https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 2, Hal 544-556 Agustus 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i2.30207

Dampak Permainan Tradisional dan Kemampuan Motorik terhadap Keterampilan Lompat Jauh

Mudayat[*1], Mualimin[1], Dilli Dwi Kuswoyo[2], Husnan Majdi[3], Iqbal Ramdanu[3], Junia Ulandari[3], Kukuh Dikiantoro[3], Lalu M. Arya Fasla[3], Lalu Muh. Irpan Ali[3]

[1]Universitas Terbuka, [2]Universitas Musamus Merauke, [3]Universitas Hamzanwadi. Indonesia

[*]Coresponding: mudayat@ecampus.ut.ac.id

Abstract

This study aims to determine the effect of traditional games and motor skills on long jump skills of elementary school students in Metro, Lampung. This study used a quantitative descriptive method with a 2×2 factorial experimental design. The study population amounted to 103 students, with a sample of 24 male students selected using purposive sampling technique. Data were collected through motor tests that included agility, coordination, explosive power, and speed. Data analysis was carried out using normality, homogeneity, ANOVA, and hypothesis testing with the help of the SPSS for Windows version 20.0 application. The results showed that: (1) there are differences in long jump skills between students who take part in cricket games and those who take part in jump rope games; (2) there is an interaction between the type of traditional games and motor abilities on long jump skills; (3) there are differences in long jump skills between students with high motor abilities who take part in cricket games and jump rope; and (4) there are differences in long jump skills between students with low motor abilities who take part in cricket games and jump rope. It is concluded that traditional games have a significant influence on the long jump skills of elementary school students in Metro, Lampung.

Keywords: Motor skills; long jump skills; traditional games

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional dan kemampuan motorik terhadap keterampilan lompat jauh siswa Sekolah Dasar di Metro, Lampung. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain eksperimen faktorial 2×2. Populasi penelitian berjumlah 103 siswa, dengan sampel sebanyak 24 siswa putra yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui tes motorik yang mencakup kelincahan, koordinasi, daya ledak, dan kecepatan. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas, homogenitas, ANOVA, dan pengujian hipotesis dengan bantuan aplikasi SPSS for Windows versi 20.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat perbedaan keterampilan lompat jauh antara siswa yang mengikuti permainan engklek dan yang mengikuti permainan lompat tali; (2) terdapat interaksi antara jenis permainan tradisional dan kemampuan motorik terhadap keterampilan lompat jauh; (3) terdapat perbedaan keterampilan lompat jauh antara siswa dengan kemampuan motorik tinggi yang mengikuti permainan engklek dan lompat tali; serta (4) terdapat perbedaan keterampilan lompat jauh antara siswa dengan kemampuan motorik rendah yang mengikuti permainan engklek dan lompat tali. Simpulannya bahwa permainan tradisional memiliki pengaruh signifikan terhadap keterampilan lompat jauh siswa Sekolah Dasar di Metro, Lampung.

Kata kunci: Kemampuan motorik; keterampilan lompat jauh; permainan tradisional

Received: 8 April 2025 | Revised: 9, 14 Mei 2025
Accepted: 20 Mei 2025 | Published: 2 Juni 2025

Jurnal Porkes is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

Pendahuluan

Permainan tradisional merupakan bagian tak terpisahkan dari warisan budaya suatu masyarakat. Sejak zaman dahulu, manusia telah menciptakan dan mengembangkan berbagai macam permainan yang tidak hanya menyediakan hiburan, tetapi juga menjadi sarana untuk memperkuat nilai-nilai sosial, kebersamaan, dan keterampilan fisik (Gandasari, 2019). Menurut (Ahmal et al., 2024) permainan tradisional mencerminkan kekayaan kebudayaan suatu bangsa dan menjadi bagian integral dalam proses pewarisan nilai-nilai dari generasi ke generasi. Hal ini selaras dengan pendapat (Mantasiah et al., 2017:34) bahwa permainan tradisional tidak boleh diabaikan begitu saja, karena di dalamnya terdapat nilai-nilai budaya yang telah diwariskan oleh leluhur dan harus dijaga keberadaannya.

Permainan tradisional dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori, yakni permainan rekreasi, permainan kompetitif, dan permainan edukatif (Kompas, 2022). Permainan tradisional cenderung melibatkan gerakan tubuh secara aktif, memungkinkan siswa untuk mengembangkan koordinasi mata-tangan, keseimbangan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan ketangkasan (Ali, 2023). Siswa dapat meningkatkan kemampuan motorik dengan berpartisipasi dalam permainan tradisional. Kemampuan motorik merupakan fondasi penting dalam perkembangan fisik dan kesehatan siswa tingkat Sekolah Dasar (SD). Seiring dengan pertumbuhan siswa, kemampuan motorik mencakup keterampilan gerakan kasar dan halus yang diperlukan untuk menjalani kehidupan sehari-hari (Widayanti et al., 2023).

Menurut (Mahmud, 2018) kemampuan motorik kasar melibatkan gerakan tubuh besar, seperti berjalan, berlari, dan melompat. Sementara itu, kemampuan motorik halus mencakup gerakan yang memerlukan koordinasi tangan dan mata, seperti menulis dan menggambar (Rasid et al., 2020). Kedua aspek ini bekerja bersama untuk membentuk fondasi keterampilan motorik yang kompleks dan berkembang seiring waktu (Zannah & Malik, 2024). Menurut (Sakti & Setyaningsih, 2024) dalam konteks pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, salah satu keterampilan motorik yang penting untuk dikuasai adalah keterampilan lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang membutuhkan kombinasi antara kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi gerak (Kadir et al., 2024).

Proses pembelajaran lompat jauh di Sekolah Dasar seringkali menghadapi berbagai kendala, termasuk kurangnya motivasi siswa, metode pengajaran yang monoton, serta kurangnya keterampilan motorik dasar yang mendukung gerakan lompat jauh. Kondisi ini juga ditemukan di beberapa Sekolah Dasar di Metro, Lampung, di mana siswa mengalami kesulitan dalam menguasai teknik lompat jauh. Beberapa kendala yang sering ditemui antara lain kesalahan dalam teknik awalan, posisi melompat yang tidak optimal, koordinasi gerakan lengan dan kaki yang kurang baik, serta kurangnya daya ledak otot tungkai (Kuswoyo & Betaubun, 2020).

Kesalahan-kesalahan ini menyebabkan hasil lompatan siswa kurang maksimal dan berada di bawah standar yang ditetapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Menurut (Hasanah & Himami, 2021) untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih inovatif dan menarik, salah satunya dengan memanfaatkan permainan tradisional. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa

permainan tradisional dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa. Studi (Shandi, 2018) menyimpulkan bahwa ada pengaruh gerak motorik kasar pada permainan lompat tali terhadap prestasi siswa putra dalam lompat jauh.

Menurut (Bire & Bete, 2023; Warsiyanti, 2019) menemukan bahwa permainan lompat tali dapat meningkatkan hasil lompat jauh. Studi lainnya oleh (Aisyah et al., 2013; Ismail et al., 2018) menunjukkan bahwa permainan tradisional engklek dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh tanpa awalan. Sementara (Putra et al., 2019) menyatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan engklek memiliki pengaruh positif terhadap hasil belajar lompat jauh. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak permainan tradisional dan kemampuan motorik terhadap keterampilan lompat jauh siswa sekolah dasar di Metro, Lampung.

Penelitian ini memiliki keterbaruan (novelty) dalam hal penggabungan berbagai permainan tradisional sebagai metode pembelajaran lompat jauh serta analisis mendalam mengenai pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan motorik dan keterampilan lompat jauh siswa. Dengan mengeksplorasi keterkaitan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam strategi pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa Sekolah Dasar melalui pendekatan permainan tradisional. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak permainan tradisional dan kemampuan motorik terhadap keterampilan lompat jauh siswa sekolah dasar di Metro, Lampung.

Penelitian ini memiliki keterbaruan (novelty) dalam hal penggabungan berbagai permainan tradisional sebagai metode pembelajaran lompat jauh serta analisis mendalam mengenai pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan motorik dan keterampilan lompat jauh siswa. Dengan mengeksplorasi keterkaitan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam strategi pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa Sekolah Dasar melalui pendekatan permainan tradisional. Salah satu solusi dari permasalahan rendahnya keterampilan lompat jauh siswa adalah dengan mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam kegiatan pembelajaran, karena pendekatan ini bersifat menyenangkan, kontekstual, dan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa. Selain itu, alternatif penyelesaian lainnya dapat berupa pelatihan intensif keterampilan motorik dasar, penggunaan media pembelajaran inovatif, serta pelibatan siswa dalam aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan. Dengan demikian, pendekatan yang holistik dan bervariasi dapat memperkuat efektivitas proses pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar.

Metode

Pengertian metode penelitian metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dapat dideskripsikan, dibuktikan, dikembangkan, dan ditemukan pengetahuan serta teori untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam kehidupan manusia (Sugiyono 2017:27). Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen faktorial 2 x 2 (Arikunto 2010:36). Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menguji dan membuktikan hipotesis mengenai pengaruh

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 2, Hal 544-556 Agustus 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i2.30207

permainan tradisional dan kemampuan motorik terhadap keterampilan lompat jauh siswa SD. Desain penelitian ini menggunakan desain eksperimen faktorial 2 x 2, yang melibatkan dua variabel bebas dengan masing-masing dua kategori. Desain penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Desain penelitian

A	B	Permainan Tradisional (A)	
		Engklek (A1)	Lompat Tali (A2)
Kemampuan Motorik (B)	Tinggi (B1)	A1B1	A2B1
	Rendah (B2)	A1B2	A2B2

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar di Metro, Lampung berjumlah 103 0rang. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu siswa kelas V dan VI yang memenuhi kriteria tertentu, dengan total 24 siswa laki-laki. Teknik pengumpulan data teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi.

1. Wawancara dilakukan kepada guru dan siswa untuk menggali informasi terkait permainan tradisional dan keterampilan lompat jauh. Wawancara dirancang untuk menggali informasi dari guru dan siswa mengenai permainan tradisional dan keterampilan lompat jauh, namun tidak diterapkan dalam penelitian ini.
2. Observasi, peneliti mengamati langsung kemampuan motorik siswa dalam permainan engklek dan lompat tali serta keterampilan lompat jauh. Observasi merupakan salah satu metode untuk mengamati langsung kemampuan motorik siswa dalam permainan engklek dan lompat tali serta keterampilan lompat jauh, tetapi tidak digunakan secara langsung dalam pelaksanaan penelitian ini.
3. Dokumentasi, mengumpulkan data dari catatan sekolah, laporan, dan dokumen terkait. Dokumentasi bertujuan untuk mengumpulkan data dari catatan sekolah dan dokumen terkait, namun tidak dijadikan sumber utama dalam penelitian ini.
4. Tes kemampuan motorik dan keterampilan lompat jauh menggunakan lembar observasi untuk menilai kemampuan motorik dan keterampilan lompat jauh siswa. Tes kemampuan motorik dan keterampilan lompat jauh merupakan satu-satunya teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yang dilakukan dengan menggunakan lembar observasi untuk menilai secara langsung kemampuan motorik dan keterampilan lompat jauh siswa.

Tabel 2. Instrumen tes kemampuan motorik

Dimensi	Indikator	Penilaian
Kelincahan	Shuttle-run 4 x 10 meter	√
Koordinasi	Lempar tangkap bola ke tembok	√
Daya ledak	Vertical jump	√
Kecepatan	Lari 30 meter	√

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 2, Hal 544-556 Agustus 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i2.30207

Tabel 3. Instrumen tes keterampilan lompat jauh

Dimensi	Indikator	Sub Indikator
Awalan	Posisi kaki, tangan, dan pandangan	√
Tolakan	Kaki tumpu, sudut tolakan	√
Melayang	Posisi tubuh di udara	√
Mendarat	Keseimbangan saat mendarat	√

Teknik analisis data diantaranya uji normalitas menggunakan SPSS 23.0 untuk menguji apakah data berdistribusi normal. Selanjutnya uji homogenitas menggunakan uji ANOVA untuk memastikan kelompok yang dibandingkan memiliki variansi yang homogen. Analisis deskriptif menggunakan perhitungan persentase untuk memahami kecenderungan data. Analisis statistik menggunakan independent sample T-Test untuk menguji perbedaan dua kelompok dan ANOVA dua jalur untuk mengevaluasi pengaruh permainan tradisional dan kemampuan motorik terhadap keterampilan lompat jauh.

Hasil

Tes kemampuan motorik dan keterampilan lompat jauh merupakan satu-satunya teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yang dilakukan dengan menggunakan lembar observasi untuk menilai secara langsung kemampuan motorik dan keterampilan lompat jauh siswa. Gambaran umum objek penelitian merujuk pada deskripsi secara menyeluruh tentang subjek atau fenomena yang menjadi fokus penelitian. Deskripsi ini mencakup berbagai aspek yang memberikan konteks dan pemahaman awal terhadap area penelitian. Gambaran umum objek penelitian membantu peneliti untuk memahami ruang lingkup, karakteristik, dan relevansi dari topik yang dipilih.

Tabel 4. Daftar jumlah siswa sekolah dasar di lampung

No	Kelas	Jumlah Laki-laki	Perempuan	Total
1	I	13	6	19
2	II	9	12	21
3	III	7	7	14
4	IV	8	2	10
5	V	7	11	18
6	VI	12	8	20
Jumlah		56	46	102

Pengumpulan data mengenai kemampuan motorik, proses latihan berlangsung sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi empat kali dalam satu minggu, Data yang diperoleh mencakup kemampuan motorik siswa, yang meliputi kelincahan, koordinasi, daya ledak, dan kecepatan. Selain itu, keterampilan lompat jauh dievaluasi berdasarkan beberapa indikator, yaitu awalan, tolakan, fase melayang, dan fase mendarat. Subjek penelitian terdiri dari siswa yang tergabung dalam dua kelompok permainan tradisional, yaitu kelompok engklek dan

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 2, Hal 544-556 Agustus 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i2.30207

kelompok lompat tali di SD Negeri Metro, Lampung. Tabel berikut menyajikan hasil tes kelincahan siswa dalam kelompok engklek.

Tabel 5. Data kelincahan siswa kelompok engklek

No	Nama	Tester 1 (detik)	Tester 2 (detik)	Tester 3 (detik)	Rata-rata (detik)	T-score
1	Abdul Aziz	12,34	12,09	12,97	12,47	53,68
2	Ahmad Bayu	14,15	13,91	14,11	14,06	30,46
3	M Fallah Ramadan	12,93	12,98	12,74	12,88	47,60
4	M. Arza Suriza	12,64	11,82	12,36	12,27	56,51
5	Lucky Pratama	11,89	12,13	12,55	12,19	57,72
6	Jio Ipnu Pratama	13,06	13,27	13,12	13,15	43,70
7	M Al Iksan Ramadan	11,48	12,32	11,55	11,78	63,66
8	M. Satria	13,52	13,19	13,78	13,50	38,64
9	M. Fahri R	12,76	13,05	13,45	13,09	44,63
10	Fariz A.L	14,31	13,98	13,71	14,00	31,28
11	Dion Bima P	13,50	13,74	14,03	13,76	34,84
12	Ronald W.R	12,84	13,17	12,95	12,99	46,09
	Rata-rata	12,95	12,97	13,11	13,01	-

Berdasarkan hasil pengujian tiga kali oleh masing-masing tester, diperoleh rata-rata waktu kelincahan siswa dalam kelompok engklek sebesar 13,01 detik. Sebagian besar siswa menyelesaikan tes kelincahan dalam rentang waktu 12 hingga 14 detik, menunjukkan adanya variasi tingkat kecepatan dalam kelompok ini. Siswa dengan kelincahan terbaik adalah M Al Iksan Ramadan, yang mencatatkan waktu rata-rata tercepat 11,78 detik dan memiliki T-score tertinggi 63,66, menunjukkan keunggulan dalam kecepatan dan kelincahan dibandingkan siswa lainnya. Sebaliknya, siswa dengan kelincahan terendah adalah Ahmad Bayu, yang mencatatkan waktu rata-rata 14,06 detik dengan T-score terendah 30,46. Selain itu, beberapa siswa lainnya yang juga memiliki waktu rata-rata lebih lambat adalah Fariz A.L (14,00 detik) dan Dion Bima P (13,76 detik), yang menunjukkan perlunya peningkatan kelincahan bagi siswa-siswa ini.

Tabel 6. Kriteria kelincahan siswa kelompok engklek

Rentang (detik)	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
> 13,75	Kurang Sekali	3	25,0
13,06 - 13,75	Kurang	3	25,0
12,38 - 13,05	Cukup	3	25,0
11,69 - 12,37	Baik	3	25,0
< 11,69	Baik Sekali	0	0,0
Total	-	12	100

Berdasarkan data dalam tabel, distribusi tingkat kelincahan siswa dalam kelompok engklek di SD se-Metro, Lampung menunjukkan variasi dalam lima kategori penilaian. Dari 12 siswa yang mengikuti tes kelincahan, sebanyak 3 siswa (25,0%) berada dalam kategori kurang sekali, yaitu mereka yang memiliki waktu rata-rata lebih dari 13,75 detik. Demikian pula, 3 siswa (25,0%) masuk dalam kategori kurang, dengan rentang waktu antara 13,06 hingga 13,75 detik.Selanjutnya, terdapat 3 siswa (25,0%) yang masuk dalam kategori cukup, dengan waktu rata-rata antara 12,38 hingga 13,05 detik. Sementara itu, 3 siswa (25,0%)

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 2, Hal 544-556 Agustus 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i2.30207

lainnya berhasil mencapai kategori baik, dengan waktu rata-rata berkisar antara 11,69 hingga 12,37 detik. Namun, tidak ada siswa yang mencapai kategori baik sekali, yang berarti tidak ada siswa yang mencatatkan waktu rata-rata di bawah 11,69 detik.

Hasil ini menunjukkan bahwa permainan tradisional, seperti engklek, memiliki pengaruh terhadap kemampuan motorik, khususnya kelincahan, yang berkontribusi pada keterampilan lompat jauh. Dalam konteks penelitian berjudul "dampak permainan tradisional dan kemampuan motorik terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa Sekolah Dasar di Metro, Lampung", permainan tradisional dapat menjadi metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kelincahan. Kelincahan yang baik akan membantu siswa dalam melakukan awalan, tolakan, fase melayang, dan pendaratan dalam lompat jauh dengan lebih optimal. Meskipun belum ada siswa yang mencapai kategori baik sekali, hasil ini mengindikasikan bahwa permainan tradisional dapat menjadi alternatif dalam meningkatkan kemampuan motorik yang berperan penting dalam keterampilan lompat jauh.

Tabel 7. Data kelincahan siswa kelompok lompat tali

No	Nama	Tester 1(detik)	Tester 2 (detik)	Tester 3 (detik)	Rata-rata (detik)	t-score
1	Aldo	12,16	12,77	12,34	12,42	54,32
2	Azrel Malparengki	11,97	12,10	12,34	12,14	58,50
3	Azka Idham	13,04	12,93	13,01	12,99	45,99
4	Fahri M	12,81	12,64	12,79	12,75	49,59
5	Fahtir SF	11,16	11,47	12,04	11,56	66,98
6	Miko Suhendra	11,70	11,85	11,63	11,73	64,49
7	M Zan Leta	12,51	12,35	12,08	12,31	55,92
8	Qoding RD	11,97	12,07	12,19	12,08	59,38
9	Raja Septian Duma	13,15	12,84	12,94	12,98	46,23
10	Risan Saputra	12,80	11,75	12,19	12,25	56,90
11	Sandra Bintang	13,23	13,01	12,81	13,02	45,65
12	Zevran Januar	12,87	12,73	13,12	12,91	47,25
	Rata-rata	12,45	12,38	12,46	12,43	-

Berdasarkan hasil pengujian kelincahan yang dilakukan sebanyak tiga kali oleh tiga tester, diperoleh rata-rata waktu kelincahan siswa dalam kelompok lompat tali di SD se-Metro, Lampung adalah 12,43 detik. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menyelesaikan tes kelincahan dalam rentang waktu 11 hingga 13 detik, yang mencerminkan tingkat kelincahan yang cukup baik. Siswa dengan kelincahan terbaik dari hasil pengukuran, Fahtir SF mencatatkan waktu rata-rata tercepat, yaitu 11,56 detik, dengan T-score tertinggi 66,98. Hal ini menunjukkan bahwa Fahtir SF memiliki kelincahan yang sangat baik dibandingkan siswa lainnya. Siswa lain dengan waktu yang relatif cepat adalah Miko Suhendra, yang mencatatkan waktu rata-rata 11,73 detik dengan T-score 64,49.

Siswa dengan kelincahan terendah siswa dengan waktu rata-rata paling lama dalam menyelesaikan tes kelincahan adalah Sandra Bintang, dengan waktu rata-rata 13,02 detik dan T-score 45,65. Selain itu, Azka Idham juga memiliki waktu rata-rata 12,99 detik, dengan T-score 45,99, serta Raja Septian Duma dengan waktu 12,98 detik dan T-score 46,23. Hal ini menunjukkan bahwa siswa-siswa ini memiliki kelincahan yang lebih rendah dibandingkan yang lainnya.

Jika dibandingkan dengan kelompok engklek, rata-rata waktu kelincahan siswa dalam kelompok lompat tali sedikit lebih baik, yaitu 12,43 detik, dibandingkan dengan kelompok engklek yang memiliki rata-rata 13,01 detik. Hal ini mengindikasikan bahwa permainan lompat tali lebih efektif dalam melatih kelincahan dibandingkan engklek. Dalam konteks penelitian "dampak permainan tradisional dan kemampuan motorik terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa Sekolah Dasar di Metro, Lampung", hasil ini menunjukkan bahwa kelincahan yang baik berkontribusi terhadap keterampilan lompat jauh. Siswa dengan waktu kelincahan lebih cepat cenderung memiliki koordinasi dan daya ledak yang lebih baik, yang merupakan faktor penting dalam melakukan tolakan dan fase melayang dalam lompat jauh.

Oleh karena itu, permainan tradisional seperti lompat tali dapat menjadi metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa. Hal ini dibuktikan melalui pengujian hipotesis 1, dimana $t_{hitung} < -t_{tabel}$ atau -2,117 < -1,717 dan sig (0,046) < 0,05. Adanya perbedaan ini berdasarkan hasil pengamatan keterampilan lompat jauh antara dua kelompok siswa yang berpartisipasi dalam dua jenis permainan yang berbeda, yaitu engklek dan lompat tali. Permainan lompat tali menunjukkan hasil lebih signifikan dibandingkan permainan engklek terhadap keterampilan lompat jauh atau secara matematis 76,83 < 81,61. Efektifnya permainan lompat tali dibandingkan engklek dikarenakan keterlibatan gerakan tubuh siswa yang kompleks, seperti melompat, mengayun, dan mengatur ritme sehingga membantu dalam pengembangan kemampuan motorik kasar.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki kebaruan (novelty) dalam hal pendekatan integratif antara permainan tradisional dan pengembangan kemampuan motorik dalam upaya meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa Sekolah Dasar. Berbeda dengan penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh (Bire & Bete, 2023; Shandi, 2018) yang hanya fokus pada satu jenis permainan tradisional seperti lompat tali, penelitian ini menggabungkan berbagai bentuk permainan tradisional seperti engklek dan lompat tali untuk memperoleh pengaruh yang lebih luas terhadap pengembangan motorik dan keterampilan lompat jauh. Kesamaan dengan penelitian terdahulu terletak pada tema umum yang mengkaji pengaruh aktivitas fisik atau permainan terhadap hasil belajar lompat jauh.

Namun, keunggulan penelitian ini terletak pada pendekatan komprehensif yang tidak hanya menilai hasil keterampilan lompat jauh, tetapi juga menilai keterkaitan langsung dengan aspek kemampuan motorik siswa sebagai variabel yang berpengaruh. Kelemahan dari penelitian ini adalah terbatasnya metode pengumpulan data yang hanya menggunakan tes melalui lembar observasi, sehingga informasi kualitatif dari wawancara atau dokumentasi tidak dapat tergali secara mendalam. Meski demikian, penggunaan lembar observasi tetap mampu memberikan data objektif yang relevan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan keterampilan lompat jauh antara siswa yang mengikuti permainan engklek dengan yang mengikuti permainan lompat tali.

Selain itu, dalam permainan lompat tali siswa terlatih untuk menjaga keseimbangan tubuh yang baik dan kekuatan otot kaki. Permainan ini juga, dapat meningkatkan konsentrasi

yang tinggi untuk mengatur ritme dan waktu lompatan. Sedangkan permainan engklek memiliki pola gerakan yang terbatas sehingga menyebabkan kurangnya variasi aktivitas fisik yang dilakukan siswa. Interaksi antara permainan tradisional dengan kemampuan motorik memiliki pengaruh yang signifikan pada pengembangan keterampilan lompat jauh anak-anak. Melalui kombinasi latihan fisik, koordinasi, dan penguatan otot yang didapat dari permainan tradisional, anak-anak dapat meningkatkan keterampilannya dalam melakukan lompatan jauh dengan lebih baik dan lebih efisien.

Pengaruh yang signifikan ini dibuktikan dari pengujian hipotesis 2, dimana sig (0,000) < 0,05. Pengaruh interaksi tersebut nampak dari (1) Kombinasi latihan fisik, permainan tradisional sering melibatkan aktivitas fisik yang intens, seperti melompat, berlari, atau bergerak secara dinamis. Melalui latihan fisik ini, anak-anak dapat memperkuat otot-otot kaki dan tubuh secara keseluruhan, yang merupakan aspek penting dalam melakukan lompatan jauh. Latihan fisik teratur membantu meningkatkan kekuatan dan daya tahan fisik. (2) Pengembangan koordinasi, melalui permainan tradisional, anak-anak juga mengembangkan kemampuan koordinasi tubuh yang diperlukan dalam melaksanakan lompatan jauh.

Koordinasi antara gerakan lengan, kaki, dan bagian tubuh lainnya sangat penting untuk menjaga keseimbangan dan menghasilkan lompatan yang kuat dan efisien. (3) Penguatan otot, gerakan seperti melompat dan berlari dalam permainan tradisional membantu memperkuat otot-otot yang digunakan dalam lompatan jauh, seperti otot paha, betis, dan otot inti. Otot yang kuat memungkinkan anak-anak untuk menghasilkan dorongan yang lebih besar saat melompat dan mempertahankan posisi tubuh yang stabil dalam lompatan. dan (4) Peningkatan keterampilan teknis, permainan tradisional juga dapat membantu dalam pengembangan keterampilan teknis yang berkaitan dengan lompatan jauh, seperti pengaturan langkah, teknik take-off, dan penyelesaian lompatan.

Melalui latihan yang konsisten dan variasi gerakan dalam permainan tradisional, anak-anak dapat memperbaiki teknik lompat jauh mereka dan meningkatkan keterampilan melompat dengan baik dan efisien. Perbedaan dalam jenis latihan dan gerakan yang dilakukan dalam permainan engklek dan lompat tali dapat memberikan pengaruh yang berbeda pada keterampilan lompat jauh siswa berkemampuan motorik tinggi. Siswa yang terlatih dalam permainan lompat tali memiliki keunggulan dalam hal keterampilan koordinasi antara gerakan kaki dan lompatan, serta kecepatan reaksi dalam menghadapi pergerakan tali. Selain itu juga, permainan lompat tali melibatkan berbagai gerakan yang lebih mirip dengan teknik lompat jauh, seperti melompat dan mendarat dengan satu kaki.

Di sisi lain, siswa yang berlatih engklek memiliki keunggulan dalam kekuatan otot tungkai, keseimbangan tubuh, dan keterampilan motorik kasar lainnya yang relevan dalam melakukan lompat jauh. Hal ini dibuktikan dari hasil pengujian hipotesis 3, dimana sig (0,001) < 0,05 yang berarti ada perbedaan keterampilan lompat jauh antara siswa berkemampuan motorik tinggi yang mengikuti permainan lompat tali dengan permainan engklek. Permainan lompat tali lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh bagi siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah daripada permainan engklek. Ini mungkin disebabkan oleh jenis gerakan atau teknik yang dilibatkan dalam permainan lompat tali, yang dapat memberikan tantangan yang lebih sesuai dengan kemampuan motorik rendah.

Hal ini dibuktikan melalui pengujian hipotesis 4 dimana sig (0,000) < 0,05 yang berarti ada perbedaan keterampilan lompat jauh antara siswa berkemampuan motorik rendah yang mengikuti permainan lompat tali dengan permainan engklek. Temuan ini selaras dengan hasil studi (Bire & Bete, 2023) menyimpulkan bahwa permainan tradisional lompat tali meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok. Demikian juga studi (Warsiyanti, 2019) bahwa proses pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan bermain lompat tali berlangsung dinamis dan menyenangkan. Berikutnya mengungkapkan bahwa hasil belajar lompat jauh terus meningkat melalui permainan lompat tali (Asmudin, 2019).

Temuan ini berbeda dengan studi (Wardani & Mahendra, 2017) yang menyimpulkan bahwa pembelajaran aktivitas lompat engklek dipandang menjadi alternatif yang lebih baik dibandingkan dengan pembelajaran aktivitas lompat tali dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa. Penelitian (Shandi, 2018) juga menyimpulkan bahwa gerak motorik kasar pada permainan tradisional terhadap prestasi lompat jauh siswa. Kemudian (Sofyan et al., 2022) menyimpulkan bahwa pendekatan bermain berpengaruh signifikan terhadap keterampilan motorik dasar pada siswa Sekolah Dasar. Selanjutnya (Siswanto et al., 2022) (menyimpulkan bahwa permainan tradisional memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap perkembangan keterampilan motorik siswa Sekolah Dasar. Demikian juga studi (Hatmoko, 2015) menyimpulkan bahwa permainan tradisional lompat tali berpengaruh terhadap pembelajaran lompat jauh.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki pengaruh signifikan terhadap keterampilan lompat jauh siswa Sekolah Dasar di Metro, Lampung. Terdapat perbedaan keterampilan lompat jauh antara siswa yang bermain engklek dan lompat tali, serta adanya interaksi antara jenis permainan dan tingkat kemampuan motorik dalam menentukan hasil keterampilan lompat jauh. Selain itu, baik siswa dengan kemampuan motorik tinggi maupun rendah menunjukkan perbedaan keterampilan lompat jauh yang dipengaruhi oleh jenis permainan yang dimainkan. Temuan ini menegaskan pentingnya pemilihan jenis permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani guna mengoptimalkan pengembangan keterampilan gerak siswa.

Oleh karena itu, para pendidik disarankan untuk mengintegrasikan permainan tradisional dalam kurikulum pendidikan jasmani sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dan fisik siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan lompat jauh siswa Sekolah Dasar di Metro, Lampung. Terdapat perbedaan hasil keterampilan lompat jauh antara siswa yang mengikuti permainan engklek dan lompat tali, yang menunjukkan bahwa jenis permainan memberikan kontribusi berbeda terhadap pengembangan keterampilan gerak. Selain itu, ditemukan adanya interaksi antara jenis permainan dan tingkat kemampuan motorik siswa.

Siswa dengan kemampuan motorik tinggi dan rendah sama-sama menunjukkan perbedaan hasil keterampilan lompat jauh, tergantung pada jenis permainan tradisional yang digunakan. Hal ini menjawab pertanyaan penelitian bahwa permainan tradisional,

dikombinasikan dengan tingkat kemampuan motorik, berperan dalam menentukan efektivitas pembelajaran lompat jauh. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa pemilihan permainan tradisional yang tepat dapat dijadikan strategi pembelajaran alternatif dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan motorik dan performa fisik siswa secara menyenangkan dan kontekstual.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ini merupakan hasil penelitian asli, bebas plagiarisme, dan belum dipublikasikan di tempat lain. Seluruh data dan analisis dilakukan secara objektif serta dapat dipertanggungjawabkan sesuai kaidah akademik.

Daftar Pustaka

Ahmal, A., Diqalbina, A. P., Meiriza, H. H., Febrianti, I., Ismail, K., Khausar, M. A., Rianto, R. M., Anggraeni, S., Sunariati, T. G., & Putri, W. Y. (2024). Melestarikan Warisan Budaya Melalui Permainan Gasing Tradisional di Desa Pasir Kemilu. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, *2*(5), 284–289. https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/japm/article/view/2542

Aisyah, A., Marzuki, M., & Puspitawati, I. D. (2013). Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Melompat Melalui Permainan Tradisional Engklek. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, *2*(7), 1–13. https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/2441

Ali, M. (2023). Meningkatkan Koordinasi Mata Tangan dan Kaki Anak Mellui Permainan Tradisional. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Aktivitas Pariwisata*, *2*(2), 61–67. https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA/article/view/22485

Asmudin, A. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Penerapan Metode Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Baruga Kota Kendari. *Jurnal Gema Pendidikan*, *26*(2), 83–93. https://doi.org/10.36709/gapend.v26i2.8183

Arikunto, S. (2010). Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revi). PT. Rineka Cipta.Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revi). PT. Rineka Cipta.

Bire, Y., & Bete, D. T. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Hasil Lompat Jauh pada Siswa Kelas V SD Gmit Tuapakas. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, *6*(1), 18–28. https://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/85

Gandasari, M. F. (2019). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Sepak Beleg Terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 7-10 Tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *2*(1), 21–25. https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32628

Hasanah, Z., & Himami, A. S. (2021). Model Pembelajaran Kooperatif dalam Menumbuhkan Keaktifan Belajar Siswa. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaaan*, *1*(1), 1–13. https://doi.org/10.54437/irsyaduna.v1i1.236

Hatmoko, J. H. (2015). Survei Minat dan Motivasi Siswa Putri Terhadap Mata Pelajaran Penjasorkes di SMK Se-Kota Salatiga Tahun 2013. *Jurnal Active*, *4*(4), 1729–1736.

https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/4855

Ismail, M. H., Suryadi, L. E., & Nopiana, R. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan pada Siswa Kelas 5. *Jurnal Porkes*, *1*(2), 44–47. https://doi.org/10.29408/porkes.v1i2.1094

Kadir, S., Pomatahu, A. R., & Pauweni, M. (2024). Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Mellui Permainan Lompat Box. *Jurnal Jambura*, *3*(2), 1–10. https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/japes/article/view/31092

Kuswoyo, D. D., & Betaubun, P. (2020). Relationship Between Speed With Dribbling Skills on the Students of Physical Education Department in Playing Football at Universitas Musamus. *International Journal of Advanced Research in Engineering and Technology*, *10*(6), 49–52. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3527228

Kompas. (2022). *Permainan Tradisional: Pengertian, Manfaat, Jenis, dan Nilainya*. https://www.kompas.com/skola/read/2022/08/03/190000769/permainan-tradisional--pengertian-manfaat-jenis-dan-nilainya

Mahmud, B. (2018). Stimulasi Urgensi Kemampuan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Jurnal Kependidikan Didaktika*, *12*(1), 76–87. https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i1.177

Mantasiah, M., Bachtiar, M. Y., & Herman, H. (2017). Permainan Tradisional dalam Era Globalisasi Menumbuhkembangkan Kemampuan Anak Usia Dini. In Perumahan Gerhana Alauddin (Ed. I). Universitas Negeri Makassar.

Putra, Y. R. M., Supriatna, E., & Gustian, U. (2019). Pengaruh Modifikasi Permainan Engklek terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, *8*(10), 1–9. https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/37209/0

Rasid, J., Wondal, R., & Samad, R. (2020). Kajian tentang Kegiatan Cooking Class dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal JICP*, *2*(2), 1–10. https://ejournal.unkhair.ac.id/index.php/cahayapd/article/view/2041

Sakti, S., & Setyaningsih, F. (2024). Permainan Lompat Ceria untuk Meningkatkan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *Thufuli: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, *6*(2), 49–62. https://riset.unisma.ac.id/index.php/thufuli/article/view/22211

Shandi, S. A. (2018). Analisis Gerak Motorik Kasar pada Permainan Lompat Tali Terhadap Prestasi Siswa Putra dalam Lompat Jauh pada Kelas VIII SMP Negeri 2 Palibelo. *Jurnal Pendidian Olahraga*, *8*(2), 52–58. https://ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/147

Siswanto, S., Winarno, M. E., Adi, S., & Setiawan, E. (2022). Bagaimana Dampak Permainan Tradisional pada Perkembangan Motorik Siswa: Tinjauan Pustaka Sistematis. *Jurnal Patriot*, *4*(4), 1–10. https://doi.org/10.24036/patriot.v4i4.886

Sofyan, D., Fauzi, R. S., Sahudi, U., Rustandi, E., Priyono, A., & Indrayogi, I. (2022). Alternatif Meningkatkan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar: Pendekatan Bermain. *Jurnal Cakrawala Pendas*, *8*(2), 438–448. https://doi.org/10.31949/jcp.v8i2.2260

Sugiyono, (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV.

Alfabeta.

Wardani, G. D., & Mahendra, A. (2017). Perbandingan Pengaruh Aktivitas Lompat Engklek dengan Aktivitas Lompat Tali Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, *1*(1), 1–13. https://doi.org/10.17509/tegar.v1i1.8651

Warsiyanti, Y. (2019). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, *5*(3), 179–187. https://doi.org/10.20961/jpiuns.v5i3.46478

Widayanti, M. D., Hasibuan, R., Rakhmawati, N. I. S., & Saroinsong, W. P. (2023). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional pada AUD di SIKL. *Jurnal Obsesi*, *7*(6), 7053–7059. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5453

Zannah, R., & Malik, L. R. (2024). Peran Permainan Fisik Motorik Kasar dalam Mendukung Iklim Pembelajaran yang Aktif dan Menyenangkan di PAUD. *Jurnal Educasia*, *9*(2), 125–134. https://doi.org/10.21462/educasia.v9i2.274