

## *The Influence of Traditional Squirrel Hunter Games on Sprint Running Speed*

### **Pengaruh Permainan Tradisional Tupai Pemburu Terhadap Kecepatan Lari Sprint**

**Nadia Helvina<sup>1</sup>, Deka Ismi Mori Saputra<sup>2</sup>, Titis Wulandari<sup>3</sup>, Aprizan<sup>4</sup>**

<sup>1 2 3 4</sup> Universitas Muhammadiyah Muara Bungo, Indonesia

#### **Article Info**

##### **Corresponding Author:**

Titis Wulandari

✉ [titiswulandari17@gmail.com](mailto:titiswulandari17@gmail.com)

##### **History:**

Submitted: 15-11-2024

Revised: 20-12-2024

Accepted: 30-12-2024

##### **Keyword:**

*Traditional Game; Squirrel Hunter; Sprint Running.*

##### **Kata Kunci:**

Permainan Tradisional; Tupai Pemburu; Lari Sprint.

##### **How to Cite:**

Helvina, N., Saputra, D.I.M., Wulandari, T., Aprizan. (2024). Pengaruh

Permainan Tradisional Tupai Pemburu

Terhadap Kecepatan Lari Sprint. Jurnal

Muara Olahraga, 7(1), 108-115.

<https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2491>

#### **Abstract**

*Traditional games are a symbol of knowledge that has been passed down from generation to generation and have various functions or messages behind them, where in principle the games can be played by anyone who is interested, both children and adults. This research aims to determine the effect of the traditional game of squirrel hunter on the sprint speed of extracurricular students at SMPN Muara Bungo. This study is an experimental study with a one-group pretest-posttest design with a population of 25 students. The sampling technique was purposive sampling of 15 students. The study was conducted in the field of SMPN 3 Muara Bungo and the MTQ Sarunai Baru track, carried out for 16 meetings, in the form of a sprint speed test. The data analysis technique used in this study was the normality, homogeneity, and hypothesis test using SPSS 22. Based on the research results, it was found that there was an influence of the traditional squirrel hunter game on sprint running. If  $\rho < 0.05$  then  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected. Based on the results of the t-test analysis of sprint running speed in extracurricular students of SMPN 3 Muara Bungo with the traditional squirrel hunter game, the value of  $\rho$  (0.000)  $< 0.05$  showed that there was an influence of the traditional squirrel hunter game on sprint running speed. While the t-test value (9.865)  $> t_{table}$  (2.144). from the results of the t-test value, it can be explained that the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted and the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected, meaning that the results show that there is a significant influence in the traditional squirrel hunter game on sprint running speed*

#### **Abstrak**

Dilatar belakang masalah masih banyak peserta didik yang kurang dalam kecepatan lari jarak pendek, kurangnya kondisi fisik peserta didik, kurangnya semangat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek, dalam melatih guru terlalu monoton saat penyampaian materi lari jarak pendek. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional tupai pemburu terhadap kecepatan lari sprint pada siswa ekstrakurikuler SMPN Muara Bungo. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest dengan populasi 25 siswa. Teknik pengambilan sampel adalah purposive



Copyright © 2024 by  
Jurnal Muara Olahraga.

**This is an open access article under the cc-by license**

 <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2491>

sampling sebanyak 15 siswa. Penelitian dilakukan dilapangan SMPN 3 Muara Bungo dan lintasan MTQ Sarunai Baru, dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, berupa tes kecepatan lari sprint. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji homegenitas, dan uji hipotesis menggunakan SPSS 22.

Berdasarkan hasil analisis uji-t kecepatan lari sprint pada siswa ekstrakurikuler SMPN 3 Muara Bungo dengan permainan tradisional tupai pemburu diperoleh nilai  $\rho$  (0,000) < 0.05 menunjukkan adanya pengaruh permainan tradisional tupai pemburu terhadap kecepatan lari sprint. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t kelompok pretest dan posttest sebesar 0,000 lebih kecil dari 0.05 ( $\rho < 0,05$ ), dan juga diperoleh hasil thitung (9.865) > ttable (2.144). dari hasil nilai uji-t tersebut dapat dijelaskan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak artinya hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam permainan tradisional tupai pemburu terhadap kecepatan lari sprint.

## A. Pendahuluan

Permainan tradisional tupai pemburu yaitu salah satu permainan lari sprint yang dikemas dan telah dimodifikasi melalui suatu bentuk permainan kelompok yang terdiri dari lima orang setiap kelompoknya, dengan setiap anggota kelompoknya memiliki tugas masing-masing. Tugas dari setiap anggota kelompok yaitu tiga orang menjadi tupai dan dua orang lainnya menjadi rumah tupai. Tujuan akhir dari permainan tupai pemburu adalah untuk meningkatkan kecepatan lari peserta didik, meningkatkan kondisi fisik peserta didik dan meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik (Kurniawan, 2019).

Permainan tradisional memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kemampuan fisik anak-anak. Di era modern, dengan maraknya teknologi dan permainan digital, banyak permainan tradisional yang mulai ditinggalkan. Padahal, permainan tradisional tidak hanya menawarkan hiburan tetapi juga manfaat pendidikan dan kesehatan fisik. Salah satu permainan tradisional yang menarik untuk dikaji adalah Tupai Pemburu. Permainan ini melibatkan unsur kecepatan, kelincahan, dan koordinasi, sehingga memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan fisik siswa, khususnya dalam kecepatan lari sprint.

Kemampuan sprint atau lari cepat merupakan salah satu aspek penting dalam berbagai aktivitas olahraga (Muharram, 2015). Bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, kemampuan sprint menjadi elemen dasar yang mendukung performa mereka dalam berbagai cabang olahraga. Oleh karena itu, metode latihan yang bervariasi dan menyenangkan seperti permainan tradisional dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan kecepatan lari. Lari jarak pendek atau sering disebut juga lari cepat (sprint) yaitu lari menggunakan kecepatan tinggi atau berlari secepat-cepatnya dari satu tempat ke tempat lainnya yang menempuh jarak dari 50 meter, 100 meter, 200 meter, dan 400 meter bisa dilaksanakan diluar atau dalam ruangan dengan lintasan yang sudah dipersiapkan. Lari sprint merupakan salah satu bagian nomor lari yang harus ditingkatkan, sebab lari sprint mempunyai Teknik Gerakan yang lengkap (Khoirot, 2022).

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek, dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan dipengaruhi oleh reaksi, yaitu waktu mulai mendengar aba-aba sampai gerak pertama yang dilakukan, maupun

waktu gerak, yaitu waktu yang dipakai untuk menempuh jarak. Waktu reaksi tergantung pada proses rangsangan syaraf pendengaran dan syaraf perintah (Imran dalam Damanik, 2021).

Permainan Tupai Pemburu membutuhkan gerakan cepat dan responsif, sehingga berpeluang untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa (Putra et al., 2023). Aktivitas ini juga melibatkan pola gerak yang menyerupai latihan sprint, seperti akselerasi, perubahan arah, dan percepatan, yang menjadi bagian penting dalam latihan fisik. Selain itu, pendekatan berbasis permainan dapat meningkatkan motivasi siswa, menciptakan suasana latihan yang menyenangkan, dan meminimalkan kejenuhan.

Namun, meskipun permainan tradisional memiliki berbagai manfaat, penelitian terkait pengaruh permainan Tupai Pemburu terhadap kemampuan fisik, khususnya kecepatan lari sprint, masih terbatas. Hal ini menjadi latar belakang penting untuk mengkaji potensi permainan ini sebagai metode latihan alternatif. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode pembelajaran dan latihan fisik yang kreatif, khususnya bagi siswa ekstrakurikuler olahraga.

## **B. Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian one group postes pretes. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik sebanyak 25 siswa. Populasi menurut (Sugiyono, 2016) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Penelitian ini menggunakan Teknik pengambilan sampel purposive sampling yaitu sebanyak 15 siswa yang mana pada teknik ini penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, yaitu siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler atletik, dan berjenis kelamin laki-laki. Melalui penelitian ini, diharapkan ditemukan hubungan positif antara penerapan permainan Tupai Pemburu dan peningkatan kecepatan lari sprint, sehingga dapat menjadi referensi bagi guru, pelatih, maupun pihak-pihak yang terkait dalam dunia pendidikan dan olahraga.

Instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena

alam maupun sosial yang diama ti. Secara spesifik semua fenomena itu disebut variable penelitian. Pada penelitian ini instrument yang digunakan adalah tes kecepatan lari sprint.

## C. Hasil dan Pembahasan

### 1. Hasil Penelitian

Dari hasil uji normalitas diketahui bahwa data pretest diperoleh nilai  $\rho = 0.660$  sedangkan data posttest diperoleh nilai  $\rho = 0.994$  nilai  $\rho > 0.05$ .

#### Hasil penelitian dilakukan uji prasyarat Data

| Tests of Normality |                                 |    |       |              |    |      |
|--------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                    | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|                    | Statistic                       | Df | Sig.  | Statistic    | Df | Sig. |
| Pretest            | .127                            | 15 | .200* | .958         | 15 | .660 |
| Posttest           | .138                            | 15 | .200* | .986         | 15 | .994 |

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

a. Lilliefors Significance Correction

Jika  $\rho < 0.05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hasil analisis uji-t kecepatan lari sprint pada siswa ekstrakurikuler SMPN 3 Muara Bungo dengan permainan tradisional tupai pemburu diperoleh nilai  $\rho (0,000) < 0.05$  menunjukkan adanya pengaruh permainan tradisional tupai pemburu terhadap kecepatan lari sprint. Sedangkan nilai  $t_{hitung} (9.865) > t_{table} (2.144)$ . dari hasil nilai uji-t tersebut dapat dijelaskan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak artinya hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam permainan tradisional tupai pemburu terhadap kecepatan lari sprint.

Permainan Tupai Pemburu menjadikan alternatif Melatih Kecepatan dan Kelincahan menjadikannya alternatif yang menarik untuk aktivitas fisik sekaligus pembelajaran yang mendukung perkembangan anak secara fisik, mental, dan sosial serta Meningkatkan Koordinasi Tubuh (Hermawan, 2018).

Berdasarkan hasil analisis uji-t kecepatan lari sprint pada siswa ekstrakurikuler SMPN 3 Muar a Bungo dengan permainan tradisional tupai pemburu diperoleh nilai  $\rho (0,000) < 0.05$  menunjukkan adanya pengaruh permainan tradisional tupai pemburu

terhadap kecepatan lari sprint. Sedangkan nilai  $t_{hitung}$  (9.865)  $>$   $t_{tabel}$  (2.144). dari hasil nilai uji-t tersebut dapat dijelaskan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak artinya hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam permainan tradisional tupai pemburu terhadap kecepatan lari sprint. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratama et al., 2021).

“Pengaruh Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kecepatan Dan Kelincahan”. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kecepatan lari sprint pada siswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $t_{hitung}$  9.102  $>$   $t_{tabel}$  2.021. dan nilai signifikan  $0.000 < 0,05$  (2) ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional hijau hitam terhadap kelincahan bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 40 Palembang, dengan nilai  $t_{hitung}$  6.144  $>$   $t_{tabel}$  2.021. dan nilai signifikan  $0.000 < 0,05$ .

Hasil penelitian (Rosyid, 2022) Permainan tradisional Tupai Pemburu memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kecepatan lari sprint siswa. Dengan demikian, permainan ini dapat dijadikan alternatif metode latihan untuk meningkatkan kemampuan sprint, terutama pada anak-anak dan remaja.

## 2. Pembahasan

Permainan Tupai Pemburu menjadikan alternatif Melatih Kecepatan dan Kelincahan menjadikannya alternatif yang menarik untuk aktivitas fisik sekaligus pembelajaran yang mendukung perkembangan anak secara fisik, mental, dan sosial serta Meningkatkan Koordinasi Tubuh (Hermawan, 2018).

Berdasarkan hasil analisis uji-t kecepatan lari sprint pada siswa ekstrakurikuler SMPN 3 Muar a Bungo dengan permainan tradisional tupai pemburu diperoleh nilai  $p$  (0,000)  $<$  0.05 menunjukkan adanya pengaruh permainan tradisional tupai pemburu terhadap kecepatan lari sprint. Sedangkan nilai  $t_{hitung}$  (9.865)  $>$   $t_{tabel}$  (2.144). dari hasil nilai uji-t tersebut dapat dijelaskan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak artinya hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam permainan tradisional tupai pemburu terhadap kecepatan lari sprint. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratama et al., 2021).

“Pengaruh Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kecepatan Dan Kelincahan”. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kecepatan lari sprint pada siswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $t_{hitung}$  9.102  $>$   $t_{tabel}$  2.021. dan nilai signifikan  $0.000 < 0,05$  (2) ada pengaruh

---

yang signifikan permainan tradisional hijau hitam terhadap kelincahan bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 40 Palembang, dengan nilai  $t_{hitung} 6.144 > t_{tabel} 2.021$ . dan nilai signifikan  $0.000 < 0,05$ .

Hasil penelitian (Rosyid, 2022) Permainan tradisional Tupai Pemburu memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kecepatan lari sprint siswa. Dengan demikian, permainan ini dapat dijadikan alternatif metode latihan untuk meningkatkan kemampuan sprint, terutama pada anak-anak dan remaja.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa “ada pengaruh yang signifikan pada permainan tradisional tupai pemburu terhadap lari sprint pada siswa ekstrakurikuler SMPN 3 Muara Bungo. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t kelompok pretest dan posttest sebesar 0,000 lebih kecil dari 0.05 ( $p < 0,05$ )”, dan juga diperoleh hasil  $t_{hitung} (9.865) > t_{table} (2.144)$  dari hasil nilai uji-t tersebut dapat dijelaskan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_o$ ) ditolak artinya hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam permainan tradisional tupai pemburu terhadap kecepatan lari sprint.

## Daftar Pustaka

- Armanjaya, S., Rahmadhan, Z. F., Rachman, F., Sari, F., & Andri. (2023). Tingkat Kreativitas Mengajar Guru Penjas Pada Jenjang Sekolah Dasar Di Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3, No. 2, 91-101.
- Arifiarto, I., Hari. W. (2015). Survei Tingkat Kebuaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Estrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03, No. 3, 759-764
- Danamik, E.S. (2021). Kontribusi Kecepatan Lari Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Club Sepak Bola Dki Fc Tapung Kabupaten Kampar. *Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Unuversitas Islam Riau*.
- Hermawan, D. B. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Tupai Pemburu Terhadap Hasil Pembelajaran Atletik Lari Estafet. *Journal Of S.P.O.R.T*, 2, No. 1, 16-20.
- Hermawan, D. B. (2018). PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TUPAI PEMBURU TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN ATLETIK LARI ESTAFET. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1).

- Khairunnisa, A. (2020). Pengaruh Pemberian Metode Bermain Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Lari Sprint 50 Meter Kelas V Sd Negeri 3 Panggang. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Khoirot, F., Samodra, Y. J., & Suoriatna, E. (2022). Deskripsi Kemampuan Hasil Lari 100 Meter. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 14. No 1, 8-13.
- Kurniawan, A. W. (2019). *Olahraga Dan Permainan Tradisional*. Malang: Wineka Media.
- Marhaendro, A. S.D. (2020). *Tes Pengukuran Dalam Olahraga*, yogyakarta: UNY Press
- Maryono. (2014). Meningkatkan Teknik Dasar Lari Sprint Dan Aktivitas Pembelajaran Dengan Menggunakan Madia Gambar Pada Siswa Kelas V Sdn 06 Pematang Tiga Bengkulu Tengah. *Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu*.
- Muharram, N. A. (2015). Pengaruh pembelajaran dan kemampuan gerak dasar terhadap peningkatan kemampuan sprint 100 meter. *Jurnal Penelitian Pembelajaran Universitas PGRI Kediri*, 1(1).
- Putra, Y. A., Saputra, M., Rozi, M. F., & Pratama, N. Z. (2023). Pengaruh Metode Induktif Dan Metode Deduktif Terhadap Kemampuan Motorik Siswa. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(3). <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i3.11829>
- Pratama, M. A., Usra, M., Sumarni, S., Iyakrus, & Bayu, W. I. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kecepatan Dan Kelincahan. *Journal Of Sport Coaching And Physical Education*, 6, No. 2, 77-86.
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar Dan Lanjutan*. Aceh: Stkip Bina Bangsa Getsempena.
- Rosyid, H. Al. (2022). Modifikasi Permainan Tradisional Tupai Pemburu Terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak pendek 100meter Kelas X MA NU 01 Banyuputih. *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*, November.
- Sari, Y. P. Saleh, K., Samputra, D. I., Hamzah, I., Zunarti, & R., Apdoludin (2023). Pengaruh Permainan Kasti Terhadap Lari Sprint 40 M Siswa Kelas V Sdn 2 Muara Rupit. *Jurnal Muara Olahraga*, 5. No 2, 86-96.
- Saputro, D. H. (2020). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Lari Sprint Pada Siswa Putra Kelas V Sd Negeri Punukan Wates Kulon Progo. *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. Alfabeta.
- Sukendro, Suminah, Zurweni, & Yuliawan, E. (2022). Perkembangan Video Pembelajaran Olahraga Permainan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Prestasi*, 6, No. 1, 7-15.
-