

Permainan Egrang Terhadap Kemampuan Keseimbangan Statis Siswa Sekolah Dasar

Rizky Adhitya Nugroho^{1*}, Usman Wahyudi², Surya Adi Saputra³, Arief Darmawan⁴

¹²³Universitas Negeri Malang

*Corresponding author: rizkyadhityanu@gmail.com



Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui metode pembelajaran yang tepat guna untuk meningkatkan keseimbangan statis siswa Sekolah Dasar. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri (1) tahapan persiapan (2) tahapan pelaksanaan awal (Pretest) dan (3) pelaksanaan akhir (Posttest). Penelitian ini terdiri dari 38 sampel terdiri 22 laki-laki dan 16 perempuan. Pada penelitian ini menggunakan norma tes keseimbangan statis, rumus presentase dan tabel kuantitatif. Hasil penelitian pada pretest dan posttest siklus satu dan dua dalam tes berdiri satu kaki pada kategori kemampuan keseimbangan sangat kurang 63,16%, 23,68% dan 13,18% pada katagori kurang 18,42%, 15,79% dan 21,05% pada kategori baik 13,16%, 42,10% dan 31,58% pada kategori baik sekali 5,26%, 18,42% dan 21,05%. Sedangkan pada tes sikap pesawat terbang dalam kategori sangat kurang 76,32%, 47,37% dan 21,05% pada ketegori kurang 7,89%, 5,26% dan 18,42% pada kategori baik 15,79%, 34,21% dan 44,74% pada kategori baik sekali 0%, 13,16% dan 15,79%. Hasil analisis penelitian berdasarkan data menunjukkan bahwa permainan tradisional egrang dapat digunakan oleh para pendidik dalam memilih metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan keseimbangan statis siswa-siswi khususnya pada jenjang Sekolah Dasar.

Kata-kata Kunci: Variasi Pembelajaran; Penelitian Tindakan Kelas; Keseimbangan Statis

Abstract

The aim of this research is to find out appropriate learning methods to improve the static balance of elementary school students. This research is a class action research (PTK) consisting of (1) preparatory stages (2) initial implementation stages (Pretest) and (3) final implementation (Posttest). This study consisted of 38 samples consisting of 22 men and 16 women. In this study using the norms of static balance tests, percentage formulas and quantitative tables. The results of the research on the pretest and posttest cycles one and two in the one leg stand test in the very poor balance ability category were 63.16%, 23.68% and 13.18% in the less category 18.42%, 15.79% and 21, 05% in the good category 13.16%, 42.10% and 31.58% in the very good category 5.26%, 18.42% and 21.05%. While on the airplane attitude test in the very poor category 76.32%, 47.37% and 21.05% in the less category 7.89%, 5.26% and 18.42% in the good category 15.79%, 34.21% and 44.74% in the very good category 0%, 13.16% and 15.79%. The results of research analysis based on data show that traditional stilts games can be used by educators in choosing learning methods that can be used to improve students' static balance skills, especially at the elementary school level.

Keywords: Learning Variations; Classroom action research; Static Balance

History:

Received: 30 Juli 2023

Revised: 3 Agustus 2023

Accepted: 24 Agustus 2023

Published: 31 Agustus 2023

Publisher: Undiksha Press

Licensed: This work is licensed under

a Creative Commons Attribution 4.0 License



PENDAHULUAN

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) didalam kurikulum pendidikan pada jenjang Sekolah Dasar (SD) terdapat materi pembelajaran kebugaran jasmani. Didalam materi kebugaran jasmani salah satunya peserta didik akan mempelajari kombinasi pola gerak dominan dimana pada materi tersebut peserta didik akan melakukan kegiatan belajar yang di dalamnya terdapat materi pembelajaran yang mempelajari tentang bertumpu dan keseimbangan yang akan di pelajari oleh peserta didik di jenjang Sekolah Dasar.

Terdapat beberapa unsur dalam kebugaran jasmani ialah kekuatan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, daya otot, daya lentur, ketepatan, reaksi dan koordinasi (Fachrezzy et al., 2021). Keseimbangan dapat didefinisikan sebagai keadaan suatu objek yaitu tubuh terhadap tindakan beban yang dihasilkan mampu di kuasai dan dikendalikan oleh tubuh, sehingga gerakan yang bekerja adalah nol (Fachrezzy et al., 2021). Terdapat dua macam keseimbangan salah satunya adalah keseimbangan statis (Tauhidman & Ramadan, 2018). Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh seseorang untuk mampu menjaga keseimbangan dalam keadaan diam (Rikardo, 2021). Maka dapat disimpulkan dan dinyatakan bahwa keseimbangan statis merupakan sebuah kemampuan tubuh seseorang dalam keadaan diam yang harus dimiliki.

Untuk memiliki kebugaran jasmani maka seseorang harus memiliki fisik yang bugar dan sehat maka aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dengan optimal sehingga kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh positif dalam bekerja dan belajar (Pratama, 2022). Kurangnya aktivitas fisik yang dimiliki seseorang akan menimbulkan efek buruk pada kesehatan dan kesejahteraan (Chaabene et al., 2021). Hal ini juga sejalan dengan pendapat Kusnandar et al. (2019) dalam kesadaran atas tingkat kondisi kebugaran jasmani siswa pada saat ini belum begitu untuk diperhatikan oleh guru penjas. Hal ini sependapat dengan salah satu ahli yang berpendapat berdasarkan kesibukan, keasyikan serta kehausan dalam kehidupan “Duniawi” sering menyebabkan orang-orang menjadi kurang bergerak sehingga mereka kekurangan aktivitas fisik yang menyebabkan rendahnya kebugaran jasmani (S. A. Saputra, 2020).

Menurut Sudirjo et al., (2019:96) terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai terhadap permasalahan pembelajaran kegiatan belajar mengajar penjas di sekolah dasar, diantaranya sebagai berikut: 1. Masih adanya guru PJOK pada jenjang sekolah dasar yang tidak memberikan terkait materi kebugaran jasmani terutama dalam keseimbangan. 2. Kurang pengetahuan yang dimiliki guru PJOK sekolah dasar terhadap bagaimana bentuk-bentuk latihan keseimbangan bagi anak-anak. 3. Adanya guru PJOK sekolah dasar yang lebih mengarah dan menitik beratkan untuk penguasaan satu dan beberapa cabang olahraga saja, sehingga guru PJOK melupakan esensi kebutuhan gerak anak itu sendiri, yakni pemenuhan dasar kondisi fisik peserta didik yang dapat menjadikan pondasi dalam melakukan aktivitas bagi anak itu sendiri.

Peneliti mendapatkan sebuah informasi mengenai data awal yang bersumber dari Ibu Sumiyati Dwi Lestari selaku guru pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi SD Negeri Kampungbaru II menyatakan bahwa jumlah siswa-siswi kelas 5 di SDN Kampungbaru II berjumlah 38 dimana hasil tersebut terdiri penilaian kemampuan keseimbangan siswa, diantaranya: 1. Aspek yang pertama adalah keterampilan berdiri dengan satu kaki dimana hanya terdapat satu siswa saja yang mampu bertahan selama 1 menit 7 detik 85 milidetik. 2. Aspek penilaian yang kedua adalah keterampilan sikap pesawat terbang dimana tidak ada satu siswa yang mampu bertahan di atas 1 menit rata-rata siswa hanya mampu melakukan selama 37 detik 53 milidetik. 3. Aspek penilaian yang ketiga adalah berjalan dengan menahan keseimbangan juga tidak ada siswa yang mampu berjalan dengan menahan keseimbangan diatas waktu 1 menit rata-rata siswa hanya mampu melakukan selama 15 detik 20 milidetik.

Berdasarkan permasalahan yang ada maka dari itu peneliti akan melakukan penerapan permainan tradisional egrang sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan para peserta didik. Permainan tradisional ini memang sangatlah membutuhkan kemampuan keseimbangan yang sangat tinggi, dikarenakan untuk pengoperasian atau cara bermain dalam permainan egrang seperti layaknya orang berjalan pada umumnya dengan menggunakan media bambu atau batok kelapa.

Dengan adanya yang melatar belakang pada masalah penelitian ini, maka dari itu dengan adanya sebuah kreativitas guru penjas dalam menyusun perencanaan dan program pengajaran

seperti permainan egrang, sehingga dengan adanya metode pembelajaran berbasis permainan egrang yang diberikan kepada peserta didik diharapkan mampu memperbaiki kemampuan keterampilan keseimbangan statis siswa dan mampu memperbaiki hasil akhir dari ketuntasan capaian Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Peneliti akan menitik beratkan penelitiannya pada model pembelajaran egrang guna untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan siswa, yang dimana seringkali hasilnya kurang memuaskan bagi guru penjas.

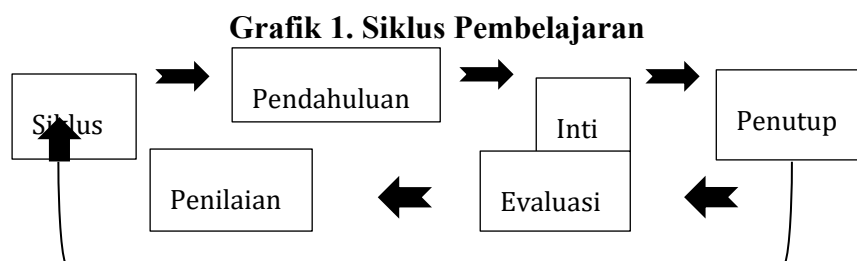
METODE

Penelitian tindakan kelas (PTK) tersusun atas (1) tahap awal atau persiapan, (2) tahap pelaksanaan awal (Pretest) dan (3) langkah pelaksanaan akhir (Posttest). Penelitian tindakan kelas bertujuan guna mengubah sebuah tempat akademika berlangsung untuk ke arah lebih baik atau perbaikan (Prihantoro & Hidayat, 2019). Pada penelitian ini akan menggunakan terdiri dari teknik analisis data dengan norma keseimbangan statis lalu dilanjutkan dengan rumus presentase dan presentase data kuantitatif.

Populasi target dalam penelitian adalah seluruh siswa-siswi kelas V SD Negeri Kampungbaru II Kecamatan. Dalam penelitian ini populasi terjangkaunnya adalah kelas V SD Negeri Kampungbaru II yang berjumlah 38 orang yang terdiri dari 22 laki-laki dan 16 perempuan.

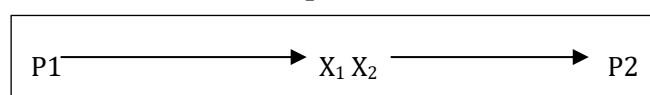
Hasil populasi dalam penelitian ini kurang dari 100 responden, maka sampel yang akan digunakan dalam sebuah penelitian ini sebanyak 38 orang yang terdiri dari 22 laki-laki dan 16 perempuan. Dengan kata lain dalam penelitian ini menggunakan *sampling jenuh*.

Adapun tahapan persiapan ini penelitian akan mempersiapkan mulai dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dan pembuatan egrang bambu maupun egrang batok kelapa. Pada tahapan ini peneliti melaksanakan model pembelajaran dengan berpedoman pada Rencana Pelaksanaan Kegiatan atau RPP, peneliti menggunakan siklus pembelajaran dengan dua kali pertemuan, menurut (Agustina et al., 2017) berikut ini siklus grafik dalam penelitian ini:



Pada penelitian ini selain menggunakan siklus pembelajaran peneliti juga menggunakan perlakuan atau *treatment* kepada responden. Menurut (Agustina et al., 2017) perlakuan atau *treatment* dengan nama lain yaitu *one group pretest dan posttest* dalam tahap pelaksanaan yang meliputi sebagai berikut ini:

Grafik 2. One Group Pretest dan Posttest



Keterangan:

- P1 : Test responden belum mendapatkan perlakuan atau *treatment*.
- P2 : Test responden sudah mendapatkan perlakuan atau *treatment*.
- X₁ : Pelakuan *treatment* pertama kepada responden penelitian.
- X₂ : Pelakuan *treatment* kedua kepada responden penelitian.

Penelitian ini menggunakan variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan salah satu variabel yang dapat diyakini sebagai penyebab dari beberapa efek atau asosiasi yang akan diamati secara langsung oleh para peneliti, sedangkan variabel terikat adalah salah satu variabel yang dapat dikatakan secara langsung bahwa variabel ini merupakan variabel yang dipengaruhi oleh perubahan dalam sebuah variabel independen atau variabel bebas (Vetter, 2017).

Sedangkan dalam tahapan pelaksanaan akhir (Pretest) penelitian ini adalah dengan menggunakan uji keterampilan keseimbangan tubuh siswa, dan akan menggunakan analisis data kuantitatif. Maka dengan hal tersebut peneliti akan memperoleh data lapangan atau data empiris serta analisis data penelitian guna untuk mengetahui seberapa peningkatan pengaruh model permainan egrang untuk meningkatkan keseimbangan tubuh anak.

Dalam penelitian ini menggunakan sebuah teknik analisis data yang akan digunakan oleh peneliti dengan menggunakan norma tes keseimbangan statis dimana, siswa harus mampu menahan dan menjaga keseimbangan tubuhnya selama mungkin. Menurut Winarno, M.E (2014) tabel norma tes keseimbangan statis:

Tabel 1. Norma Tes Keseimbangan Statis

No	Pelaksanaan Tes	Pengamatan	Kategori
1	Mata terbuka	Badan goyang	Sangat kurang
2	Mata tertutup	Badan goyang	Kurang
3	Mata terbuka	Badan tidak goyang	Baik
4	Mata tertutup	Badan tidak goyang	Baik sekali

Selanjutnya peneliti akan menggunakan analisis data dengan menggunakan analisis data ini peneliti dapat mengetahui presentase keberhasilan permainan tradisional egrang terhadap meningkatkan kemampuan keterampilan keseimbangan statis siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri Kampungbaru II Kecamatan Rajeg Kabupaten Tangerang Provinsi Banten tahun ajaran 2022/2023. Menurut Putra (2020) dalam journal Melyza & Aguss (2021) mengatakan bahwa dalam rumus yang dapat digunakan dalam mencari presentase

$$p = \frac{F}{N} 100\%$$

Keterangan:

- p = Presentase
- F = Frekuensi yang dicari
- N = Jumlah banyaknya sampel

Setelah menghitung presentase data kuantitatif selanjutnya data tersebut dapat diinterpretasikan kedalam beberapa kategori. Menurut Agus & Fahrizqi (2020) menyatakan bahwa dalam menentukan kategori presentase data kuantitatif dapat dikategorikan dengan interval sebagai berikut:

Tabel 2. Presentase Data Kuantitatif

Interval	Kategori
81-100%	Sangat tinggi
61-80%	Tinggi
41-60%	Sedang
21-40%	Rendah
0-20%	Sangat Rendah

Pada tes keseimbangan para responden harus mampu menjaga keseimbangan tubuhnya dengan kata lain para responden harus mampu mempertahankan keseimbangan tubuhnya. Waktu akan dimulai apabila para responden sudah siap melakukan tes keseimbangan dan waktu akan diberhentikan apabila para responden sudah tidak bisa menahan keseimbangan tubuhnya.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2023- 10 April 2023 di Sekolah Dasar Kampungbaru II Kecamatan Rajeg Kabupaten Tangerang Provinsi Banten tahun ajaran 2022/2023 dan memperoleh hasil data berdasarkan tahapan pelaksanaan awal (pretest) dan tahapan pelaksanaan akhir (posttest). Pengujian pada tahapan tes awal ini bertujuan untuk melihat apakah data yang akan diperoleh dilapangan memang benar-benar layak untuk diteliti atau tidaknya, pada tahapan pelaksanaan awal (pretest) peneliti sama sekali belum memberikan *treatment* atau perlakuan kepada responden.

Tabel 3. Pretest Berdiri Satu Kaki

Kategori	Jumlah	Presentase Keberhasilan
Sangat Kurang	24	63,16%
Kurang	7	18,42%
Baik	5	13,16%
Baik Sekali	2	5,26%

Berdasarkan data *pretest* mengenai tes kererampilan berdiri dengan satu kaki diatas, didapatkan sebanyak 24 siswa dengan presentase keberhasilan 63,16% dikategorikan kemampuan keterampilan keseimbangan statis yang sangat kurang, sebanyak 7 siswa dengan presentase keberhasilan 18,42% dikategorikan kemampuan keterampilan keseimbangan statis yang kurang, sebanyak 5 siswa dengan presentase keberhasilan 13,16% dikategorikan kemampuan keterampilan keseimbangan statis yang baik dan sebanyak 2 siswa dengan presentase keberhasilan 5,26% dikategorikan baik sekali kemampuan keterampilan keseimbangan statis.

Tabel 4. Pretest Sikap Pesawat Terbang

Kategori	Jumlah	Presentase Keberhasilan
Sangat Kurang	29	76,32%
Kurang	3	7,89%
Baik	6	15,79%
Baik Sekali	0	0%

Berdasarkan data *pretest* mengenai tes kererampilan berdiri dengan sikap pesawat terbang, didapatkan sebanyak 29 siswa dikategorikan kedalam kelompok kategori kemampuan keterampilan keseimbangan statis yang sangat kurang dengan presentase keberhasilan 76,32%, sebanyak 3 siswa dikategorikan ke dalam kelompok kategori kemampuan keterampilan keseimbangan statis yang kurang dengan presentase keberhasilan 7,89%, sebanyak 6 siswa dengan presentase keberhasilan 15,79% dikategorikan kedalam kelompok kategori kemampuan keterampilan keseimbangan statis yang baik dan pada tes keterampilan dengan membentuk sikap pesawat terbang tidak ada siswa yang terdapat didalam kelompok kategori kemampuan keterampilan keseimbangan dinamis yang baik sekali dengan presentase keberhasilan 0%.

Langkah selanjutnya yang dapat dilakukan oleh peneliti ialah akan melakukan sebuah pengujian tahapan pelaksanaan akhir pada siklus 1 yang bertujuan untuk mengetahui perubahan

terhadap tingkat kemampuan keseimbangan para responden setelah peneliti memberikan *treatment* atau perlakuan berupa permainan egrang bambu. Dimana pada *treatment* atau perlakuan pertama jumlah siswa yang mampu mengendalikan diri terhadap keseimbangan di atas permainan egrang bambu dengan baik dan terampil hanya ada sejumlah 10 siswa.

Tabel 5. *Posttest* Berdiri Satu Kaki Siklus 1

Kategori	Jumlah	Presentase Keberhasilan
Sangat Kurang	9	23,68%
Kurang	6	15,79%
Baik	16	42,10%
Baik Sekali	7	18,42%

Berdasarkan data *posttest* siklus pertama mengenai tes kererampilan berdiri dengan satu kaki diatas, maka mendapatkan sejumlah 9 siswa dikategorikan dalam kelompok kemampuan keterampilan keseimbangan statis yang sangat kurang dengan presentase keberhasilan 23,68%, sebanyak 6 siswa dikategorikan kedalam kelompok kemampuan keterampilan keseimbangan statis yang kurang dengan presentase keberhasilan 15,79%, sebanyak 16 siswa dikategorikan kedalam kelompok kemampuan keterampilan keseimbangan statis yang baik dengan presentase keberhasilan 42,10% dan sebanyak 7 siswa dikategorikan dalam kelompok kemampuan keterampilan keseimbangan dinamis yang baik sekali dengan presentase keberhasilan 18,42%.

Tabel 6. *Posttest* Sikap Pesawat Terbang Siklus 1

Kategori	Jumlah	Presentase Keberhasilan
Sangat Kurang	18	47,37%
Kurang	2	5,26%
Baik	13	34,21%
Baik Sekali	5	13,16%

Berdasarkan data *posttest* siklus pertama mengenai tes kererampilan sikap membentuk sikap pesawat terbang, maka mendapatkan presentase keberhasilan 47,37% dengan memperoleh 18 siswa dalam kelompok kategori kemampuan keterampilan keseimbangan statis yang sangat kurang, dengan presentase keberhasilan 5,26% dengan memperoleh 2 siswa dalam kelompok kategori kemampuan keterampilan keseimbangan statis yang kurang, sebanyak 34,21% presentase keberhasilan dengan memperoleh 13 siswa kedalam kelompok kategori kemampuan keterampilan keseimbangan statis yang baik dan sebanyak 13,16% presentase keberhasilan dengan memperoleh 5 siswa dalam kelompok kategori kemampuan keterampilan keseimbangan statis yang baik sekali.

Pada tahapan pelaksanaan akhir siklus 2 bertujuan untuk mengetahui perubahan terhadap tingkat kemampuan keseimbangan para responden setelah peneliti memberikan *treatment* atau perlakuan berupa permainan egrang batok kelapa dan memperoleh data penelitian. Dimana pada *treatment* atau perlakuan kedua jumlah siswa yang mampu mengendalikan diri terhadap keseimbangan di atas permainan egrang batok kelapa dengan baik hanya ada sejumlah 8 siswa.

Tabel 7. *Posttest* Berdiri Satu Kaki Siklus 2

Kategori	Jumlah	Presentase Keberhasilan
Sangat Kurang	5	13,18%
Kurang	8	21,05%
Baik	12	31,58%
Baik Sekali	13	34,21%

Berdasarkan data *posttest* siklus kedua mengenai tes kererampilan berdiri dengan satu kaki diatas, maka mendapatkan sejumlah 5 siswa dikategorikan sangat rendah dalam kelompok kategori kemampuan keterampilan keseimbangan statis yang sangat kurang dengan 13,18% presentase keberhasilan, sebanyak 8 siswa dikategorikan rendah dalam kelompok kategori kemampuan keterampilan keseimbangan statis yang kurang dengan 21,05% presentase keberhasilan, sebanyak 12 siswa dengan presentase 31,58% dikategorikan rendah dalam kelompok kategori kemampuan keterampilan keseimbangan statis yang baik dan sebanyak 13 siswa dengan presentase 34,21% dikategorikan rendah dalam kelompok kategori kemampuan keterampilan keseimbangan statis yang baik sekali.

Tabel 8. *Posttest* Sikap Pesawat Terbang Siklus 2

Kategori	Jumlah	Presentase Keberhasilan
Sangat Kurang	8	21,05%
Kurang	7	18,42%
Baik	17	44,74%
Baik Sekali	6	15,79%

Berdasarkan data *posttest* siklus kedua mengenai tes kererampilan sikap membentuk sikap pesawat terbang, maka mendapatkan sejumlah 8 siswa dikategorikan rendah dengan presentase 21,05% dalam kelompok kategori kemampuan keterampilan keseimbangan statis yang sangat kurang, sebanyak 7 siswa dikategorikan sangat rendah dengan presentase 18,42% dalam kelompok kategori kemampuan keterampilan keseimbangan statis yang kurang, sebanyak 17 siswa dikategorikan sedang dalam kelompok kategori kemampuan keterampilan keseimbangan statis yang baik dengan 44,74% presentase keberhasilan dan sebanyak 6 siswa dikategorikan sangat rendah dalam kelompok kategori kemampuan keterampilan keseimbangan statis yang baik sekali dengan 15,79% presentase keberhasilan.

PEMBAHASAN

Peneliti sangat membutuhkan untuk melakukan kegiatan riset atau mencari sebuah penelitian yang relevan atau penelitian yang sudah ada untuk atau dengan kata lain penelitian yang sudah pernah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya, tak hanya bertujuan sebagai referensi, dengan adanya bentuk penelitan yang sudah ada dapat juga digunakan untuk mengetahui perbandingan mengenai penelitan yang pernah di lakukan dan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Adapun penelitian yang relevan pada penelitan kali ini ialah 1. Penelitian yang dilakukan oleh Ashari (2019) yang berjudul perbandingan pengaruh permainan olahraga tradisional hadang terompah panjang dan egrang terhadap peningkatan daya tahan, kecepatan dan keseimbangan. 2. penelitian Adi et al., (2022) yang berjudul pengaruh permainan tradisional engklek terhadap keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis pada anak-anak usia 6-12 di lingkungan Padang Keling Kelurahan Banyuning Bulelang Bali. 3. penelitian Mujtahidin & Rachman (2022) yang berjudul pengaruh permainan tradisional egrang batok kelapa terhadap keseimbangan anak kelompok A di RA Hidayatul Ihsan NW Tebaban.

Berdasarkan sebuah persamaan antara penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dan penelitian relevan atau penelitian yang sudah ada ialah sama-sama memiliki tujuan untuk meningkatkan sebuah kemampuan keseimbangan tubuh, selain persamaan terdapat juga perbedaan yaitu terdapat sebuah perbedaan pada media atau alat yang digunakan oleh peneliti dengan penelitian yang relevan serta terdapat juga perbedaannya yaitu terletak pada sampel penelitian juga berbeda dikarenakan peneliti melakukan penelitiannya tidak menggunakan sampel yang sama dengan penelitian yang relevan atau yang telah dilakukan. Maka dari itu berdasarkan permasalahan yang ada maka peneliti akan melakukan penelitiannya untuk mengetahui cara meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh siswa dengan menggunakan metode pembelajaran permainan egrang.

Indikator dalam melakukan tes berdiri dengan satu kaki guna untuk meningkatkan kemampuan keterampilan keseimbangan statis terhadap pada siswa-siswi kelas 5 meliputi: (1) Siswa berdiri dengan kaki terkuat dalam posisi kaki berdiri tegak. (2) Kaki lainnya di tekuk. (3) Posisi kedua lengan penahan kaki yang di tekuk agar tidak menyentuh tanah. (4) Posisi badan tegak dan tidak condong kedepan atau kebelakang maupun kesamping kanan atau kiri. Sedangkan indikator dalam melakukan tes sikap pesawat terbang guna untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan statis siswa kelas 5 meliputi: (1) Siswa berdiri dengan kaki terkuat dalam posisi kaki berdiri tegak. (2) Kaki lainnya di tarik kebelakang. (3) Posisi badan di condongkan ke depan. (5) Kedua lengan di rentangkan ke samping kanan dan kesamping kiri. (6) Posisi kepala dan pandangan mata menghadap kebawah atau ketanah.

Peneliti memperoleh data penelitian berdasarkan hasil tes kemampuan keseimbangan statis siswa dengan cara setiap siswa melakukan atau melaksanakan tes sikap berdiri dengan satu kaki dan tes sikap membentuk sikap pesawat terbang yang bertujuan untuk sebagai salah satu cara peneliti untuk memperoleh data penelitian tanpa adanya treatment atau perlakuan. Adapun data yang diperoleh dengan jumlah sebanyak 24 siswa kategori sangat kurang dengan presentase keberhasilan 63,16% pada tes sikap berdiri satu kaki, sebanyak 29 siswa dengan presentase keberhasilan 76,32% dengan kategori sangat kurang untuk tes sikap pesawat terbang. Sedangkan pada kategori baik sekali untuk tes sikap berdiri dengan satu kaki hanya 2 siswa saja dengan presentase keberhasilan 5,26% dan untuk kategori baik sekali dalam tes sikap pesawat terbang tidak ada siswa yang dapat dikategorikan baik sekali dikarenakan tidak ada siswa dalam ketegori baik sekali dengan presentase keberhasilan 0%.

Berdasarkan sebuah data mengenai tes awalan yang diperoleh, maka peneliti dapat melakukan data pengelompokan berdasarkan kategori interval atas dan kategori interval bahwa data tersebut dapat nunjukkan dan menyatakan bahwa kemampuan keterampilan keseimbangan siswa dapat dikatakan kemampuan keseimbangan cukup sangat rendah khususnya pada jenjang SDN Kampungbaru II.

Maka dari itu, setelah peneliti memperoleh permasalahan pada penelitian berdasarkan beberapa sumber baik dalam bentuk artikel maupun jurnal serta berdasarkan data tes kemampuan keseimbangan statis siswa. Selanjutnya peneliti akan memberikan perlakuan kepada sampel penelitian dengan menggunakan metode permainan tradisional egrang selama 2 siklus pembelajaran dengan kurun waktu 3 minggu pertemuan dengan 4 kali pertemuan di SD Negeri Kampungbaru II dengan masing-masing pertemuan dilakukan selama 2 jam pembelajaran dengan total 8 jam pembelajaran dalam satu materi pembelajaran mengenai kebugaran jasmani, dimana 1 jam pembelajaran terdiri dari 35 menit. Sehingga diharapkan dengan adanya treatment atau metode pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti dapat membantu untuk menyelesaikan permasalahan terkait cara untuk meningkatkan kemampuan keterampilan statis siswa khususnya pada jenjang Sekolah Dasar.

Pada minggu pertama yaitu 2 jam pembelajaran kegiatan tes awal dilaksanakan dengan 1 kali pertemuan yaitu dengan 1 jam pembelajaran selama 35 menit dan dilanjutkan dengan peneliti memberikan treatment atau perlakuan kepada sampel selama 1 jam pembelajaran selama 35 menit dengan memberikan perlakuan permainan egrang bambu. Pada minggu kedua peneliti masih memberikan perlakuan permainan egrang bambu kepada sampel selama 1 jam pembelajaran yaitu 35 menit dan dilanjutkan dengan kegiatan tes akhir pada siklus pertama selama 1 jam pembelajaran yaitu 35 menit. Pada minggu ke terakhir peneliti kembali memberikan perlakuan kepada sampel dengan memberikan permainan egrang batok kelapa selama 2 jam pembelajaran dengan masing-masing 1 jam pembelajaran yaitu 35 menit dan di minggu terakhir peneliti juga melakukan tes akhir pada siklus ke dua selama 35 menit yaitu 1 jam pembelajaran dan peneliti juga memberikan evaluasi secara menyeluruh kepada sampel selama 1 jam pembelajaran yaitu 35 menit.

Pengalaman belajar yang berlangsung di sekolah dinamakan dengan pendidikan (Hazmi, 2019). Untuk mencapai tujuan dari suatu pembelajaran maka harus adanya sebuah kreativitas yang dimiliki oleh guru penjas dalam menyusun perencanaan dan program pengajaran dalam upaya siswa untuk dapat mencapai ketercapaian pembelajaran. Sehingga peneliti menerapkan permainan egrang guna untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan statis siswa.

Setelah peneliti memberikan perlakuan pertama ke pada seluruh sampel atau seluruh siswa, maka peneliti mendapatkan data penelitian yaitu sebanyak 9 siswa dengan presentase keberhasilan 23,68% dengan kategori sangat kurang dan sebanyak 7 siswa dengan presentase keberhasilan 18,42% dalam tes sikap berdiri dengan satu kaki. Sedangkan sebanyak 18 siswa dengan presentase keberhasilan 47,37% dalam kategori sangat kurang dan 5 siswa dengan presentase keberhasilan 13,16% dalam tes sikap pesawat terbang. Maka dapat disimpulkan dalam bahwa data penelitain setelah pemberian treatment atau perlakuan pertama kepada sampel atau siswa terdapat peningkatan kemampuan keterampilan keseimbangan statis siswa dengan melihat adanya perbaikan pada presentase keberhasilan interval atas dan interval bawah dalam presentase data kuantitatif.

Selanjutnya pada minggu ke 3 atau pada siklus pembelajaran ke dua peneliti melakukan kembali perlakuan atau treatment kepada sampel atau siswa yaitu pemberian metode pembelajaran berupa permainan tradisional egrang batok kelapa. Dimana pada siklus pembelajaran kedua ini peneliti memperoleh data penelitian yaitu dengan presentase keberhasilan 13,18% yaitu sejumlah 5 siswa dalam kategori sangat kurang pada tes sikap berdiri dengan satu kaki dengan presentase keberhasilan 34,21% yaitu sebanyak 13 siswa dengan kategori baik pada tes sikap berdiri dengan satu kaki dan dengan presentase 21,05% sebanyak 8 siswa dapat dikategorikan sangat rendah pada tes sikap pesawat terbang, dengan jumlah 6 siswa dengan presentase keberhasilan 15,79% dapat dikategorikan baik sekali pada tes sikap pesawat terbang. Sehingga dapat disimpulkan dalam siklus ke dua ini adanya peningkatan kemampuan keterampilan keseimbangan siswa dikarenakan adanya penurunan jumlah siswa dalam kategori sangat kurang dan adanya peningkatan pada kategori baik sekali dengan berdasarkan analisis data berdasarkan interval atas dan interval bawah dengan menggunakan tes kemampuan keseimbangan sikap berdiri dengan satu kaki dan sikap pesawat terbang.

Berdasarkan dari hasil tes awal dan tes akhir pada kemampuan keterampilan keseimbangan statis siswa pada jenjang Sekolah Dasar khususnya di SD Negeri Kampungbaru

II menunjukkan bahwa hasil penelitian pada pretest dan posttest siklus satu dan dua dalam tes berdiri satu kaki pada kategori kemampuan keseimbangan statis siswa yang sangat kurang mengalami perbaikan yang tadinya pada keterangan tinggi menjadi sangat rendah, pada katagori kurang juga mengalami perbaikan yang tadinya hanya ada 7 siswa jadi meningkat menjadi 8 siswa, pada kategori baik sama-sama juga mengalami perbaikan yang tadinya pada keterangan sangat rendah menjadi rendah pada kategori baik sekali kembali mengalami perbaikan yang tadinya pada keterangan sangat rendah menjadi rendah

Sedangkan pada tes sikap pesawat terbang berdasarkan dari hasil tes awal dan tes akhir pada kemampuan keterampilan keseimbangan statis dalam kategori sangat kurang mengalami perbaikan yang tadinya 29 siswa menjadi 28 siswa pada ketegori kurang juga mengalami perbaikan yang tadinya ada 3 menjadi 7 siswa pada kategori baik mengalami perbaikan yang tadinya pada keterangan sangat rendah menjadi sedang pada kategori baik sekali mengalami perbaikan yang tadinya tidak ada siswa menjadi enam siswa.

Maka berdasarkan data analisis hasil tes kemampuan keseimbangan statis pada jenjang Sekolah Dasar khususnya di SD Negeri Kampungbaru II dengan menggunakan permainan tradisional egrang sebagai pemilihan metode pembelajaran oleh guru merupakan salah satu cara yang dapat digunakan guna untuk mencapai hasil pembelajaran, meningkatkan kemampuan keseimbangan anak serta guru dapat membuat metode pembelajaran yang menyenangkan dengan berbasis permainan tradisional. Selain itu permainan tradisional banyak sekali manfaatnya selain sebagai warisan turun temurun yang harus dilestarikan budaya dan sebagai karakter bangsa, juga untuk kesenangan bermain yang bermanfaat perkembangan psikologis, meningkatkan kreativitas, kelincahan, keseimbangan, motivasi dan juga sebagai sarana pembelajaran olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Mudzakir, 2020). Pendapat tersebut juga sejalan dengan salah satu ahli yang menyatakan bahwa metode pembelajaran berbasis permainan memiliki banyak manfaat bagi anak-anak seperti dapat meningkatkan dan mengembangkan aspek kognitif, sosial-emosional dan motorik (A. Saputra, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan sebuah hasil analisis dan pembahasan data penelitian, maka peneliti memperoleh sebuah kesimpulan yang dapat diambil dan disimpulkan dari penelitian ini mengenai Pengaruh Permainan Egrang Terhadap Kemampuan Keseimbangan Statis Siwa Kelas 5 SDN Kampungbaru II sebagai berikut: 1. Hasil dari analisis penelitian berdasarkan data menunjukkan bahwa permainan tradisional egrang dapat digunakan oleh para pendidik dalam memilih metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan keseimbangan statis siswa-siswi khususnya pada jenjang Sekolah Dasar, 2. Variabel permainan egrang memiliki pengaruh positif guna untuk meningkatkan kemampuan keterampilan keseimbangan statis siswa-siswi di Sekolah Dasar Negeri Kampungbaru II dan 3. Pemilihan metode pembelajaran guru dapat mempengaruhi hasil akhir dari ketercapaian kemampuan siswa, artinya dengan pemilihan metode

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusun tidak dapat menyangkal bahwa penyusun membutuhkan usaha yang keras dalam penyelesaian artikel. Namun, artikel ini tidak akan selesai tanpa orang-orang yang sudah

mendukung dan membantu. Terimakasih saya sampaikan kepada: 1. Usman Wahyudi, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing pertama yang telah memberikan dan membantu dalam melaksanakan bimbingan serta berbagi berbagai pengalaman kepada penyusun, 2. Dr. Surya Adi Saputra, S.Pd, M.Pd.AIFO selaku sebagai Dosen Pembimbing kedua yang juga telah memberikan dan membantu dalam melaksanakan bimbingan serta telah berbagi berbagai pengalaman kepada penyusun, 3. Serta peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada segenap para Dosen-Dosen Fakultas Ilmu Olahraga Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama perkuliahan dan 4. Semua pihak-pihak yang telah membantu penyusun dalam menyelesaikan tugas akhir.

DAFTAR RUJUKAN

- Adi, I. N. A. N., Pramita, I., & Vitalistyawati, L. P. A. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Engklek terhadap Keseimbangan Statis dan Keseimbangan Dinamis pada Anak-Anak Usia 6-12 Tahun di Lingkungan Padang Keling Kelurahan Banyuning Buleleng Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 56–63.
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Agustina, D., Suyatna, A., & Suyanto, E. (2017). Perbandingan Hasil Belajar Siswa Menggunakan Media Gambar Bergerak Dengan Gambar Diam. *Jurnal Pembelajaran Fisika*, 5(3).
- Ashari, M. A. (2019). Perbandingan Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Hadang, Terompah Panjang, Egrang terhadap Peningkatan Daya Tahan, Kecepatan, dan Keseimbangan pada Siswa Ekstrakurikuler SD Impres 1 Tenga Kabupaten Bima NTB. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2), 231–239.
- Chaabene, H., Prieske, O., Herz, M., Moran, J., Höhne, J., Kliegl, R., Ramirez-Campillo, R., Behm, D. G., Hortobágyi, T., & Granacher, U. (2021). Home-based exercise programmes improve physical fitness of healthy older adults: A PRISMA-compliant systematic review and meta-analysis with relevance for COVID-19. *Ageing Research Reviews*, 67, 101265.
- Fachrezzy, F., Maslikah, U., Safadilla, E., Reginald, R., & Hendarto, S. (2021). Physical Fitness Of The Poomsae Taekwondo Athletes In Terms Of Agility, Balance And Endurance. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 111–119.
- Hazmi, N. (2019). Tugas Guru dalam Proses Pembelajaran. *JOEAI (Journal of Education and Instruction)*, 2(1), 56–65.
- 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 (PAJU)*, 1(1), 18–26.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
- Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. *Dicky Oktora Mudzakir*, 10(1), 44–49.

- Mujtahidin, S., & Rachman, S. A. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Egrang Batok Terhadap Keseimbangan Anak Kelompok A Di RA Hidayatul Ihsan NW Tebaban. *Tut Wuri Handayani: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 1(3), 130–135.
- Pratama, N. Z. (2022). HUBUNGAN KESEIMBANGAN TUBUH DENGAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH SEPAK TAKRAW SISWA SMP NEGERI 2 TANAH MERAH. *JURNAL OLAHRAGA INDRAGIRI*, 9(01), 20–32.
- Prihantoro, A., & Hidayat, F. (2019). Melakukan penelitian tindakan kelas. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 9(1), 49–60.
- Rikardo, E. (2021). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Hasil Shooting Sepakbola Atlet Ssb Patriot Muda Under 17* [PhD Thesis]. Universitas Islam Riau.
- Saputra, A. (2019). Permainan Edukatif Untuk Anak Usia Dini. *PELANGI: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 102–113.
- Saputra, S. A. (2020). Menjaga imunitas dan kesehatan tubuh melalui olahraga yang efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III*, 33–42.
- Sudirjo, E., Susilawati, D., Lengkana, A. S., & Alif, M. N. (2019). Pendampingan dan pelatihan keseimbangan tubuh pada guru pjok sekolah dasar. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2).
- Tauhidman, H., & Ramadan, G. (2018). Pengembangan Model Latihan Keseimbangan untuk Sekolah Dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 133–144.
- Vetter, T. R. (2017). Fundamentals of research data and variables: The devil is in the details. *Anesthesia & Analgesia*, 125(4), 1375–1380.
- Winarono, M. E. (2014). Evaluasi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Malang: *Universitas Negeri Malang*.