

PENGARUH LATIHAN KECEPATAN DALAM LARI SPRINT MENGUNAKAN PERMAINAN TRADISIONAL

Pandu Amanah Illahi¹, Dinar Dinangsit², Encep Sudirjo³
Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3},
dinardinangsit@upi.edu²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional boi-boian, kucing dan tikus, serta lampu merah-hijau terhadap peningkatan kecepatan lari sprint siswa kelas VI SD Negeri Tegalandah. Metode yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan desain one group pretest-posttest, melibatkan 26 siswa kelas VI yang dipilih melalui purposive sampling. Instrumen penelitian berupa tes sprint 60meter dengan skor 1–10, dan data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji t sampel berpasangan, serta uji R-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada kecepatan sprint siswa, dengan rata-rata skor dari 57,30 pada pretest menjadi 64,23 pada posttest. Data terdistribusi normal, nilai signifikansi uji t sebesar 0,002 ($p < 0,05$) menegaskan perbedaan skor signifikan secara statistik. Selain itu, nilai R Square sebesar 0,550 menunjukkan bahwa penerapan tiga variasi permainan tradisional memberikan pengaruh yang sangat besar, yaitu 55,0%, terhadap peningkatan kemampuan lari sprint siswa. Simpulan, pembelajaran berbasis permainan tradisional terbukti efektif meningkatkan keterampilan motorik siswa, membuat proses latihan lebih hidup, menyenangkan, serta mendorong keterlibatan aktif. Dengan demikian, pembelajaran fisik tidak hanya berfokus pada kecepatan, tetapi juga pada pengembangan keterampilan motorik secara menyeluruh.

Kata Kunci: Lari Sprint, Permainan Tradisional, Variasi Permainan

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of traditional games of boi-boian, cat and rat, as well as red-green lights on increasing the speed of sprint running of grade VI students of SD Negeri Tegalandah. The method used was a pre-experiment with a one group pretest-posttest design, involving 26 grade VI students selected through purposive sampling. The research instrument was in the form of a 60-meter sprint test with a score of 1–10, and the data were analyzed using the normality test, the pair sample t-test, and the R-square test. The results showed that there was a significant increase in the speed of the students' sprints, with the average score from 57.30 in the pretest to 64.23 in the posttest. Normally-distributed data, the significance value of the t-test of 0.002 ($p < 0.05$) confirms the statistically significant score difference. In addition, the R Square value of 0.550 shows that the application of three variations of traditional games has a very large influence, namely 55.0%, on improving students' sprint running ability. In conclusion, traditional game-based learning has been proven to be effective in improving students' motor skills, making the exercise process more lively, fun, and encouraging active engagement. Thus, physical learning focuses not only on speed,

but also on the development of motor skills as a whole.

Keywords: *Sprint Running, Traditional Games, Game Variation*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran wajib di setiap jenjang pendidikan, mulai dari SD hingga SMA. PJOK dipahami sebagai proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk mencapai tujuan pendidikan (Sari et al., 2024). Tujuan utamanya adalah meningkatkan kondisi tubuh, menumbuhkan karakter positif, mendukung keseimbangan mental dan emosional, serta memperkenalkan gaya hidup sehat (Andriansyah et al., 2025). Aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur membantu siswa membentuk kebiasaan hidup sehat dan keterampilan motorik yang berguna dalam kehidupan sehari-hari (Dwi & Yasin, 2024). Selain itu, pendidikan jasmani juga diarahkan untuk mendukung pertumbuhan tubuh, menjaga kesehatan dan kebugaran, meningkatkan kecerdasan, serta membentuk watak dan kepribadian sesuai nilai-nilai Pancasila (Munadi.M.P, 2024).

Namun, salah satu kendala utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia adalah kurangnya implementasi pembelajaran yang efektif di tingkat sekolah dasar. Kegiatan PJOK sering kali monoton dan kurang menarik, sehingga siswa tidak terlibat aktif. Padahal, masa sekolah dasar merupakan periode penting untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar anak. Oleh karena itu, guru dituntut menghadirkan metode inovatif yang menyenangkan, misalnya melalui permainan tradisional (Wahyuni, 2022). Bermain dipahami sebagai aktivitas sukarela yang bebas dari tekanan luar dan menjadi bagian penting dari perkembangan anak (Wahyudhi, 2023). Minat siswa dalam mengikuti PJOK sangat menentukan keberhasilan pembelajaran, sehingga diperlukan strategi kreatif seperti melatih kecepatan lari melalui permainan tradisional boi-boian, kucing dan tikus, serta lampu merah-hijau (Nurhusnaina et al., 2025).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat digunakan sebagai strategi pembelajaran atletik. (Fatah et al., 2024) meneliti pengaruh permainan benteng tradisional terhadap pembelajaran sprint, sementara (Utami, 2024) mengkaji peningkatan hasil belajar lari 60 meter melalui permainan benteng tradisional. Studi-studi tersebut menegaskan bahwa permainan tradisional mampu meningkatkan keterampilan motorik dan hasil belajar atletik siswa sekolah dasar.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan tradisional terhadap peningkatan kecepatan lari sprint siswa kelas VI SD Negeri Tegaldah. Permainan boi-boian merupakan permainan khas Sunda yang melibatkan strategi dan gerakan motorik anak-anak, biasanya dimainkan berkelompok di lapangan luas (Cholimah, 2023). Permainan kucing dan tikus menggambarkan interaksi antara “kucing” yang mengejar “tikus”, menuntut kecepatan dan kelincahan, serta melatih keterampilan motorik kasar siswa SD (Setiawan, 2024). Sementara itu, permainan lampu merah-hijau menuntut konsentrasi, koordinasi, dan kecepatan, dengan aturan berhenti pada warna merah, berjalan pada kuning, dan berlari pada hijau (Sianturi, 2024).

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggabungan tiga jenis permainan tradisional yang berbeda sebagai media pembelajaran sprint. Jika penelitian sebelumnya hanya berfokus pada satu jenis permainan, penelitian ini mencoba

memanfaatkan variasi permainan untuk melatih kecepatan sekaligus mengembangkan keterampilan motorik kasar siswa secara lebih menyeluruh. Penelitian ini penting karena memberikan alternatif metode pembelajaran PJOK yang lebih menarik dan menyenangkan (Sa'adah & Riswandi, 2025), melestarikan permainan tradisional sebagai bagian dari warisan budaya bangsa (Matulesy et al., 2022), membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik dasar seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan, serta mendorong keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran jasmani sehingga pembelajaran tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga pada aspek sosial, emosional, dan budaya.

KAJIAN TEORI

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari keseluruhan program pembelajaran yang berperan besar dalam mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh melalui pengalaman gerak. Aktivitas ini dipahami sebagai proses belajar dengan menggunakan gerakan sebagai media utama, sehingga pelaksanaannya harus dirancang secara tepat agar memberikan manfaat dan makna nyata bagi peserta didik (Agustian, Dinangsit & Saputra, 2022). Kegiatan jasmani dapat dipahami sebagai aktivitas yang dilakukan siswa untuk mengembangkan keterampilan motorik sekaligus menanamkan nilai-nilai fungsional yang meliputi aspek kognitif, afektif, serta sosial. Melalui pelaksanaan pendidikan jasmani, diharapkan peserta didik dapat bertumbuh dengan kondisi tubuh yang sehat dan bugar, serta memiliki perkembangan kepribadian yang seimbang (Sudirjo & Sudrazat, 2024). Selain itu, guru memegang peranan penting dalam proses pembelajaran, di mana kreativitas dalam memodifikasi metode sangat dibutuhkan. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada penerapan permainan kucing dan tikus untuk melihat pengaruhnya terhadap hasil belajar lari sprint, yang merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik.

Atletik merupakan bentuk aktivitas fisik yang mencakup latihan jasmani dengan gerakan-gerakan dasar yang bersifat alami, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar (Martiani et al., 2024). Dalam penelitian ini, siswa terlebih dahulu diberikan perlakuan berupa permainan tradisional boi-boian, permainan kucing dan tikus, dan permainan lampu merah-lampu hijau. Permainan tradisional tersebut biasanya dilakukan di area lapangan yang luas. Cara bermain permainan boi-boian dimainkan dengan menyusun pecahan genting atau batu pipih menjadi tumpukan kecil, lalu satu tim berusaha merobohkan tumpukan dengan bola, sementara tim lawan menjaga agar susunan tetap utuh dan berusaha mengenai lawan dengan bola. Setelah tumpukan roboh, tim pelempar harus segera menyusunnya kembali sambil menghindari lemparan bola. Jika berhasil menyusun tanpa terkena bola, mereka mendapat poin, tetapi jika terkena bola giliran berganti (Cholimah, 2023). Ada juga permainan kucing dan tikus, dalam permainan ini siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok sesuai jumlah peserta. Kelompok yang mendapat giliran pertama akan membentuk lingkaran yang disebut "sangkar," yaitu tempat perlindungan bagi kucing. Setelah lingkaran terbentuk, ditentukan siapa yang berperan sebagai kucing dan siapa yang menjadi tikus. Kucing ditempatkan di sisi luar sebelah kanan lingkaran, sedangkan tikus berada di sisi luar sebelah kiri. Ketika peluit dibunyikan, kucing mulai mengejar tikus sesuai dengan batas area lapangan yang telah ditentukan (Musrifah et al., 2023). Yang terakhir ada permainan lampu merah-lampu hijau, biasanya dilakukan bersama-sama di

lapangan dengan garis start dan finis berjarak 20–50 meter, di mana peserta dibariskan di belakang garis start lalu guru memberikan aba-aba 1,2,3 untuk memulai. Guru kemudian memberikan aba-aba merah di mana siswa harus berhenti, kuning untuk berjalan, dan hijau untuk berlari hingga mencapai garis finis.

Permainan tradisional ini bermanfaat bagi anak-anak karena dapat mengasah kecepatan, kelincahan, serta daya tahan tubuh. Selama bermain, seluruh anggota tubuh anak ikut bergerak aktif sehingga mendukung perkembangan fisik mereka. Permainan tradisional ini bermanfaat bagi anak-anak karena dapat mengasah kecepatan, kelincahan, serta daya tahan tubuh. Selama bermain, seluruh anggota tubuh anak ikut bergerak aktif sehingga mendukung perkembangan fisik mereka (Qomariah & Hamidah, 2022). Dengan demikian, teori yang relevan menunjukkan bahwa pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional bukan hanya melatih keterampilan motorik dasar, tetapi juga menumbuhkan motivasi, kebersamaan, dan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimen. Desain yang dipakai adalah one group pre-test and post-test design, di mana siswa menjalani tes awal, kemudian diberikan perlakuan berupa permainan tradisional, dan selanjutnya mengikuti tes akhir untuk melihat perubahan kemampuan sprint. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Tegalendah dengan melibatkan 26 siswa kelas VI yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria usia 10–13 tahun.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerapan permainan tradisional (boi-boian, kucing dan tikus, serta lampu merah-hijau), sedangkan variabel terikat adalah kecepatan lari sprint. Instrumen yang digunakan berupa tes sprint 60 meter dengan sistem penilaian skor 1–10.

Analisis data dilakukan melalui uji normalitas sebagai prasyarat, kemudian dilanjutkan dengan uji t sampel berpasangan untuk melihat perbedaan hasil pre-test dan post-test, serta uji T test untuk menilai besarnya pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kecepatan sprint siswa.

HASIL PENELITIAN

Berikut adalah hasil penelitian dari topik Pengaruh latihan kecepatan dalam lari sprint dengan menggunakan permainan tradisional meliputi hasil deskripsi statistik, hasil uji prasyarat, dan hasil uji dalam bentuk tabel. Tabel ini menampilkan deskripsi data mengenai variabel utama dalam penelitian termasuk Pretest dan Posttest. Deskripsi data dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1.
Deskripsi Data

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std Deviation
Pretest	26	30	80	57,30	15,635
Post test	26	40	90	64,23	11,374

Sebelum menguji Paired Sample T Test, dilakukan uji prasyarat untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi normalitas. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Statistic	Sig.	Keterangan
<i>Sprint (Pretest)</i>	26	0,926	0,064	Normal
<i>Sprint (Posttest)</i>	26	0,940	0,135	Normal
Valid N	26			

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa sebagian besar data normal ($p > 0,05$), sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji *parametrik*, yaitu *Paired Sample T test*. Uji T test dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3.
Hasil Uji Paired Sample T test

Variable	Mean	Std dev	Std Error	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
				Low	Upper			
<i>Pretest-Posttest</i>	-6.923	10.495	2.058	-11.162	-2.683	-3.363	25	.002

Berdasarkan hasil uji Berdasarkan hasil Uji-T sampel berpasangan yang ditunjukkan pada Tabel 3, diperoleh perhitungan nilai-t -3.363 dengan tingkat signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,002. Temuan ini mengkonfirmasi perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pra-tes dan pasca-tes. Karena nilai signifikansi jauh di bawah ambang batas 0,05 ($p < 0,05$), dapat dipastikan bahwa perbedaannya signifikan. Hasil tes R square dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4.
Hasil Tes R Square

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. error of the estimate
1	0.741	0.550	0.531	10.709

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai R Square mencapai 0,550. Ini berarti bahwa variabel bebas berkontribusi pada variabel terikat sebesar 55,0% ($0,550 \times 100\%$). Dengan demikian, penerapan tiga variasi permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan lari sprint memiliki pengaruh yang sangat signifikan, yaitu 55,0%.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran jasmani memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan sprint siswa sekolah dasar. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan motorik dan hasil belajar atletik. Misalnya, penelitian sebelumnya tentang permainan benteng tradisional dalam pembelajaran sprint

membuktikan adanya peningkatan kemampuan lari siswa. Demikian pula, kajian lain mengenai penggunaan permainan benteng pada lari 60 meter menunjukkan hasil belajar yang lebih baik setelah siswa dilibatkan dalam aktivitas berbasis permainan.

Jika dibandingkan, penelitian ini memiliki kesamaan dalam hal efektivitas permainan tradisional sebagai media pembelajaran jasmani. Namun, kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan tiga variasi permainan sekaligus, yaitu boi-boian, kucing dan tikus, serta lampu merah-hijau. Dengan adanya variasi tersebut, siswa memperoleh pengalaman motorik yang lebih beragam dibandingkan penelitian sebelumnya yang hanya berfokus pada satu jenis permainan. Hal ini memperkuat teori pembelajaran motorik yang menekankan pentingnya latihan berulang, variasi gerakan, dan keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung pandangan bahwa pendekatan berbasis permainan dapat meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa. Aktivitas yang dikemas dalam bentuk permainan membuat siswa lebih bersemangat, tidak cepat merasa lelah, dan lebih percaya diri dalam menguasai keterampilan sprint. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya konsisten dengan penelitian terdahulu, tetapi juga memperluas cakupan dengan menunjukkan bahwa kombinasi permainan tradisional dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran jasmani secara menyeluruh, baik dari sisi keterampilan motorik maupun keterlibatan siswa dalam proses belajar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan Permainan tradisional secara signifikan meningkatkan kecepatan lari sprint pada siswa kelas VI di SDN Tegalandah. Intervensi selama enam minggu secara efektif meningkatkan kecepatan berlari, yang menghasilkan peningkatan terukur dalam waktu lari cepat 60meter. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan permainan tradisional jika diterapkan secara sistematis dan progresif, dapat berfungsi sebagai pendekatan pelatihan multidimensional yang mengembangkan kecepatan, daya tahan, dan koordinasi secara bersamaan.

Secara praktis, penelitian ini memberikan panduan berbasis bukti bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani yang mencari metode yang efisien dan sesuai dengan perkembangan untuk meningkatkan performa lari Sprint. Penggunaan latihan Permainan tradisional direkomendasikan sebagai komponen rutin program pelatihan baik sebagai pemanasan, koordinasi, atau aktivitas pengondisian karena efektivitas, keamanan, dan kesederhanaannya.

Penelitian selanjutnya harus memperluas investigasi ini dengan memasukkan kelompok kontrol, durasi intervensi yang lebih lama, dan analisis biomekanik untuk lebih memperjelas mekanisme di mana latihan Permainan Tradisional memengaruhi kinerja fisik. Selain itu, mengeksplorasi pengaruhnya terhadap komponen kinerja lainnya seperti kelincahan, keseimbangan, dan waktu reaksi akan memberikan pemahaman yang lebih tentang perannya dalam pengembangan atletik.

DAFTAR PUSTAKA

Agustian, I., Dinangsit, D., & Saputra, M. Y. (2022). Meningkatkan kelincahan dalam kebugaran jasmani melalui permainan tradisional galah asin.

Journal of Physical Education and Pengu.

- Andriansyah, R., Dzaky, M. N., Alwasi, I., Ramadhan, F. A., Zahra, E., & Riski, D. M. (2025). Strategi dan peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam membentuk karakter anak bangsa. *2(2)*, 1–6.
- Cholimah, N. (2023). Menggali nilai-nilai permainan tradisional (cublak-cublak suweng, kucing-kucingan, boi-boian, dan lurah-lurahan) di Taman Kanak-kanak Al-I'dad An-Nuur Sleman Yogyakarta. *12(1)*, 1–10. <https://doi.org/10.21831/jpa.v12i1.62124>
- Dwi, P. A., & Yasin, E. M. (2024). Pentingnya kebugaran jasmani untuk meningkatkan kekuatan tubuh dalam mengikuti kegiatan belajar dan mengajar di SMP Dharma Karya UT. *Transformasi Pembelajaran Digital Berbasis Pendidikan Karakter, 2009–2013*.
- Fatah, T. A., Kurniawan, F., Afrialdy, R., & Gani, R. A. (2024). Korelasi permainan tradisional “bentengan” dengan pelajaran penjas materi lari jarak pendek: Literatur review. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 23(4)*, 243. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.21158>
- Martiani, M., Syaputra, R., Herlina, L., & Putra, H. N. (2024). Pelaksana teknis kegiatan kejuaraan provinsi (kejurprov) cabang olahraga atletik tahun 2023. *Jurnal Dehasen untuk Negeri, 3(1)*, 35–40. <https://doi.org/10.37676/jdun.v3i1.5497>
- Matulessy, A., Ismawati, I., & Muhid, A. (2022). Efektivitas permainan tradisional congklak untuk meningkatkan kemampuan matematika siswa: Literature review. *AKSIOMA: Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika, 13(1)*, 165–178. <https://doi.org/10.26877/aks.v13i1.8834>
- Munadi, M. R. (2024). Peran pendidikan jasmani dan olahraga pada personal pendidikan jasmani di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Spirit, 24(2)*, 70–79. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3621>
- Musrifah, M. M., Zulkarnain, O., & Yuliasuti, R. A. (2023). Perkembangan sosial emosional anak di tengah viralnya bermain gadget di era endemik COVID-19. *Jurnal Info Kesehatan, 13(1)*, 22–59.
- Nurhusnaina, I., Santika, P. P., Lubis, P. W., & Jannah, T. R. (2025). Peran bermain dalam meningkatkan kemampuan sosial anak. *Edusiana: Jurnal Ilmu Pendidikan, 2(2)*, 140–153. <https://doi.org/10.70437/edusiana.v2i2.990>
- Qomariah, D. N., & Hamidah, S. (2022). Menggali manfaat permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar: Konteks anak usia dini. *Jendela PLS, 7(1)*, 8–23. <https://doi.org/10.37058/jpls.v7i1.4506>
- Sa'adah, D., & Riswandi, F. N. (2025). Penerapan permainan tradisional engklek dalam kemampuan motorik kasar anak kelompok B. *2*, 88–104.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & Padli. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan, 6(2)*, 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Setiawan, M. Z. (2024). Upaya meningkatkan kerja sama tim siswa melalui penerapan metode team games tournament (TGT) dalam pembelajaran PJOK permainan kucing dan tikus. *4*, 1–6.
- Sianturi, A. M. K. M. (2024). Representasi permainan tradisional Korea Selatan dalam drama “Squid Game.” *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research, 4(4)*, 17642–17648. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/12655/8559>

- Sudirjo, E., & Sudrazat, A. (2024). Bagaimana intervensi gaya hidup aktif melalui aktivitas fisik pada anak? Sebuah tinjauan sistematis. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 109–123. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3480>
- Utami, T. S. (2024). Dampak permainan terhadap kemampuan atletik lari sprint pada siswa sekolah dasar: Studi SLR. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(September), 286–292.
- Wahyudhi, A. S. B. S. E. (2023). Urgensi aktivitas bermain di era game online untuk kebugaran jasmani anak. 6, 1–23.
- Wahyuni, N. (2022). Meningkatkan solidaritas siswa dengan media permainan tradisional. *Jurnal Edumaniora*, 2(1), 47–50.