

Pengaruh Permainan Tradisional Egrang Batok Kelapa dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak SD

Rizky Maulana*, Olivia Dwi Cahyani, Nurman Ramadhan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, Indonesia

*Correspondence: rl998824@gmail.com

Abstract

The low level of gross motor skills among elementary school students, particularly balance skills, poses a challenge in physical education. This is often caused by a lack of varied, interesting physical activities that are appropriate for children's developmental characteristics. This study aims to examine the effect of the traditional coconut shell stilts game on improving the gross motor skills of upper grade students (grades V-VI). The method used was quantitative with a pre-experimental approach using a one-group pretest-posttest design. The research sample consisted of 23 students from SDN Kliteh who were selected purposively. Data were collected through the Balance Test instrument (Pasarribu, 2020) and analyzed using descriptive statistics and paired sample t-tests. The results showed a significant increase in students' balance scores, from a pretest average of 18.03 to 26.38 on the posttest ($p < 0.001$). Effect size analysis (Cohen's $d = 0.95$) indicated a large effect. The conclusion of this study proves that the traditional coconut shell stilts game is effective in improving students' gross motor skills and can be recommended as a simple, contextual, and effective alternative model for physical education learning.

Keyword: Traditional games; stilts; gross motor skills; balance; physical education

Abstrak

Rendahnya keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar, khususnya kemampuan keseimbangan, menjadi tantangan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini sering disebabkan oleh minimnya aktivitas fisik yang variatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh permainan tradisional egrang batok kelapa terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar siswa kelas atas (V-VI). Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimen menggunakan desain *one-group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 23 siswa SDN Kliteh yang dipilih secara purposif. Data dikumpulkan melalui instrumen *Balance Test* (Pasarribu, 2020) dan dianalisis dengan uji statistik deskriptif serta *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada skor keseimbangan siswa, dari rerata pretest 18,03 menjadi 26,38 pada posttest ($p < 0,001$). Analisis *effect size* (Cohen's $d = 0,95$) mengindikasikan pengaruh yang besar. Simpulan penelitian ini membuktikan bahwa permainan tradisional egrang batok kelapa efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa dan dapat direkomendasikan sebagai alternatif model pembelajaran PJOK yang sederhana, kontekstual, dan berdampak nyata.

Kata kunci: Permainan tradisional; egrang batok; motorik kasar; keseimbangan; pendidikan jasmani

Received: 16 Desember 2025 | Revised: 6, 9 Januari, 2 Februari 2026

Accepted: 13 Februari 2026 | Published: 2 Maret 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Keterampilan motorik kasar merupakan fondasi penting dalam perkembangan fisik anak usia sekolah dasar, terutama pada jenjang kelas tinggi (V-VI). Pada fase ini, anak-anak tidak hanya mengembangkan kemampuan gerak dasar, tetapi juga mulai mengintegrasikan kontrol postural, keseimbangan dinamis, koordinasi mata-tungkai, serta kekuatan otot yang lebih kompleks. Kemampuan motorik kasar yang baik tidak hanya mendukung performa dalam pendidikan jasmani, tetapi juga berpengaruh terhadap kepercayaan diri, partisipasi dalam aktivitas fisik, dan bahkan kesiapan belajar secara kognitif (Kustari & Mahendra, 2020). Namun, berbagai temuan penelitian menunjukkan bahwa keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar masih cenderung rendah, terutama di daerah dengan akses terbatas terhadap sarana dan variasi aktivitas fisik (Gultom et al., 2024).

Kondisi ini juga tercermin di SDN Kliteh, di mana observasi awal menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam aktivitas yang membutuhkan stabilitas tubuh, seperti berlari dengan perubahan arah, melompat dengan mendarat seimbang, atau mempertahankan postur statis dalam durasi tertentu. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dan kontekstual untuk mengatasi tantangan tersebut adalah melalui integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Permainan tradisional tidak hanya menawarkan stimulasi gerak yang beragam dan menyenangkan, tetapi juga mengandung unsur budaya yang dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan keterlibatan emosional siswa (Aliriad et al., 2023).

Di antara beragam permainan tradisional Indonesia, egrang batok kelapa memiliki potensi khusus untuk dikembangkan sebagai media pembelajaran motorik kasar, karena aktivitasnya secara alamiah menuntut pengendalian keseimbangan, koordinasi bilateral, serta kontrol tubuh secara dinamis dan statis. Secara teoretis, permainan yang melibatkan tantangan keseimbangan seperti egrang dapat memperkuat sistem *proprioceptif*, meningkatkan stabilitas sendi, dan melatih respons *neuromuscular* yang diperlukan untuk keterampilan motorik yang lebih tinggi (Pasarribu, 2020:14). Namun, meskipun manfaat permainan tradisional secara umum telah banyak diteliti (Kamaludin et al., 2020; Musa & Annur, 2022), kajian yang secara khusus menyoroti egrang batok kelapa sebagai intervensi peningkatan motorik kasar pada siswa kelas tinggi sekolah dasar masih sangat terbatas.

Sebagian besar penelitian terdahulu mengenai egrang lebih banyak berfokus pada aspek keseimbangan statis atau diterapkan pada anak usia dini (Mujtahidin & Rachman, 2022; Nurhasanah & Warni, 2024). Selain itu, masih jarang penelitian yang menggunakan desain eksperimen dengan instrumen terstandar untuk mengukur dampaknya terhadap keseimbangan dinamis dan statis secara komprehensif pada populasi siswa kelas V–VI. Padahal, siswa pada rentang usia ini berada dalam fase perkembangan motorik yang ideal untuk dilatih melalui aktivitas yang menantang dan berstruktur. Berdasarkan kesenjangan (*research gap*) tersebut, penelitian ini dirancang untuk menguji pengaruh intervensi permainan tradisional egrang batok kelapa terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar, dengan fokus pada kemampuan keseimbangan statis dan dinamis, pada siswa kelas V–VI SDN Kliteh.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat dihasilkan bukti empiris yang mendukung penggunaan egrang batok kelapa sebagai salah satu alternatif model pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif, murah, kontekstual, dan sesuai dengan tahap perkembangan motorik

siswa kelas tinggi sekolah dasar. Selain itu, temuan penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang lebih variatif, menarik, dan berdampak positif terhadap perkembangan fisik peserta didik.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen karena fokusnya pada pengukuran perubahan keterampilan motorik kasar melalui pemberian perlakuan yang dapat dinilai secara numerik. Desain penelitian yang diterapkan berupa *pre-eksperimen* jenis *one-group pretest-posttest* di mana kondisi awal peserta dibandingkan kembali setelah intervensi diberikan. Desain ini dipilih dengan pertimbangan keterbatasan waktu, sumber daya, dan konteks pembelajaran di sekolah yang tidak memungkinkan pembentukan kelompok kontrol. Meskipun memiliki keterbatasan dalam mengontrol pengaruh variabel eksternal, desain ini dianggap sesuai untuk eksplorasi awal dampak suatu intervensi dalam konteks nyata (Alvianto et al., 2023).

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas V dan VI SDN Kliteh yang berjumlah 70 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) siswa kelas V atau VI, (2) memiliki izin dari orang tua, (3) tidak memiliki gangguan fisik atau keseimbangan yang berat, dan (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, terpilih 23 siswa sebagai sampel penelitian. Pemilihan sampel ini didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa kelas atas memiliki karakteristik perkembangan motorik yang relatif serupa dan telah memiliki kesiapan fisik untuk melakukan aktivitas egrang batok kelapa (Hananto & Melini, 2023). Instrumen penelitian yang digunakan adalah *balance test* yang diadaptasi dari (Pasarribu, 2020:98).

Instrumen ini terdiri dari tes keseimbangan statis (berdiri satu kaki) dan dinamis (berjalan di atas balok). Untuk menjamin kualitas instrumen, dilakukan uji validitas isi oleh dua ahli pendidikan jasmani dan uji reliabilitas dengan teknik *test-retest* pada 10 siswa di luar sampel. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,87, yang mengindikasikan instrumen memiliki konsistensi yang tinggi. Prosedur penilaian mengacu pada tabel kriteria yang telah distandardisasi (tabel 1).

Tabel 1. Instrumen nilai tes keseimbangan (Pasarribu, 2020:110)

Skor	Durasi (Putra)	Kriteria	Durasi (Putri)
5	> 50 detik	Sempurna	> 30 detik
4	41–50 detik	Baik sekali	23–30 detik
3	31–40 detik	Baik	16–22 detik
2	20–30 detik	Cukup	10–15 detik
1	< 20 detik	Kurang	< 10 detik

Intervensi dilakukan selama 6 pertemuan dalam 3 minggu, dengan frekuensi 2 kali per minggu. Setiap pertemuan berdurasi 40 menit dan dilaksanakan dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani. Rincian kegiatan intervensi adalah sebagai berikut:

1. Pertemuan 1: *Pretest* dengan *Balance Test*.
2. Pertemuan 2: Latihan berdiri statis di atas egrang batok (3 set $\times$ 10-20 detik).
3. Pertemuan 3: Latihan berjalan lurus sejauh 10 meter di atas egrang (3-4 repetisi).

4. Pertemuan 4: Latihan berjalan zig-zag melewati 5 kon dengan jarak 1 meter (3 repetisi).
5. Pertemuan 5: Latihan berjalan lurus dan berhenti di setiap kon selama 5 detik (3 repetisi).
6. Pertemuan 6: *Posttest* dengan *Balance Test* yang sama seperti *pretest*.

Setiap sesi diawali dengan pemanasan (5 menit) dan diakhiri dengan pendinginan (5 menit). Selama intervensi, dua observer yang telah dilatih sebelumnya melakukan pengamatan dan pencatatan terhadap performa siswa untuk menjaga objektivitas data. Analisis data secara statistik dengan menggunakan uji normalitas (*Shapiro-Wilk*) dan uji beda (*paired sample t-test*) melalui perangkat lunak SPSS 25. Selain itu, dilakukan juga perhitungan *effect size* (Cohen's d) untuk melihat besarnya pengaruh intervensi. Interpretasi hasil tidak hanya didasarkan pada signifikansi statistik, tetapi juga pada perubahan kategori kemampuan siswa berdasarkan tabel kriteria keseimbangan.

Hasil

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor *pretest* memiliki rata-rata (mean) sebesar 18,03 dengan standar deviasi (SD) 9,49, nilai minimum 4,15, dan nilai maksimum 39,28. Distribusi data menceng ke kanan dengan nilai *skewness* 0,849, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki skor di bawah rata-rata. Pada *posttest*, rata-rata meningkat menjadi 26,38 (SD = 9,11), dengan nilai minimum 11,46 dan maksimum 50,20. Distribusi *posttest* juga menceng ke kanan (*skewness* = 0,597) namun lebih mendekati simetris dibandingkan *pretest*. Peningkatan rata-rata sebesar 8,35 poin mengindikasikan adanya perbaikan kemampuan keseimbangan setelah intervensi permainan egrang batok kelapa. Nilai median juga mengalami peningkatan dari 16,03 pada *pretest* menjadi 27,63 pada *posttest*, yang mengonfirmasi bahwa sebagian besar siswa mengalami kemajuan yang signifikan.

Tabel 2. Statistik deskriptif *pretest* dan *posttest*

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation	Median	Skewness
Pretest	23	4,15	39,28	18,03	9,49	16,03	0,849
Posttest	23	11,46	50,20	26,38	9,11	27,63	0,597

Berdasarkan kategori kemampuan pada *Balance Test* (Pasarribu, 2020:113), terjadi perubahan komposisi kemampuan siswa yang cukup dramatis. Pada *pretest*, sebagian besar siswa (56,5%) berada dalam kategori “Cukup” (8 siswa) dan “Kurang” (5 siswa). Hanya 3 siswa (13,0%) yang mencapai kategori “Baik Sekali”, dan tidak ada satupun siswa yang mencapai kategori “Sempurna”. Setelah intervensi, pada *posttest*, terjadi pergeseran yang signifikan: proporsi siswa dalam kategori “Baik” (9 siswa) dan “Baik Sekali” (7 siswa) meningkat menjadi 69,6%. Siswa dalam kategori “Cukup” berkurang menjadi 7 siswa (30,4%), dan yang paling penting, tidak ada lagi siswa yang berada dalam kategori “Kurang”. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya meningkatkan skor rata-rata, tetapi juga mendorong perbaikan pada siswa yang sebelumnya memiliki kemampuan paling rendah.

Tabel 3. Distribusi kategori kemampuan keseimbangan sebelum dan sesudah intervensi

Kategori	Pretest (Frekuensi)	Pretest (%)	Posttest (Frekuensi)	Posttest (%)
Kurang	5	21,7%	0	0%
Cukup	8	34,8%	7	30,4%
Baik	7	30,4%	9	39,1%
Baik Sekali	3	13,0%	7	30,4%
Sempurna	0	0%	0	0%

Secara lebih spesifik, dari 23 siswa yang mengikuti intervensi, semua siswa (100%) mengalami peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest*. Peningkatan terkecil adalah 3,2 poin, sementara peningkatan terbesar mencapai 21,5 poin. Rata-rata peningkatan individu adalah 8,35 poin. Ketika dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, analisis tambahan menunjukkan pola peningkatan yang seragam: siswa laki-laki mengalami peningkatan rata-rata 8,41 poin, sedangkan siswa perempuan mengalami peningkatan rata-rata 8,29 poin. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi permainan egrang batok kelapa efektif untuk kedua jenis kelamin. Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk memastikan data memenuhi asumsi statistik parametrik. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi masing-masing 0,109 dan 0,242 ($p > 0,05$). Hasil uji tambahan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* juga memberikan konfirmasi yang sama, dengan nilai signifikansi 0,148 untuk *pretest* dan 0,200 untuk *posttest*. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi dan analisis dapat dilanjutkan dengan uji parametrik.

Tabel 4. Hasil uji normalitas

Uji Normalitas	Variabel	Statistic	Sig.	Keputusan
Shapiro-Wilk	Pretest	0,930	0,109	Normal
	Posttest	0,946	0,242	Normal
Kolmogorov-Smirnov	Pretest	0,154	0,148	Normal
	Posttest	0,140	0,200	Normal

Uji *paired sample t-test* dilakukan untuk menguji perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan dengan nilai $t = -4,852$ dan $p < 0,001$. Selisih rata-rata (*mean difference*) adalah -8,3465 (95% CI: -11,91420 hingga -4,77885). Nilai t negatif menunjukkan bahwa skor *posttest* secara konsisten lebih tinggi daripada skor *pretest*. Derajat kebebasan (*df*) adalah 22 ($N-1$). Dengan nilai signifikansi jauh di bawah 0,05, hipotesis nol yang menyatakan tidak ada perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ditolak.

Tabel 5. Hasil *Paired Sample T-Test*

	Mean Difference	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest	-8,3465	8,34652	1,72030	-4,852	22	< 0,001

Untuk memahami besarnya pengaruh intervensi di luar signifikansi statistik, dilakukan perhitungan *effect size* menggunakan Cohen's d. Hasil perhitungan menghasilkan nilai $d = 0,95$, yang termasuk dalam kategori efek besar (*large effect*) menurut kriteria (Cohen, 1988). Nilai ini memberikan bukti tambahan bahwa intervensi permainan egrang batok kelapa tidak hanya menghasilkan perubahan yang signifikan secara statistik, tetapi juga perubahan yang bermakna secara praktis dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani. Analisis tambahan dilakukan untuk melihat hubungan antara frekuensi partisipasi dalam sesi latihan dengan tingkat peningkatan skor.

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif yang signifikan ($r = 0,62$; $p < 0,01$), yang mengindikasikan bahwa siswa yang lebih aktif dan konsisten dalam mengikuti seluruh sesi latihan cenderung mengalami peningkatan yang lebih besar dalam kemampuan keseimbangannya. Secara keseluruhan, hasil analisis statistik deskriptif dan inferensial memberikan bukti yang konsisten dan kuat bahwa intervensi permainan tradisional egrang batok kelapa memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar, khususnya kemampuan keseimbangan statis dan dinamis, pada siswa kelas V-VI SDN Kliteh. Peningkatan ini tercermin tidak hanya dalam perubahan skor rata-rata dan signifikansi statistik, tetapi juga dalam pergeseran kategori kemampuan siswa dan besarnya efek intervensi yang tergolong besar.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional egrang batok kelapa memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar siswa kelas V-VI SDN Kliteh. Temuan ini didukung oleh peningkatan skor rata-rata *Balance Test* dari 18,03 menjadi 26,38 dan hasil uji *paired sample t-test* yang signifikan ($p < 0,001$). Lebih dari itu, analisis *effect size* (Cohen's $d = 0,95$) mengindikasikan bahwa intervensi ini memiliki pengaruh yang besar secara praktis. Seluruh siswa mengalami peningkatan skor, dengan hilangnya kategori "Kurang" dan peningkatan proporsi siswa dalam kategori "Baik" dan "Baik Sekali" dari 43,4% menjadi 69,6%.

Hasil ini tidak hanya bermakna secara statistik, tetapi juga secara pedagogis, karena mencerminkan perbaikan nyata dalam kemampuan fungsional siswa. Mekanisme peningkatan motorik melalui egrang batok efektivitas egrang batok kelapa dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar, khususnya keseimbangan, dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme fisiologis dan pembelajaran motorik. Aktivitas berdiri dan berjalan di atas egrang menuntut kontrol proprioceptif yang tinggi. Proprioepsi kemampuan tubuh merasakan posisi dan gerakannya dilatih secara intensif ketika siswa harus menjaga stabilitas di atas permukaan yang sempit dan tidak stabil (batok kelapa).

Permainan ini melatih koordinasi bilateral antara mata, tangan, dan kaki, serta integrasi sistem vestibular yang berperan dalam keseimbangan dinamis. Pola gerak berulang (*repetitive practice*) selama intervensi (dalam bentuk latihan bertahap dari statis ke dinamis) memungkinkan terjadinya adaptasi neuromuskular dan peningkatan efisiensi sinergi otot-antagonis, yang sesuai dengan prinsip spesifisitas dalam pembelajaran motorik (Pasarribu, 2020:123). Dengan demikian, egrang batok tidak sekadar permainan tradisional, tetapi

merupakan bentuk latihan keseimbangan progresif yang terstruktur. Kesesuaian dengan teori dan temuan terdahulu temuan ini sejalan dengan teori perkembangan motorik yang menyatakan bahwa keterampilan motorik kasar dapat dikembangkan melalui aktivitas yang menantang, kontekstual, dan memberikan umpan balik langsung (Pasarribu, 2020:129).

Selain itu, hasil penelitian ini memperkuat temuan (Lewuk et al., 2025) yang juga melaporkan peningkatan keseimbangan anak usia 7-8 tahun melalui permainan egrang batok. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi tambahan dengan menunjukkan efektivitas intervensi pada siswa kelas atas (V-VI), yang memiliki karakteristik perkembangan motorik yang lebih kompleks. Penelitian ini juga mendukung studi (Safitri et al., 2023) yang menyimpulkan bahwa permainan tradisional berbasis keseimbangan dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar secara signifikan. Implikasi pedagogis dalam pembelajaran PJOK temuan ini memiliki implikasi praktis yang kuat bagi guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK).

Egrang batok kelapa dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum sebagai modul latihan keseimbangan dalam tema permainan tradisional. Karena alatnya sederhana, murah, dan mudah dibuat, permainan ini dapat diadopsi di sekolah-sekolah dengan sumber daya terbatas. Struktur intervensi yang digunakan dalam penelitian ini dimulai dari latihan statis, lalu berjalan lurus, kemudian dengan rintangan dapat dijadikan panduan bagi guru dalam merancang pembelajaran yang bertahap dan aman. Guru dapat memodifikasi jarak, jumlah rintangan, atau durasi berdiri sesuai dengan tingkat kemampuan siswa. Dalam konteks pendidikan jasmani yang sering terkendala alat dan fasilitas, permainan tradisional seperti ini menawarkan solusi yang kreatif, relevan, dan berdampak nyata. Dengan pendekatan yang terstruktur dan aman, egrang batok dapat menjadi jembatan antara aktivitas fisik, pembelajaran motorik, dan pelestarian budaya di sekolah dasar.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional egrang batok kelapa memberikan pengaruh yang signifikan dan bermakna terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar, khususnya kemampuan keseimbangan statis dan dinamis, pada siswa kelas V-VI SDN Kliteh. Hal ini tidak hanya dibuktikan melalui peningkatan skor rata-rata *Balance Test* dari 18,03 menjadi 26,38 dan uji statistik *paired sample t-test* yang sangat signifikan ($p < 0,001$), tetapi juga melalui pergeseran kategori kemampuan siswa dari mayoritas “Cukup” dan “Kurang” menjadi didominasi oleh kategori “Baik” dan “Baik Sekali”. Besarnya pengaruh intervensi tergolong tinggi (*effect size* Cohen’s $d = 0,95$), yang menunjukkan bahwa permainan ini memiliki dampak praktis yang kuat dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi empiris dan praktis bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani yang kreatif dan berdampak. Egrang batok kelapa terbukti bukan hanya sebagai permainan tradisional, tetapi juga sebagai media pembelajaran motorik yang relevan, mudah diadaptasi, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar.

Pernyataan Penulis

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, kesehatan, dan kemudahan yang diberikan sehingga Saya dapat menyelesaikan artikel ini dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua yang selalu memberikan doa, dukungan, dan motivasi tanpa henti dalam setiap proses yang Saya jalani. Ucapan terima kasih yang tulus Saya sampaikan kepada dosen pembimbing pertama Ibu Olivia Dwi Cahyani, dan dosen pembimbing kedua Bapak Nurman Ramadhan, atas bimbingan, masukan, dan arahan yang sangat berarti dalam proses penyusunan tugas akhir ini. Tidak lupa Saya mengucapkan terima kasih kepada teman-teman yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta semangat selama pelaksanaan penelitian hingga penulisan selesai. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang diberikan mendapatkan balasan yang sebaik-baiknya dari Allah SWT.

Daftar Pustaka

- Aliriad, H., Adi, S., Manullang, J. G., Endrawan, I. B., & Satria, M. H. (2024). Improvement of Motor Skills and Motivation to Learn Physical Education Through the use of Traditional games. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(1), 32-40. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.04>
- Alvianto, F. D., Cahyani, O. D., Priadana, B. W., & Saifuddin, H. (2023). Optimalisasi Hasil Belajar Kemampuan Shooting Sepakbola: Studi Tentang Dampak Media Audio Visual pada Siswa SMP. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 4(1), 1-11. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/bimaloka/article/view/27084>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Gultom, A. U. A., Surbakti, D. S. K., Nazwa, N., Syarafina, D., & Siddik, F. (2024). Pengaruh Olahraga Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Sekolah Dasar. *Alfihris: Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2(3), 205-214. <https://ejurnalqarnain.stisnq.ac.id/index.php/ALFIHRIS/article/view/897>
- Hananto, B. A., & Melini, E. (2024). Mengukur Tingkat Pemahaman Pelatihan Desain Karakter dengan Quasi-Experiment One Group Pretest-Posttest. *Jurnal Titik Imaji*, 6(2). 1-10. <https://journal.ubm.ac.id/index.php/titik-imaji/article/view/5024>
- Kamaludin, K., Ngadiman, N., Festiawan, R., Kusuma, I. J., & Febriani, A. R. (2020). Pengembangan Permainan Pecah Piring Sintren: Pemanfaatan Olahraga Tradisional pada Pembelajaran untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 37-45. <https://ejournal.upi.edu/index.php/tegar/article/view/030207>
- Kustari, N. E., & Mahendra, A. M. (2020). Studi Deskriptif Mengenai Keterampilan Motorik Kasar Siswa Sekolah Dasar Se-Kecamatan Cileunyi. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 20(3), 382-391. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JER/article/view/27089>
- Lewuk, K. G., Wolo, H. B., & Sare, Y. M. (2025). Pengaruh Permainan Tradisional Egrang Batok Kelapa dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 7-8 Tahun. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(4), 343-350.

<https://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/3388>

- Musa, M. M., Musripah, M., & Annur, A. F. (2022). Membentuk Karakter Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Olahraga. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar (JRPD)*, 3(2), 75-88. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/jrpd/article/view/13272>
- Mujtahidin, S., & Rachman, S. A. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Egrang Batok Terhadap Keseimbangan Anak Kelompok A di RA Hidayatul Ihsan NW Tebaban. *Tut Wuri Handayani: Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 1(3), 130-135. <https://jurnal.risetilmiah.ac.id/index.php/jkip/article/view/159>
- Nurhasanah, S. H., Mashud, M., & Warni, H. (2024). The Meningkatkan Keseimbangan Statis Melalui Permainan Tradisional Egrang Siswa Sekolah Dasar Kelas V. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(3), 283-293. <https://www.journal.unucirebon.ac.id/index.php/ijpess/article/view/757>
- Pasarribu. (2020). *Tes dan pengukuran olahraga*. Penerbit Alfabeta.
- Safitri, R. E., Safari, I., & Supriyadi, T. (2023). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Lari melalui Permainan Tradisional Kucing Jongkok. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 74-84. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/18703>