



## Pengaruh permainan tradisional lari balok terhadap kelincahan siswa sekolah dasar

### *The effect of traditional running block games on the agility of elementary school students*

Miftahul Rizqa<sup>1\*</sup>, Gusril<sup>2</sup>, Pudia M. Indika<sup>3</sup>, Nuridin Widya Pranoto<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Padang, Indonesia, email: [rizqahul1@gmail.com](mailto:rizqahul1@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Negeri Padang, Indonesia, email: [gusrilnasril@gmail.com](mailto:gusrilnasril@gmail.com)

<sup>3</sup> Universitas Negeri Padang, Indonesia, email: [pudia\\_dr@fik.unp.ac.id](mailto:pudia_dr@fik.unp.ac.id)

<sup>4</sup> Universitas Negeri Padang, Indonesia, email: [nuridin@fik.unp.ac.id](mailto:nuridin@fik.unp.ac.id)

\*Koresponden penulis



#### Info Artikel

**Diajukan:** 7 Agustus 2023

**Diterima:** 25 September 2023

**Diterbitkan:** 29 September 2023

**Keyword:**

*traditional games, agility, balok running, elementary school.*

**Kata Kunci:**

permainan tradisional, kelincahan, lari balok, sekolah dasar.

#### Abstract

*The purpose of this study was to reveal the effect of traditional games on the agility of UPT SDN 28 Karang Pauh students, Bayang District, Pesisir Selatan Regency. The population in this study were UPT SDN 28 Karang Pauh students, totaling 68 people consisting of 6 classes. The sampling technique was the purposive sampling technique. The sample in this study amounted to 26 students in grades IV and V. The instrument in this study used the shuttle run test. The data analysis technique uses the t-test formula, and the results obtained from the data analysis are that there is a significant effect of traditional beam running games on the agility of elementary school students, with the test coefficient  $t$  count = 5.25 >  $t$  table = 1.708. In conclusion, traditional block games are effectively used to improve the agility of elementary school students. Future research can involve other traditional games to improve physical aspects in elementary school students.*

#### Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengungkap pengaruh permainan tradisional terhadap kelincahan siswa UPT SDN 28 Karang Pauh Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa UPT SDN 28 Karang Pauh, yang berjumlah 68 orang yang terdiri dari 6 kelas. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 26 siswa kelas IV dan V. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan shuttle run test. Teknik Analisis data menggunakan rumus uji t, dan didapatkan hasil dari analisis data yaitu terdapat pengaruh signifikan permainan tradisional lari balok terhadap kelincahan siswa sekolah dasar, dengan peroleh koefisien uji t hitung = 5,25 > t tabel = 1,708. Kesimpulannya, permainan tradisional balok efektif digunakan untuk meningkatkan kelincahan siswa sekolah dasar. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan permainan tradisional lainnya untuk meningkatkan aspek fisik pada siswa sekolah dasar.



## **PENDAHULUAN**

Pendidikan dasar adalah pendidikan dasar bagi anak usia 6 sampai dengan 12 tahun menurut alinea pertama Pasal 1 [Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003](#). Salah satu mata pelajaran dalam kurikulum Pendidikan dasar adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang salah satu tujuannya adalah mengembangkan kemampuan motorik siswa. Kemampuan motorik kasar dan halus merupakan dua aspek penting dalam perkembangan motorik anak. Kemampuan motorik kasar melibatkan gerakan besar yang melibatkan otot-otot tubuh seperti berjalan, melompat, dan berlari. Sementara itu, kemampuan motorik halus melibatkan gerakan halus dan terkoordinasi, seperti menggambar, menulis, dan menggunting. Penelitian telah menunjukkan bahwa pengembangan kedua kemampuan motorik ini memiliki dampak yang signifikan pada kemampuan belajar dan keterampilan hidup anak. Studi juga menyoroti pentingnya stimulasi dan latihan yang tepat untuk memperbaiki dan mengembangkan kedua kemampuan motorik ini pada anak usia dini. Dengan demikian, pemahaman yang komprehensif tentang kemampuan motorik kasar dan halus menjadi krusial dalam mendukung perkembangan anak secara menyeluruh. Adaptasi dengan kemampuan motorik kasar membuat anak lebih mampu berteman dengan orang lain ketika mereka melakukan aktivitas yang sama minatnya seperti bermain ([Agusriani, 2015](#)).

Siswa Sekolah Dasar (SD) cenderung memiliki minat besar untuk beraktivitas gerak fisik, seperti berlari, melompat, dan gerakan yang bersifat memacu otot-otot besar, agar bisa tumbuh dan berkembang secara baik. Dengan berkembangnya motorik kasar yang baik, anak dapat bermain dan bergaul dengan memiliki rasa percaya diri dengan teman sebayanya. Anak-anak biasanya akan bermain di lapangan dengan permainan tradisional, karena permainan yang mudah dan banyak menggunakan fisik, permainan tradisional dilakukan untuk melestarikan dan mengenalkan pada generasi muda tentang budaya, social ([Irmansyah et al, 2020](#)) dan komponen fisik.

Kelincahan salah satu faktor penting yang mempengaruhi semua sikap dan tindakan yang mereka lakukan di sekolah karena berguna untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan saat bergerak. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelincahan siswa Sekolah Dasar adalah melalui permainan tradisional lari balok. Lari balok adalah permainan tradisional seperti adu cepat dengan empat balok kecil seperti balok pada jarak yang tetap, dimana setelah setiap langkah pemain harus memindahkan balok di belakangnya ke depan sebagai titik pendukung dll, lari balok yang memerlukan balok kayu yang panjangnya 25 cm lebar 9 cm tebal 4 cm dengan berat 20-100 gram (Sugiarti, 2015) dengan gerakan memindahkan balok ke depan sampai garis finish.

Seiring dengan perubahan dan perkembangan zaman, permainan tradisional Indonesia lambat laun tergantikan oleh permainan modern. Meskipun permainan tradisional merupakan unsur budaya yang tidak boleh disepelekan, namun permainan ini memiliki dampak yang cukup besar bagi psikologi, kepribadian, interaksi sosial, dan kebugaran jasmani anak di masa depan. Namun, saat ini sulit ditemui anak-anak yang memainkan permainan tradisional dengan gadget yang lebih modern dan permainan berteknologi tinggi.

Berdasarkan hasil penilaian guru di UPT SDN 28 Karang diketahui bahwa kelincahan siswa masih belum optimal atau masih dibawah rata-rata. Kelincahan tubuh sangat penting bagi setiap individu yaitu: untuk melatih sistem pernafasan, membantu mengendalikan gerakan tubuh dengan baik, mengubah arah tubuh dengan cepat dan juga dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Apabila kelincahan baik maka kemungkinan untuk melakukan aktivitas fisik dapat dipastikan akan beresiko lebih rendah terkena penyakit. Kelincahan tubuh berperan penting bagi anak sekolah dasar pada saat melakukan gerakan yang memerlukan kelincahan mereka tidak cepat dan seimbang.

Pada usia sekolah dasar anak punya keahlian untuk belajar yang luar biasa. Pada usia sekolah dasar perkembangan kelincahan anak harus dioptimalkan. Peran kelincahan tubuh dalam kehidupan dan perlu dilakukan secara optimal, peneliti

menyimpulkan perlu diadakannya kegiatan yang dapat mengoptimalkan kelincahan, peneliti memilih untuk melatih kelincahan dengan permainan tradisional lari balok untuk meningkatkan kelincahan tubuh anak usia sekolah dasar.

## **METODE**

Penelitian memakai penelitian eksperimen semu. Dalam penelitian ini peneliti memakai desain *Pre-test* dan *Post-test*. Populasi penelitian berjumlah 68 orang, pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*, dan di dapat sampel 26 orang siswa UPT SDN 28 Karang Pauh Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. Instrumen kelincahan siswa menggunakan tes *Shuttle Run* (Widiastuti, 2015). Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis adalah uji t sampel berpasangan (Muhamad et al., 2020).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas data memakai uji Liliefors, hasilnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data

Jenis Permainan	Aspek	N	L hitung	L tabel	Distribusi
Lari Balok	<i>Pre-Test</i>	26	0,167	0,173	Normal
	<i>Post-Test</i>	26	0,124	0,173	Normal

Hasil pengujian normalitas liliefors data pre-test dan post-test dibandingkan dengan L tabel n = 26, taraf uji signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh L tabel 0,173. Pada jenis permainan lari balok, nilai Lhitung < Ltabel, dalam artian distribusi data normal.

#### **2. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas dilakukan terhadap data pre dan post test dengan uji Variant (besar dan kecil) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , kriteria pengujiannya

adalah  $H_0$  ditolak jika  $F_o$  data observasi melebihi  $F_t$  dan sebaliknya,  $H_0$  diterima jika  $F_t$  lebih besar dari  $F_o$ .

Tabel 2. Tabel Uji Homogenitas Data

No	Aspek	Nilai Varian	$F_o$	$F_{tab}$	Distribusi
1	<i>Pre-Test</i>	6,991	1,069	1,955	Homogen
2	<i>Post-Test</i>	6,539			

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari hasil perhitungan uji homogenitas. Berdasarkan hasil uji homogenitas. data Pretest, diperoleh nilai varian Pre-Test = 6,991 nilai varian Post-Test = 6,539, didapatkan nilai  $F_o = 1,069$  dengan  $n = 26$  dan  $F_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  didapat 1,955 yang lebih besar dari pada  $F_o$  atau dengan kata lain  $1,069 < 1,955$  atau  $F_o < F_t$ , maka dapat diartikan bahwa data homogen.

### 3. Uji t

Hipotesis pada penelitian ini adalah permainan tradisional berpengaruh pada kelincahan siswa UPT SDN 28 Karang Pauh.

Tabel 3. Hasil Uji t

Permainan Tradisional	N	t hitung	t tabel $\alpha = 0,05$	Keterangan
Lari balok	26	5,253	1,708	Signifikan

Tabel 3 yaitu pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan Uji t dan didapatkan hasil yaitu nilai t hitung = 5,253 > t tabel = 1,708, maka dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional lari balok berpengaruh terhadap kelincahan siswa.

### Pembahasan

Lari balok merupakan salah satu kegiatan fisik yang dapat berkontribusi dalam meningkatkan kelincahan siswa. Permainan tradisional lari balok menggunakan kayu yang didesain berbentuk balok berjumlah empat buah yang menyerupai seperti bentuk batu bata, dimana proses pelaksanaannya setiap melangkah kedepan pemain harus memindahkan balok yang berada di belakang ke depan sebagai tempat berpijak begitupun seterusnya. Latihan fisik yang melibatkan gerakan cepat seperti lari balok dapat berdampak positif pada kelincahan siswa

dalam berbagai konteks (Haryono et al., 2021). Studi oleh Iswatiningrum dan Sutapa (2022) juga menunjukkan bahwa senam tradisional seperti senam Si Buyung dan senam Irama Ceria dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh seperti lari balok dapat berkontribusi dalam meningkatkan kelincahan siswa.

Permainan lompat katak efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa tunagrahita ringan (Putri & Damri, 2020). Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang melibatkan gerakan melompat seperti lari balok dapat berdampak positif pada kelincahan siswa, terutama dalam konteks pengembangan kemampuan motorik kasar. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, pengembangan motorik kasar anak melalui permainan gerakan binatang (Nuridayu et al., 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permainan kelinci melompat efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.

Latihan kelincahan di sekolah dasar sangat optimal, karena masa ini adalah masa dimana ada potensi untuk melatih dan mengembangkan berbagai aspek anak. Usia sekolah dasar merupakan usia fisik yang lebih kuat, karakteristik individu dan aktivitas. Kelincahan adalah keahlian cepat mengubah arah tubuh atau bagian tubuh tanpa hilangnya keseimbangan (Widiastuti, 2015). Kelincahan merupakan salah satu unsur motorik kasar yang dipengaruhi oleh keseimbangan dan kecepatan Saripudin, A. (2019). Kelincahan penting dalam olahraga yang membutuhkan keahlian beradaptasi dengan perubahan situasi permainan.

Permainan tradisional lari balok dapat meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi gerak siswa (Rusli et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa permainan tradisional secara langsung dapat memberikan kontribusi dalam pembentukan fisik yang sehat, bugar, dan unggul, termasuk kelincahan (Hasanah, 2016). Selain itu, penelitian oleh menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan permainan tradisional lari balok terhadap gerak lokomotor anak sekolah dasar (Fitriani, 2023). Dengan demikian, dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang melibatkan

gerakan melompat seperti lari balok dapat berkontribusi dalam meningkatkan kelincihan siswa, terutama dalam konteks pengembangan motorik kasar siswa.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional lari balok dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kelincihan siswa sekolah dasar. Penelitian ini memanfaatkan permainan tradisional memiliki beberapa keunggulan yaitu diantaranya: (1) Tidak memerlukan biaya banyak, (2) Meningkatkan daya cipta anak, (3) menumbuhkan jiwa sosial dan emosi anak, (4) Untuk melestarikan permainan tradisional.

## REFERENSI

- Achroni, K. (2012). *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*. Yogyakarta: Jevalitera.
- Agusriani, A. (2015). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar dan Kepercayaan Diri Melalui Bermain Gerak (Penelitian Tindakan di Kelompok B Taman Kanak-kanak Melati Kab. Gowa, Sulawesi-Selatan, Tahun 2015). *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 9(1), 1–18.
- Feeci. (2017). Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun TK ABA Tirtamulya Kecamatan Makarti Jaya. *Jurnal PAUD*, Vol. 3 No.2. <https://doi.org/10.31851/pernik.v3i1.4051>
- Fitriani, T. (2023). Pengaruh permainan tradisional lari balok terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor anak. *Journal of Sport (Sport Physical Education Organization Recreation and Training)*, 7(2), 221-232. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7586>
- Frida, L. (2019). Characteristic Of Childern Age of Basic Education. *Jurnal Fitrah*, 3(1).
- Gusril. (2017). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Padang: UNP Press
- Haryono, F., Amiq, F., & Fitriady, G. (2021). Pengaruh latihan shuttle run dan ladder drill terhadap peningkatan kelincihan (agility) siswa sepakbola. *Sport Science and Health*, 3(7), 479-485. <https://doi.org/10.17977/um062v3i72021p479-485>
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan kemampuan fisik motorik melalui permainan tradisional bagi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1). <https://doi.org/10.21831/jpa.v5i1.12368>
- Irmansyah, J., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F. X., & Sukoco, P. (2020). Children's social skills through traditional sport games in primary schools. *Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 39-53.
- Iswatiningrum, I. and Sutapa, P. (2022). Pengaruh senam si buyung dan senam

- irama ceria terhadap kemampuan motorik kasar. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3369-3380. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2373>
- Kurniawan, W.A. (2019). *Olahraga Permainan Tradisional*. Malang: Wineka Media
- Muhamad, Memet; Hanif, Achmad Sofyah; Haqiyah, A. (2020). *Statistika dalam Pendidikan dan Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nuridayu, N., Kiya, A., & Wahyuni, I. (2020). Pengembangan motorik kasar anak usia dini melalui permainan gerakan binatang. *As-Sibyan Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 107-120. <https://doi.org/10.32678/as-sibyan.v5i2.2701>
- Putri, N. and Damri, D. (2020). Efektivitas permainan lompat katak untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar bagi siswa tunagrahita ringan. *Tarbawi Jurnal Ilmu Pendidikan*, 16(2), 120-125. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v16i2.639>
- Rohaeni, H. (2011). Permainan Lari Balok Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Anak Tunagrahita Sedang. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 7(4), 1-14.
- Rusli, M., Jud, J., Suhartiwi, S., & Marsuna, M. (2022). Pemanfaatan permainan tradisional sebagai media pembelajaran edukatif pada siswa sekolah dasar. *Lambung Inovasi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(4), 582-589. <https://doi.org/10.36312/linov.v7i4.948>
- Santrock & Agusriani, A. (2015). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Dan Kepercayaan Diri Melalui Gerak Bermain. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 36. <https://doi.org/10.21009/JPUD.091.03>
- Saripudin, A. (2019). Analisis Tumbuh Kembang Anak Ditinjau Dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Equalita: Jurnal Studi Gender dan Anak*, 1(1), 114-130.
- Sugiarti, D. (2015). Permainan Lari Balok Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Anak Tunagrahita Sedang. *Jurnal Pendidikan Khusus Permainan*, 1(2), 1-14.
- Utomo., & Ismail, M. (2019). *Permainan Tradisional Media Stimulasi & Intervensi AUBDK (Anak Usia Dini Berkebutuhan Khusus)*. Kalimantan Selatan: Prodi. PJ JPOK FKIP ULM Press.
- UU Nomor 20 tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada