



## PENGARUH PERMAINAN TRADISONAL ENGKLEK TERHADAP KETERAMPILAN GERAK LOMPAT JAUH SISWA KELAS V DI SDN 104207 CINTA DAMAI T.A 2024/2025

Oleh:

**\* Hikmah Khairani Hasibuan, Winara<sup>2</sup> , Husna Parluhutan Tambunan<sup>3</sup> ,Fajar Sidik Siregar<sup>4</sup> , Waliyul Maulana Siregar<sup>5</sup>.**

<sup>1\*2,3</sup>Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Medan

\*Email: [hikmahkhairanihadibuan2003@gmail.com](mailto:hikmahkhairanihadibuan2003@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.37081/jipdas.v5i3.3009>

Article info:

Submitted: 27/04/25

Accepted: 09/08/25

Published: 30/08/25

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan tradisional engklek terhadap keterampilan gerak lompat jauh siswa kelas V di SDN 104207 Cinta Damai pada T.A 2024/2025. Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa, yaitu 12 siswa dari kelas V-A dan 8 siswa dari kelas V-B, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one group pre-test post-test. Penelitian dimulai dengan pre-test lompat jauh tanpa awalan, diikuti dengan pemberian perlakuan berupa permainan engklek yang dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan, dan diakhiri dengan posttest lompat jauh tanpa awalan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan lompat jauh siswa setelah diberikan perlakuan. Rata-rata hasil pre-test adalah 125,3 cm, sementara rata-rata hasil post-test meningkat menjadi 137,8 cm. Analisis uji t menunjukkan bahwa  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $-0,4107 < 2,093$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional engklek memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak lompat jauh siswa kelas V SDN 104207 Cinta Damai. Penelitian ini menunjukkan pentingnya pengintegrasian permainan tradisional dalam pembelajaran fisik untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa

**Kata Kunci:** Permainan Tradisional, Engklek, Lompat Jauh

### 1. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi yang semakin berkembang sangat berpengaruh pada aktivitas, banyak manusia yang dimanjakan oleh teknologi yang semakin modern seperti TV, HP, playstation dan smartphone. Menurut Subarkah (2019, h. 125) perkembangan media dan teknologi menjadi tantangan terhadap perkembangan anak. Banyak dampak negatif yaitu dapat mengganggu kesehatan, dapat mengganggu perkembangan anak, rawan terhadap tindakan kejahatan, dapat mempengaruhi perilaku anak, sulit konsentrasi terhadap dunia nyata, terganggunya fungsi otak pada anak, dan dapat ketergantungan terhadap gadget. Akibatnya aktivitas anak-anak menjadi berkurang karena terlalu sibuk dengan perangkat digital. Padahal setiap manusia seharusnya di masa kecilnya memiliki pengalaman dalam berbagai pola gerak dasar dan aktivitas agar lebih mudah dalam menguasai keterampilan gerak di kemudian hari. Ternyata, kesan modern tidak selalu memberikan dampak positif. Belakangan ini, permainan digital memberikan pengaruh buruk, terutama pada anak-anak sekolah dasar.

Di Indonesia, anak-anak mulai memasuki sekolah dasar di usia 6 tahun dan menyelesaiannya di usia 12 tahun. Masa kana-kanak adalah periode yang ideal mempelajari keterampilan motorik. Layaknya usia 6-12 tahun anak sekolah dasar mereka sudah mampu melakukan kegiatan fisik motorik



seperti menulis, menggambar, mewarnai, berlari, dan melompat (Puspita dkk., 2018, h. 171). Salah satu keterampilan motorik kasar yang penting adalah melompat, dalam gerakan ini akan melibatkan gerakan seluruh tubuh serta otot inti seperti lengan dan kaki. Menurut Handoyo (2021, h. 2) nomor lompat dalam atletik dibagi dua yaitu nomor putri yang meliputi lompat jauh dan lompat tinggi. Norma untuk putra meliputi lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Siregar (2020, h. 88) menyatakan bahwa lompat jauh adalah bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Pembelajaran keterampilan gerak pada anak sekolah dasar baik pada siswa kelas rendah maupun siswa kelas tinggi akan memudahkan siswa dalam menguasai keterampilan serupa. Penggunaan keterampilan motorik kasar yang menggunakan otot besar sebagai rangkaian gerak terkoordinasi sangat penting sebagai perkembangan yang dialami anak untuk mendukung aktivitas fungsional, bermain, dan keterampilan gerak kompleks untuk olahraga (Pratama dkk., 2021, h. 164).

Gerakan dasar merupakan salah satu elemen yang sangat penting dimiliki oleh manusia. Keterampilan gerak dasar di sekolah dasar merupakan fondasi penting dalam pengembangan kemampuan motorik anak karena menjadi dasar bagi perkembangan fisik, kognitif, dan sosial mereka. Pada tahap ini, anak-anak berada dalam masa perkembangan yang sangat baik untuk mempelajari dan menyempurnakan gerakan-gerakan dasar seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, dan menangkap. Menurut Dike dkk (2023, h. 221) keterampilan gerak dasar di sekolah dasar itu dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori utama, yaitu gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Gerak lokomotor adalah gerakan yang melibatkan perpindahan tubuh dari satu tempat ke tempat lain, seperti berjalan dan melompat. Gerak non-lokomotor melibatkan pergerakan tubuh tanpa berpindah tempat, seperti menekuk atau memutar tubuh. Gerak manipulatif adalah gerakan yang melibatkan penggunaan alat bantu, seperti menangkap, menendang, dan dribbling.

Indonesia memiliki warisan budaya berupa permainan tradisional yang tidak hanya menghibur, tetapi juga dapat menstimulasi perkembangan motorik anak, salah satu permainan tradisionalnya adalah permainan engklek. Permainan engklek adalah permainan anak tradisional yang terkenal di Indonesia, khususnya di daerah-daerah Desa, setiap daerahnya memiliki sebutan yang berbeda. Terdapat dugaan bahwa asal nama permainan ini adalah “zondag-mandag” yang berasal dari Belanda kemudian menyebar ke Nusantara pada zaman koloni, walaupun dugaan tersebut adalah pendapat sementara (Sari & Harahap, 2022, h. 456). Permainan tradisional engklek memiliki banyak manfaat, salah satunya adalah dalam mengembangkan aspek motorik kasar anak. Permainan ini terbukti mampu merangsang dan menumbuhkan perkembangan motorik kasar sesuai dengan usia anak. Melalui aktivitas seperti melompat dan melempar dalam permainan engklek, anak-anak dapat mengasah kemampuan fisik yang penting bagi pertumbuhan mereka (Indriyani dkk., 2021, h. 352). Engklek merupakan permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang datar yang digambar di atas tanah, dengan membuat gambar kotak-kotak kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya. Permainan sunda-manda ini biasanya dimainkan oleh anak-anak, dengan 2-5 peserta (Mulyani, 2016, h. 111-112). Melalui permainan engklek pemain akan melakukan gerakan lompatan dengan begitu anak akan terlatih dan hal ini bisa meningkatkan keterampilan motorik kasar anak seperti keterampilan gerak lompat.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada 21 November 2024 dengan bapak Dicky Popo Andika, S.Pd selaku guru penjas di SDN 104207 Cinta Damai, terdapat beberapa permasalahan yang ditemukan. Pertama minat siswa terhadap olahraga tradisional cenderung rendah dibandingkan dengan olahraga modern. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman dan penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran, sehingga siswa lebih tertarik pada olahraga yang lebih populer dan dikenal luas. Kedua, terdapat kendala dalam kemampuan siswa untuk melaksanakan keterampilan gerak seperti lompat jauh, hal ini dapat dilihat dari kurangnya tenaga dorongan pada kaki, kurangnya keseimbangan saat melompat, dan kesulitan dalam mendarat dengan baik. Ketiga, fasilitas olahraga di SDN 104207 Cinta Damai tersedia namun jumlah dan kualitas belum sepenuhnya memadai untuk mendukung penuh pembelajaran secara maksimal. Pak Dicky Popo Andika, S.Pd, sebagai salah satu



guru olahraga juga pernah melakukan pengukuran keterampilan lompat jauh pada siswa kelas V. Hasilnya menunjukkan bahwa beberapa siswa melakukan lompatan dengan tidak teratur atau kurang percaya diri, sehingga harus mengulang gerakan beberapa kali. Menurut narasumber, hal ini wajar terjadi pada anak-anak SD dan tidak perlu terlalu fokus pada optimalisasi gerakan, mengingat tahap perkembangan mereka yang masih dalam proses belajar. Namun demikian, hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperbaiki pendekatan pembelajaran, terutama dalam membangun kepercayaan diri dan keterampilan dasar siswa.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh permainan tradisional engklek terhadap keterampilan gerak lompat Siswa kelas V di SDN 104207 Cinta Damai T.A 2024/2025

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian eksperimen yaitu penelitian yang memberikan perlakuan atau tindakan kepada kelompok atau kepada subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2022, h. 111) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan (variabel independen) terhadap hasil (variabel dependen) dalam suatu kondisi yang terkendalikan. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 bulan pada semester genap T.A 2024/2025 yang dimulai bulan Februari sampai April. Kemudian penelitian berlokasi di SDN 104207 Cinta Damai, Jalan Pasir Putih, Gg. Inpres, Cinta Damai, Percut Sei Tuan, Saentis, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara.

Populasi adalah keseluruhan kelompok yang akan dijadikan objek penelitian dalam batasan wilayah dan waktu tertentu, dengan karakteristik yang sudah ditentukan oleh peneliti. Sugiyono (2022, h. 126) menjelaskan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas V SDN 104207 Cinta Damai.

**Tabel 1. Peserta Didik Kelas V SDN 104207 Cinta Damai T.A 2024/2025**

No	Kelas	Jumlah
1.	V-A	24 siswa
2.	V-B	25 siswa
Total		49 siswa

Sampel adalah jumlah sebagian dari populasi. Sugiyono (2022, h. 127) sampel penelitian merupakan sebagian dari populasi yang diambil sebagai dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Maka teknik pengambilan sampel yang dilakukan peneliti adalah dengan menggunakan teknik sampling porposive dengan memilih sampel karena pertimbangan tertentu yaitu: Sehat jasmani dan rohani, Siap mengikuti tes awal dan tes akhir, Sampel yang digunakan adalah siswa jenis kelamin laki-laki dan perempuan berusia 11 tahun. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 anak.

Adapun prosedur dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Melakukan *pre-test* dengan menggunakan test eksperimen (*standing board / long jump* atau lompat jauh tanpa awalan).
- Menganalisis hasil *pre-test*.
- Melakukan penelitian dengan permainan tradisional engklek sebanyak 8 kali



- d) Melakukan *post-test* dengan menggunakan test eksperimen (*standing board / long jump* atau lompat jauh tanpa awalan)
- e) Mengelola data dan Menganalisis Data.

Rancangan penelitian ini melakukan *one group pre-test post-test design* yaitu dengan melakukan tes sebelum eksperimen (O1) dan melakukan tes sesudah eksperimen (O2). Adapun rancangan desain penelitian ini adalah sebagai berikut:

O1 → X → O2

Keterangan:

O1: Tes awal keterampilan gerak lompat (*pre-test*)

X: Perlakuan (permainan tradisional engklek)

O2: Test akhir keterampilan gerak lompat (*post-test*)

Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan satu terikat. Variabel bebas menurut (Sugiyono, 2022, h. 69) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Dalam penelitian ini yang menjadi variable bebas adalah permainan tradisional engklek (X). Sedangkan Variabel terikat menurut (Sugiyono, 2022, h. 69) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan gerak lompat (Y).

Teknik pengumpul data menggunakan wawancara, dokumentasi dan tes pengukuran, tes pengukuran digunakan yaitu tes keterampilan lompat jauh tanpa awalan. Proses pengumpulan data dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu tes awal (*pre test*) sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir (*post test*) setelah diberikan perlakuan. Adapun bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Bentuk tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sesuai dengan yang diteliti yaitu lompat jauh tanpa awalan / *Standing Board* atau *Long Jump* maka dilakukan *pre-test* (tes awal), dengan lompat jauh tanpa awalan yang dilakukan tiga kali dalam kesempatan melompat. Selanjutnya diberikan treatmen (perlakuan) bagi sampel yaitu latihan lompat dengan permainan engklek. Sedangkan *Post-test* (tes akhir) dilihat dari pengukuran jauhnya lompatan pada siswa dari tiga kali kesempatan melompat.

Penelitian ini menggunakan data kuantitatif yang diperoleh dari hasil pengukuran keterampilan gerak lompat jauh tanpa awalan siswa. Data dianalisis menggunakan teknik statistik. Teknik analisis data menggunakan uji t berkorelasi. Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{X} - \bar{Y}}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left( \frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left( \frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

keterangan:

$\bar{X}$  = Rerata nilai sebelum diberi perlakuan

$\bar{Y}$  = Rerata nilai Setelah diberi perlakuan

$n_1$  = Sampel Pertama

$n_2$  = Sampel Kedua

$S$  = Nilai Standar Deviasi

$R$  = Nilai Koefisien



Langkah selanjutnya adalah menarik kesimpulan, menurut (Siregar, 2015, h. 155) kaidah pengujian yaitu sebagai berikut:

-  $t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}(\alpha/2)$ , ada perbedaan.

$t_{hitung} > t_{tabel}(\alpha/2)$ , tidak ada perbedaan.

Syarat untuk menggunakan uji t yaitu:

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi atau tidak dari distribusi normal. Kriteria yaitu terima  $H_0$  jika  $L_o$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  (Jaya, 2019, h. 214).

Pengujian normalitas distribusi dengan uji Lilliefors pada umumnya digunakan untuk data tunggal. Adapun langkah-langkah uji normalitas lilliefors adalah sebagai berikut:

- Buat  $H_0$  dan  $H_a$
- Hitunglah rata-rata dan simpangan baku data dengan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n} \quad \text{dan } S = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n-1}}$$

- Setiap data  $x_1, x_2, \dots, x_n$  dijadikan bilangan baku  $z_1, z_2, \dots, z_n$  dengan menggunakan rumus:  $Z_{score} = \frac{x - \bar{x}}{s}$ , ( $\bar{X}$  dan  $s$  merupakan rata-rata dan simpangan baku sampel).
- Untuk tiap bilangan baku ini dan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang dengan rumus:  $F(z_i) = P(z \leq z_i)$ . Perhitungan peluang  $F(z_i)$  dapat dilakukan dengan menggunakan daftar wilayah luas di bawah kurva normal.
- Selanjutnya dihitung proposisi  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$ . Jika proporsi ini dinyatakan oleh  $S(z_i)$ . Maka,  $S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } z_1, z_2, \dots, z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$ . Untuk memudahkan menghitung proporsi ini, maka urutkan data dari terkecil hingga terbesar.
- Hitung selisih dengan rumus:  $F(z_i) - S(z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya.
- Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini adalah  $L_o$ .
- Untuk menerima atau menolak hipotesis nol, kita bandingkan  $L_o$  dengan nilai kritis  $L$  untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$ .

### 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk memperoleh informasi apakah sample memiliki varian yang homogen atau tidak. Untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut:

$$F_{hitung} = \frac{Varian \ terbesar}{Varian \ terkecil} \quad \text{Menurut Jaya (2019, h. 220)}$$

Membandingkan nilai  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$ . Nilai  $F$  yang diambil dari tabel distribusi  $F$  dengan dk penyebut =  $n-1$  dan dk pembilang =  $n-1$ . Di mana  $n$  pada dk penyebut berasal dari jumlah sampel varians terbesar, sedangkan  $n$  pada dk pembilang berasal dari jumlah sampel varians terkecil. Aturan pengambilan keputusannya adalah dengan membandingkan nilai  $F_{hitung}$  dengan nilai  $F_{tabel}$ . Kriteria yaitu  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak berarti varians homogen. Jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima atau varians tidak homogen.



### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN -- spasi 1, time news roman, font 11

#### Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan sebanyak enam pertemuan, dengan dua pertemuan untuk tes dan empat pertemuan untuk permainan engklek, yang terdiri dari dua kali bermain engklek jenis orang dan dua kali engklek jenis gunung. Tes dan pengukuran dilakukan untuk menguji kebenaran hipotesis yang telah ditetapkan, sehingga hasil yang diperoleh dapat menggambarkan pengaruh permainan engklek terhadap keterampilan gerak lompat siswa. Hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan kemudian diolah menggunakan rumus statistik. Pengolahan data bertujuan untuk memperoleh deskripsi yang lebih jelas mengenai perkembangan keterampilan gerak lompat siswa setelah mengikuti permainan engklek. Data yang diperoleh menjadi dasar dalam menarik kesimpulan mengenai efektivitas permainan engklek.

**Tabel 2. Hasil Pre-test Keterampilan gerak Lompat Jauh Siswa**

No	nama siswa	Pre-test		X	$X^2$	Kategori
		jarak (cm)	jarak = feet - inchi			
1	Ardansyam	182	5'11,6535"	182	33124	Baik Sekali
2	Anggi sari dewi samosir	135	4'5,1496"	135	18225	Kurang
3	Artfah mawar ramadhani	93	3'0,6142"	93	8649	Kurang Sekali
4	Atifah malati ramadhani	111	3'7,7008"	111	12321	Kurang Sekali
5	Diaz kena mulia	165	5'4,9606"	165	27225	Cukup
6	Dorkas aurelia batubara	173	5'8,1102"	173	29929	Baik Sekali
7	Fitri rahayu diph	168	5'6,1417"	168	28224	Baik
8	Friskila palipahan	120	3'11,2441"	120	14400	Kurang Sekali
9	Hanna cahaya manik	120	3'11,2441"	120	14400	Kurang Sekali
10	Jihan fadillah	152	4'11,8425"	152	23104	Kurang
11	Johannes andika pratama simanjuntak	148	4'10,6614"	148	21904	Cukup
12	keke aulya anggiono	135	4'5,1496"	135	18225	Kurang
13	Nasuka talita zahra	98	3'2,5827"	98	9604	Kurang Sekali
14	Prayoga simanjuntak	173	5'8,1102"	173	29929	Baik
15	Rendi maulana	148	4'10,2677"	148	21904	Kurang
16	Rendiansyah	170	5'6,9291"	170	28900	Baik Sekali
17	Sabilah amanda	157	5'1,811"	157	24649	Baik
18	syahrul ramdhan	140	4'7,1181"	140	19600	Kurang Sekali
19	Tiara ramadhani	135	4'5,1496"	135	18225	Kurang
20	Virdot silalahi	185	6'0,8346"	185	34225	Baik Sekali
<b>Total</b>		<b>2908</b>	<b>436766</b>			

Hasil *pre-test* keterampilan gerak lompat jauh siswa yang disajikan dalam menunjukkan bahwa sebanyak 20 siswa telah mengikuti pengukuran kemampuan lompat jauh. Jarak lompatan siswa



diukur dalam satuan cm dan dikonversi ke dalam feet - inch untuk memudahkan analisis. Setiap siswa dikategorikan ke dalam lima tingkatan berdasarkan hasil lompatan mereka, yaitu Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang, dan Kurang Sekali.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Pre-test* keterampilan gerak Lompat jauh Siswa**

no	Kategori	jumlah	persen(%)
1	Baik Sekali	4	20%
2	Baik	3	15%
3	Cukup	2	10%
4	Kurang	5	25%
5	Kurang Sekali	6	30%
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil *pre-test*, mayoritas siswa masih memiliki kemampuan lompat jauh yang tergolong rendah. Sebanyak 6 siswa (30%) masuk dalam kategori Kurang Sekali, sementara 5 siswa (25%) berada dalam kategori Kurang, sehingga total 55% siswa masih perlu meningkatkan keterampilan mereka. Sementara itu, hanya 4 siswa (20%) yang mencapai kategori Baik Sekali, 3 siswa (15%) dalam kategori Baik, dan 2 siswa (10%) dalam kategori Cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memerlukan latihan lebih intensif untuk meningkatkan teknik dan kekuatan lompat jauh mereka.

**Tabel 4 Hasil *Post-test* Keterampilan gerak Lompat Jauh Siswa**

No	nama siswa	Post-test		X	X <sup>2</sup>	Kategori
		Jarak (cm)	jarak (feet-inchi)			
1	Aidansyam	191	6'3,1969"	191	36481	Baik Sekali
2	Anggi sari dewi samosir	130	4'3,1811"	130	16900	Kurang Sekali
3	Artfah mawar ramadhani	107	3'6,126"	107	11449	Kurang Sekali
4	Atifah malati ramadhani	96	3'1,7953"	96	9216	Kurang Sekali
5	Diaz kena mulia	176	5'9,2913"	176	30976	Baik
6	Dorkas aurelia batubara	176	5'9,2913"	176	30976	Baik Sekali
7	Fitri rahayu diph	188	6'2,0157"	188	35344	Baik Sekali
8	Friskila palipahan	137	4'5,937"	137	18769	Kurang
9	Hanna cahaya manik	128	4'2,3937"	128	16384	Kurang Sekali
10	Jihan fadillah	185	6'0,8348"	185	34225	Baik Sekali
11	Johannes andika pratama simanjuntak	145	4'9,0866"	145	21025	Kurang
12	keke aulya anggiono	145	4'9,0866"	145	21025	Kurang
13	Nasyla talita zahra	96	3'1,7953"	96	9216	Kurang Sekali
14	Prayoga simanjuntak	185	6'0,8348"	185	34225	Baik Sekali



15	Rendi maulana	163	5'4,1732"	163	26569	Cukup
16	Rendiansyah	173	5'8,1102"	173	29929	Baik Sekali
17	Sabilah amanda	128	4'2,3937"	128	16384	Kurang Sekali
18	syahrul ramdhan	143	4'8,2992"	143	20449	Kurang
19	Tiara ramadhani	128	4'2,3937"	128	16384	Kurang Sekali
20	Virdot silalahi	204	6'8,315"	204	41616	Baik Sekali
<b>Total</b>			<b>3024</b>	<b>477542</b>		

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Post-test keterampilan gerak Lompat jauh Siswa**

No	kategori	jumlah	persen(%)
1	Baik Sekali	7	35%
2	Baik	1	5%
3	Cukup	1	5%
4	Kurang	4	20%
5	Kurang Sekali	7	35%
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Hasil *post-test* keterampilan gerak lompat jauh siswa menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan dengan hasil *pre-test*. Dari 20 siswa yang mengikuti pengukuran, 7 siswa (35%) berhasil mencapai kategori Baik Sekali, meningkat dari sebelumnya yang hanya 4 siswa (20%). Selain itu, kategori Baik yang sebelumnya berjumlah 3 siswa (15%) mengalami penurunan menjadi 1 siswa (5%), sementara kategori Cukup tetap berada pada jumlah yang sama, yaitu 1 siswa (5%). Namun, jumlah siswa dalam kategori Kurang Sekali tetap tinggi, yaitu 7 siswa (35%), meskipun ada sedikit perubahan dalam komposisi individu di dalamnya.

Meskipun terdapat peningkatan pada beberapa siswa, masih ada 4 siswa (20%) yang berada dalam kategori Kurang, menandakan bahwa tidak semua siswa mengalami perkembangan yang signifikan. Faktor-faktor seperti teknik lompatan, kekuatan otot tungkai, dan keberanian dalam melakukan tolakan dan pendaratan dapat memengaruhi hasil ini.

## UJI NORMALITAS

### a. Uji normalitas hasil *Pre-test*

Pengujian normalitas dari data *pre-test* dilakukan dengan menggunakan Uji lilliefors, yaitu memeriksa distribusi penyebaran data berdasarkan distribusi normal.

**Tabel 6 Uji normalitas hasil *Pre-test* Keterampilan gerak lompat jauh siswa**

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)	Lo Hitung	Lo Tabel
1	93	-1,914	0,028	0,05	0,022	0,074	0,190
2	98	-1,731	0,042	0,1	0,058		
3	111	-1,256	0,104	0,15	0,046		
4	120	-0,928	0,177	0,25	0,073		
5	120	-0,928	0,177	0,25	0,073		
6	132	-0,489	0,312	0,3	0,012		



7	135	-0,380	0,352	0,4	0,048		
8	135	-0,380	0,352	0,4	0,048		
9	140	-0,197	0,422	0,45	0,028		
10	148	0,095	0,538	0,55	0,012		
11	148	0,095	0,538	0,55	0,012		
12	152	0,241	0,595	0,6	0,005		
13	157	0,424	0,664	0,65	0,014		
14	165	0,716	0,763	0,7	0,063		
15	168	0,825	0,795	0,75	0,045		
16	170	0,898	0,816	0,8	0,016		
17	173	1,008	0,843	0,9	0,057		
18	173	1,008	0,843	0,9	0,057		
19	185	1,446	0,926	1	0,074		
20	185	1,446	0,926	1	0,074		

Dari tabel di atas dapat disimpulkan hasil pre-test keterampilan lompat jauh siswa kelas V SDN 104207 Cinta Damai adalah **berdistribusi nornal**, karena  $L_{\text{hitung}} < L_{\text{tabel}}$  yaitu  $0,074 < 0,190$ .

### b. Uji normalitas hasil *post-test*

Pengujian normalitas dari data *post-test* dilakukan dengan menggunakan uji lilliefors yaitu distribusi normal.

**Tabel 7. Uji normalitas hasil *Post-test* Keterampilan gerak lompat jauh siswa**

No	Y	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)	Lo Hitung	Lo Tabel
1	96	-1,688	0,046	0,1	0,054	<b>0,098</b>	<b>0,190</b>
2	96	-1,688	0,046	0,1	0,054		
3	107	-1,352	0,088	0,15	0,062		
4	128	-0,710	0,239	0,3	0,061		
5	128	-0,710	0,239	0,3	0,061		
6	128	-0,710	0,239	0,3	0,061		
7	130	-0,648	0,258	0,35	0,092		
8	137	-0,434	0,332	0,4	0,068		
9	143	-0,251	0,401	0,45	0,049		
10	145	-0,190	0,425	0,55	0,125		
11	145	-0,190	0,425	0,55	0,125		
12	163	0,361	0,641	0,6	0,041		
13	173	0,667	0,748	0,65	0,098		
14	176	0,758	0,776	0,75	0,026		



15	176	0,758	0,776	0,75	0,026		
16	185	1,034	0,849	0,85	0,001		
17	185	1,034	0,849	0,85	0,001		
18	188	1,125	0,870	0,9	0,030		
19	191	1,217	0,888	0,95	0,062		
20	204	1,615	0,947	0,95	0,003		

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* keterampilan gerak lompat jauh siswa kelas V SDN 104207 Cinta Ddamai **berdistribusi normal**, Karena  $L_{hitung} < L_{tabel}$  yaitu  $0,098 < 0,190$ .

### UJI HOMOGENITAS

Pengujian homogenitas data dilakukan dengan menggunakan uji F pada data pretest dan postest dengan menggunakan rumus berikut ini:

$$F_{hitung} = \frac{Varian\ terbesar}{Varian\ terkecil}$$

**Tabel 8. Uji homogenitas Pre test dan Pos test Keterampilan gerak lompat jauh**

	Pre-test	Pos-test
Standar Deviasi	27,08933	32,69734
<b>Fhitung</b>	<b>1,207019186</b>	
Dk	19	19
A		0,05
<b>Ftabel</b>	<b>2,168251601</b>	

Harga T tabel diproleh dari interpolasi daftar F dengan taraf nyata daftar  $\alpha = 0,05$  dan dk pembilang =  $20-1=19$  dan dk penyebut =  $20-1=19$  sehingga diperoleh  $F_{tabel} = 2,168$  dengan demikian dapat dilihat bahwa  $F_{hitung} < F_{tabel}$  Yaitu  $1,207 < 2,168$  maka hal ini berarti semua sampel berasal dari populasi yang **homogen**.

### UJI HIPOTESIS

Pengujian hipotesis dihitung dengan menggunakan rumus uji sampel Berkorelasi (dependent). Karena data yang diperoleh berdistribusi normal dan homogen maka rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{X} - \bar{Y}}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left( \frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left( \frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Hipotesis data yang akan di uji adalah sebagai berikut :

**Tabel 9. Uji-T berkorelasi (dependen) keterampilan gerak lompat jauh siswa.**

Siswa	Xi	Yi	$(X_1 - \bar{X})^2$	$(Y_1 - \bar{Y})^2$	XY	$X^2$	$y^2$



<b>S1</b>	182	191	1339,56	1584,04	34762	33124	36481
<b>S2</b>	135	130	18211,5	16900	17550	18225	16900
<b>S3</b>	93	107	8649	11449	9951	8649	11449
<b>S4</b>	111	96	12321	9216	10656	12321	9216
<b>S5</b>	165	176	27225	30976	29040	27225	30976
<b>S6</b>	173	176	29929	30976	30448	29929	30976
<b>S7</b>	168	188	28224	35344	31584	28224	35344
<b>S8</b>	120	137	14400	18769	16440	14400	18769
<b>S9</b>	120	128	14400	16384	15360	14400	16384
<b>S10</b>	152	185	23104	34225	28120	23104	34225
<b>S11</b>	148	145	21904	21025	21460	21904	21025
<b>S12</b>	135	145	18225	21025	19575	18225	21025
<b>S13</b>	98	96	9604	9216	9408	9604	9216
<b>S14</b>	173	185	29929	34225	32005	29929	34225
<b>S15</b>	148	163	21904	26569	24124	21904	26569
<b>S16</b>	170	173	28900	29929	29410	28900	29929
<b>S17</b>	157	128	24649	16384	20096	24649	16384
<b>S18</b>	140	143	19600	20449	20020	19600	20449
<b>S19</b>	135	128	18225	16384	17280	18225	16384
<b>S20</b>	185	204	34225	41616	37740	34225	41616
<b>Jumlah</b>	2908	3024	404968,1	442645	455029	436766	477542
<b>Rata2</b>	<b>145,4</b>	<b>151,2</b>					
<b>Sx<sup>2</sup></b>	<b>21314,108</b>						
<b>Sy<sup>2</sup></b>	<b>23297,107</b>						
<b>S1</b>	<b>145,993</b>						
<b>S2</b>	<b>152,633</b>						
<b>R</b>	<b>0,911</b>						

Harga  $T_{tabel}$  diperoleh dari daftar nilai distribusi t dengan taraf nyata  $\alpha=0,05$  dan  $dk=n-1=20-1=19$  sehingga diperoleh  $T_{tabel}=2,093$ .

Maka hasil data diperoleh  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $-0,4107 < 2,093$ ) atau  $-t_{tabel} < t_{hitung}$  ( $-2,093 < -0,4107$ ), dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional engklek terhadap keterampilan gerak lompat jauh siswa khususnya kelas v siswa SDN 104207 Cinta Damai.

$H_a$ : Terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan Tradisional Engklek terhadap keterampilan gerak lompat jauh pada siswa kelas V SDN 104207 Cinta Damai.

$H_0$ : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan Tradisional Engklek terhadap keterampilan gerak lompat jauh siswa SDN 104207 Cinta Damai.

## PEMBAHASAN



Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan permainan tradisional engklek terhadap keterampilan gerak lompat jauh siswa kelas V SDN 104207 Cinta Damai. Hal tersebut didukung pendapat yang dikemukakan oleh Indriyani dkk (2021, h. 352) permainan tradisional engklek memiliki banyak manfaat, salah satunya adalah dalam mengembangkan aspek motorik kasar anak. Permainan ini terbukti mampu merangsang dan menumbuhkan perkembangan motorik kasar sesuai dengan usia anak. Melalui aktivitas seperti melompat dan melempar dalam permainan engklek, anak-anak dapat mengasah kemampuan fisik yang penting bagi pertumbuhan mereka. Hal tersebut didukung oleh pendapat Muslihin (2018, h. 84) menyatakan bahwa gerakan melompat adalah gerakan lokomotor yang mesti dimiliki oleh seorang peserta didik untuk kebutuhan dirinya dalam berbagai aktivitas di kemudian hari.

Analisis data yang diperoleh dari pre-test dan post-test keterampilan gerak lompat jauh siswa kelas V SDN 104207 Cinta Damai. Hasil *pre-test* yang menunjukkan variasi keterampilan lompat jauh siswa, mulai dari kategori "Baik Sekali" hingga "Kurang Sekali." Dari 20 siswa yang diuji, terdapat 4 siswa yang termasuk dalam kategori "Baik Sekali," 3 siswa dalam kategori "Baik," 2 siswa dalam kategori "Cukup," 5 siswa dalam kategori "Kurang," dan 6 siswa dalam kategori "Kurang Sekali." Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa mayoritas siswa (30%) berada pada kategori "Kurang Sekali," diikuti oleh kategori "Kurang" sebanyak 25%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki keterampilan lompat jauh yang masih perlu ditingkatkan.

Setelah pemberlakuan permainan engklek, hasil *post-test* menunjukkan perubahan yang cukup signifikan, beberapa siswa mengalami peningkatan keterampilan, dengan kategori "Baik Sekali" mencapai 7 siswa (35%) dan hanya 4 siswa yang tetap berada pada kategori "Kurang." Siswa yang berada pada kategori "Baik" dan "Cukup" masing-masing hanya satu orang, yang menunjukkan bahwa meskipun ada peningkatan, sebagian besar siswa masih berada pada kategori yang lebih rendah. Distribusi frekuensi hasil *pos-test* menunjukkan bahwa meskipun ada kemajuan, sebagian besar siswa masih perlu pengembangan lebih lanjut dalam keterampilan lompat jauh. Setelah menganalisis perkembangan keterampilan siswa, dilakukan uji normalitas dan homogenitas untuk memastikan validitas data.

Selanjutnya, Pengujian normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pre-test dan post-test terdistribusi normal. Hasil uji normalitas *pre-test* menunjukkan bahwa data terdistribusi normal, dengan nilai  $L_{hitung}$  (0,074) yang lebih kecil dari  $L_{tabel}$  (0,190). Hal yang sama juga berlaku pada data *post-test*, di mana  $L_{hitung}$  (0,098) lebih kecil dari  $L_{tabel}$  (0,190), yang mengindikasikan bahwa data *post-test* juga terdistribusi normal.

Kemudian, pengujian homogenitas dilakukan untuk memastikan apakah data *pre-test* dan *post-test* berasal dari populasi yang homogen. Berdasarkan perhitungan uji F, diperoleh nilai  $F_{hitung}$  sebesar 1,207, yang lebih kecil dari  $F_{tabel}$  yang sebesar 2,168. Ini menunjukkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* berasal dari populasi yang homogen.

Berdasarkan perhitungan uji-t yang dilakukan terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional engklek terhadap keterampilan gerak lompat jauh siswa kelas V SDN 104207 Cinta Damai. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $t_{hitung}$  yang lebih kecil dari  $t_{tabel}$  ( $-0,4107 < 2,093$ ), yang menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  berada di luar area penerimaan hipotesis nol ( $H_0$ ). Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti permainan tradisional engklek berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak lompat jauh siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa permainan tradisional engklek dapat menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa, khususnya pada gerakan lompat jauh.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional engklek memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak lompat jauh siswa kelas V di SDN 104207 Cinta Damai. Peningkatan ini terbukti dari hasil *post-test*



yang menunjukkan lebih banyak siswa mencapai kategori Baik Sekali dibandingkan dengan *pre-test*, setelah diberikan perlakuan berupa permainan engklek.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa permainan engklek dapat menjadi metode pembelajaran yang efektif dalam melatih keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan tolakan, yang merupakan faktor utama dalam keterampilan lompat jauh. Dengan demikian, permainan tradisional engklek dapat digunakan sebagai alternatif latihan yang menarik dan bermanfaat bagi perkembangan keterampilan motorik siswa, termasuk salah satunya dalam gerak lompat jauh.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Dike, I. M., Putra, M. F. P., & Wandik, Y. (2023). Gerak dasar dan permainan tradisional. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 22(4), 209-222. [https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr/article/view/1646\\_6](https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr/article/view/1646_6)
- Handoyo, A. (2021). Belajar dan Berlatih Lompat. Jakarta Timur: Penerbit Nibel Edumedia.
- Indriyani, D., Muslihin, H. Y., & Mulyadi, S. (2021). Manfaat permainan tradisional engklek dalam aspek motorik kasar anak. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha, 9(3), 349-354. <https://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16466>
- Jaya, I. (2019). Penerapan Statistik Untuk Penelitian Pendidikan. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Kurniawan, A. P., & Hartati, S. C. Y. (2016). Penerapan Model Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Putra 61 Kelas VII SMP Negeri 1 Balongpanggang Gresik). Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 4(01), 148-156. <https://core.ac.uk/download/pdf/230797479.pdf>
- Mulyani, N. (2016). Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia. Yogyakarta: Diva Press.
- Pratama, H. G., Santika, I. G. P. N. A., & Santoso, D. A. (2021). Profil Motorik Kasar Kelas Rendah SDN 1 Sumbergedong Trenggalek. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 7(1), 160-166. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1019>
- Puspita, D., Calista, W., & Suyadi, S. (2018). Perkembangan Fisik-Motorik Siswa Usia Dasar: Masalah Dan Perkembangannya. JIP Jurnal Ilmiah PGMI, 4(2), 170-182. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/jip/article/view/2780>
- Sari, N. H., & Harahap, J. Y. (2022). Permainan Tradisional Engklek Terhadap Perkembangan Kognitif Pada Anak Usiadini di TK Al-Iklas. Jurnal Pendidikan Tambusai, 6(1), 455-460. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2911>
- Siregar, S. (2015). Statistika Terapan Untuk Perguruan Tinggi. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Siregar, F. S. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tangkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara PADA Siswa Kelas X SMA Hosan Medan. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, 8(2), 88-99. <https://www.academia.edu/download/105571054/128.pdf>
- Siregar, S. (2015). Statistika Terapan Untuk Perguruan Tinggi. Jakarta: Prenadamedia Group.



Subarkah, M. A. (2019). Pengaruh gadget terhadap perkembangan anak. Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan, 15(1), 125-144.  
<http://jurnal.umt.ac.id/index.php/RausyanFikr/article/view/1374>

Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta