
Pengaruh Olahraga Tradisional Lari Balok terhadap Kemampuan Motorik Anak SDN Wangun

Moch Latif¹, Rafdlal Saeful Bakhri¹, Faiz Faozi^{1✉}, Dede Taufik Hidayatulloh¹, Nasrul Ismail¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Bina Mutiara Sukabumi

Corresponding author*

E-mail: faizfaozi@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Olahraga Tradisional; Lari Balok; Kemampuan Motorik; Siswa SD; Pendidikan Jasmani

Keywords:

Traditional Sports; Block Running; Motor Skills; Elementary School Students; Physical Education

Abstrak

Penelitian memiliki tujuan untuk melihat dampak olahraga tradisional lari balok terhadap kemampuan motorik anak pada siswa SDN Wangun. Kemampuan motorik anak merupakan aspek penting dalam perkembangan fisik yang mencakup keterampilan koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan. Olahraga tradisional lari balok, yang melibatkan aktivitas berlari di atas balok, diyakini dapat memberikan manfaat signifikan bagi perkembangan motorik anak. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen pretest-post tes satu kelompok, yang dipilih secara acak dan tidak diuji kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. Pemberian treatment ini adalah pada kelompok eksperimen yaitu Ekstrakurikuler Olahraga Tradisional Lari balok SDN Wangun yang terdiri dari 15 siswa. Perlakuan ini diberikan selama 12 kali pertemuan yang dimana setiap minggu nya ada 3 kali pertemuan dengan rincian 1 kali pretest, 10 kali treatment dan 1 kali posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam olahraga lari balok memiliki kemampuan motorik yang lebih baik. Semua aspek yang diuji menunjukkan peningkatan, terutama dalam hal keseimbangan dan kordinasi. Hasil pretest dan post-test kelompok eksperimen berbeda secara signifikan ($p < 0,05$) menurut analisis statistic uji t.

Abstract

This research aims to examine the influence of the traditional sport of beam running on children's motor skills at SDN Wangun students. Children's motor skills are an important aspect of physical development which includes coordination skills, balance, speed, agility and strength. The traditional sport of block running, which involves running on blocks, is believed to provide significant benefits for children's motor development. The research method used was experimental with the design used in this research being One Group Pretest- posttest, namely experimental research carried out on only one group that was chosen at random and no tests were carried out for the stability and clarity of the group's condition before being given treatment. This treatment was given to the experimental group, namely the Extracurricular Traditional Sports Beam Running at SDN Wangun, which consisted of 15 students. This treatment was given over 12 meetings, where every week there were 3 meetings with details of 1 pretest, 10 treatments and 1 posttest. The results showed that there was a significant increase in the motor skills of students who participated in beam running. This improvement was seen in all aspects tested, especially in balance and coordination. Statistical analysis using the t test showed a significant difference ($p < 0.05$) between the pre-test and post-test results of the experimental group.

✉ Alamat korespondensi:
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Bina Mutiara Sukabumi,
Indonesia

PENDAHULUAN

Permainan tradisional merupakan bagian penting dari warisan nenek moyang kita yang sangat terkait dengan budaya, agama, dan tradisi masyarakat. Melestarikannya sangat penting untuk memperkaya lanskap budaya bangsa. Beberapa olah raga tradisional masih terus berkembang, sementara olah raga tradisional lainnya mulai memudar dari kehidupan sehari-hari sehingga banyak anak-anak yang tidak mengetahui permainan yang pernah dikembangkan di daerahnya. Permainan tradisional yaitu olahraga lokal khas seluruh daerah di Indonesia; mereka mungkin tidak dikenal secara luas secara nasional namun menikmati popularitas di daerah asalnya. Kekayaan budaya tersebut harus diingat dan dipelihara agar tidak hilang di tengah derasnya arus globalisasi dan maraknya permainan era digital. Sebelum teknologi masuk ke Indonesia, permainan tradisional sangat populer, anak-anak bermain dengan alat seadanya, tetapi mereka beralih dari mainan tradisional ke permainan berbasis teknologi yang dibawa dari luar negeri. Anak-anak Indonesia secara bertahap mulai melupakan permainan tradisional seiring perkembangan zaman, banyak orang yang bahkan tidak pernah bermain permainan tradisional (Yulita, 2017).

Seefeld dan Barbour dalam Mulyani (2016) dalam (Rosyidin & Kumaat, 2021), menyatakan bahwa anak-anak dapat secara spontan terhubung dengan aktivitas orang dewasa dan lingkungan mereka melalui permainan. Permainan melibatkan imajinasi, konsentrasi, dan ekspresi danak dengan menggunakan tangan, emosi, atau seluruh tubuh. Permainan tradisional, juga dikenal sebagai permainan rakyat, adalah aktivitas rekreasi yang bertujuan untuk menghibur diri sendiri. Mereka juga memainkan peran penting dalam menjaga hubungan sosial, memberikan kenyamanan, dan membina kerja sama. Populer di kalangan anak-anak dan orang dewasa, permainan tradisional menanamkan sifat-sifat berharga seperti kegembiraan, persahabatan, demokrasi, tanggung jawab, kepatuhan, dan saling mendukung nilai-nilai penting dalam kehidupan bermasyarakat

(Ariani, 1998), sebagaimana dikutip dalam (Supriyono, 2018). Permainan tradisional meningkatkan keterampilan Kerjasama, atletik, kemampuan mengembangkan strategi, kelincahan (berlari, melompat, keseimbangan) dan sifat (Yudiwinata & Handoyo, 2014) dalam (Muslihin et al., 2021). Selain itu, permainan tradisional juga melibatkan bagian daya tahan aerobik dan anaerobik, ketahanan otot kaki, kelincahan, laju respon, kecepatan lari cepat, ketelitian, dan kerja sama tim. Unsur dan nilai-nilai tersebut menjadikan permainan tradisional lebih cocok untuk mencapai sasaran yang akan dicapai seperti pengkondisian fisik atlet (Ningrum, 2018: 1) dalam (Naafi' & Irawan, 2022).

Pendekatan ini berfokus pada peningkatan kemampuan motorik anak dan mendorong gaya hidup sehat seumur hidup, terutama melalui aktivitas fisik dan olahraga. Siswa dapat melakukan aktivitas fisik, mengembangkan minat dan bakatnya di bidang olahraga melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. SDN Wangun yang terletak di Desa Nagrak Utara, Kecamatan Nagrak, Kabupaten Sukabumi, Provinsi Jawa Barat, merupakan salah satu institusi pendidikan yang terdapat di kabupaten itu. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan potensi mahasiswa yaitu akademik maupun non-akademik dengan menawarkan berbagai kegiatan untuk memupuk beragam potensi mahasiswanya.

Permainan olahraga tradisional dapat diintegrasikan ke dalam pendidikan jasmani menjadi media dalam meningkatkan kemampuan motorik anak. Permainan ini mendorong anak untuk terus bergerak aktif, meningkatkan keterampilan motorik, kognitif, afektif, dan sosialnya. Kegiatan seperti ini dapat meningkatkan semangat belajar anak karena menggunakan metode yang menyenangkan dan menarik sehingga membuat proses pembelajaran menyenangkan dan menarik (Nurwiyanto et al., 2021) dalam (Rizqa et al., 2023).

Keanekaragaman karakter permainan tradisional dapat digolongkan berdasarkan besar kecilnya kelompok, mulai dari individu, kelompok kecil dan besar. Permainan

tradisional di seluruh nusantara menampilkan beragam unsur budaya, verbal, imajinatif, dan fisik. Penelitian ini berfokus pada permainan tradisional yang melibatkan gerak fisik atau lokomotor dan non lokomotor, seperti fortifikasi, hadang, boy-boyan, petak umpet, dan lompat tali.

Motorik kasar sangat krusial, agar individu bisa menjalankan kegiatan harian. Jika anak tidak memiliki keterampilan gerak yang baik, seperti berlari, melompat, mendorong, melempar, menangkap, menendang dan lain-lain, mereka akan kalah dibandingkan dengan orang lain. Kegiatan ini memerlukan dan memanfaatkan otot-otot besar tubuh seseorang (Atika Putri & Yelda Andespa, 2021). Menurut Hurlock di dalam (Nurhafis et al., 2024) (Pribadi et al., 2023) Perkembangan motoric anak merupakan sebuah proses kematangan yang berkaitan dengan berbagai aspek, termasuk perubahan bentuk, fungsi, serta aspek sosial dan emosional. Proses motoric itu sendiri merujuk pada gerakan yang melibatkan otot-otot tubuh, yang memungkinkan seseorang untuk menggerakkan anggota tubuh dengan baik. Saat anak berpartisipasi dalam permainan, aspek fisik dan motoric mereka aktif terlibat dalam aktivitas yang dapat mendorong perkembangan keterampilan motoric halus serta kasar (Mahfud & Fahrizqi, 2020) dalam (Dzakiyyah, 2024). Anak-anak juga membangun sistem keseimbangan mereka, seperti ketika melompat atau berayun. Di samping itu, mereka diberikan peluang untuk mengamati dari jauh, yang melibatkan Kerjasama antara tangan dan visual. Kegiatan bermain juga memiliki peranan penting dalam emningkatkan rasa percaya diri, keamanan, dan keyakinan fisik anak (Maryati et al., 2023) Kegiatan olahraga sering kali tidak kita perhatikan padahal aktivitas tersebut ketap tidak kita sadari, padahal aktivitas ini berlangsung secara rutin dalam rutinitas harian. Contohnya, ketika kita bermain, tanpa kita sadari kita telah melakukan berbagai Gerakan yang berhubungan dengan olahraga. Aktivitas bermain yang dilakukan anak-anak melibatkan keterampilan fisik serta motoric kasar, yang sejalan dengan prinsip-prinsip olahraga itu sendiri.

Masalah penting bagi banyak siswa adalah pengembangan kemampuan motorik. Gerakan motorik sangat penting dalam pendidikan jasmani, bertujuan untuk mengajarkan siswa untuk bergerak dengan benar. Perkembangan motorik mengacu pada kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh dan memanipulasi objek, melibatkan otot yang merespons perintah otak atau sistem saraf pusat. Perkembangan motorik yang tepat menghasilkan gerakan tubuh yang terkoordinasi dan terkontrol. Perkembangan ini paling menonjol selama masa kanak-kanak, khususnya pada balita, dan penting untuk memperoleh berbagai keterampilan gerakan yang di kemampuan motorik perlukan untuk berbagai tugas.

Perkembangan motorik dikategorikan dalam dua jenis: perkembangan motorik kasar dan perkembangan motorik halus. Melihat permasalahan tersebut, maka diperlukan penelitian mengenai “Pengaruh Olahraga Tradisional (Lari Balok) dalam Kemampuan Motorik Anak Siswa SD Wangun.” Belum ada penelitian sebelumnya mengenai bagaimana permainan tradisional lari balok mempengaruhi gerak motorik anak. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada siswa SD Wangun.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah ada dampak dari permainan olahraga tradisional lari balok terhadap keterampilan motoric anak pada siswa SDN Wangun.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif yang menerapkan metode eksperimen. Dalam studi ini, diterapkan desain One Group Pretest-Posttest. Desain ini adalah tipe penelitian eksperimental yang dilaksanakan pada satu kelompok yang dipilih secara acak. Sebelum perlakuan diterapkan, tidak ada pengujian untuk menilai kestabilan dan keadaan kelompok tersebut. Pada desain ini, data diukur dengan menggunakan pretest yang dilakukan sebelum perlakuan dan psotest yang dilaksanakan setelah perlakuan untuk setiap seri pembelajaran yang diberikan.

Partisipan

Penelitian dilakukan di SDN WANGUN yang beralamatkan di Kp. Wangun RT 02 RW 16 Desa Nagrak Utara, Kecamatan Nagrak, Kabupaten Sukabumi. Sedangkan penelitian dilaksanakan di waktu pembelajaran dan setelah pulang sekolah selama dua belas kali pertemuan, terdiri dari satu kali pertemuan untuk pretest, sepuluh kali [ertemuan untuk treatment, dan satu kali pertemuan untuk posttest.

Dalam penelitian ini, populasi yang ditentukan adalah seluruh siswa SDN Wangun, sedangkan sampel yang di aambil dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler olahraga tradisional di SDN Wangun yang berjumlah sebanyak 15 orang.

Instrumen

Alat pengukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang dimuat indikator keterampilan gerak motorik anak. Untuk itu instrumen yang dirasa tepat untuk mengukur keterampilan motorik anak pada penelitian ini mengadopsi modul tes dan pengukuran di bidang keolahragaan (Nurhasan, 2007: 135) dalam (Bernhardin, 2021).

Prosedur

Albab 2020 dalam (Hardiyanto, 2024) : Tes Kemampuan Motorik untuk Sekolah Dasar meliputi tes Shuttlee-run 4 x 10 meter (kelincahan), tes lempar dan tangkap bola dengan jarak 1 meter ke tembok (koordinasi), tes Stork Stand untuk Positional Balance (keseimbangan), serta tes lari cepat sejauh 30 meter (kecepatan).

Analisis Data

Uji normalitas distribusi data dilakukan dengan Kolmogprov-Smirnov Test dan menggunakan aplikasi SPSS. Jika nilai p lebih dari 0,05 maka data bersifat normal.

Uji homogenitas dilakukan dengan menerapkan uji anova. Jika hasil analisis menghasilkan nilai p yang lebih besar dari 0,05, maka datatersebut bersifat homogen.

Pengujian hipotesis yang digunakan yaitu uji-t dengan bantuan aplikasi SPSS yaitu dengan membandingkan mean antara pretest

dan posttest. Apabila nilai t hitung dari tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung t_{tabel} maka H_0 diterima.

Uji t-sampel berpasangan adalah pengujian perbedaan antara dua sampel yang saling berhubungan. Sampel berpasangan adalah subjek yang identic, namun menerima perlakuan yang berlainan. Model uji perbedaan ini dipakai untuk menganalisa model penelitian sebelumnya dan sesudahnya.

HASIL

1. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Kemampuan Motorik

Statistik deskriptif kemampuan motorik siswa kelas V di SD Negeri Wangun menunjukkan skor terendah (minimum) 39,57, skor tertinggi (maksimum) 79,00, rata-rata (mean) 62,73, nilai tengah (median) 63,00, nilai yang paling sering muncul (mode) 79,00, dan standar deviasi (SD) 14,11, Hasil bisa dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Siswa SDN Wangun

N	15
Rata-rata	62.73
Median	63.00
Mode	79.00
Standar Deviasi	14.11
Skor Maksimal	79.00
Skor Minimal	39.57

Jika disajikan dalam format norma penilaian, keterampilan motoric siswa SD Negeri Wangun ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Anak SDN Wangun

Rentan Skor	Kriteria	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
≥84	Sangat Baik	0	0.0%
70-83	Baik	6	40.0%
56-69	Cukup	4	26.7%
42-55	Kurang	4	26.7%
≤41	Sangat Kurang	1	6.7%
Jumlah		15	100%

Dari tabel diatas menyatakan bahwa kemampuan motorik siswa-siswa kelas V SD Negeri Wangun berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,7% (1 siswa), “kurang” sebesar 26,7% (4 siswa), “cukup” sebesar 26,7% (4 siswa), “baik” sebesar 40,00% (6 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 62.73, kemampuan motoric peserta didik kelas V SD Negeri Wangun berada dalam kategori “cukup”.

b. Kelincahan

Tabel 3. Deskriptif Statistik Pretest Kelincahan Siswa

N	15
Rata-rata	21.73
Standar Deviasi	4.09
Skor Maksimal	28
Skor Minimal	16

Jika ditampilkan dalam format penilaian, hasil pretest kelincahan siswa SD Negeri Wangun disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 4. Norma Penilaian Pretest Kelincahan Siswa

Rentan Skor	Kriteria	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
≤10	Sangat Baik	0	0%
11-15	Baik	0	0%
16-20	Cukup	8	53.3%
21-25	Kurang	3	20%
≥26	Sangat Kurang	4	26.6%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa pretest kelincahan siswa kelas V SD Negeri Wangun berada pada kategori “sangat kurang” sebanyak 26.6% (4 siswa). “kurang” 20% (3 siswa), “cukup” 53.3% (8 siswa), “baik” 0% (0 siswa), dan “sangat baik” 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yang mencapai 21.73, pretest kelincahan siswa kelas V SD Negeri Wangun masuk dalam kategori “Kurang”.

Statistik deskriptif posttest kelincahan siswa siswa kelas V SD Negeri Wangun menunjukkan skor terendah (minimum) 10, skor tertinggi (maksimum) 22, rata-rata (mean) 15.34, dan standar deviasi (SD) 3.99. Hasil lebih lengkap dapat ditemukant pada tabel dibawah:

Tabel 5. Deskriptif Statustik Posttest Kelincahan Siswa

N	15
Rata-rata	15.34
Standar Deviasi	3.99
Skor Maksimal	22
Skor Minimal	10

Jika disajikan dalam format norma penilaian, hasil posttest kelincahan siswa SD Negeri Wangun dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian Posttest Kelincahan Siswa

Rentan Skor	Kriteria	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
≤10	Sangat Baik	2	13.3%
11-15	Baik	8	53.3%
16-20	Cukup	3	20%
21-25	Kurang	2	13.3%
≥26	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa hasil posttest kelincahan siswa kelas V SD Negeri Wangun berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa). “kurang” sebesar 13.3% (2 siswa), “cukup” sebesar 20% (3 siswa), “baik” sebesar 53.3% (8 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 15.34, hasil posttest kelincahan siswa kelas V SD Negeri Wangun dalam kategori “Baik”.

c. Koordinasi

Deskripsi statistik pretest koordinasi siswa kelas V SD Negeri Wangun menunjukkan skor terendah (minimum) 11.00, skor tertinggi (maksimum) 26.00, rata-rata (mean) 20.06, dan

standar deviasi (SD) 4.07. Hasil secara lengkap dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Pretest Koordinasi Siswa

N	15
Rata-rata	20.06
Standar Deviasi	4.07
Skor Maksimal	26.00
Skor Minimal	11.00

Jika disajikan dalam format norma penilaian, pretest koordinasi siswa kelas V SD Negeri Wangun dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian Pretest Koordinasi Siswa

Rentan Skor	Kriteria	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
≥27	Sangat Baik	0	0%
23-26	Baik	4	26.6%
19-23	Cukup	6	40%
16-18	Kurang	3	20%
≤15	Sangat Kurang	2	13.3%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil pretest koordinasi siswa kelas V SD Negeri Wangun berada pada kategori “sangat kurang” dengan presentase 13.3% (2 siswa). “kurang” sebesar 20% (3 siswa), “cukup” sebesar 40% (6 siswa), “baik” sebesar 26.6% (4 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yakni 20.06, pretest kelincahan peserta didik kelas V SD Negeri Wangun dalam kategori “Cukup”.

Statistik deskriptif posttest koordinasi siswa kelas V SD Negeri Wangun menunjukkan skor terendah minimum 15.00, skor tertinggi maksimum 28.00, nilai rata-rata 22.86, dan standar deviasi 3.35. Hasil yang lebih lengkap dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Posttest Koordinasi Siswa

N	15
Rata-rata	22.86

Standar Deviasi	3.35
Skor Maksimal	28.00
Skor Minimal	15.00

Jika disajikan dalam bentuk norma penilaian, posttest koordinasi siswa SD Negeri Wangun ditampilkan pada tabel berikut ini:

Tabel 10. Norma Penilaian Posttest Koordinasi Siswa

Rentan Skor	Kriteria	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
≥27	Sangat Baik	1	3.3%
23-26	Baik	8	53.3.0%
19-23	Cukup	4	26.6%
16-18	Kurang	1	3.3%
≤15	Sangat Kurang	1	3.3%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa posttest kelincahan siswa kelas V SD Negeri Wangun berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3.3% (1 siswa). “kurang” sebesar 3.3% (1 siswa), “cukup” sebesar 26.6% (4 siswa), “baik” sebesar 53.3% (8 siswa), dan “sangat baik” sebesar 3.3% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 22.58, posttest kelincahan siswa kelas V SD Negeri Wangun dalam kategori “Baik”.

d. Keseimbangan

Statistik deskriptif pretest keseimbangan siswa kelas V SD Negeri Wangun menunjukkan skor terendah (minimum) 3.00, skor tertinggi (maksimum) 17.00, rata-rata (mean) 8.26, dan standar deviasi (SD) 4.35. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Pretest Keseimbangan Siswa

N	15
Rata-rata	8.26
Standar Deviasi	4.35
Skor Maksimal	17.00
Skor Minimal	3.00

Diajukan dalam format norma penilaian, pretest keseimbangan siswa kelas V SD Negeri Wangun disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 12. Norma Penilaian Pretest Keseimbangan Siswa

Rentan Skor	Kriteria	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
≥21	Sangat Baik	0	0.0%
15-20	Baik	2	13.3%
10-14	Cukup	3	20%
4-9	Kurang	8	53.3%
≤3	Sangat Kurang	2	13.3%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa hasil pretest keseimbangan siswa kelas V SD Negeri Wangun berada dalam kategori “sangat kurang” sebesar 13.3% (2 siswa). “kurang” sebesar 53.3% (8 siswa), “cukup” sebesar 20% (3 siswa), “baik” sebesar 13.3% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan rata-rata yang diperoleh, yaitu 8.26, pretest kelincahan siswa kelas V SD Negeri Wangun dalam kategori “Kurang”.

Deskriptif statistik posttest keseimbangan siswa kelas V SD Negeri Wangun didapat skor terendah (minimum) 10.00, skor tertinggi (maksimum) 20.00, rata-rata (mean) 16.26, standar deviasi (SD) 3.08. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Posttest Keseimbangan Siswa

N	15
Rata-rata	16.26
Standar Deviasi	3.08
Skor Maksimal	20.00
Skor Minimal	10.00

Dihadirkan dalam format norma penilaian, posttest mengenai keseimbangan siswa kelas V SD Negeri Wangun disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 14. Norma Penilaian Posttest Keseimbangan Siswa

Rentan Skor	Kriteria	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
≥21	Sangat Baik	0	0.0%
15-20	Baik	10	66.6%
10-14	Cukup	5	33.4%
4-9	Kurang	0	0%
≤3	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa posttest keseimbangan siswa kelas V SD Negeri Wangun berada pada kategori “sangat kurang” dengan presentase 0% (0 siswa). “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “cukup” sebesar 33.4% (5 siswa), “baik” sebesar 66.6% (10 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 16.26, posttest kelincahan siswa kelas V SD Negeri Wangun berada dalam kategori “Baik”.

e. Kecepatan

Statistik deskriptif pretest kecepatan siswa kelas V SD Negeri Wangun menunjukkan skor terendah (minimum) 8, skor tertinggi (maksimum) 13, rata-rata (mean) 10.53, dan standar deviasi (SD) 1.64 Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 15. Deskriptif Statistik Pretest Kecepatan Siswa

N	15
Rata-rata	10.53
Standar Deviasi	1.64
Skor Maksimal	13
Skor Minimal	8

Ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, pretest kecepatan siswa kelas V SD Negeri Wangun disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 16. Norma Penilaian Pretest Kecepatan Siswa

Rentan Skor	Kriteria	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
≤6	Sangat Baik	0	0%
7-8	Baik	2	13.3%
9-10	Cukup	6	40.0%
11-12	Kurang	5	33.3%
≥13	Sangat Kurang	2	13.3%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel di atas, pretest kecepatan siswa kelas V SD Negeri Wangun berada pada kategori “sangat kurang” dengan presentase 13.3% (2 siswa). “kurang” sebesar 33.3% (5 siswa), “cukup” sebesar 40% (6 siswa), “baik” sebesar 13.3% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, sebesar 10.53, pretest kelincahan siswa kelas V SD Negeri Wangun berada dalam kategori “Cukup”.

Statistik deskriptif posttest kecepatan siswa kelas V SD Negeri Wangun menunjukkan skor terendah (minimum) 6, skor tertinggi (maksimum) 11, rata-rata (mean) 8.67, dan standar deviasi (SD) 1.79 Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 17. Deskriptif Statistik Posttest Kecepatan Siswa

N	15
Rata-rata	8.67
Standar Deviasi	1.79
Skor Maksimal	11
Skor Minimal	6

Disajikan dalam bentuk norma penilaian, hasil posttest kecepatan siswa kelas V SD Negeri Wangun disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 18. Norma Penilaian Posttest Kecepatan Siswa

Rentan Skor	Kriteria	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
≤6	Sangat Baik	3	20%
7-8	Baik	5	33.3%

9-10	Cukup	6	40.0%
11-12	Kurang	1	6.6%
≥13	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa hasil posttest kecepatan kelas V SD Negeri Wangun berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 6.6% (1 siswa), “cukup” sebesar 40,0% (6 siswa), “baik” sebesar 33.3% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 20% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 8.67, posttest kecepatan siswa kelas V SD Negeri Wangun termasuk dalam kategori “Baik”.

PEMBAHASAN

Perkembangan motorik anak tidak berkembang dengan baik tanpa adanya berbagai faktor yang mempengaruhinya. Terdapat dua jenis faktor yang mempengaruhi perkembangan motoric, yaitu faktor dari dalam dan dari luar. Faktor dari dalam mencakup aspek genetic, sementara faktor eksternal meliputi gizi dan lingkungan di sekitar anak. Kemampuan motoric yang dimiliki anak terbentuk dari dampak positif dari aspek internal diri mereka maupun dari faktor eksternal lingkungan (Sari & Indahwati, 2016). Menurut Renaldi & Supriatna (2017: 12) dalam (Fitriani et al., 2023) bahwa “proses pembelajaran dan penampilan gerak seseorang terpengaruh oleh sejumlah faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup ciri-ciri yang dimiliki individu, seperti bentuk tubuh, dorongan, dan atribut lain yang membedakan seseorang dari yang lain. Sementara itu, faktor luar mencakup keadaan lingkungan Pendidikan serta konteks sosial-budaya yang lebih luas. Apabila siswa belajar Gerakan dasar dengan benar, mereka akan dapat menguasai berbagai jenis olahraga yang lebih rumit dengan baik (Fitriani et al., 2023)

permainan tradisional lari balok memakai empat kayu yang dirancah menyerupabentuk batu bata. Dalam permainan ini, setiap kali melangkah ke depan, pemain harus memindahkan balok yang

berbeda di belakang ke depan sebagai pijakan. Proses ini dilakukan secara berulang, menciptakan tantangan serta keseruan bagi para pemain (Rizqa et al., 2023).

Durasi treatment ini ditentukan dengan mempertimbangkan interval waktu yang cukup untuk dapat mengukur efek dari suatu bentuk latihan, dengan mengacu pada studi yang telah dilakukan. Pelaksanaan latihan ini berpedoman dari teori Harsono 2015, (Faozi et al., 2021).

Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan pada setiap item tes menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pretest dan posttest, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada siswa SD Negeri Wangun, setelah diberikan perlakuan melalui olahraga tradisional lari balok kemampuan motorik anak SD Negeri Wangun dapat dinyatakan meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dengan olahraga tradisional lari balok ada dampak yang signifikan terhadap kemampuan motorik siswa SD Negeri Wangun. Tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan motorik anak pada penelitian ini adalah tes kecepatan (lari cepat dengan jarak 30 meter), tes kelincahan (shuttle run 4x), tes koordinasi mata dan tangan (lempar tangkap bola ke dinding), dan tes keseimbangan (stork stand positional). Maka dengan dilaksanakannya tes tersebut peneliti mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa kelas V di SD Negeri Wangun tergolong "cukup".

REFERENSI

Atika Putri, A., & Yelda Andespa. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Terompah Panjang terhadap Kemampuan Motorik Kasar pada Anak Usia 4-5 Tahun. *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 4(2), 165–172.

Bernhardin, D. (2021). Pengaruh Olahraga Permainan Tradisional Hadang terhadap Kelincahan Siswa The Influence of Traditional Game Sports Barriers on

Student Agility. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 79–85.

Dzakiyyah, D. M. N. (2024). Permainan Tradisional terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak pada Disabilitas Tuna Grahita. *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(2), 73–83. <https://doi.org/10.31539/e-sport.v4i2.8715>

Faozi, F., Abdurahman, I., Bakhri, R. S., Ramadhan, C. U., Latif, M., & Irawan, D. K. (2021). Upaya Penggunaan Aplikasi Nike Training Club (NTC) untuk Meningkatkan Kelincahan (Agility) pada UKM Bola Basket STKIP Bina Mutiara. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 7(2), 177–185. <https://doi.org/10.35569/biomatika.v7i2.1141>

Fitriani, T. N. reni, Suherman, A., & Rahman, A. A. (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>

Hardiyanto, P. E. (2024). Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Didik Kelas Iv Dan V Di Sd Negeri Bumiyo Tahun Ajaran 2023/2024. In *UNY* (Vol. 15, Issue 1). UNY.

Maryati, Kristiyandaru, A., & Arief, N. A. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Kemampuan Motorik Kasar Peserta Didik Sekolah Dasar. *Maret*, 11, 76–86.

Muslihin, H. Y., Respati, R., & ... (2021). Manfaat Permainan Tradisional Untuk Peningkatan Tumbuh Kembang Anak. *Prosiding SEMDIKJAR ...*, 82–88.

Naafi, M., & Irawan, R. J. (2022). Studi Literatur: Efektivitas Modifikasi Dalam Permainan Tradisional Pda Eksistensi Permainan Anak Era Generasi Z. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 129–136.

Nurhafis, B. S., Rubiyatno, R., Samodra, Y. T.

- J., Supriatna, E., & Sastaman, P. (2024). Analisis Kemampuan Motor Educability Peserta Didik di Sekolah Pedesaan. *Sriwijaya Journal of Sport*, 3(2), 109–122. <https://doi.org/10.55379/sjs.v3i2.1190>
- Pribadi, B., Junaidi, I. A., & ... (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Siswa SD N 06 Rambang Kuang. *Journal Physical Health ...*, 4(November), 221–227.
- Rizqa, M., Gusril, G., Indika, P. M., & Pranoto, N. W. (2023). Pengaruh permainan tradisional lari balok terhadap kelincahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPJ)*, 3(1), 74–81. <https://doi.org/10.54284/jopi.v3i1.215>
- Rosyidin, H. A., & Kumaat, A. N. (2021). Kontribusi Permainan Tradisional “Boi-Boian” Pada Motorik Kasar Anak Usia 7-10 Tahun Di Dsn. Sidokampir Ds. Budugsidorejo Kec. Sumobito Kab. Jombang. *Jurnal Kesehatan Olahraga O.*
- Sari, S. D., & Indahwati, N. (2016). Hubungan kemampuan motorik dan motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04, 556–563.
- Supriyono, A. (2018). Serunya Permainan Tradisional Anak Zaman Dulu. In *Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa*.
- Yulita, R. (2017). Permainan tradisional anak Nusantara. In *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*.