

## Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Karet dan Balap Karung terhadap Peningkatan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VIII MTs NW Menceh

<sup>1</sup>Muh. Khairul Azami, <sup>1\*</sup>Sri Erny Mulyani, <sup>2</sup>Vivi Novia Eka Putri

<sup>1</sup>Department of Sport and Health Education, Faculty of Sports Science and Public Health, Universitas Pendidikan Mandalika. Jl. Pemuda No. 59A, Mataram, Indonesia. Postal code: 83125

<sup>1</sup>Universitas Mitra Karya. Jl. Kambuna Raya Jl. Perumahan Bulak Kapal Permai No.5, RT.001/RW.001, Jatimulya, Kec. Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat, Indonesia. Postal Code: 17510

\*Corresponding Author e-mail: [sriernymulyani@undikma.ac.id](mailto:sriernymulyani@undikma.ac.id)

Received: December 2023; Revised: January 2024; Published: February 2024

### Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII MTs NW Menceh. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh permainan tradisional lompat tali karet dan balap karung terhadap peningkatan keterampilan tersebut. Menggunakan metode quasi-eksperimen dengan desain "One Group Pretest-Posttest," penelitian ini melibatkan 30 siswa yang dibagi dalam dua kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa permainan balap karung memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh, dengan rata-rata peningkatan dari 331,93 cm menjadi 341,67 cm (Sig. 0,015 < 0,05). Sementara itu, permainan lompat tali karet tidak menunjukkan perubahan signifikan, dengan rata-rata peningkatan dari 325,73 cm menjadi 328,27 cm (Sig. 0,459 > 0,05). Disimpulkan bahwa balap karung lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok dibandingkan lompat tali karet, sehingga guru dapat mempertimbangkan penggunaan balap karung sebagai metode latihan motorik.

**Kata Kunci:** permainan tradisional; lompat tali karet; balap karung; lompat jauh; pendidikan jasmani.

## *The Influence of Traditional Games Rubber Rope Jumping and Sack Racing on Improving Squat Style Long Jump Skills in Eighth Grade Students at MTs NW Menceh*

### Abstract

This study addresses the low squat-style long jump skills among eighth-grade students at MTs NW Menceh. The objective was to assess the effects of traditional games, rubber rope jumping, and sack racing, on improving these skills. Using a quasi-experimental method with a "One Group Pretest-Posttest" design, the study involved 30 students divided into two groups. Results indicate that sack racing significantly improved long jump skills, with an average increase from 331.93 cm to 341.67 cm (Sig. 0.015 < 0.05). In contrast, rubber rope jumping showed no significant improvement, with an average change from 325.73 cm to 328.27 cm (Sig. 0.459 > 0.05). It is concluded that sack racing is more effective than rubber rope jumping in enhancing squat-style long jump skills, so that teachers can consider using sack racing as a motor training method.

**Keywords:** traditional games; rubber rope jumping; sack racing; long jump; physical education.

**How to Cite:** Azami, M. K., Mulyani, S. E., & Putri, V. N. E. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Karet dan Balap Karung terhadap Peningkatan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VIII MTs NW Menceh. *Discourse of Physical Education*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/10.36312/dpe.v3i1.2436>



## PENDAHULUAN

Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang populer dalam dunia pendidikan jasmani karena tidak hanya menguji kekuatan fisik, tetapi juga keterampilan teknis. Lompat jauh terdiri dari serangkaian gerakan yang mencakup awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan, yang secara keseluruhan bertujuan untuk mencapai jarak lompatan terjauh (Irawan et al., 2021). Dalam konteks pendidikan jasmani, penguasaan teknik lompat jauh dapat membantu siswa mengembangkan kekuatan otot, keseimbangan, serta kemampuan koordinasi tubuh (Widiarti, 2022). Gaya jongkok (*tuck*) merupakan salah satu gaya dasar dalam lompat jauh yang dinilai cocok untuk siswa, terutama pada tingkat sekolah menengah pertama, karena memiliki pola gerak sederhana dan lebih mudah dipelajari (Kusuma et al., 2021).

Namun, di lapangan, banyak siswa yang masih menghadapi kesulitan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar. Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti pada siswa kelas VIII MTs NW Menceh, terdapat beberapa kendala teknis yang sering muncul, seperti kecepatan langkah yang tidak konsisten saat awalan, tolakan yang kurang kuat, dan ketidakmampuan siswa untuk menjaga keseimbangan selama melayang di udara. Masalah-masalah ini menyebabkan hasil lompatan yang dicapai belum optimal. Faktor-faktor ini diduga dipengaruhi oleh keterbatasan latihan fisik siswa, khususnya pada latihan yang berfokus pada kekuatan otot kaki dan keseimbangan tubuh, yang menjadi komponen penting dalam lompat jauh (Pratama, et al., 2020).

Pentingnya keterampilan lompat jauh dalam pendidikan jasmani menjadikan pencarian metode latihan yang efektif untuk mengatasi kendala teknis tersebut sebagai suatu kebutuhan. Penelitian ini berupaya untuk menawarkan solusi melalui penerapan permainan tradisional yang diharapkan dapat memperkuat keterampilan motorik siswa dalam lompat jauh gaya jongkok. Permainan tradisional seperti lompat tali karet dan balap karung dipilih sebagai pendekatan yang tidak hanya menitikberatkan pada aspek fisik, tetapi juga memperhatikan aspek budaya dan kesenangan dalam proses pembelajaran.

Permainan tradisional telah lama dianggap sebagai media yang efektif dalam pendidikan jasmani karena berbagai alasan (Irmansyah et al., 2020). Selain memiliki nilai budaya, permainan tradisional juga menyediakan konteks pembelajaran yang alami dan menyenangkan bagi anak-anak (Budiman et al., 2021). Beberapa studi menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat membantu mengembangkan berbagai aspek keterampilan fisik, termasuk kekuatan, kelincahan, serta koordinasi motorik (Trajkovik et al., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Widiarti (2022) menemukan bahwa permainan tradisional seperti lompat tali dan engklek dapat meningkatkan keseimbangan tubuh dan keterampilan motorik halus pada anak-anak usia sekolah dasar.

Dalam konteks pendidikan jasmani, permainan tradisional juga memiliki keunggulan karena dapat melibatkan siswa dalam aktivitas fisik tanpa menimbulkan tekanan yang berlebihan. Dibandingkan dengan latihan fisik konvensional yang

sering dianggap monoton, permainan tradisional menawarkan unsur hiburan yang dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi secara aktif. Selain itu, penggunaan permainan tradisional sebagai metode latihan juga memberikan keuntungan dalam aspek sosial, seperti kerja sama dan komunikasi antar siswa, yang penting untuk membangun suasana belajar yang kolaboratif (Anam, 2022).

Permainan lompat tali karet, misalnya, melibatkan gerakan melompat secara berulang yang dapat memperkuat otot kaki dan meningkatkan daya tahan tubuh siswa. Sementara itu, balap karung menuntut siswa untuk menjaga keseimbangan dan kontrol tubuh agar tidak terjatuh selama permainan. Kedua permainan ini dianggap relevan dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok karena memiliki pola gerakan yang sejalan dengan keterampilan yang dibutuhkan dalam lompat jauh, seperti tolakan, keseimbangan, dan kelincahan (Khalidah, 2022).

Efektivitas permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa dapat dijelaskan melalui beberapa teori pembelajaran dan perkembangan. Teori Belajar Konstruktivis, yang menekankan pentingnya pembelajaran melalui pengalaman langsung, mendukung penggunaan permainan tradisional sebagai media pembelajaran fisik. Permainan ini memungkinkan siswa untuk belajar secara aktif dengan terlibat langsung dalam aktivitas fisik yang relevan, sehingga keterampilan motorik dapat berkembang melalui proses pengalaman (Gustian, 2021). Dalam konteks permainan tradisional, siswa mendapatkan pengalaman nyata yang memungkinkan mereka untuk mengembangkan keterampilan motorik seperti koordinasi, kekuatan, dan kelincahan.

Selain itu, teori Pembelajaran Sosial oleh Bandura menekankan pentingnya observasi dan imitasi dalam proses belajar. Dalam permainan tradisional yang melibatkan kelompok, siswa memiliki kesempatan untuk mengamati gerakan dan strategi teman-temannya, yang kemudian mereka tiru dan modifikasi untuk meningkatkan keterampilan mereka sendiri (Dewi & Verawati, 2021). Interaksi sosial yang terjadi dalam permainan ini juga membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, seperti bekerja dalam tim, saling membantu, dan menghargai perbedaan kemampuan antar individu.

Teori Perkembangan Kognitif juga relevan dalam memahami manfaat permainan tradisional dalam pendidikan jasmani. Menurut teori ini, anak-anak mengembangkan keterampilan kognitif dan motorik melalui interaksi aktif dengan lingkungan. Permainan tradisional menyediakan lingkungan belajar yang dinamis, di mana siswa dituntut untuk berpikir cepat, mengambil keputusan, dan mengkoordinasikan gerakan tubuh mereka. Penelitian Khalidah (2022) menunjukkan bahwa permainan tradisional tidak hanya melatih keterampilan motorik, tetapi juga mendorong siswa untuk berpikir kreatif dalam menghadapi tantangan permainan.

Selain manfaat fisik, permainan tradisional juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan sosial dan emosional siswa. Permainan ini memungkinkan siswa untuk berinteraksi dengan teman sebaya dalam suasana yang tidak kompetitif, sehingga membantu membangun rasa percaya diri dan keterampilan interpersonal (Budiman et al., 2021). Penelitian Trajkovik et al. (2018) menemukan bahwa partisipasi dalam permainan tradisional meningkatkan rasa saling percaya dan kerja sama di antara siswa, yang pada akhirnya menciptakan suasana belajar yang kondusif.

Permainan tradisional juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Melalui permainan, siswa dapat mengekspresikan diri, menghadapi tantangan, dan mengelola emosi mereka saat mengalami kemenangan atau kekalahan. Aktivitas bermain yang menyenangkan dapat mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati, sehingga siswa lebih termotivasi untuk belajar dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Asrial et al., 2020). Dalam jangka panjang, pengalaman positif ini dapat membentuk sikap positif terhadap olahraga dan aktivitas fisik, yang penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan siswa.

Berdasarkan latar belakang dan landasan teoritis di atas, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh permainan tradisional lompat tali karet dan balap karung terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII MTs NW Menceh. Permainan ini dipilih karena relevan dengan pola gerak yang dibutuhkan dalam lompat jauh gaya jongkok, seperti kekuatan tolakan, keseimbangan, dan koordinasi. Selain itu, permainan ini diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan menghilangkan tekanan yang sering dialami siswa dalam latihan fisik konvensional.

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam bidang pendidikan jasmani, khususnya dalam pengembangan metode pembelajaran yang berfokus pada permainan tradisional sebagai media pengajaran. Dengan menggunakan permainan tradisional, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan alternatif metode pembelajaran yang lebih efektif, efisien, dan relevan bagi siswa, khususnya dalam meningkatkan keterampilan motorik dasar seperti lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan strategi pengajaran yang melibatkan permainan tradisional. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengambil kebijakan dalam upaya melestarikan permainan tradisional sebagai bagian dari kurikulum pendidikan jasmani di sekolah. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi pengaruh permainan tradisional terhadap berbagai keterampilan fisik dan sosial lainnya pada siswa.

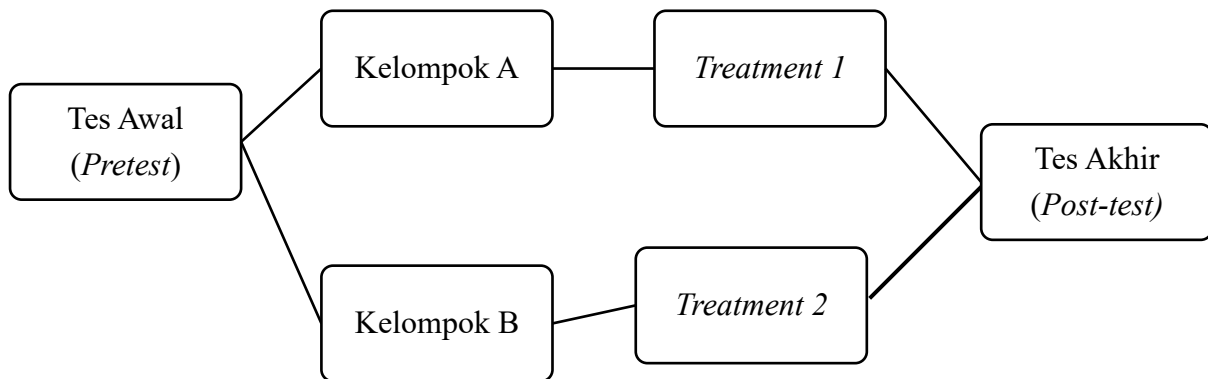
## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode quasi-eksperimen dengan desain "*One Group Pretest-Posttest Design*" yang mengukur perubahan pada satu kelompok sampel tanpa adanya kelompok kontrol. Dalam model ini, pengukuran awal (*pretest*) dilakukan untuk mengetahui keterampilan awal siswa dalam lompat jauh gaya jongkok. Setelah itu, kelompok tersebut diberikan perlakuan berupa permainan tradisional, yaitu lompat tali karet dan balap karung, yang diulang sebanyak 14 kali. Setelah perlakuan selesai, dilakukan pengukuran kedua (*posttest*) untuk melihat peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa (Yanto et al., 2022).

Meskipun desain ini memiliki keterbatasan, terutama karena tidak adanya kelompok kontrol, pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi efektivitas perlakuan dalam konteks pendidikan jasmani. Untuk mengatasi beberapa keterbatasan, penelitian ini mematuhi praktik terbaik dalam desain satu kelompok,

seperti penggunaan pengukuran baseline yang jelas dan pengujian statistik untuk memvalidasi hasil yang diperoleh (Susilawati & Handoyo, 2022).



**Gambar 1.** Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan:

Kelompok A : Kelompok sampel permainan tradisional lompat tali karet

Kelompok B : Kelompok sampel permainan tradisional balap karung

Treatment 1 : Perlakuan berupa permainan tradisional lompat tali karet

Treatment 2 : Perlakuan berupa permainan tradisional balap karung

*Pre-test* : *Pre-test* keterampilan lompat jauh gaya jongkok

*Post-test* : *Post-test* keterampilan lompat jauh gaya jongkok

### Populasi dan Sampel

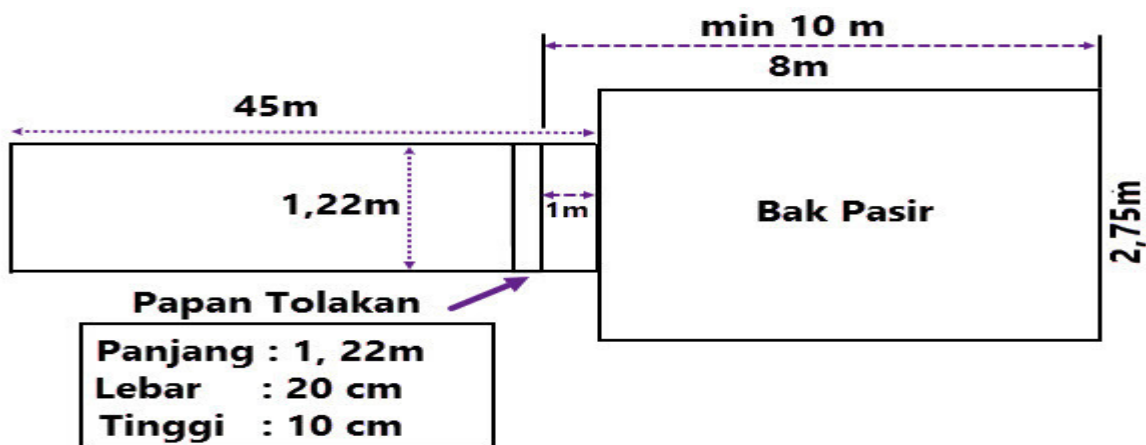
Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTs NW Menceh yang terdiri dari 30 siswa. Pemilihan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*, yaitu memilih peserta berdasarkan kriteria tertentu, dalam hal ini adalah siswa laki-laki yang bersedia mengikuti kegiatan di sore hari, sesuai dengan program pembelajaran yang telah ditentukan. Pertimbangan ini diambil mengingat keterbatasan waktu dalam jadwal pembelajaran reguler pendidikan jasmani, serta kesesuaian karakteristik fisik yang diinginkan untuk penelitian ini (Mohammadi et al., 2020).

Setelah pemilihan sampel, 30 siswa dibagi menjadi dua kelompok yang berisi 15 siswa pada masing-masing kelompok. Kelompok A diberikan perlakuan berupa permainan lompat tali karet, sementara kelompok B diberikan perlakuan berupa permainan balap karung. Pembagian kelompok ini dilakukan berdasarkan *ordinal pairing*, yaitu pengelompokan sampel berdasarkan kemampuan awal keterampilan lompat jauh gaya jongkok yang diperoleh dari hasil *pretest*, sehingga kedua kelompok memiliki distribusi kemampuan yang seimbang.

### Instrumen Penelitian

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh gaya jongkok, yang digunakan baik pada saat *pretest* maupun *posttest* untuk mengukur sejauh mana peningkatan keterampilan siswa. Tes ini diadaptasi dari standar pengukuran dalam pendidikan jasmani, di mana jarak lompatan diukur dari papan tolakan hingga titik pendaratan pertama. Tes ini telah divalidasi dan diandalkan dalam mengukur keterampilan motorik dasar siswa, khususnya dalam keterampilan melompat (Priesmeyer et al., 2018).





Gambar 2. Instrumen tes keterampilan lompat jauh

### Pengumpulan Data

Data diperoleh melalui metode tes keterampilan yang dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pengukuran dilakukan oleh tim peneliti yang berpengalaman untuk memastikan konsistensi dan akurasi hasil. Seluruh proses pengumpulan data dilakukan di lapangan terbuka sesuai dengan standar pengukuran lompat jauh yang diterapkan dalam pendidikan jasmani sekolah.

Perlakuan dalam penelitian ini melibatkan dua jenis permainan tradisional: lompat tali karet dan balap karung. Kedua permainan ini dipilih karena melibatkan gerakan yang relevan dengan keterampilan lompat jauh gaya jongkok, seperti tolakan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh. Setiap permainan dilakukan dengan frekuensi 3 kali per minggu selama 5 minggu, sehingga total terdapat 14 kali pertemuan (Khalidah, 2022).

**Lompat Tali Karet:** Permainan ini melibatkan gerakan melompat menggunakan tali karet yang dipegang oleh dua orang pada masing-masing ujungnya. Siswa diminta melompat dengan variasi ketinggian tali untuk melatih kekuatan otot kaki dan keseimbangan. Durasi setiap sesi lompat tali adalah 30 menit, dengan istirahat setiap 10 menit untuk menghindari kelelahan.

**Balap Karung:** Dalam permainan balap karung, siswa diminta melompat menggunakan karung yang dikenakan dari pinggang ke bawah. Permainan ini bertujuan melatih kemampuan tolakan dan koordinasi tubuh agar siswa terbiasa menjaga keseimbangan saat melompat dalam jarak tertentu. Sama seperti lompat tali, durasi setiap sesi balap karung adalah 30 menit dengan jeda istirahat setiap 10 menit.

### Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan pendekatan statistik deskriptif dan inferensial untuk mengevaluasi efektivitas permainan tradisional lompat tali karet dan balap karung terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Sebelum analisis utama, dilakukan uji prasyarat untuk memastikan kualitas data. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* memeriksa apakah distribusi data *pretest* dan *posttest* normal. Uji ini penting untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi distribusi normal, yang menjadi dasar dalam pemilihan uji statistik lebih lanjut. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi (*p*) lebih besar dari

0,05. Selain itu, uji homogenitas dengan *Levene's Test* digunakan untuk mengevaluasi kesetaraan varians antar kelompok. Homogenitas data memastikan bahwa variabilitas antar kelompok permainan tradisional seimbang, dengan nilai  $p > 0,05$  menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki varians yang homogen.

Setelah prasyarat terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan *paired sample t-test* untuk mengetahui perubahan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* dalam masing-masing kelompok perlakuan. Uji ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi peningkatan keterampilan lompat jauh dalam kelompok yang sama, khususnya setelah diberikan perlakuan lompat tali karet dan balap karung. Hasilnya signifikan jika nilai  $p < 0,05$ , yang menunjukkan adanya perubahan yang berarti setelah perlakuan. Selain itu, *independent sample t-test* digunakan untuk membandingkan efektivitas kedua perlakuan dengan membandingkan hasil *posttest* antara kelompok lompat tali karet dan kelompok balap karung. Uji ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok perlakuan dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Seluruh analisis dilakukan pada taraf signifikansi 5% (0,05) dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25 untuk memastikan hasil yang valid dan reliabel, serta meminimalkan potensi kesalahan dalam interpretasi data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive smpling* yang artinya sampel penelitian ditentukan oleh kriteria tertentu sehingga jumlah sampel yang digunakan adalah 20 siswa. Data-data tentang identitas siswa diperoleh pada saat awal penelitian yaitu pada saat penentuan subjek yang digunakan dalam penelitian. Selanjutnya untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan tradisional lompat tali karet dan balap karung terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII MTs NW Menceh, maka dilaksanakan analisis data deskriptif kuantitatif yaitu dengan menguraikan data-data hasil penelitian dan menganalisa data tersebut dengan berdasarkan skor yang diperoleh oleh setiap subjek penelitian. Berikut data hasil statistik deskriptif diuraikan pada tabel berikut.

**Tabel 1.** Hasil deskriptif statistik data penelitian

	Kelompok Treatment		Statistic	Std. Error
Data Pretest	Permainan tradisional lompat tali karet	Mean	325.73	5.465
		Median	325.00	
		Variance	448.067	
		Std. Deviation	21.168	
		Minimum	301	
		Maximum	380	
		Range	79	
	Permainan tradisional balap karung	Mean	331.93	3.507
		Median	329.00	
		Variance	184.495	
		Std. Deviation	13.583	
		Minimum	318	
		Maximum	371	

Kelompok Treatment			Statistic	Std. Error
			Range	53
Data Posttest	Permainan tradisional lompat tali karet	Mean	328.27	5.759
		Median	324.00	
		Variance	497.495	
		Std. Deviation	22.305	
		Minimum	300	
		Maximum	380	
		Range	80	
	Permainan tradisional balap karung	Mean	341.67	4.489
		5% Trimmed Mean	340.96	
		Median	341.00	
		Variance	302.238	
		Std. Deviation	17.385	
		Minimum	320	
		Maximum	376	
		Range	56	

Dari hasil deskriptif statistik di atas terlihat ada perbedaan nilai lompat jauh gaya jongkok sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Namun semua itu masih perlu dibuktikan lagi melalui pengujian hipotesis agar peneliti bisa mengetahui hasil perbandingan t-hitung dengan t-tabel pada taraf signifikan 5%. Sebelum masuk ke pengujian hipotesis, terlebih dahulu harus dilakukan uji prasyarat analisis untuk mengetahui data berdistribusi normal dan homogen.

Pengujian normalitas menggunakan dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* dengan kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5%) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5%) sebaran dikatakan tidak normal. Pengujian normalitas data pada tabel di bawah ini menunjukkan bahwa semua data *pretest* dan *posttest* memiliki sig. ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data **berdistribusi normal**.

**Tabel 2.** Hasil pengujian normalitas data

Kelompok Treatment		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Data Pretest	Permainan tradisional lompat tali karet	.202	15	.102	.889	15	.065
	Permainan tradisional balap karung	.165	15	.200*	.839	15	.112
Data Posttest	Permainan tradisional lompat tali karet	.132	15	.200*	.935	15	.321
	Permainan tradisional balap karung	.137	15	.200*	.916	15	.167

Pengujian homogenitas bertujuan untuk mengetahui bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berada dari populasi yang homogen. Pada uji homogenitas kriteria yang digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya suatu tes adalah jika  $p > 0,05$  dan F hitung  $< F$  tabel test dinyatakan homogen, jika  $p < 0,05$  dan F hitung  $> F$  tabel test dikatakan tidak homogen. Berdasarkan tabel 12 di bawah, menunjukkan bahwa nilai sig. baik data *pretest* maupun *posttest* lebih besar dari ( $p > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa varians data keterampilan lompat jauh gaya



jongkok pada kelompok sampel permainan tradisional lompat tali karet dan balap karung adalah kelompok yang **homogen**.

**Tabel 3.** Hasil pengujian homogenitas kelompok sampel

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Data Pretest	1.667	1	28	.207
Data Posttest	.782	1	28	.384

Berdasarkan hasil pengambilan data *pre-test* dan *pos-test* di atas, peneliti menyimpulkan bahwa ada peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok setelah diberikan perlakuan berupa permainan tradisional lompat tali karet dan balap karung. Untuk membenarkan argumen peneliti tersebut, maka perlu dilakukan analisis data tentang pengaruh permainan tradisional lompat tali karet dan balap karung terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII MTs NW Menceh.

Uji *paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Tujuan dari uji ini adalah untuk melihat apakah ada perbedaan rata-rata antara dua sampel yang saling berpasangan atau berhubungan. Dalam penelitian ini, kelompok sampel yang dianalisis adalah kelompok permainan tradisional lompat tali karet dan balap karung. Hasil analisis dinyatakan terdapat perbedaan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ).

**Tabel 4.** Hasil pengujian *paired sample test*

Kelompok Treatment		Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			
Pair 1	Permainan tradisional lompat tali karet - Permainan tradisional lompat tali karet	-2.533	12.878	3.325	-.762	14	.459
Pair 2	Permainan tradisional balap karung - Permainan tradisional balap karung	-9.733	13.551	3.499	-2.782	14	.015

Hasil pengujian hipotesis permainan tradisional lompat tali karet menunjukkan nilai Sig. (2-tailed)  $> 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, atau tidak terdapat perbedaan rata-rata antara nilai *pretest* dan *posttest*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa "Tidak ada pengaruh permainan tradisional lompat tali karet terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII MTs NW Menceh". Sedangkan, hasil analisis data permainan tradisional balap karung menunjukkan nilai Sig. (2-tailed)  $< 0.05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, atau terdapat perbedaan rata-rata antara nilai *pretest* dan *posttest*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa "Ada pengaruh permainan tradisional balap karung terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII MTs NW Menceh".

Uji *independent sample test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata hasil lompat jauh gaya jongkok

antara 2 kelompok, yaitu permainan tradisional lompat tali karet dan balap karung. Hasil pengujian yang menyatakan terdapat perbedaan rata-rata hasil lompat jauh gaya jongkok jika nilai signifikansi (2-tailed)  $< 0,05$ . Data diperoleh dari tes akhir (*posttest*) kelompok A dan tes akhir (*posttest*) kelompok B.

**Tabel 5.** Hasil pengujian *independent sample test*

Permainan tradisional lompat tali karet – Permainan tradisional balap karung		t-test for Equality of Means						
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Diff.	Std. Error Diff.	95% Lower Upper	
Data	Equal							
Posttest	variances assumed	-1.835	28	.077	-13.400	7.302	-28.357	1.557
	Equal							
	variances not assumed	-1.835	26.425	.078	-13.400	7.302	-28.397	1.597

Hasil pengujian *independent sample test* menunjukkan nilai Sig. (2-tailed)  $> 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, atau dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan hasil lompat jauh gaya jongkok yang signifikan antara kelompok permainan tradisional lompat tali karet dan balap karung.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional balap karung memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII MTs NW Menceh, sementara permainan lompat tali karet tidak memberikan dampak yang signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Widiarti (2022) yang menemukan bahwa permainan balap karung berkontribusi pada peningkatan keterampilan motorik kasar dan mengembangkan kemampuan sosial-emosional, seperti tanggung jawab, kepercayaan diri, dan fokus. Dalam konteks pendidikan jasmani, permainan seperti balap karung memerlukan koordinasi gerak yang lebih kompleks dibandingkan lompat tali karet, karena siswa harus menjaga keseimbangan tubuh sambil melakukan lompatan dalam karung. Keterampilan ini relevan untuk mendukung gerakan dalam lompat jauh gaya jongkok, terutama dalam hal tolakan yang stabil dan pendaratan yang tepat.

Efektivitas balap karung juga dapat dikaitkan dengan struktur permainan yang lebih kompetitif dan interaktif. Sebagaimana dijelaskan oleh Dewi dan Verawati (2021), aspek manipulatif dalam permainan balap karung dapat meningkatkan antusiasme siswa terhadap pendidikan jasmani sekaligus mengembangkan keterampilan seperti sportivitas dan kesabaran. Permainan balap karung, dengan irama lompatan yang cepat, memotivasi siswa untuk mengoptimalkan kekuatan dan koordinasi tubuh. Aktivitas ini juga melatih siswa untuk merespons dengan cepat terhadap situasi yang berubah-ubah, yang merupakan keterampilan penting dalam olahraga atletik (Hussain & Cheong, 2022).

Perbedaan hasil antara balap karung dan lompat tali karet menunjukkan bahwa tidak semua permainan tradisional memiliki tingkat efektivitas yang sama dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Permainan lompat tali karet menekankan pada lompatan yang tinggi dan melatih ketepatan tolakan satu kaki,

namun tidak memiliki intensitas dan ritme cepat seperti balap karung yang penting untuk peningkatan daya ledak dan kekuatan otot kaki secara menyeluruh. Dalam penelitian ini, kekurangan dari lompat tali karet adalah gerakannya yang terfokus pada lompatan dengan satu kaki yang lambat, sehingga daya ledak yang dihasilkan kurang maksimal untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok secara signifikan.

Menurut penelitian Gustian (2021), permainan tradisional seperti balap karung efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dasar, seperti keterampilan lokomotor dan kontrol objek, karena siswa terlibat dalam gerakan yang variatif dan menantang. Keberhasilan balap karung dalam penelitian ini dapat dikaitkan dengan cara permainan ini mengintegrasikan tantangan fisik yang lebih tinggi dan intensitas yang konsisten, yang mendorong peningkatan keterampilan motorik yang lebih efektif dibandingkan lompat tali karet. Hasil penelitian ini memperkuat argumen bahwa permainan tradisional memiliki potensi besar dalam meningkatkan keterampilan fisik siswa dan dapat dimanfaatkan sebagai metode pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Penelitian oleh Tan et al. (2020) menunjukkan bahwa permainan tradisional menyediakan lingkungan belajar yang terstruktur, di mana siswa dapat berlatih keterampilan motorik dengan lebih fokus dan terarah dibandingkan dengan permainan bebas. Struktur permainan balap karung, yang melibatkan pergerakan cepat dan memerlukan keseimbangan, memberikan tantangan fisik yang relevan bagi siswa untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

Selain aspek fisik, permainan tradisional juga menawarkan manfaat sosial dan emosional yang penting. Permainan ini memungkinkan siswa untuk berinteraksi dan bekerja sama dengan rekan-rekannya, sehingga membangun keterampilan sosial yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, Wideasavitri (2020) mencatat bahwa permainan tradisional dapat memperkuat kompetensi sosial dan keterampilan pemecahan masalah, yang pada akhirnya meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik secara keseluruhan. Keterlibatan dalam aktivitas fisik yang menyenangkan ini juga dapat membentuk sikap positif terhadap olahraga, yang penting untuk kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang.

Meskipun temuan penelitian ini menunjukkan efektivitas permainan balap karung, ada beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Desain penelitian ini menggunakan *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, sehingga hasilnya tidak dapat dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima perlakuan. Seperti yang dikemukakan oleh Gunawan et al. (2022), penelitian tanpa kelompok kontrol memiliki keterbatasan dalam validitas internal karena sulit menentukan apakah peningkatan keterampilan disebabkan oleh intervensi atau faktor eksternal. Penelitian di masa depan dapat mempertimbangkan desain eksperimental dengan kelompok kontrol untuk memberikan bukti yang lebih kuat tentang efektivitas permainan tradisional dalam pendidikan jasmani. Selain itu, penelitian ini hanya meneliti dua jenis permainan tradisional. Anisa et al. (2021) menunjukkan bahwa berbagai jenis permainan tradisional memiliki dampak yang berbeda pada keterampilan motorik, seperti perbedaan antara permainan yang meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji jenis-jenis permainan tradisional lain yang mungkin lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan lompat

jauh atau keterampilan fisik lainnya, untuk memperluas wawasan tentang manfaat permainan tradisional dalam pendidikan jasmani.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah. Dengan memasukkan permainan tradisional seperti balap karung ke dalam kurikulum, guru dapat memberikan variasi metode pembelajaran yang menarik dan relevan dengan konteks budaya siswa. Selain meningkatkan keterampilan motorik, permainan ini juga mendukung pembentukan karakter, seperti sportivitas, kerja sama, dan kepercayaan diri. Implementasi permainan tradisional dalam kurikulum dapat menciptakan suasana belajar yang lebih inklusif dan menyenangkan (Fridayati et al., 2022), sehingga siswa lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam pendidikan jasmani (Xu et al., 2021). Kehadiran permainan tradisional dalam kurikulum pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai alat pengajaran, tetapi juga sebagai sarana pelestarian budaya lokal. Dalam konteks pendidikan, pelestarian permainan tradisional ini dapat membantu siswa menghargai nilai-nilai budaya mereka dan mengembangkan rasa identitas sosial. Hal ini selaras dengan temuan Galdo-Castiñeiras et al. (2023) yang menyatakan bahwa intervensi edukasi yang berbasis budaya dapat memberikan dampak positif dalam memperkuat keterikatan sosial dan pengembangan moral siswa.

## SIMPULAN

Hasil menunjukkan bahwa permainan tradisional balap karung memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok, sedangkan permainan lompat tali karet tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Secara kuantitatif, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa pada kelompok balap karung terdapat peningkatan yang signifikan antara nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*. Rata-rata hasil *pretest* kelompok balap karung adalah **331,93 cm** dengan standar deviasi **13,58**, sedangkan rata-rata hasil *posttest* meningkat menjadi **341,67 cm** dengan standar deviasi **17,39**. Nilai **Sig. (2-tailed)** sebesar **0,015** ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan setelah diberikan perlakuan berupa permainan balap karung, sehingga dapat disimpulkan bahwa permainan ini efektif dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Sebaliknya, pada kelompok lompat tali karet, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan tidak ada peningkatan signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Rata-rata hasil *pretest* adalah **325,73 cm** dengan standar deviasi **21,17**, dan rata-rata hasil *posttest* adalah **328,27 cm** dengan standar deviasi **22,31**. Nilai **Sig. (2-tailed)** sebesar **0,459** ( $p > 0,05$ ) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* dalam kelompok lompat tali karet, sehingga permainan ini dinilai kurang efektif dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

Untuk membandingkan efektivitas antara kedua kelompok, hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan bahwa nilai **Sig. (2-tailed)** sebesar **0,077** ( $p > 0,05$ ), yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *posttest* kelompok balap karung dan kelompok lompat tali karet. Namun, meskipun perbedaan ini tidak signifikan secara statistik, peningkatan pada kelompok balap karung lebih besar dibandingkan dengan kelompok lompat tali karet, yang menunjukkan tren ke arah efektivitas yang lebih tinggi.

Permainan tradisional balap karung lebih efektif dibandingkan lompat tali karet dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Efektivitas ini diduga terkait dengan karakteristik permainan balap karung yang melibatkan gerakan lompatan cepat dan berirama, yang mendukung peningkatan daya ledak dan kekuatan otot kaki, dua komponen penting dalam keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan metode pengajaran dalam pendidikan jasmani. Dengan memasukkan permainan tradisional seperti balap karung ke dalam kurikulum, guru dapat menyediakan metode pembelajaran yang tidak hanya efektif, tetapi juga menyenangkan dan relevan dengan konteks budaya siswa, sehingga meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani.

## REKOMENDASI

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar guru pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama mempertimbangkan untuk memasukkan permainan tradisional seperti balap karung ke dalam program pembelajaran keterampilan motorik, khususnya untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Permainan balap karung, yang terbukti efektif dalam meningkatkan daya ledak dan kekuatan otot kaki, dapat menjadi alternatif yang menarik bagi siswa, karena permainan ini tidak hanya mengasah keterampilan fisik, tetapi juga mengembangkan aspek sosial dan emosional seperti kerja sama dan sportivitas. Mengingat permainan lompat tali karet tidak menunjukkan peningkatan signifikan, disarankan agar guru lebih selektif dalam memilih permainan tradisional yang sesuai dengan tujuan pembelajaran keterampilan motorik tertentu. Selain itu, penelitian lanjutan dengan desain eksperimen yang lebih robust, seperti penggunaan kelompok kontrol, sangat dianjurkan untuk memvalidasi hasil ini secara lebih luas. Penelitian mendatang juga disarankan untuk mengeksplorasi jenis permainan tradisional lainnya yang mungkin memiliki efek yang lebih besar dalam mengembangkan keterampilan motorik dasar siswa, sehingga dapat memperkaya pilihan metode pengajaran dalam pendidikan jasmani.

## REFERENSI

- Anam, N. (2022). Play and learn with traditional local wisdom game in school. *International Journal of Education and Social Science (IJESS)*, 1(1), 28-39. <https://doi.org/10.33650/ijess.v1i1.3551>
- Anisa, A., Syafrudin, U., & Drupadi, R. (2021). Playing origami and its impact on fine motor skills development of children aged 4-5. *Journal of Early Childhood Education (JECE)*, 3(1), 22-30. <https://doi.org/10.15408/jece.v3i1.19059>
- Asrial, A., Syahrial, S., Maison, M., Kurniawan, D., & Perdana, R. (2020). A study of traditional games "engklek" in mathematics for elementary school. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 26(1), 15-21. <https://doi.org/10.17977/um048v26i1p15-21>
- Budiman, I., Yudha, B., & Anshori, Y. (2021). Increasing self-esteem through traditional Sundanese games and sport from Indonesia in physical education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4A), 25-30. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.091305>



- Dewi, R., & Verawati, I. (2021). The effect of manipulative games to improve fundamental motor skills in elementary school students. *International Journal of Education in Mathematics Science and Technology*, 10(1), 24-37. <https://doi.org/10.46328/ijemst.2163>
- Fridayati, B. A., Lubis, M. R., Fitriatun, E., & Yusuf, R. (2022). Strategi pembelajaran pendidikan jasmani adaptif di sekolah dasar inklusif. *Discourse of Physical Education*, 1(1), 41-56. <https://doi.org/10.36312/dpe.v1i1.606>
- Galdo-Castiñeiras, J., Morante, J., Morales-Moreno, I., & Pérez, P. (2023). Educational intervention to decrease justification of adolescent dating violence: A comparative quasi-experimental study. *Healthcare*, 11(8), 1156. <https://doi.org/10.3390/healthcare11081156>
- Gunawan, D., Musthafa, B., & Wahyudin, D. (2022). Improving language skills through linguistic intelligence learning design. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 10(3), 579-590. <https://doi.org/10.26811/peuradeun.v10i3.772>
- Gustian, U. (2021). Effectiveness of traditional games in stimulating elementary school student motor skill development. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 75-80. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i1.27026>
- Hussain, B., & Cheong, J. (2022). Improving gross motor skills of children through traditional games skills practiced along the contextual interference continuum. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.986403>
- Irawan, F., Sutaryono, S., Permana, D., Chuang, L., & Yuwono, Y. (2021). Locomotor skills: Traditional games in the fundamentals of physical activities. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 1-13. <https://doi.org/10.24042/ajipaud.v4i1.8215>
- Irmansyah, J., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F., & Sukoco, P. (2020). Children's social skills through traditional sport games in primary schools. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 39-53. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.28171>
- Khalidah, R. (2022). Development of children's creativity through traditional games ba-a-anakan and ba-ka-kapalan. *Jurnal Indria (Jurnal Ilmiah Pendidikan Prasekolah dan Sekolah Awal)*, 7(2), 143-150. <https://doi.org/10.24269/jin.v7i2.5715>
- Kusuma, I., Asmawi, M., Hernawan, H., Dlis, F., Widiastuti, W., & Kanca, I. (2021). A study of learning physical fitness activities based on traditional Balinese sports games for students' physical fitness. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 1029-1039. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090525>
- Mohammadi, S., Su, T., Papadaki, A., Jalaludin, M., Dahlui, M., Mohamed, M., ... & Majid, H. (2020). Perceptions of eating practices and physical activity among Malaysian adolescents in secondary schools: A qualitative study with multi-stakeholders. *Public Health Nutrition*, 24(8), 2273-2285. <https://doi.org/10.1017/s1368980020002293>
- Pratama, R., Welis, W., & Fardi, A. (2020). The effect of small side games exercise and motor ability towards students' ability of Bunda High School Padang.

*Proceedings of the 6th International Conference on Humanities and Social Sciences.*  
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.082>

- Priesmeyer, J., Fedewa, A., & Toland, M. (2018). Long-term trends of participation in physical activity during adolescence with educational ambition and attainment. *Journal of School Health*, 89(1), 20-30. <https://doi.org/10.1111/josh.12709>
- Susilawati, P., & Handoyo, L. (2022). Game-based learning: An alternative learning model in COVID-19 distance learning. *Biosfer Jurnal Pendidikan Biologi*, 15(2), 280-291. <https://doi.org/10.21009/biosferjpb.25753>
- Tan, J., Nonis, K., & Chan, L. (2020). The effect of traditional games and free play on the motor skills of preschool children. *International Journal of Childhood Counselling and Special Education*, 1(2), 204-223. <https://doi.org/10.31559/ccse2020.1.2.6>
- Trajkovik, V., Malinovski, T., Vasileva-Stojanovska, T., & Vasileva, M. (2018). Traditional games in elementary school: Relationships of student's personality traits, motivation and experience with learning outcomes. *PLOS ONE*, 13(8), e0202172. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202172>
- Widiasavitri, P. (2020). Traditional games as alternative activities for children stimulation. *Journal of Psychology and Instructions*, 4(1), 1-9. <https://doi.org/10.23887/jpai.v4i1.23010>
- Widiarti, A. (2022). The role of traditional games on children's ground motor and emotional ability. *ACPES Journal of Physical Education Sport and Health (AJPESH)*, 2(2), 1433-149. <https://doi.org/10.15294/ajpesh.v2i2.60887>
- Xu, D., Zheng, Y., & Jia, Y. (2021). The bibliometric analysis of the sustainable influence of physical education for university students. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.592276>
- Yanto, D., Kabatiah, M., Zaswita, H., Jalinus, N., & Refdinal, R. (2022). Virtual laboratory as a new educational trend post COVID-19: An effectiveness study. *Mimbar Ilmu*, 27(3), 501-510. <https://doi.org/10.23887/mi.v27i3.53996>