



PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL EGRANG BAMBU TERHADAP KEMAMPUAN KESEIMBANGAN MOTORIK SISWA KELAS V SDN 068474 MEDAN

Elsha Syafitri^{1*}, Fajar Sidik Siregar², Winara³, Khairul Usman⁴, Yusra Nasution⁵

^{1*,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Medan

*Email: elshasyafitri1@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37081/jipdas.v5i4.3595>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari permainan tradisional egrang bambu terhadap kemampuan keseimbangan motorik siswa kelas V SDN 068474 Medan. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif (Eksperimen) yaitu desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V yang ada di SDN 068474 Medan yang berjumlah 26 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keseimbangan motorik adalah tes berdiri dengan satu kaki menggunakan gaya kapal terbang yang dinilai berdasarkan durasi waktu dalam satuan detik. Teknik analisis data yang dilakukan pada penelitian ini adalah statistik deskriptif dan statistik inferensial. Untuk statistik inferensial dilakukan uji normalitas dengan uji paired sample t-test untuk menguji normalitas. Pengumpulan data menggunakan teknik observasi. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang hingga kurang dalam hal kemampuan keseimbangan motorik. Setelah diberikan perlakuan berupa permainan tradisional egrang bambu selama empat kali pertemuan, terjadi peningkatan nilai posttest secara signifikan. Nilai rata-rata meningkat dari 22,58 pada saat pretest menjadi 31,96 pada saat posttest. Uji hipotesis menggunakan uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional egrang bambu terhadap peningkatan kemampuan keseimbangan motorik siswa. Dengan demikian, permainan tradisional egrang bambu dapat dijadikan sebagai alternatif dalam meningkatkan keterampilan motorik khususnya keseimbangan pada anak sekolah dasar.

Kata Kunci: Egrang Bambu, Keseimbangan Motorik, Permainan Tradisional

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani adalah mata pelajaran wajib di sekolah yang berperan penting dalam mengembangkan kemampuan fisik dan mental siswa melalui aktivitas gerak. Menurut (Pratiwi & Oktaviani, 2018; 2) Tujuan utama Pendidikan Jasmani bukan hanya untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa dalam waktu singkat, melainkan juga untuk membentuk kepribadian yang utuh. Mata pelajaran ini memiliki kekhususan tersendiri karena menggunakan aktivitas fisik sebagai media pembelajaran, yang memerlukan ruang luas dan alat pendukung. Namun aktivitas fisik tidak hanya sekedar bagian dari kehidupan sehari-hari, tetapi juga memiliki peran penting dalam proses perkembangan anak. Karena anak-anak secara alami memiliki kecenderungan untuk selalu bergerak, dan bagi mereka, gerakan adalah aktivitas yang menyenangkan sekaligus penting. Melalui gerakan, anak-anak tidak hanya bermain, tetapi juga belajar mengenali diri sendiri dan lingkungannya. Aktivitas fisik juga membantu mereka untuk mengembangkan keterampilan motorik, belajar bekerja sama, dan mampu mengendalikan emosi.

Aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani dapat mencakup berbagai jenis permainan, perlombaan, dan pelatihan yang bertujuan untuk mendidik siswa menjadi individu yang utuh. Menurut Yustiyati, dkk (2024, h. 26) mengatakan bahwa permainan tradisional tidak hanya melibatkan aturan dalam permainan, tetapi juga unsur-unsur seperti sportivitas, sikap jujur, ketepatan, dalam menentukan langkah dan bekerja sama dalam kelompok. Maka dari itu pendidikan jasmani ini



adalah sarana untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik kasar, kemampuan fisik, pengetahuan, dan penalaran anak. Anak dilatih untuk membiasakan pola hidup sehat, yang pada akhirnya merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang baik secara fisik maupun mental.

Menurut Rusli, dkk (2022, h. 583) Permainan tradisional sekarang jarang dimainkan oleh anak-anak karena pengaruh globalisasi dan perkembangan zaman. Banyak anak-anak yang telah beralih dari permainan tradisional ke penggunaan gadget untuk bermain game online. Oleh karena itu, Permainan tradisional harus terus dikembangkan, karena merupakan warisan nenek moyang bangsa Indonesia yang harus dijaga kelestariannya. Permainan tradisional yang merupakan bentuk permainan olahraga, dapat meningkatkan kondisi fisik seperti daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan, terutama pada anak-anak atau peserta didik yang mengikuti kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler disekolah. Menurut Bakhtiar (2018, h.78) juga mengatakan bahwa bermain ini merupakan salah satu aktivitas penting untuk meningkatkan tumbuh kembang anak, khususnya pada usia-usia pertumbuhan melalui gerakan yang bervariasi dan interaktif, permainan tradisional membantu peserta didik mengembangkan keterampilan fisik secara alami dan menyenangkan.

Permainan egrang bambu merupakan kegiatan yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga sangat efektif untuk melatih keseimbangan dan kekuatan fisik anak. Menurut Rusli, dkk (2022, h. 583) Permainan tradisional ini menggunakan kayu atau bambu sebagai alat utama, dengan tujuan utama untuk meningkatkan keseimbangan tubuh anak. Melalui permainan ini, anak dapat memahami kemampuan yang dimiliki sekaligus belajar nilai-nilai penting seperti kerjasama dan sportivitas. Dengan pendekatan ini menjadikan pembelajaran lebih menyenangkan dan efektif, juga membantu anak-anak mengasah keterampilan sosial dan emosional mereka. Permainan tradisional egrang bambu dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan keseimbangan anak, karena permainan ini secara khusus menuntut keterampilan keseimbangan dalam pelaksanaannya. Menurut Anas (2022, h. 266) Keseimbangan sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik anak, karena hampir semua kegiatan sehari-hari memerlukan kemampuan keseimbangan yang baik.

Salah satu cara untuk meningkatkan keseimbangan pada anak adalah melalui permainan tradisional seperti egrang bambu. Egrang bambu memberikan manfaat dalam mengembangkan dan mengontrol keterampilan motorik anak. Selain itu, permainan ini juga berkontribusi pada peningkatan kekuatan otot tungkai, kaki, serta lengan dan tangan, sehingga dapat melatih keseimbangan dan kelenturan tubuh. Menyeimbangkan badan dan berjalan menggunakan egrang, anak-anak akan terlatih dalam menjaga keseimbangan, yang merupakan keterampilan penting dalam perkembangan fisik anak. Menurut Yosinta (2016, h. 57) mengatakan bahwa keseimbangan tubuh anak sangat diperlukan untuk menguasai gerakan motorik anak. Karena keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh, dan bidang tumpu. Keseimbangan sangat penting dalam aktivitas fisik bagi anak, karena setiap kegiatan sehari-hari memerlukan kemampuan keseimbangan yang baik. Keseimbangan yang baik tidak hanya membantu anak dalam menjalani aktivitas fisik, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan motorik dan koordinasi. Salah satu cara untuk meningkatkan keseimbangan pada anak adalah melalui permainan tradisional, seperti egrang bambu.

Permainan ini melibatkan penggunaan bambu yang dirancang sebagai alat untuk berjalan, yang menuntut anak untuk mengatur posisi tubuh dan memfokuskan perhatian mereka. Dalam pelaksanaannya, pemain harus mempertahankan keseimbangan dengan berdiri di atas tumpuan pijakan saat berjalan. Posisi pemain yang tetap berdiri di atas egrang bambu memerlukan konsentrasi dan koordinasi yang baik. Aktivitas ini juga menimbulkan kontraksi pada otot-otot kaki anak, sehingga gerakan mereka akan terkontrol dengan sendirinya. Saat bermain egrang bambu, anak-anak belajar untuk menyesuaikan gerakan mereka, meningkatkan kemampuan keseimbangan, serta memperkuat otot-otot yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan anak. Dengan demikian, melalui permainan tradisional seperti egrang bambu, anak-anak dapat meningkatkan keseimbangan mereka secara efektif sambil bersenang-senang.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di lokasi penelitian, ditemukan bahwa kemampuan keseimbangan motorik anak, khususnya saat anak dalam melakukan aktivitas seperti melewati papan



titian, ketika anak melewati papan titian anak masih sering terjatuh sebelum selesai melewati papan titian karena tubuh yang kurang seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa stimulasi yang diberikan untuk mengembangkan keseimbangan anak kurang efektif dan kegiatan pembelajaran yang diberikan perlu disesuaikan. Anak-anak belum mampu menyelesaikan aktivitas keseimbangan dengan baik.

Tabel 1 Hasil Belajar Siswa Kelas V

Materi Pembelajaran	KKM	Jumlah Siswa	Siswa Tuntas		Siswa Tidak Tuntas	
			Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase
Langkah Keseimbangan	70	28	10	36%	18	64%

(Sumber: Guru Olahraga Kelas V SDN 068474 Medan)

Dari data table menunjukkan bahwa dari 28 siswa, sebanyak 18 siswa dengan presentase 64% belum mampu mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan dengan standar nilai 70. Data tersebut juga menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan pada materi langkah keseimbangan adalah 36% atau sebanyak 10 siswa yang tuntas. Kurang dari separuh siswa dalam kelas belum mampu mencapai nilai KKM yang jauh dari target ideal pencapaian kompetensi di sekolah tersebut.

Ketidakmampuan anak-anak dalam melakukan kegiatan ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk strategi dan metode yang diterapkan oleh guru yang mungkin kurang tepat. Terlihat saat guru memberikan penjelasan tentang aktivitas yang akan dilakukan, anak-anak kurang antusias dan tidak memberikan perhatian penuh, bahkan lebih sibuk bermain sendiri dan mengabaikan arahan dari guru. Adapun solusi dari permasalahan tersebut adalah peneliti merancang suatu alat atau media permainan tradisional seperti permainan egrang bambu untuk mengetahui kemampuan keseimbangan motorik anak dapat meningkat melalui kegiatan permainan tradisional egrang bambu. Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti tertarik untuk melihat pengaruh kemampuan dasar anak yaitu keseimbangan, dan juga mengaplikasikan permainan tradisional egrang bambu di SDN 068474 Medan sebagai media pembelajaran.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah kuantitatif dengan menggunakan eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui sebab akibat dari suatu permainan tradisional yang dilakukan pada anak. Dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan bentuk desain *Pre-Experimental* menggunakan bentuk *one-group pretest-posttest* desain. Dalam rancangan ini kelompok subjek eksperimen diberi *pretest* yaitu sebelum perlakuan lalu *posttest* diberikan setelah perlakuan, tanpa terdapat kelompok kontrol. Maka dari itu peneliti dapat mengetahui perbedaan sebelum perlakuan dan setelah perlakuan. Adapun bentuk desain penelitiannya sebagai berikut :

$$O_1 \quad X \quad O_2$$

(Sugiyono, 2019 : 114)

Gambar 1 Rancangan Penelitian

Keterangan :

O1 = *Pretest* diberikan sebelum diterapkan perlakuan permainan egrang bambu

O2 = *Posttest* diberikan sesudah diterapkan perlakuan permainan egrang bambu

X = Perlakuan yang diterapkan menggunakan egrang bambu

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 068474 Medan yang beralamat di Jln. Tangguk Damai Block III Griya Martubung Kec. Medan Labuhan dan penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025 selama 1 bulan atau 4 kali pertemuan dilakukan pada bulan februari-maret 2025. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN 068474 Medan pada tahun ajaran 2024/2025. Dengan jumlah siswa kelas V di sekolah tersebut adalah 28 siswa. Pada pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *Nonprobability Sampling*. *Nonprobability Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2019, h. 131). Sehingga



berdasarkan pendapat tersebut sampel dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN 068474 Medan yang berjumlah 28 siswa. Kemudian dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu Variabel Bebas (*Independent Variabel*) dan Variabel Terikat (*Dependent Variabel*). Adapun yang menjadi variabel bebas (X) adalah permainan tradisional egrang bambu serta variabel terikat (Y) adalah keseimbangan motorik kasar. Instrumen penelitian berupa tes, wawancara dan dokumentasi.

Teknik pengumpulan data menggunakan tes, observasi, wawancara dan dokumentasi. Setelah data terkumpul dilakukan analisis terhadap data tersebut, Teknik analisis dalam mengelola data yang dilakukan pada penelitian ini adalah *statistic deskriptif* dan *statistic inferensial*. Pada *statistic deskriptif* mencakup perhitungan nilai rata-rata, simpangan baku (standar deviasi), varians, maksimum dan minimum. Pengelolaan data ini dengan menggunakan alat perhitungan statistic dengan menggunakan program SPSS. Adapun Analisis data *Statistik Inferensial* berupa uji normalitas, uji homogenitas dan hipotesis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Kelas V SDN 068474 Medan yang beralokasi di jalan Jln. Tangguk Damai No. 1 Blok III Griya Martubung, Kelurahan Besar, Kecamatan Medan Labuhan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh data hasil *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen. Data tersebut diperoleh dari hasil tes kemampuan keseimbangan motorik siswa dengan melakukan tes menggunakan permainan tradisional egrang bambu. Jenis penelitian ini adalah penelitian menggunakan *Ekspiermental Design* dengan menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Hasil temuan pada penelitian ini didapat dan diolah dari pertemuan yang dilakukan sebanyak 4 kali.

Hasil Pretest Dan Posttest

Tes yang digunakan untuk penelitian ini sudah divalidasi dengan validator ahli norma keseimbangan, sehingga dapat digunakan untuk memperoleh data mengenai pengaruh permainan tradisional egrang bambu terhadap kemampuan keseimbangan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Berikut data hasil penelitian yang sudah dilaksanakan mengenai pretest dan posttest pada siswa kelas V SDN 068474 Medan.

Pada tahap *pretest* terdapat nilai tertinggi adalah 43 dan nilai terendah adalah 3 dan total nilai keseluruhan adalah 577 dan rata-rata nya adalah 22. Berikut tabel distribusi *hasil pretest*.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil Pretest

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	3	11,53%
3	Sedang	15	57,69%
4	Kurang	7	26,92%
5	Kurang Sekali	1	3,84%
Total		26	100%

Dari tabel tersebut menunjukkan secara deksriptif hasil *pretest* kemampuan keseimbangan motorik siswa. Berdasarkan jumlah sampel penelitian nilai terendah ada 1 siswa (3,84%), dan hanya ada 0 siswa (0%) mendapatkan nilai tertinggi. Oleh karena itu diperlukan permainan tradisional egrang bambu untuk dapat membantu meningkatkan kemampuan keseimbangan motorik siswa. Setelah diberikan perlakuan dengan permainan tradisional egrang bambu. Maka, di uji Kembali dengan *posttest*.

Setelah siswa diberikan perlakuan dengan permainan tradisional egrang bambu dan diuji kembali dengan tes *posttest*. Hasilnya terdapat peningkatan dengan nilai tertinggi adalah 51 dan nilai terendah adalah 6 dengan total nilai keseluruhan 831 dan rata-rata nya adalah 32.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hasil Posttest

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	1	3,84%
2	Baik	9	34,61%



3	Sedang	14	53,84%
4	Kurang	2	7,69%
5	Kurang Sekali	0	0%
Total		26	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukan secara deksriptif hasil posttest kemampuan keseimbangan motorik siswa. Berdasarkan data penelitian terdapat 2 siswa (7,69%) menunjukan hasil nilai posttest terendah dan terdapat 1 siswa (3,84%) menunjukan hasil nilai posttest tertinggi. Kemudian, dilakukan tahap analisis deksriptif.

Menghitung Hasil Analisis Statistik Deskriptif Menggunakan SPSS Statistik 27

Setelah dilakukan perskoran pada *pretest* dan *posttest* maka selanjutnya dilakukan perhitungan hasil analisis statistik deskriptif. Perhitungan tersebut bertujuan untuk mengetahui hasil *minimum* dan *maximum*, penjumlahan nilai, rata-rata dan standar deviasi. Adapun hasil analisis statistik deskriptif memakan SPSS Statistik 27 pada pretest-posttest siswa sebelum dan sesudah menggunakan media permainan tradisional egrang bambu adalah sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Analisis Statistik Deskriptif

	N	Maximum	Minimum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretest	26	43	3	587	22,58	10,519
Posttest	26	51	6	831	31,96	12,035
Valid N (listwise)	26					

Berdasarkan tabel diatas, jumlah siswa yang mengikuti eksperimen ada 26 orang. Pada saat pretest nilai terendah adalah 43 dan nilai tertinggi adalah 3 dengan nilai keseluruhan adalah 587. Sedangkan pada saat posttest nilai terendah adalah 51 dan nilai tertinggi adalah 6 dengan nilai keseluruhan adalah 831. Hasil standar deviasinya pada saat pretest yaitu 10.519, dan standar deviasi posttest yaitu 12,035. Adapun nilai rata-rata saat pretest yaitu 22,58, sedangkan nilai rata-rata saat posttest yaitu 31,96. Adapun perbedaan rata-rata pretest-posttest yaitu dan dapat dikatakan terjadi peningkatan dari nilai rata-rata sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional egrang bambu.

Uji Normalitas

Uji normalitas data penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan bantuan program SPSS versi 27. Hasil uji normalitas data penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas

Kategori	Sig	Kriteria	Kesimpulan
<i>Pre-Test</i>	0,584	Sig >0,05	Normal
<i>Post-Test</i>	0,496	Sig >0,05	Normal

Berdasarkan perhitungan di atas dapat diperoleh hasil nilai pre-test *Shapiro-Wilk* dengan Sig 0,584 dan *Shapiro-Wilk* Sig pada post-test 0,496. Kedua data tersebut menunjukkan bahwa *Shapiro-Wilk* Sig distribusi data diperoleh hasil lebih besar dari alpha 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa *Shapiro-Wilk* Sig distribusi data pre-test dan post test berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan pada penelitian ini sudah homogen atau tidak. Artinya sampel yang dipakai pada penelitian ini dapat mewakili seluruh populasi yang ada. Berikut output hasil homogenitas data hasil penelitian pada *pre-test* dan *post-test*:

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	,808	1	52	,373
	Based on Median	,678	1	52	,414
	Based on Median and with adjusted df	,678	1	51,083	,414
	Based on trimmed mean	,857	1	52	,359

Gambar 2 Output Hasil Uji Homogenitas



Berdasarkan perhitungan diatas diperoleh hasil uji homogenitas variable penelitian nilai signifikan 0,373 lebih besar dari 0,05 (sig > 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional egrang bambu terhadap kemampuan keseimbangan. Hipotesis pertama “terdapat pengaruh yang signifikan pada penggunaan permainan tradisional egrang bambu terhadap kemampuan keseimbangan siswa kelas V SDN 068474 Medan”.

Uji hipotesis yang akan dilakukan pada penelitian ini menggunakan uji-t. Nilai t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05. Bila $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sedangkan bila $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Berikut tabel yang menunjukan hasil uji hipotesis:

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Nilai	26,93	54	12,151	1,654
	Kelas	1,52	54	,504	,069

Paired Samples Correlations			
		N	Correlation
Pair 1	Nilai & Kelas	54	,348

Paired Samples Test					
		Paired Differences			
				95% Confidence Interval of the Difference	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	Nilai - Kelas	25,407	11,985	1,631	
					Lower Upper
					22,136 28,679

Paired Samples Test			
		t	df
Pair 1	Nilai - Kelas	15,578	53

Paired Samples Effect Sizes				
		Standardizer ^a		95% Confidence Interval
		Point Estimate		Lower
Pair 1	Nilai - Kelas	Cohen's d	11,985	2,120
		Hedges' correction	12,071	2,105

Paired Samples Effect Sizes			
		95% Confidence Interval ^a	
		Upper	
Pair 1	Nilai - Kelas	Cohen's d	2,599
		Hedges' correction	2,581

Gambar 3 Output Paired Sampled Test

Berdasarkan gambar *output* hasil di atas, nilai signifikan hitung yaitu sebesar $0,000 < 0,05$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan “terdapat pengaruh yang signifikan pada penggunaan permainan tradisional egrang bambu terhadap kemampuan keseimbangan motorik siswa kelas V SDN 068474 Medan”.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh dari permainan tradisional egrang bambu terhadap kemampuan keseimbangan motorik siswa kelas V SDN 068474 Medan. Penelitian ini dilaksanakan di satu kelas yaitu kelas V yang berjumlah 26 siswa. Penelitian ini meliputi *pre-test* berupa tes pendahuluan untuk mengukur keseimbangan motorik siswa yaitu dengan tes menggunakan tes berdiri dengan mengangkat satu kaki dengan gaya kapal terbang. Skor atau nilai



dihitung dari banyaknya jumlah waktu satuan detik. Sesuai dengan norma keseimbangan (Jhonson & nelson, 2021) jika siswa laki-laki dapat berdiri dengan > 51 maka “baik sekali”, 37-50 kategori “baik”, 15-36 kategori “sedang”, 5-14 kategori “kurang”, dan jika 0-4 kategori “kurang sekali”. Sedangkan untuk Perempuan jika mendapatkan > 28 maka “baik sekali”, 23-27 kategori “baik”, 7-22 dengan kategori “sedang”, 3-6 kategori “kurang”, 0-2 dengan kategori “kurang sekali”

Hasil *pre-test* menunjukkan skor rata-rata 587 dengan uraian sebagai berikut: dari 26 sampel, 1 siswa yang memperoleh nilai dengan kategori sangat kurang sekali, 7 siswa dengan nilai kategori kurang. 15 siswa dengan nilai kategori sedang. 3 siswa dengan nilai kategori baik, dan 0 siswa dengan nilai kategori sangat baik. Setelah *pre-test* selesai, sampel diberi perlakuan yaitu bermain permainan tradisional egrang bambu yaitu selama 4 kali pertemuan. Setelah diberi perlakuan, peneliti memberikan *post-test* berupa tes yang sama seperti saat *pre-test* yaitu berdiri dengan satu kaki menggunakan gaya kapal terbang dalam waktu satuan detik.

Hasil *post-test* menunjukkan bahwa dari 26 sampel, tidak ada sama sekali siswa yang mendapat nilai kategori sangat kurang sekali, 2 siswa mendapat nilai kategori kurang. 14 siswa mendapat nilai kategori sedang. 9 siswa mendapat nilai kategori baik. dan 1 siswa mendapat nilai kategori baik sekali (28- ke atas). Hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan siswa dalam kemampuan keseimbangan setelah melakukan permainan tradisional egrang bambu

Hasil penelitian diuji yaitu untuk mengetahui uji normalitas dan homogenitas varians yang ada dalam penelitian ini. Hasil uji normalitas *pre-test* 0,584 dan $> 0,05$ dan hasil pada *post-test* 0,496 yaitu $> 0,05$. Kedua data tersebut menunjukkan bahwa *Shapiro-Wilk Sig* distribusi data diperoleh hasil lebih besar dari alpha 0,05. Maka distribusi frekuensi data berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi sama (homogen) atau tidak. Hasil uji homogenitas variabel penelitian nilai signifikan adalah 0,373 di mana nilai ini lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$). Disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen.

Kemudian dilakukan uji hipotesis dan hasilnya diperhitungkan menggunakan uji *paired sample test* program SPSS. Uji hipotesis ini bertujuan untuk melihat ada atau tidak adanya pengaruh dari permainan tradisional egrang bambu terhadap kemampuan keseimbangan motorik siswa kelas V SDN 068474 Medan. Nilai signifikasi hitung yaitu sebesar 0,000 di mana $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti dapat dinyatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan pada penggunaan permainan tradisional egrang bambu terhadap kemampuan keseimbangan motorik siswa kelas V SDN 068474 Medan.

Berdasarkan data yang sudah terkumpul, jumlah siswa yang mengikuti eksperimen ada 26 orang. Pada saat pretest nilai terendah adalah 43 dan nilai tertinggi adalah 3 dengan nilai keseluruhan adalah 587. Sedangkan pada saat posttest nilai terendah adalah 51 dan nilai tertinggi adalah 6 dengan nilai keseluruhannya adalah 831. Adapun nilai rata-rata saat pretest yaitu 22,58, sedangkan nilai rata-rata posttest yaitu 31,96. Pada penelitian uji t hitung mempunyai nilai negatif (-) maka t tabel turut menyesuaikan menjadi negatif (-) yaitu pengujian hipotesis dilakukan pada sisi kiri. Berdasarkan pernyataan diatas, maka t hitung (-15,578) $>$ T tabel (- 0,000) yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa dari perolehan t hitung dan t tabel terdapat pengaruh permainan tradisional egrang bambu terhadap peningkatan kemampuan keseimbangan pada siswa kelas V SDN 068474 Medan.

Dilihat dari deskripsi data jika dibandingkan antara tidak diberi perlakuan dan diberi perlakuan. Hasil diberi perlakuan lebih baik dari hasil tidak diberi perlakuan, hal ini disebabkan karena adanya permainan tradisional egrang bambu sehingga anak dapat mengembangkan kemampuan keseimbangan motoriknya. Melalui permainan tradisional egrang bambu, kemampuan keseimbangan motorik siswa terlihat lebih baik, hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan diberikan perlakuan permainan tradisional egrang bambu ternyata hasilnya meningkat dibandingkan dengan tidak diberi perlakuan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SDN 068474 Medan dapat dinyatakan bahwa dengan adanya permainan tradisional egrang bambu berpengaruh terhadap kemampuan keseimbangan motorik siswa.



4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh permainan tradisional egrang bambu terhadap kemampuan keseimbangan motorik siswa kelas V SDN 068474 Medan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Permainan tradisional egrang bambu terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan keseimbangan motorik anak. Hal ini dibuktikan dari hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 22,58 menjadi 31,96 setelah diberikan perlakuan melalui permainan egrang bambu.
2. Hasil analisis statistik menggunakan uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari perlakuan tersebut terhadap kemampuan keseimbangan motorik siswa.
3. Dari segi distribusi data, hasil uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal dan homogen, yang memperkuat validitas hasil penelitian ini.
4. Secara deskriptif, terjadi pergeseran kategori kemampuan siswa dari sebelum dan sesudah perlakuan. Pada pre-test, tidak ada siswa yang mencapai kategori “baik sekali”, namun pada post-test, terdapat 1 siswa pada kategori tersebut, dan jumlah 4. siswa pada kategori “baik” meningkat dari 3 menjadi 9 siswa, menunjukkan adanya perkembangan yang nyata dalam kemampuan keseimbangan motorik.
5. Permainan egrang bambu melatih kemampuan menjaga posisi tubuh dan stabilitas, sehingga menjadi metode yang efektif dan menyenangkan dalam meningkatkan keseimbangan motorik anak.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Anas Mukhtar, A. (2022). Analisis Keseimbangan Statis Permainan Egrang Bambu. *SPRINTER JUORNAL ILMU OLAH RAGA*, 3(3). <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.308>
- Bakhtiar, A. M. (2018). Permainan Tradisional Egrang Untuk Melatih Keterampilan Kinestetik dan Sosial Anak. *Jurnal JTIEE*, 2(2), 76-84. <https://doi.org/10.30587/jtiee.v2i2.744>
- Pratiwi, E & Oktaviani N.M. (2018). *Dasar-dasar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jawa Timur: Pustaka Djati.
- Rusli, M., Jud, J., Suhartiwi, S., & Marsuna, M. (2022). Pemanfaatan permainan tradisional sebagai media pembelajaran edukatif pada siswa sekolah dasar. *Lumbung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(4), 582-589.
- Sugiyono, (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Yosinta, S. I., Nasirun, H. M., & Syam, N. (2016). Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Lompat Kodok. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 1(1), 57-61.
- Yustiyati, S., Dhafiana, N., Sabila, S. A., Indriani, T., & Mulyana, A. (2024). Meningkatkan minat belajar siswa SD dalam pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional. *Jurnal Keolahragaan JUARA*, 4(1), 25-33.