



Korelasi permainan tradisional "bentengan" dengan pelajaran penjas materi lari jarak pendek: *literatur review*

Correlation of traditional game "bentengan" with physical education subject on short distance running material: literature review

Tata Abdul Fatah¹, Febi Kurniawan², Rolly afrialdy³, Ruslan Abdul Gani⁴

^{1,2,3,4} Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

Email: tata.abdul@staff.unsika.ac.id

ABSTRAK

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dapat dilibatkan dengan unsur jasmani, dan memiliki tujuan untuk menumbuh kembangkan segala aspek yang terdapat dalam diri siswa, seperti aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Penjas lebih banyak menggunakan media gerak untuk melaksanakan proses pembelajaran, salah satu alternatif materi yang dapat diberikan seperti permainan tradisional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji bagaimana pendidikan jasmani memiliki keterkaitan dengan budaya permainan tradisional melalui tinjauan dan hasil dari beberapa penelitian sebelumnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni Metode Systematic Review (SLR). Metode SLR digunakan untuk mengidentifikasi, mengkaji, dan mengevaluasi seluruh penelitian yang tersedia dengan bidang topik fenomena yang menarik dengan pertanyaan penelitian yang relevan. Dengan menggunakan metode SLR dapat dilakukan review dan identifikasi jurnal secara sistematis. Pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan dan melakukan review artikel-artikel mengenai permainan tradisional pada materi lari jarak pendek. Penelitian ini digunakan beberapa artikel jurnal atau prosiding yang diperoleh melalui google scholar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional bentengan bisa dikorelasikan dengan materi lari jarak pendek.

Kata kunci: olahraga tradisional; pendidikan jasmani; lari jarak pendek

Physical education is an education that can be involved with physical elements, and aims to develop all aspects of students, such as cognitive, affective and psychomotor aspects. Physical education uses more movement media to carry out the learning process, one alternative material that can be provided is traditional games. The purpose of this study is to examine how physical education is related to traditional game culture through a review and results of several previous studies. The method used in this study is the Systematic Review Method (SLR). The SLR method is used to identify, review, and evaluate all available research with interesting phenomena topic areas with relevant research questions. By using the SLR method, a systematic review and identification of journals can be carried out. Data collection was carried out by collecting and reviewing articles about traditional games on short distance running material. This study used several journal articles or proceedings obtained through Google Scholar. The results of this study indicate that the traditional fort game can be correlated with short distance running material.

Key words: traditional sports; physical education; short distance running

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 11 Nopember 2024

Disetujui : 24 Desember 2024

Tersedia secara *online* Desember 2024

Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.21158>

Alamat Korespondensi:

Tata Abdul Fatah

Program Studi Magister Pendidikan

Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan, Universitas Singaperbangsa

Karawang, Indoneisa

Email: tata.abdul@staff.unsika.ac.id

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu aktivitas fisik yang tidak dapat dipisahkan dari suatu proses pembelajaran (Mustafa & Dwiyogo, 2020). Karena secara psikologis pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sangat penting

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)



Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

bagi tumbuh kembang serta kemajuan bagi peserta didik tersebut. Pendidikan jasmani juga bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mampu berkontribusi pada tumbuh kembang individu melalui media alami yang telah direncanakan secara seksama dan dirancang pula untuk memenuhi tumbuh kembang dari perilaku setiap individu.

Penjas merupakan aspek yang sangat penting dan berkaitan penuh dengan seluruh proses pendidikan yang ada di sekolah (Prayitno et al., 2019). Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang dapat melibatkan unsur jasmani, dan memiliki tujuan untuk menumbuhkembangkan segala aspek yang ada dalam diri siswa, seperti aspek sikap, pengetahuan dan motoriknya. Penjas lebih banyak menggunakan media gerak maka guru perlu salah satu alternatif materi yang dapat diberikan seperti permainan tradisional.

Permainan merupakan salah satu cara dalam meningkatkan minat belajar pada siswa (Riyoko, 2019). Dalam kehidupan manusia bermain permainan merupakan salah satu aktivitas fisik yang sangat dibutuhkan untuk meningkatkan perkembangan fisik. Tidak hanya untuk meningkatkan perkembangan fisik saja, melainkan dari segi sosial, intelektual, dan emosional juga dapat ditingkatkan dari aktivitas fisik tersebut. Permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak dari suatu daerah dari jaman dulu hingga sekarang. Permainan yang merupakan budidaya masa lampau itu, sebenarnya telah menarik anak untuk bersenang-senang dan mempunyai pengaruh yang sangat bermakna pada perkembangan pribadi anak-anak (Arifin & Haris, 2018).

Permainan tradisional merupakan sebuah permainan dari Indonesia yang perlu dilestarikan sehingga permainan tersebut tidak punah dan tidak diakui oleh negara-negara lain. Terdapat banyak jenis aneka ragam permainan tradisional yang berada di Indonesia antara lain yaitu Gopak Sodor, Boy-boyan, Benteng-bentengan, kasti, dan masih banyak yang lainnya (Kusnandar et al., 2019). Permainan-permainan tersebut dapat dijadikan sebagai alternatif dalam pembelajaran jasmani agar peserta didik tidak merasa bosan atau monoton ketika pembelajaran. Permainan tradisional memiliki banyak manfaat kepada anak seperti, anak menjadi aktif bergerak, melatih sosialisasi mereka dengan orang lain agar semakin baik, melatih membuat strategi, berkomunikasi, dan bekerja sama dengan sesama anggota tim permainan.

Jenis permainan tradisional sangat banyak sekali dan hampir semua permainan tradisional itu berhubungan dengan motorik kasar dan motorik halus (Wijaya, 2009). Permainan tradisional yang beraneka ragam dan merupakan budaya bangsa Indonesia harus dilestarikan dan dijaga. Berdasarkan jumlah pemainnya, permainan tradisional dapat di kategorikan 2 yaitu permainan beregu dan individu. Contoh permainan individu yaitu, Dakon, Engklek, Enggrang dll. Sedangkan untuk permainan beregu contohnya, Gobak Sodor,

Bentengan, Boy-boyon dll (Taftazani & Fauziah, 2019). Permainan tradisional yang akan dikaitkan dengan mata pelajaran penjas materi lari jarak pendek (*sprint*) adalah permainan beregu yaitu permainan Bentengan. Bentengan termasuk jenis permainan tradisional "kaulinan barudak". Permainan ini merupakan jenis permainan tradisional yang berasal dari daerah sunda yang keberadaannya kini mulai banyak ditinggalkan oleh masyarakat. Cara bermain permainan Bentengan ini yaitu dengan menjaga benteng, kemudian menyusun strategi untuk mengenai lawan dengan tujuan menyentuh benteng lawan untuk memastikan kemenangan. Permainan ini dipilih karena telah mewakili unsur-unsur tes motorik yang digunakan yaitu, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi. Selain itu permainan *Boy-boyon* adalah permainan yang dulu sering kali dimainkan namun sekarang hampir tidak pernah dimainkan dan hampir punah.

Permainan ini sangat digemari anak-anak karena dimainkan secara grup atau berkelompok. Selain menyenangkan, permainan ini juga bermanfaat untuk melatih kerja motorik kasar dan juga mengasah kemampuan anak dalam membuat strategi. Metode ini dapat diterapkan guru atau tenaga pendidik dalam mengajar pelajaran penjas. Dengan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "*Systematics Literature Review (SLR): Korelasi Permainan Tradisional "Bentengan" dengan Mata Pelajaran Penjas Materi Lari Jarak Pendek (Sprint)*".

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic literature review (SLR)* adalah metode penelitian sistematis untuk mengumpulkan, mengevaluasi secara kritis, mengintegrasikan, dan menyajikan temuan dari berbagai studi penelitian tentang pertanyaan penelitian atau topik yang diminati. "Sistematis" ini karena mengadopsi metodologi yang konsisten dan diterima secara luas. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode SLR yang bertujuan untuk mengenali, meninjau, dan mengevaluasi penelitian.

terdahulu sehingga menjawab pertanyaan suatu penelitian ditetapkan. Penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu perumusan pertanyaan penelitian, pencarian literatur, penetapan kriteria inklusi dan eksklusif, dan penarikan kesimpulan. Hal ini ditujukan untuk mengetahui korelasi permainan tradisional Bentengan dengan mata pelajaran PJOK pada materi lari jarak pendek

Selanjutnya ada beberapa pertanyaan yang digunakan yaitu pertanyaan yang pertama, adalah permainan tradisional apa saja yang bisa dikaitkan dengan materi lari jarak pendek? kedua, pencarian studi literatur dilakukan pada database *Google Scholar* sebagai sumber informasi utama karena dianggap cakupannya lebih luas dibanding indeks yang lainnya. Kata kunci yang

digunakan adalah "Bentengan, Lari Jarak Pendek, Permainan tradisional, SLR". Ketiga, kriteria inklusi yang digunakan pada pencarian studi literatur antara lain studi yang terkait dengan mata pelajaran jasmani materi lari jarak pendek yang terdapat pada permainan tradisional dan hasil penelitian yang telah dipublikasikan pada jurnal atau prosiding seminar nasional 5 tahun yang lalu. Pada bagian akhir penelitian, peneliti membandingkan hasil temuan dari beberapa artikel kemudian dibuat dengan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian SLR ini menggunakan *database Google Scholar* untuk mengelompokkan publikasi baik berupa artikel jurnal, prosiding, maupun laporan penelitian yang mengaitkan permainan tradisional Bentengan dengan mata pelajaran pjok pada materi lari jarak pendek. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi keterkaitan permainan tradisional Bentengan dengan lari jarak pendek pada pembelajaran jasmani di sekolah dasar. Dengan menganalisis studi-studi terdahulu yang relevan, penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas dan komprehensif tentang permainan tradisional Bentengan

Peneliti menemukan beberapa artikel yang membahas tentang permainan tradisional dalam pembelajaran lari jarak pendek (*Sprint*). Adapun pertanyaan pertama terkait permainan tradisional apa saja yang bisa dikaitkan dengan materi lari jarak pendek (*sprint*) antara lain Bebentengan, gobak sodor, permainan hitam-hijau. Data terkait artikel yang didokumentasikan terkait lari jarak pendek pada permainan tradisional Bentengan yakni sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil penelitian

Judul	Peneliti dan Tahun	Hasil Penelitian
Pengaruh Permainan Tradisional Bebentengan Terhadap Pembelajaran Atletik <i>Sprint</i>	Ahmad Yanuar Syauki (2020)	Peneliti menemukan bahwa permainan tradisional Bebentengan dapat meningkatkan pembelajaran atletik sprint. Pernyataan ini didukung oleh berbagai penelitian terdahulu yang memperoleh peningkatan pembelajaran atletik sprint ketika menerapkan permainan tradisional Bebentengan dalam kegiatan pembelajaran didapatkan bahwa permainan tradisional Bebentengan dapat meningkatkan pembelajaran atletik sprint

Judul	Peneliti dan Tahun	Hasil Penelitian
Upaya Meningkatkan Hasil Lari jarak Pendek 60Meter Melalui permainan Hitam-Hijau Pada Siswa Kelas V SD Negeri 17 Makarti Jaya kabupaten Banyuasin	Susiyamni (2020)	Hasil penelitian ini menunjukkanada peningkatan hasil belajar lari jarak pendek 60m pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 17 Makarti Jaya Kabupaten Banyuasin. Penelitian pada siklus I dengan nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) sebesar 70, didapatkan sebanyak 13 (43,3%) siswa yang dinyatakan tuntas dan 17 (56,7%) siswa yang dinyatakan belum tuntas dalam pembelajaran. Penelitian pada siklus II dengan nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) sebesar 70, didapatkan sebanyak 26 (86,7%) siswa yang dinyatakan tuntas dan 4 (13,3%) siswa yang dinyatakan belum tuntas dalam pembelajaran Dari hasil penelitian, saran yang direkomendasikan adalah (1) Guru penjasharus lebih kreatif dan inovatif dalam menyampaikan materi yang diajarkan sehingga siswa lebih tertarik dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar. (2) Perlu dilakukan penelitian lanjutan, dengan menambah beberapa faktor pendukung lainnya. Dan juga mencari ruang lingkup populasi yang berbeda danlebih luas. Dengan demikian penelitian lanjutan tersebut dapat semakin memberikan gambaran yang lebih spesifik
Peningkatan Hasil Belajar Melalui Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas V SDN 6 Rancah	Nana Karyatna (2020)	

Berdasarkan hasil penelusuran, diperoleh beberapa studi literatur yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusif setelah membaca judul, abstrak, dan isi dari keseluruhan literatur. Hasil penelitian yang dilakukan seperti pada Tabel 1 menunjukkan bahwa permainan tradisional Bentengan dll dapat membantu guru dalam pembelajaran penjas di Sekolah Dasar.

Pembahasan

Berdasarkan beberapa artikel di atas yang memenuhi kriteria di dalamnya terdapat permainan tradisional yang dikaitkan dengan mata pelajaran penjas materi lari jarak pendek. Nama-nama permainan tradisional tersebut disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Nama permainan tradisional

Peneliti dan Tahun	Permainan Tradisional
Ahmad Yauar Syauki (2020)	Permainan Bebentengan
Susiyamni & Asriansyah (2018)	Pemainan Hitam-Hijau
Nana Karyatna (2020)	Permainan Gobak Sodor

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dari beberapa hasil penelitian yang serupa dengan maka permainan tradisional dapat menjadi salah satu alternatif untuk menggantikan beberapa permainan yang mempunyai kekurangan sarana dan prasarana di sekolah. Selain bisa menjadi alternatif untuk menggantikan salah satu permainan di sekolah permainan tradisional juga dapat meningkatkan keaktifan gerak siswa di mana kebanyakan siswa saat pembelajaran lebih senang untuk duduk, berbicara sendiri atau tidak fokusnya dalam pembelajaran dan bergerak saat pembelajaran penjas.

Beberapa permainan tradisional, seperti Bebentengan, Hitam-Hijau, dan Gobak Sodor, telah diidentifikasi dalam literatur sebagai suatu permainan tradisional yang potensial untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek. [Syauki \(2020\)](#) menemukan bahwa Bebentengan dapat meningkatkan pembelajaran atletik sprint, dengan dukungan dari penelitian terdahulu. Hasil positif juga terlihat dalam penelitian [Susiyamni \(2020\)](#) yang menggunakan permainan Hitam-Hijau, menunjukkan peningkatan hasil belajar lari 60 m pada siswa SD. Rekomendasi dari [Karyatna \(2020\)](#) mencakup pentingnya kreativitas guru PJOK dalam menyampaikan materi, serta perlunya penelitian lanjutan dengan faktor pendukung tambahan.

Berbagai temuan literatur menyoroiti bahwa permainan tradisional Bentengan, dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan keaktifan gerak siswa di sekolah dasar, menjembatani kekurangan sarana dan prasarana. Dalam konteks pembelajaran PJOK, penelitian ini memberikan wawasan mendalam dan komprehensif terhadap peran permainan tradisional dalam mendukung pembelajaran lari jarak pendek, dengan implikasi praktis bagi guru serta dorongan untuk penelitian lanjutan yang lebih luas dan mendalam.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian SLR ini maka dapat disimpulkan bahwa Lari jarak pendek (*sprint*) pada permainan tradisional telah diterapkan di berbagai jenis permainan tradisional terutama pada permainan tradisional Bentengan. Penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional dalam pembelajaran dapat dikaitkan pada mata pelajaran jasmani atau PJOK lari jarak pendek, karena dengan dikaitkannya permainan tradisional bentengan tersebut maka siswa tidak akan merasa bosan pada saat pembelajaran berlangsung. Kata kunci

yang paling sering digunakan dalam artikel penelitian adalah permainan tradisional

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, L. T., & Haris, I. N. (2018). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem Kabupaten Subang (Studi Eksperimen pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem). *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 4(01), 1–7. <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/222>
- Karyatna, N. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Lari 60 Meter Melalui Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas V SDN 6 Rancah. *J-KIP: Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 1(1), 21-26. <http://dx.doi.org/10.25157/j-kip.v1i1.9333>
- Kusnandar, K., Purnamasari, D. U., Nurcahyo, P. J., & Darjito, E. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 18-26. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1996>
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Prayitno, B. A., Syafrial, S., & Arwin, A. (2019). Meningkatkan Pembelajaran Lari Jarak 60 Meter dengan Media yang Dimodifikasi Siswa Kelas Xi Ips 1 T.A 2018/2019 Sma Negeri 7 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 34–41. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8809>
- Riyoko, E. (2019). Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olympia*, 1(1), 29–35. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i1.294>
- Susiyamni. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Lari jarak Pendek 60Meter Melalui permainan Hitam-Hijau Pada Siswa Kelas V SD Negeri 17 Makarti Jaya kabupaten Banyuasin. *Prosiding Seminar Nasional Olahraga Universitas PGRI Palembang*, 2(1), 301-311. <https://semnas.univpgri-palembang.ac.id/index.php/semolga/article/view/115>
- Syauki, A. Y. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan terhadap Pembelajaran Atletik Sprint. *Tulisan Ilmiah Pendidikan*, 10(1), 6-12, <https://doi.org/10.54438/tulip.v10i1.179>

- Taftazani, H. S., & Fauziah, N. (2019). Memahami Kesejahteraan Subjektif pada Atlet Atletik Nomor Lari 10.000 Meter PON Jateng. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 61-67. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23575>
- Wijaya, M. A. (2009). Peningkatan Kebugaran Jasmani dengan Permainan Belka dan Permainan Tradisional Bali (Studi Eksperimen Pada Siswa Putera Kelas V SD LAB. UNDIKSHA). *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 42(3). 206-211 <https://doi.org/10.23887/jppundiksha.v42i3%20Okt.1752>