat Pada Siswa Sekolah Dasar.” Penelitian ini penulis anggap memiliki nilai penting dalam kaitannya dengan upaya peningkatan kualitas pembelajaran dalam pendidikan yang pada gilirannya dapat membantu meningkatkan gerak dasar jalan cepat pada siswa sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini kuasi eksperimen, dengan desain *Nonequivalent Control Group Design*, Sugiyono (2014) “*Nonequivalent Control Group Design* adalah kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random”. Adapun bentuk desainnya ialah sebagai berikut.



Gambar 1. Desain Penelitian *Nonequivalent Control Group Design*

Keterangan:

- X : perlakuan
- O₁ : pretest kelompok yang diberikan treatment
- O₂ : posttest kelompok yang tidak diberikan treatment
- O₃ : pretest kelompok kontrol
- O₄ : posttest kelompok kontrol

Sampel menurut Sugiyono (2014) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Untuk memudahkan pengumpulan data penelitian ini, maka peneliti menggunakan sampel dengan teknik *sampling purposive*. Sugiyono (2014) menjelaskan bahwa, *sampling purposive* ini juga merupakan teknik yang mengambil sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau strata, melainkan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini sampel yang diambil dari pertimbangan yang paling rajin, aktif dan bisa bekerjasama pada anggota ekstra kurikuler atletik SDN Mandalaherang 2 dengan jumlah anggota 20 siswa, 10 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 10 siswa sebagai kelompok kontrol. Ketetapan dalam penentuan pengambilan sampel siswa yang tidak menjadi sampel karena pertimbangan siswa mengalami sakit, dan kegiatan yang tidak bisa di tinggalkan seperti les.

Intrumen penelitian merupakan alat untuk mendapat data yang akan dijadikan sebagai hasil akhir. Menurut Sugiyono (2014) Instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun social yang di amati. Adapun dalam penelitian ini yang digunakan ialah tes gerak dasa jalan cepat. Menurut Kisiel (2016) Tes tersebut dilakukan untuk menilai gerak dasar jalan cepat siswa dengan jarak kurang lebih 30 meter. Bentuk instrument siswa diminta untuk melakukan proses variasi dan kombinasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finis jalan cepat yang dilakukan dalam bentuk perlombaan Tes gerak dasar jalan cepat dilaksanakan dengan petunjuk sebagai berikut:

Tes dilakukan siswa berbaris dua banjar, dua orang pertama bersiap untuk melakukan jalan cepat dengan jarak 30 meter. Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri. Karena start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada gerakan khusus yang harus dipelajari atau dilatih. Sikap start pada umumnya adalah berikut ini. Pada aba "bersedia", pejalan menepatkan kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendur. Pada "bunyi pistol" atau aba "Ya", segera langkahkan kaki kanan ke muka, dan terus jalan. Gerak dasar jalan cepat menurut Kisiel (2016) berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak dasar jalan cepat yang diharapkan

Tabel 1

Lembar Observasi Instrumen Gerak Dasar Jalan Cepat

DIMENSI	INDIKATOR	PENILAIAN		
		1	2	3
Sikap gerakan kaki	1. Kaki kaki depan (tumit) terhubung dengan tanah sekitar 40-45 derajat			
	2. Kaki belakang (ujung kaki) terhubung dengan tanah sekitar 50-60 derajat			
	3. Lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.			
Sikap gerakan lengan	1. Lengan diayunkan ke depan dan ke belakang			
	2. Lengan ditekuk pada sendi siku pada sudut 90 derajat			
	3. Tangan sedikit tertutup diayunkan secara bergantian secara konsisten.			
Sikap posisi badan	1. Badan tubuh condong ke depan sekitar 20 derajat			
	2. Saat berjalan badan rileks.			
	3. Kepala segaris punggung			
Total Skor				
Skor Max =9				
Nilai = Skor perolehan/skor maksimal x 3				

Keterangan :

Siswa melakukan jalan cepat dengan sempurna, maka memperoleh angka 3.

Siswa melakukan 1 kali kesalahan jalan cepat, maka memperoleh angka 2.

Siswa melakukan 2 kali kesalahan jalan cepat, maka memperoleh angka 1.

Gerak spesifik memasuki garis *finish* jalan cepat. Pembelajaran jalan cepat memasuki garis finish menempuh jarak 30 meter dilakukan dengan kecepatan maksimal dengan istirahat atau pemulihan tenaga 2-3 menit

HASIL PEMBAHASAN

Deskripsi Seluruh Data Data yang diperoleh dari hasil tes yang telah dilakukan pada penelitian merupakan data-data mentah sehingga harus diolah dan dianalisis secara statistic. Lalu pendeskripsian data dilakukan secara terukur dan terarah untuk memudahkan penyajian (Rahman, 2020). Langkah awal yang dilakukan adalah menghitung skor rata-rata dan simpangan baku serta selisih dari tiap kelompok, hasil penghitungannya terdapat pada Tabel 2.

Tabel 2

Ringkasan Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Kelompok Ekperimen dan Kontrol

<i>Self Determination</i>	Teknik Pembelajaran							
	Kelompok Ekperimen				Kelompok Kontrol			
	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	Mean (x)	Sd	Mean (x)	Sd	Mean (x)	Sd	Mean (x)	Sd
SDN Mandalaherang 2	34,20	12,300	86,80	11,361	28,60	10,627	51,10	14,356

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata skor tes awal kelompok eksperimen pada siswa yang memiliki *self determination* adalah 34,20 dengan simpangan baku 12,300. Sedangkan rata-rata skor untuk tes akhir kelompok eksperimen pada siswa yang memiliki *self determination* sebesar 86,80 dengan simpangan baku 11,361. Kelompok kontrol pada siswa yang memiliki *self determination* memiliki rata-rata skor tes awal 28,60 dan simpangan baku 10,627 sedangkan untuk rata-rata skor tes akhir sebesar 51,10 dan simpangan baku 14,356.

Uji Normalitas pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk pada tingkat kepercayaan 95%. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas dan homogenitas empat kelompok data dibagi menjadi dua kelompok yakni untuk pretest dan posttest. Hasilnya dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3

Hasil Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest Kelompok Ekperimen dan Kontrol

	Kemompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Permainan Bebetengan	Pritest Ekperimen	,239	10	,109	,857	10	,070
	Posttest Ekperimen	,181	10	,200*	,895	10	,191
	Pritest Kontrol	,233	10	,133	,904	10	,245
	Posttest Kontrol	,190	10	,200*	,930	10	,446

Dari hasil uji normalitas pada tabel menunjukkan bahwa nilai sig. dalam kolom Shapiro-Wilk untuk pretest semua kelompok $> 0,05$. Untuk kelompok pretest eksperimen siswa yang memiliki *self determination* nilai sig. (0,070) $> 0,05$, maka data berdistribusi normal. Sedangkan untuk kelompok pretest kontrol siswa yang memiliki *self determination* nilai sig. (0,245) $> 0,05$, maka data berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas pada tabel menunjukkan bahwa nilai sig. dalam kolom Shapiro-Wilk untuk posttest semua kelompok $> 0,05$. Untuk kelompok posttest eksperimen siswa yang memiliki *self determination* nilai sig. (0,191) $> 0,05$, maka data berdistribusi normal. Sedangkan untuk kelompok posttest kontrol siswa yang memiliki *self determination* nilai sig. (0,446) $> 0,05$, maka data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas Pengujian kesamaan ragam (*Homogeneity of variances*) dengan menggunakan *Lavene* Tes dengan bantuan SPSS 20.

Tabel 4

Hasil Uji Homogenitas Data Kelompok Ekperimen dan Kontrol

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kelompok Ekperimen dan Kontrol	.371	3	36	.774

Dari hasil uji homogenitas pada tabel menunjukkan bahwa nilai sig. untuk pretest posttest kelompok eksperimen dan kontrol adalah (0,774) $> 0,05$, maka data tersebut memiliki varians yang sama atau homogen.

Uji gain dimaksudkan untuk mengetahui perubahan dan perbedaan gerak dasar siswa dalam pembelajaran jalan cepat pada kelas eksperimen dan kelas kontrol . Pada uji gain ini akan terlihat penurunan atau peningkatan skor gerak dasar jalan cepat siswa sebelum mendapatkan perlakuan dan setelah mendapatkan perlakuan. Perhitungan *gain* normal dilakukan untuk mengetahui peningkatan yang terjadi pada kelas eksperimen dan kelas kontrol setelah diberikannya perlakuan. Setelah data *pretest* dan data *posttest* diperoleh maka selanjutnya dilakukan perhitungan *gain* normal dengan rumus adalah sebagai berikut.

$$\text{Gain normal} = \frac{\text{nilai posttest} - \text{nilai pretest}}{\text{nilai ideal} - \text{nilai pretest}}$$

Setelah didapatkan nilai *gain* normal, Perhitungan *gain* normal ini dilakukan dengan menggunakan program software SPSS 2.0. Untuk nilai *gain* pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 5

Tabel 5

Hasil Perhitungan Uji N-Gain Score

No	Kelas Ekperimen N-Gain Score (%)	Kelas Kontrol N-Gain Score (%)
1	80	28
2	100	0
3	72	51
4	72	34

5	86	16
6	100	21
7	100	14
8	58	28
9	67	61
10	84	58
Median	82	31
Minimum	58	0
Maximum	100	61

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji *gain* (rata-rata peningkatan) pada kelompok eksperimen siswa yang memiliki *median* memperoleh peningkatan yang efektif sebesar 82 %. Sedangkan pada kelompok kontrol siswa yang memiliki *median* memperoleh peningkatan yang tidak efektif hanya sebesar 31 %. Berikut gambar grafik perbandingan hasil perhitungan rata-rata peningkatan Uji N-Gain Score nilai keseluruhan yang dapat dilihat pada Diagram 1.

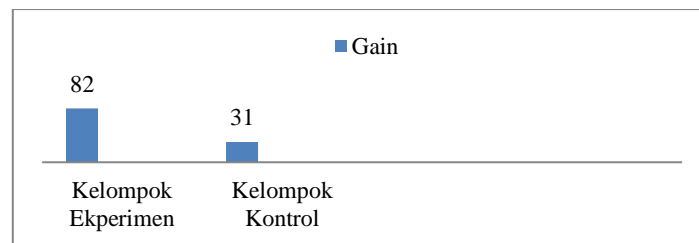


Diagram 1 Hasil Perhitungan Uji N-Gain Score

Uji perbedaan dua rata-rata gain normal kelas eksperimen dan kelas kontrol terdapat perbedaan keterampilan gerak dasar jalan cepat antara kelompok eksperimen siswa yang diajar melalui teknik pembelajaran permainan modifikasi bebentengan dan kelompok kontrol yang diajar melalui pembelajaran konvensional pada kelompok siswa yang memiliki *self determination*. Selanjutnya dilakukan uji perbedaan dua rata-rata atau uji-t menggunakan *independent-sampel T-test* dengan pengujian hipotesis sebagai berikut.

Pada uji-t pengambilan keputusan dilakukan dengan kriteria pengujian dengan taraf signifikansi α sebesar 5% (0,05). Jika nilai Sig. (*2-tailed*) lebih dari atau sama dengan α maka H_0 diterima yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam gerak dasar jalan cepat siswa setelah mendapatkan perlakuan pada kelas eksperimen dan kelas kontrol, begitu sebaliknya jika taraf Sig. (*2-tailed*) kurang dari α maka H_0 ditolak yang berarti bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam gerak dasar jalan cepat siswa setelah mendapatkan perlakuan pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Hasil uji-t dapat dilihat pada hasil perhitungan Uji Gain kelompok *self determination* dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6

Hasil T-test Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Teknik Pembelajaran	N	Gain	St Dev	Sig.
Kelompok Ekperimen	10	82	15	0,000
Kelompok Kontrol	10	31	20	

Berdasarkan hasil uji rata-rata gain skor tidak berpasangan yang dapat dilihat pada Tabel 6 maka kelompok eksperimen siswa yang memiliki *self determination* memiliki rata-rata gain sebesar 82 dengan standar deviasi 15 dan kelompok kontrol siswa yang memiliki *self determination* memiliki rata-rata gain sebesar 31 dengan standar deviasi sebesar 20. Dilihat dari tabel di atas nilai Sig. (2-tailed) yang dihasilkan sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 5% (0,05) sehingga dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak. H_1 diterima. Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan signifikan pengaruh permainan modifikasi bebentengan dalam pembelajaran gerak dasar jalan cepat.

Pembahasan penelitian ini dilakukan dengan membandingkan pengaruh permainan modifikasi bebentengan terhadap gerak dasar jalan cepat pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas lima SDN Mandalaherang dua Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang. Terdapat pengaruh permainan modifikasi bebentengan terhadap gerak dasar jalan cepat pada siswa sekolah dasar. Berdasarkan hasil penghitungan uji-t menggunakan *independent-sampel T-test* sebagaimana terdapat perbedaan signifikan pengaruh permainan modifikasi bebentengan dalam pembelajaran gerak dasar jalan cepat, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data menunjukkan terdapat perbedaan keterampilan gerak dasar jalan cepat antara kelompok siswa yang diajar melalui permainan modifikasi bebentengan dan kelompok yang diajar melalui teknik pembelajaran konvensional. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pada siswa yang memiliki *self determination* yang permainan modifikasi bebentengan lebih menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan teknik konvensional.

Pembelajaran permainan modifikasi bebentengan, menurut Putra (2015) mengemukakan dengan permainan tradisional bebentengan yang memiliki kegiatan fisik dominan dalam sistem permainannya. sebagai basis game yang dapat meningkatkan aktivitas gerak pemain. Pergerakan dengan pengeluaran energi tinggi pada permainan bebentengan meliputi kegiatan berjalan yang terhubung dengan kegiatan berkejaran antar pemain. Oleh karena itu, kejar-mengejar antar pemain dapat diaplikasikan menjadi *game play* utama dalam *game* untuk meningkatkan aktivitas gerak pemain. permainan tradisional bebentengan dapat meningkatkan hasil belajar siswa Istiqomah (2014). Sedangkan menurut disimpulkan bahwa penerapan permainan bebentengan dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar khususnya pada siswa (Alawiyah, 2014) dan (Karina, 2013) olahraga tradisional bebentengan berpengaruh terhadap kemampuan motorik (motor ability) pada anak usia 6-8 tahun, terdapat peningkatan kemampuan motorik antara sebelum dan sesudah diberikan olahraga tradisional bebentengan. (Nugraha,

2014) permainan tradisional Bebentengan pada pembelajaran motorik kasar anak di Kelompok Bermain dianggap telah berhasil dalam meningkatkan proses pembelajaran, kinerja guru serta aktivitas dan hasil belajar anak. Maka dari itu, sesuai dengan hasil analisis data bahwa pada siswa yang memiliki determinasi teknik permainan modifikasi bebentengan berkontribusi sangat baik dalam peningkatan keterampilan gerak dasar jalan cepat pada siswa. Hasil-hasil dari penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat dalam rangka perbaikan pembelajaran, khususnya bagi program studi Pendidikan Jasmani untuk meningkatkan kompetensi dan kinerja guru yang kreatif.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian mengenai pengaruh antara siswa yang memperoleh pembelajaran gerak dasar jalan cepat dengan menggunakan permainan modifikasi bebentengan dengan siswa yang memperoleh pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran konvensional dari hasil analisis data penelitian didapatkan kesimpulan bahwa terdapat peningkatan keterampilan gerak dasar jalan cepat pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Namun dalam hal ini siswa yang mendapatkan pembelajaran gerak dasar jalan cepat dengan menggunakan permainan modifikasi bebentengan terdapat peningkatan n-gain lebih baik dibandingkan dengan siswa pada kelas kontrol.

REKOMENDASI

Implikasi berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, pengaruh pembelajaran gerak dasar jalan cepat dengan menggunakan permainan modifikasi bebentengan agar kedepannya siswa mengerti dan paham tentang gerak dasar jalan cepat, guru dalam memberikan pemahaman dan penerapan gerak dasar jalan cepat dalam pembelajaran harus bertahap, tegas, serius dan konsisten. agar siswa bersungguh-sungguh untuk merubah gerak dasar jalan cepat, sekecil apapun perubahan gerak dasar jalan cepat pada siswa harus mendapatkan apresiasi dari guru agar siswa termotivasi untuk gerak dasar jalan cepat lebih baik dan siswa yang lain ikut termotivasi untuk gerak dasar jalan cepat lebih baik lagi.

Referensi

- Agustin, T., Endrawan, I. B., & Martinus. (2016). ANALISIS TEKNIK DASAR JALAN CEPAT ATLET PEMULA PALEMBANG.
- Alawiyah, R. T. (2014). Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Banten. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 8(1), 175-184.
- Anggita, G. M. (2019). Eksistensi Permainan Tradisional sebagai Warisan Budaya Bangsa. *J JOSSAE: Journal of Sport Science Education*, 3(2), 55-59.

- Febrianti, R. (2013). Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Three In One Untuk Siswa Sd Kelas V. *J Journal of Physical Education*, 2(1).
- Ismawati, E., Safari, I., & Akin, Y. (2018). PENGARUH MODEL PENDEKATAN TAKTIK TERHADAP KETERAMPILAN GERAK JALAN CEPAT PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *J SpoRTIVE*, 1(1), 231-240.
- Istiqomah, N. (2014). Penerapan metode permainan tradisional bebentengan dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada materi akuntansi perusahaan jasa di kelas XI IPS 3 SMA N 6 Tangerang Selatan (kuasi eksperimen di SMA N 6 Tangerang Selatan).
- Karina, U. P. (2013). *MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK KASAR ANAK USIA DINI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL BEBENTENGAN*. Universitas Pendidikan Indonesia,
- Kisiel, K. (2016). *Race Walking Methodology of training from the youngster to senior athlete*. Kalisz.
- Mulyana, Y., & Lengkana, A. S. (2019). *Permainan tradisional*. Salam Insan Mulia.
- Mulyanto, R., & Safari, I. (2018). *belajar dan pembelajaran penjas*. Sumedang.
- Nugraha, P. (2014). *PENGGUNAAN PERMAINAN BEBENTENGAN DALAM MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI SPRINT PADA SISWA SDNCILANGKAP II KECAMATAN BUAHDUA KABUPATEN SUMEDANG*. UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA,
- Putra, U. Q. A. (2015). Pergerakan Pemain dalam Permainan Tradisional Bebentengan sebagai Basis Perancangan Game Pemicu Peningkatan Aktivitas Gerak Anak. *J Jurnal Sositologi*, 14(2).
- Rahman, A. A. (2020). *PETUNJUK PRAKTIS PENULISAN ENGLISH ACADEMIC WRITING (Vol. 1)*. UPI SUMEDANG PRESS.
- Rahman, A. A., & Angraeni, A. (2020). Empowering Learners with Role-Playing Game for Vocabulary Mastery. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 19(1).
- Safari, I. (2011). Pengembangan Model Pembinaan Profesionalisasi Guru Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Melalui Lesson Study Berbasis Kelompok Kerja Guru. *J EDUHUMANIORA: Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(1).
- Suanda, S. J., Safari, I., & Akin, Y. MENINGKATKAN GERAK DASAR TOLAKAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN TRADISIONAL SONDAH. *J SpoRTIVE*, 1(1), 441-450.
- Sugiyono. (2014). *metode penelitian kombinasi* (C. Alfabeta Ed.). Bandung.
- Suherman, A., Saputra, Y. M., & Hendrayana, Y. (2001). *Pembelajaran ATLETIK Pendekatan Permainan & Kompetisi*. Jakarta.