

PENGARUH OLAHRAGA TRADISIONAL BENTENGAN TERHADAP KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA SISWA SSB ABS19 FC CIREBON

The Effect of The Traditional Bentengan Sports on The Speed and Agility of The Students of ABS19 FC Cirebon

Agil Muhammad Sodikin¹, Fakhri Fajrin Kurniawan¹, Yayan Wardiyanto¹

¹*Program studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Muhammadiyah Cirebon*

Corresponding Author : Fakhri Fajrin Kurniawan, e-mail: fakhry.fajrin@umc.ac.id

Diterima: 8 Januari 2025; Diperbaiki: 15 Januari 2025; Diterima terbit: 22 Januari 2025

Abstrak

Olahraga tradisional merupakan permainan sederhana baik menggunakan alat maupun tanpa alat yang dapat memberikan manfaat terhadap kebugaran jasmani. Salah satu olahraga tradisional adalah bentengan, dimana olahraga ini didominasi gerak lari secara aktif dan cepat ke berbagai arah untuk menjaga dan menghadang lawan. Olahraga bentengan secara tidak langsung dapat melatih kondisi fisik yang dibutuhkan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan berlari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh olahraga tradisional bentengan terhadap kecepatan siswa SSB ABS19 FC Cirebon. Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen *one grup pre-test post-test design*. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 80 orang siswa, dengan kriteria, yaitu: 1) Berusia <12 tahun, 13 tahun, dan 14 tahun, 2) Dalam melakukan tes kecepatan, instrumen tes yang digunakan adalah sprint test 20 meter, dengan hasil semua siswa mempunyai catatan waktu > 3,50, dan 3) Dalam melakukan tes kelincahan, instrumen tes yang digunakan adalah *Illinoist Agility Test*, dengan hasil semua siswa mempunyai catatan waktu > 25,00. Analisa data menggunakan uji *paired sample t test*. Hasil menunjukkan bahwa adanya signifikansi antara hasil *pre tes* dan *post test* pada kelincahan ($p=0,000$). Dengan data di atas maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya secara parsial ada pengaruh yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* olahraga tradisional bentengan. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Olahraga tradisional bentengan berpengaruh pada peningkatan kecepatan dan kelincahan siswa SSB ABS19 FC Cirebon.

Kata kunci: olahraga tradisional bentengan, kecepatan, kelincahan

Abstract

Traditional sports are simple games both using tools and without tools that can provide benefits to physical fitness. One of the traditional sports is bentengan, where this sport is dominated by active and fast running in various directions to guard and block opponents. Bentengan sports can indirectly train the physical conditions needed to increase the speed and agility of running. This study aims to determine how much influence traditional bentengan sports have on the speed of SSB ABS19 FC Cirebon students. This research design uses quantitative research with a one group pre-test post-test design experimental approach. The sampling technique used purposive sampling with a total sample of 80 students, with criteria, namely: 1) Aged <12 years, 13 years, and 14 years, 2) In conducting speed tests,

the test instrument used is the 20 meter sprint test, with the results of all students having a record time > 3.50, and 3) In conducting agility tests, the test instrument used is the Illinoist Agility Test, with the results of all students having a record time > 25.00. Data analysis using paired sample t test. The results showed that there was significance between the pre-test and post-test results on agility ($p=0.000$). With the above data, H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning that there is a significant influence between the results of the pre-test and post-test of traditional sports. Based on this, it can be concluded that traditional fort sports have an effect on increasing the speed and agility of SSB ABS19 FC Cirebon students.

Keywords: *traditional sports fortification, speed, agility*

PENDAHULUAN

Permainan merupakan suatu sarana hiburan yang diminati dan dimainkan oleh banyak orang baik dari kalangan anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Salah satu bentuk permainan adalah beregu contohnya adalah permainan sepakbola yang dimana permainan sepakbola adalah permainan yang amat sangat mudah, terbukti dengan banyaknya anak-anak yang memainkan permainan sepakbola di lapangan maupun di lahan kosong. Sepakbola salah satu olahraga paling populer di dunia, ini adalah olahraga kontak dan tantangan kebugaran fisik dengan membutuhkan berbagai keterampilan dalam intensitas yang berbeda (Cloak et al., 2014). Sepakbola adalah permainan dengan cara menyepak, bola disepak diperebutkan antara pemain yang bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan. Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari sebelas pemain, satu penjaga gawang dan sepuluh pemain (Penelitian & Anam, 2015). Sepakbola adalah permainan beregu, tiap regu terdiri sebelas pemain, salah satunya penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya. Setiap pemain harus mempelajari dan menguasai teknik dasar sepakbola karena sangat penting untuk prestasi mereka (Ferraz et al., 2017). Disini jelas sepakbola adalah bentuk permainan beregu yang mengutamakan kekompakan dalam 1 tim dan juga memerlukan kecepatan dan kelincahan untuk melewati lawan dan mencetak gol, sama halnya dengan olahraga tradisional bentengan yang juga mengutamakan kekompakan dalam 1 tim dan juga memerlukan kecepatan dan kelincahan untuk menghindari lawan. Seorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi yang baik, berarti pemain tersebut dapat dikatakan lincah (Basrizal et al., 2020). Menurut A. Y. Irawan & Hariadi (2019) mengungkapkan bahwa ketangkasan dan kelincahan akan lebih baik jika dimiliki oleh seorang pemain sepakbola dan kecepatan menjadi unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Menurut Arwandi & Ardianda (2018) menjelaskan kelincahan adalah kemampuan anggota tubuh untuk berpindah posisi tubuh dengan cepat tanpa hilang yang namanya keseimbangan. Kelincahan

merupakan cara kerja tubuh dalam mengubah arah secara tiba-tiba dengan cepat yang diukur dengan satuan detik (Efendi, 2017).

Permainan tradisional adalah permainan khas daerah yang ada di Indonesia untuk menanamkan nilai-nilai budaya yang merupakan ciri khas suatu budaya tertentu (Aqobah et al., 2023). merumuskan kalau permainan tradisional merupakan aktivitas yang diatur oleh aturan main berdasarkan tradisi genetik, dijalankan secara sukarela, dan memberikan kegembiraan bagi pelakunya. (Marzoan & Hamidi : 2017). Saat ini anak-anak masih sedikit yang mengetahui tentang permainan tradisional, padahal permainan tradisional merupakan bagian dari budaya bangsa dan dapat meningkatkan kemampuan motorik, kognitif dan aspek psikologis (Lavega et al., 2014). Permainan tradisional merupakan permainan sederhana baik menggunakan alat maupun tanpa alat yang dapat memberikan manfaat terhadap kebugaran jasmani, salah satunya adalah olahraga tradisional bentengan, dimana olahraga yang didominasi gerak lari secara aktif dan cepat ke berbagai arah untuk menjaga dan menghadang lawan, mengamati alur dan jalannya olahraga tradisional bentengan.

Bentengan merupakan permainan tradisional yang tidak asing lagi didengar. Sering dimainkan sewaktu kecil dulu untuk mengisi waktu luang, permainan bentengan berasal dari Indonesia. Sebuah permainan regu yang terdiri dari dua regu, cara permainannya adalah menyerang dan mengambil alih bentengan lawan. Caranya dengan menyentuh bentengan yang menjadi markas regu lawan sambil meneriakkan kata “benteng” dan kemenangan diraih sebuah regu jika berhasil menawan seluruh anggota regu lawan dengan menyentuh salah satu anggota badan lawan. Permainan benteng berfungsi sebagai area kekuatan pemainnya Dixon et al (2022) Permainan ini merupakan permainan yang menuntut stamina para pemain untuk mengalahkan benteng pertahanan lawan, mempertahankan benteng sendiri dan menyelematkan anggota tim dari sandera lawan (E. Irawan et al., 2022).

Permainan tradisional bentengan tidak memiliki peraturan yang sangat rumit sehingga membuat para siswa lebih bisa memahami olahraga ini dan siswa akan lebih senang, dibanding menyuruh siswa langsung berlari sprint. Status siswa cenderung lebih suka bermain dengan permainan yang menyenangkan, dengan metode bermain siswa melakukan lari sprint tidak akan mudah bosan, sehingga

nantinya akan berpengaruh pada hasil lari kecepatan dan kelincahan para siswa. Permainan tradisional yang menyenangkan sesuai dengan karakteristik siswa yang masih senang bermain (Arjun et al., 2021). Shomat et al., (2024) menjelaskan bahwa sebelum dilakukan dengan pendekatan bermain, banyak siswa cenderung pasif. Namun, setelah model pembelajaran dengan pendekatan bermain diterapkan, siswa lebih tertarik untuk berolahraga.

Siswa akan terlihat bersemangat jika diajak untuk bermain karena anak-anak lebih bebas tidak terikat pelajaran tapi disini peneliti memberikan pembelajaran dengan bermain seolah-olah mengajak anak untuk tidak memikirkan pelajaran. Pada masa anak-anak bermain merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupannya dan cenderung merupakan kebutuhan dasar yang hakiki (Qibtiyah et al., 2024). Padahal di dalam permainan dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Membuat pelajaran menjadi lebih menyenangkan dan asyik untuk dimainkan. Harapan peneliti dengan diberikan metode bermain ini apa yang diinginkan tercapai. Selain itu, dalam bermain anak menerima banyak jenis rangsangan serta mampu meningkatkan daya ingat dan pengetahuan anak Jadi metode bermain yang akan digunakan peneliti yaitu permainan yang didalamnya memiliki kecepatan dan kelincahan (Kristianto & Sasminta Christina Yuli Hartati : 2019).

Kelincahan sangat penting dalam sepakbola dan itu merupakan karakteristik umum. Kelincahan dalam olahraga sepak bola terlihat saat para pemain melakukan perubahan arah gerak dalam usahanya melewati lawan di atas lapangan (Weningtyas, 2022). Kecepatan dan kelincahan merupakan suatu gerakan yang dominan pada permainan sepak bola, kelincahan sangat dibutuhkan pada saat melewati lawan, dan kecepatan juga sangat diperlukan untuk menjauhi bola dari lawan baik pergerakan yang dilakukan saat menguasai bola ataupun tanpa bola. Penelitian (Orer, 2016) menemukan adanya korelasi yang signifikan antara *sprint*, *speed dribbling*, *peforma vertical jump* dan kelincahan pada saat menggiring bola. Terlihat kecepatan dan kelincahan pemain masih kurang dan terlihat kaku yang mengakibatkan pemain kurang mampu pada saat melewati lawan. Karena pada saat latihan anak-anak tidak didasari dengan perasaan senang dan hanya diberikan latihan yang bersifat monoton atau latihan yang sama setiap latihan dan tidak

didasari dengan latihan bermain, sehingga hasil yang didapat tidak maksimal bagi anak-anak usia dini.

Olahraga sepakbola pada pemain usia 11 – 13 tahun cenderung suka bermain atau permainan dalam rangka pelajaran olahraga, sehingga anak-anak melakukan permainan itu dengan rasa senang. Karena rasa senang ini, maka anak-anak akan mengungkapkan keadaan pribadinya yang asli pada saat mereka bermain, baik itu berupa watak asli maupun kebiasaan yang telah membentuk kepribadiannya. Sedangkan bermain yang disertai peraturan, menunjukkan anak mencapai tahapan kongkret operasional atau pada saat usia anak mencapai 7 – 13 tahun. Selain itu, anak usia tersebut, mulai menunjukkan peningkatan dalam kekuatan otot, koordinasi, dan keseimbangan, tetapi mereka masih membutuhkan latihan yang berfokus pada penguasaan keterampilan dasar (Shomat, F. A. et al., 2024).

Siswa merasa bahwa melakukan latihan ialah hal yang melelahkan, tegang, dan terkadang membosankan yang menimbulkan rasa malas dalam diri siswa. Hal yang demikian akan memberikan dampak kurang baik ketika melakukan pertandingan dalam kompetisi resmi ataupun pertandingan persahabatan, stamina para siswa akan mudah terkuras, pergerakan pertahanan kurang maksimal dan kelincahan gerak dalam melakukan drive kurang baik. Dalam mengatasi kendala yang dihadapi diperlukan variasi latihan fisik untuk para siswa yakni salah satunya melakukan latihan fisik dalam sekolah sepak bola melalui kegiatan olahraga tradisional bentengan.

A. A. Ardawinata, et al (2016) menjelaskan olahraga tradisional ada beberapa bentuk permainan yaitu egrang, gebug bantal, terompah panjang, lari balok, tarik tambang, hadang, patok lele, benteng, dagongan, sumpitan, dan gasing. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan keterampilan berupa kelincahan dan kecepatan. Oleh karena itu, peneliti memilih satu bentuk permainan tradisional yang dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain SSB. Olahraga tradisional yang digunakan dalam penelitian ini adalah Bermain Bentengan.

Berdasarkan pemaparan diatas berupa data awal tes 20M dan *Illinois Agility Test (IAT)* yang terlihat sangat minim lalu berupa karakteristik siswa yang menunjukkan bahwa pada usia 11 – 13 tahun adalah masa dimana setiap anak

melibatkan diri dalam berbagai permainan beregu untuk memperbaiki koordinasi dan mengatasi kekakuan gerak, melanjutkan keterampilan dalam cabang olahraga yang menggunakan bola besar seperti permainan sepakbola, lalu menyukai bentuk olahraga yang berbentuk permainan dan juga penelitian sebelumnya yang mengemukakan penelitian untuk kecepatan pernah dilakukan oleh (H. Bambang, 2016) dengan cara menggabungkan latihan olahraga tradisional bentengan dengan latihan sprint 20M. Lalu untuk penelitian yang sudah dilakukan oleh (Wurdiana Shinta, 2021) sudah menunjukkan dampak yang signifikan, menunjukkan bahwa latihan olahraga tradisional bentengan berpengaruh terhadap perkembangan kelincahan siswa. Maka dari itu permainan bentenganlah yang sangat efektif untuk melihat perkembangan siswa SSB ABS19 FC Cirebon.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang mana merupakan penelitian eksperimen semu (*quasy-eksperimental design*) dengan menggunakan jenis penelitian *one grup pre-test post-test design* yaitu mengukur satu kelompok sebelum dan sesudah perlakuan. Pada penelitian ini siswa SSB ABS19 FC Cirebon sebagai subyek, dengan diberikan satu kali pengukuran awal (*pre-test*) untuk mengetahui kecepatan dan kelincahan subyek, setelah dilakukannya pengukuran awal (*pre-test*), lalu selanjutnya diberikan latihan (*treatment*) selama 4 minggu, setelah diberikan Latihan (*treatment*), siswa diberikan pengukuran lanjutan berupa pengukuran setelah diberi latihan (*post-test*) untuk mengetahui adanya peningkatan pada kecepatan dan kelincahan siswa SSB ABS19 FC Cirebon.

Teknik pengambilan sampel ini menggunakan rumus slovin dari total populasi berjumlah 100 siswa ABS19 FC Cirebon. Setelah dihitung menggunakan rumus slovin maka hasil yang didapat yaitu 80 sampel. Kemudian peneliti menggunakan Teknik *Purposive Sampling* untuk lebih menspesifikan sampel agar lebih efektif dalam melakukan program latihan. Teknik *Purposive Sampling* adalah suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu. beberapa kriteria pengambilan sampel Teknik *Purposive Sampling* untuk anak SSB ABS19 FC Cirebon diantaranya: (1) Berusia <12 tahun, 13 tahun dan 14 tahun; (2) Responden mempunyai catatan waktu > 3,50 pada tes kecepatan *Sprint* 20M; (3) Responden mempunyai catatan waktu > 25,00

pada tes kelincahan *Illinoist Agility Test*; dan (4) Mampu dan wajib mengikuti rangkaian program Latihan yang akan diberikan.

Penelitian ini *pre-test* yang digunakan untuk tes pada kecepatan adalah lari *sprint 20M* dan untuk tes pada kelincahan menggunakan *Illinois Agility Test (IAT)* yang dimana pada 2 tes di atas adalah yang efektif untuk pengukuran awal (*pre-test*). Pada tahapan *treatment*, peneliti akan memberikan sebuah latihan berupa program latihan yang akan dilakukan kurang lebih 4 Minggu atau sebanyak 12x pertemuan dan perminggunya akan diadakan 3 pertemuan yang dimana 3 pertemuan ini akan dilakukan olahraga tradisional bentengan yang dimana dimasukan dalam program latihan. Tahapan akhir yaitu *Post-Test* adalah untuk mengukur latihan yang telah diberikan apakah berpengaruh atau tidak terhadap peningkatan kecepatan dan juga kelicahan siswa SSB ABS19 FC Cirebon.

HASIL

Penelitian ini dilakukan dengan jumlah sampel yang diuji pada penelitian kali ini adalah 80 orang dan dibagi menjadi 3 kategori yaitu kelompok usia dibawah 12 tahun 54 orang, kelompok usia 13 tahun berjumlah 2 orang dan kelompok usia di 14 tahun berjumlah 26 orang. Penelitian kali ini meliputi *pre test* dan *post test* menggunakan tes kecepatan berupa *Sprint 20M* dan tes kelincahan berupa *Illinoist Agility Test*. Jenjang sekolah pada usia kali ni adalah rata-rata ada pada kelas di SMP baik kelas 7 sampai dengan kelas 9.

Karakteristik Subyek yang diteliti adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data Karakteristik Usia Siswa ABS19 FC

		Usia			
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	<12	50	62.5	62.5	
	13	2	2.5	65.0	
	>14	28	35.0	100.0	
	Total	80	100.0	100.0	

Tabel 2. Data Karakteristik Jenjang Sekolah Siswa ABS19

		Jenjang Sekolah			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	45	56.3	56.3	56.3
	SMP	35	43.8	43.8	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

Subjek rata-rata berusia $11,47 \pm 0,62$ tahun, dengan pengalaman subyek lebih banyak berada pada level pemula. Dengan frekuensi 50 usia kurang dari 12 tahun, frekuensi 2 usia 13 tahun dan frekuensi 28 lebih dari 14 tahun. Selanjutnya subjek diberi arahan melakukan pengukuran awal menggunakan *Sprint 20M* dan *Illinoist Agility Test* Frekuensi latihan yang diberikan kepada subjek 2-3 kali dalam seminggu. Latihan yang diberikan adalah untuk melatih kecepatan dan kelincahan menggunakan olahraga tradisional bentengan.

1. Uji Normalitas dan Homogenitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Pre Test

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Kelompok		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Pre Test	Kecepatan	.094	80	.078	.963	80	.072
	Kelincahan	.239	80	.084	.823	80	.065

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,078 pada nilai kecepatan dan 0,084 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov-Smirnov di atas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Post Test

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Kelompok		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Post Test	Kecepatan	.312	80	.056	.754	80	.087
	Kelincahan	.258	80	.076	.811	80	.054

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,056 pada nilai kecepatan dan 0,076 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dasar

pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov-Smirnov di atas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Pre Test

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Pre Test	Based on Mean	457.364	1	158	.091
	Based on Median	63.536	1	158	.077
	Based on Median and with adjusted df	63.536	1	82.648	.084
	Based on trimmed mean	415.943	1	158	.067

Data berdistribusi homogen lebih dari >0.05

Berdasarkan output di atas, di ketahui nilai sig *Based on Mean* untuk hasil *Pre Test* Kecepatan dan Kelincahan adalah sebesar 0,091. Karena nilai 0,091 > 0,05, maka dapat di simpulkan bahwa varians data *Pre Test* Kecepatan dan Kelincahan adalah homogen.

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas Post Test

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Post Test	Based on Mean	33.865	1	158	.071
	Based on Median	28.572	1	158	.068
	Based on Median and with adjusted df	28.572	1	88.535	.059
	Based on trimmed mean	33.652	1	158	.079

Data berdistribusi homogen lebih dari >0.05

Berdasarkan output di atas, di ketahui nilai sig *Based on Mean* untuk hasil *Post Test* Kecepatan dan Kelincahan adalah sebesar 0,071. Karena nilai 0,071 > 0,05, maka dapat di simpulkan bahwa varians data *Post Test* Kecepatan dan Kelincahan adalah homogen.

2. Uji Paired Sample T Test

Tabel 7. Hasil Uji Paired Sample T Test Kecepatan

		Paired Samples Test								
		Paired Differences								
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)	
					Lower	Upper				
Pair 1	Hasil Pre Test - Post Test Kecepatan	84.06250	90.13427	10.07732	64.00410	104.12090	8.342	79	.000	

Berdasarkan uji *paired sample t test* di dapat hasil bahwa adanya signifikansi antara hasil *pre tes* dan *post test* pada kecepatan ($p = 0.000$). Dengan data di atas maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya secara parsial ada pengaruh yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* olahraga tradisional bentengan.

Tabel 8. Hasil Uji Paired Sample T Test Kelincahan

		Paired Samples Test								
		Paired Differences								
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)	
					Lower	Upper				
Pair 1	Pre Test Kelincahan - Post Test Kelincahan	366.682	453.752	50.731	265.704	467.660	7.228	79	.000	

Berdasarkan uji *paired sample t test* di dapat hasil bahwa adanya signifikansi antara hasil *pre tes* dan *post test* pada kelincahan ($p = 0.000$). Dengan data di atas maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya secara parsial ada pengaruh yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* olahraga tradisional bentengan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh olahraga tradisional bentengan terhadap kecepatan dan kelincahan pada siswa SSB ABS19 FC Cirebon, dengan menggunakan tes *Sprint 20M* dan *Illinoist Agility Test* memberikan hasil yang signifikan pada uji *paired sample T test* dengan nilai signifikansi kecepatan 0,000, dan kelincahan 0,000.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh olahraga tradisional bentengan terhadap kecepatan dan kelincahan siswa SSB ABS19 FC Cirebon. Apabila dilihat dari angka hasil yang telah dilakukan terjadinya penurunan dalam kecepatan dan kelincahan. Penurunan yang dimaksud adalah waktu tempuhnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa lebih cepat dibandingkan sebelum diberikan *treatment* berupa olahraga tradisional bentengan. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga tradisional bentengan mampu memberikan peningkatan yang lebih baik untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dibandingkan sebelum diberikan olahraga tradisional bentengan.

Dapat disimpulkan pada hasil yang sudah dilakukan dan dihasilkan bahwa pada penelitian ini mengalami penurunan dan perubahan pada kecepatan dan juga kelincahan, terbukti dengan perolehan rata-rata kecepatan yang semula $4,60 \pm 1,08$ detik menjadi $3,75 \pm 0,95$ detik dan rata-rata kelincahan yang semula $20,79 \pm 4,82$ detik menjadi $17,34 \pm 3,51$ detik. Ini membuktikan bahwa dengan olahraga tradisional bentengan bisa meningkatkan komponen kebugaran khususnya pada kecepatan maupun kelincahan.

Permainan tradisional yang berhubungan dengan kecepatan dan kelincahan secara berulang ulang dapat melatih kecepatan dan kelincahannya lebih baik lagi (Aminullah et al., 2022). Dengan melakukan olahraga tradisional bentengan bisa meningkatkan kecepatan dan kelincahan terbukti dengan penelitian yang telah dilakukan di atas dengan terjadinya pengaruh terhadap kecepatan dan kelincahan.

Permainan bentengan merupakan permainan yang menuntut stamina para pemain untuk mengalahkan benteng pertahanan lawan, mempertahankan benteng sendiri dan menyelamatkan anggota tim dari sandera lawan (E. Irawan et al., 2022). Selain itu, aktivitas permainan bentengan dapat meningkatkan daya tahan anaerobik pada atlet (Fahruli & Irawan, 2024).

Olahraga tradisional bentengan menuntut pemainnya untuk selalu bergerak dan tidak pasif maka dari itu harus mempunyai kondisi fisik yang baik, dan olahraga tradisional bentengan mengkedepankan komponen kebugaran jasmani yaitu kecepatan dan kelincahan. 2 Komponen kebugaran jasmani ini juga diutamakan dalam permainan sepakbola, digunakan untuk melewati lawan dan juga untuk berlari menyongsong bola dengan cepat. Dengan persamaan tersebut olahraga tradisional

bentengan sangatlah cocok untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan karena dalam permainannya selalu mengkedepankan 2 komponen tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada data kecepatan dan kelincahan pada pembahasan sebelumnya, disini membuktikan bahwa adanya pengaruh dari olahraga tradisional bentengan terhadap kecepatan dan kelincahan siswa SSB ABS19 FC Cirebon. Sehingga dengan melihat hasil penelitian yang telah dibahas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Olahraga tradisional bentengan berpengaruh pada peningkatan kecepatan dan kelincahan siswa SSB ABS19 FC Cirebon.

REFERENSI

- Aminullah, W., Decheline, G., Olahraga, P., Kesehatan, D., & Artikel, I. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Kecepatan Atlet Futsal Special Olympics Indonesia (SOIna) di SLB Sri Soedewi Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 175–184. <https://doi.org/10.22437/IJSSC.V4I2.19607>
- Aqobah, Q., Aqobah, Q. J., Setiakarnawijaya, Y., Ali, M., Rahail, R. B., & Hakim, N. (2023). Mengungkap Tren Penelitian Permainan Tradisional dalam Jurnal Bereputasi Internasional. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 46–53. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i1.6593>
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32–32. <https://doi.org/10.24036/JPO16019>
- Basrizal, R., Hauw Sin, T., Irawan, R., Soniawan, V., Pendidikan, P. S., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (2020). Latihan Kelincahan terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769–781. <https://doi.org/10.24036/PATRIOT.V2I3.667>
- Cloak, R., Nevill, A., Smith, J., & Wyon, M. (2014). The acute effects of vibration stimulus following FIFA 11+ on agility and reactive strength in collegiate soccer players. *Journal of Sport and Health Science*, 3(4), 293–298. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.03.014>

- Efendi, E. (2017). Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 21–31. <https://doi.org/10.24036/JPO64019>
- Fahruli, M. F., & Irawan, R. J. (2024). Efektifitas Permainan Tradisional Benteng-Bentengan Dan Boy-Boyan Terhadap Daya Tahan Atlet Ekstrakurikuler Sepakbola SMP PGRI 2 Wajak Kabupaten Malang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 12(02), 53–62. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/61377>
- Ferraz, R., van den Tillar, R., & Marques, M. C. (2017). The influence of different exercise intensities on kicking accuracy and velocity in soccer players. *Journal of Sport and Health Science*, 6(4), 462–467. <https://doi.org/10.1016/J.JSHS.2015.10.001>
- Dixon E. M., Taek Bete, Marsen Kaleb Saidjuna. (2022). Implementasi Permainan Tradisional Benteng Dalam Pembelajaran Penjas terhadap Pembentukan Perilaku Sosial Siswa Sekolah Dasar | *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*. 5 (2). Retrieved January 18, 2025, from <https://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/77>
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222–226. <https://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11359>
- Irawan, E., Rusdin, R., Rusdin, R., Salahudin, S., Salahudin, S., Anhar, A., & Anhar, A. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Bentengan terhadap Perilaku Sosial Anak Usia 8 Sampai 11 Tahun di Desa Nunggi. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2442–9511. <https://doi.org/10.58258/JIME.V8I3.3807>
- Kristianto, Sasminta Christina Yuli Hartati (2019). Pengaruh Permainan Kecil terhadap Partisipasi Aktif Siswa Dalam Pembelajaran PJOK Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/29895>
- Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, F. (2024). Pengaruh *Ball Mastery* terhadap Keterampilan Teknik *Dribbling* Pemain Akademi Bhayangkara Semeru Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(5), 515–521. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/64285>
- Lavega, P., Alonso, J. I., Etxebeste, J., Lagardera, F., & March, J. (2014). Relationship Between Traditional Games and the Intensity of Emotions Experienced by Participants. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(4), 457–467. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.961048>

- Orer, E. & Arslan (2016). The Relationships among Acceleration , Agility , Sprinting Ability , Speed Dribbling Ability and Vertical Jump Ability in 14-Year-Old Soccer Players. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 3(2). <https://doi.org/10.9790/6737-03022934>.
- A., & Anam, K. (2015). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2). <https://doi.org/10.15294/miki.v3i2.4377>
- D., Arjun, M., Putra, R., P., Usra, M., Sumarni, S., Indra Bayu, W., & Kunci, K. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 77–86. <https://doi.org/10.15294/JSCPE.V6I2.48306>
- Qibtiyah, A. M., Wardiyanto, Y., & Kurniawan, F. F. (2024). Pengaruh Kids' Athletics Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Atletik Pada Anak Usia 4-6 Tahun. *Plyometric : Jurnal Sains Dan Pendidikan Keolahragaan*, 4(1), 51–63. <https://e-journal.umc.ac.id/index.php/PLY/article/view/5619>
- Shomat, F. A., Ferianto, B., Kuntjoro, T., Lidah Wetan, J., Wetan, L., Lakarsantri, K., Surabaya, K., & Timur, J. (2024). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Permainan dalam Pembelajaran PJOK di Kelas VIII SMP N 28 Surabaya. *Jurnal Nakula : Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Ilmu Sosial*, 2(6), 149–155. <https://doi.org/10.61132/NAKULA.V2I6.1271>
- Marzoan & Hamidi (2017). Permainan Tradisional sebagai Kegiatan Ekstrakurikuler untuk Meningkatkan Kompetensi Sosial Siswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 2(1), 62–82. <https://doi.org/10.33367/PSI.V2I1.345>
- Weningtyas, A. (2022). Pengaruh Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola DIKPORA Kecamatan Weleri. *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*. <https://conference.upgris.ac.id/index.php/snk/article/view/3208>