

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL ENKLEK TERHADAP  
KEMAMPUAN KESEIMBANGAN ANAK PADA SISWA KELAS 2 A  
SDN 08 SURAU GADANG KOTA PADANG**

**SKRIPSI**



**OLEH:  
SINDI NUR FADILAH  
2010013511005**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BUNG HATTA  
PADANG  
2024**

## ABSTRAK

**Sindi Nur Fadilah (2024) ; Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Kemampuan Keseimbangan Anak Pada Siswa Kelas 2A SDN 08 Surau Gadang Kota Padang**

Tujuan Penelitian ini adalah untuk menjelaskan pengaruh permainan tradisional engklek terhadap kemampuan keseimbangan anak pada siswa kelas 2A SDN 08 Surau Gadang.

Penelitiannya menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan penelitian eksperimen semu. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive* sampling yang berjumlah 26 orang yaitu dari kelas 2A saja. Desain penelitian yaitu dilakukan *pretest*, selanjutnya diberi perlakuan selama 16 kali pertemuan dan dilakukan *posttest*. Instrument yang dipakai yaitu keseimbangan.

Hasil penelitian adalah (1) Terdapat pengaruh yang signifikan pengaruh yang signifikan permainan tradisional engklek terhadap kemampuan keseimbangan anak Laki-Laki di SD Negeri 08 Surau Gadang Kota Padang, dengan hasil t-hitung 9,95 > t-tabel 1,78. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan pengaruh yang signifikan permainan tradisional engklek terhadap kemampuan keseimbangan anak Perempuan di SD Negeri 08 Surau Gadang Kota Padang, dengan hasil t-hitung 7,31 > t-tabel 1,75..

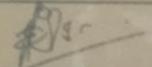
**Kata kunci : Permainan tradisional, engklek, keseimbangan**

**HALAM PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

Telah dilaksanakan ujian skripsi pada hari Senin tanggal Dua Puluh Enam bulan Agustus tahun Dua Ribu Dua Empat bagi:

Nama : Sindi Nur Fadilah  
NPM : 2010013511005  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Kemampuan Keseimbangan Anak Pada Siswa Kelas 2A SDN 08 Surau Gadang.

**Tim Penguji**

Nama	Tanda Tangan
1. Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd, AIFO-P	1. 
2. Prof. Eri Berlian, M.Si	2. 
3. Apriyanti Rahmalia, S.Si, M.Pd.	3. 

**Mengetahui**

**Dekan FKIP**

  
**Dr. Yetty Morelent, M.Hum.**  
NIDN : 0010046308

**Ketua Program Studi**

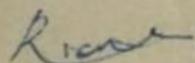
  
**Ali Marjuna, S.Pd, M.Pd.**  
NIDN : 1026038402

## HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama : Sindi Nur Fadilah  
NPM : 2010013511005  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Kemampuan Keseimbangan Anak Pada Siswa Kelas 2A SDN 08 Surau Gadang Kota Padang

Disetujui untuk diujikan oleh:

Pembimbing



Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd, AIFO-P,  
NIDN : 1002058630

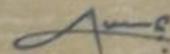
Mengetahui

Dekan FKIP



Dr. Vesty Morclent, M.Hum,  
NIDN : 9016046308

Ketua Program Studi



Ali Mardius, S.Pd, M.Pd,  
NIDN : 1026038402

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Tradiaional Engklek Terhadap Kemampuan Keseimbangan Anak Pada Siswa Kelas 2A SDN 08 Surau Gadang ”, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Bung Hatta, maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari Pembimbing/Tim Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya, dengan disebutkan nama pengarangnya, dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang , 27 Agustus 2024

Saya menyatakan,

Sindi Nur Fadilal

NPM 2010013511005

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Kemampuan Keseimbangan Anak Pada Siswa Kelas 2A SDN 08 Surau Gadang**", Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara mori maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih banyak yang tidak terhingga kepada :

1. Prof. Dr. Diana Kartika selaku Rektor Universitas Bung Hatta yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Dr. Yetty Morelent, M.Hum selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta, yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.
3. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta, yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan akademik.

4. Meiriani Armen S.Pd M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan motivasi yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Prof. Dr Eri Barlian, M.Si dan Apriyanti Rahmalia,S.Si.,M.Pd selaku penguji, yang telah meluangkan waktu, pemikiran, arahan, serta motivasi untuk kesempurnaan Skripsi ini.
6. Guru PJOK kelas 2A SDN 08 Surau Gadang, yang telah meluangkan waktu kesempatan dan memfasilitasi penulis selama proses penelitian.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta amak (Rohayati S.pd) ayah (Maman), yang telah banyak memberikan bantuan, dorongan, doa serta motivasi baik secara moril maupun materil selama perkuliahan. Untuk kedua adik penulis yang sangat dibanggakan ( Deni NST dan Windi NB).
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Demikian ucapan terima kasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi amal ibadah dari Allah SWT. Aamiin.

Padang, 27 Agustus 2024

Penulis

Sindi Nur Fadilah

NPM 2010013511005

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah .....	5
C. Pembatas masalah .....	6
D. Rumusan masalah .....	6
E. Tujuan penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Olahraga .....	8
2. Hakikat Keseimbangan .....	11
3. Hakikat Permainan Tradisional .....	14
4. Hakikat Permainan Engklek.....	17
B. Peneltian Relavan.....	22
C. Kerangka Konseptual .....	22
D. Hipotesis.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi Dan Sampel .....	25
D. Instrument Penelitian .....	27

E. Teknik pengumpulan data .....	28
F. Teknik analisis data .....	29
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
A. Hasil Penelitian .....	33
B. Analisis data Penelitian .....	36
C. Pembahasan .....	38
D. Hasil Belajar.....	39
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>42</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi .....	26
2. Sampel .....	26
3. Normalisasi .....	33
4. Homogenitas .....	34
5. Hipotesis.....	35
6. Pretest siswa .....	37
7. Posstest siswa.....	37
8. Strock stand.....	38
9. Hasil homogenitas .....	39

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1.Permainan engklek warisan nusantara .....	15
2.Permainan engklek .....	17
3.Engklek gunung .....	19
4. Engklek pesawat .....	20
5.Engklek baling-baling .....	20
6.Engklek Bunga .....	21
7.Kerangka berpikir .....	23
8.Strock stand .....	28
9.Diagram pretest dan posttest strock stand .....	34
10.Diagram 1 pretest strock stand .....	36
11.Sampel penelitian .....	55
12.Pemanasan .....	55
13.strock stand .....	55
14.Pretest strock stand .....	56
15.Engklek bunga .....	56
16.Engklek baling-baling .....	56
17.Engklek gunung .....	57
18.Engklek pesawat .....	57
19.Posttest strock stand .....	57
20.Hasil perkembangan .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Nilai kelompok belajar pretest .....	45
2. Nilai kelompok belajar posttest.....	46
3. Uji Normalitas .....	47
4. Uji homogenitas .....	51
5. Uji t (Independen test).....	53
6. Dokumentasi Penelitian .....	55

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang masalah**

Olahraga merupakan bagian dasar dari mula kehidupan manusia sejak zaman terdahulu kala. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang tidak lepas dengan kehidupan manusia yang sudah menjadi kebiasaan manusia yang menjadi bagian dari sejarah. Olahraga terus berkembang dan berevolusi seiring waktu. Perubahan dalam peraturan permainan dan budaya telah mempengaruhi cara olahraga dimainkan dan diikuti. Banyak olahraga memiliki pengaruh besar terhadap budaya suatu masyarakat dan menjadi sebuah tradisi di setiap wilayah di belahan dunia. Pengaruh perkembangan olahraga berkaitan erat dengan aktifitas yang terjadi di masa dahulu.

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Melalui latihan dan permainan, olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, tidak hanya itu olahraga menjadi sumber hiburan utama bagi banyak orang di seluruh dunia baik dalam bentuk pertandingan maupun permainan. Olahraga membuka peluang untuk membangun hubungan interaksi sosial. Bermain bersama-sama atau menjadi bagian dari kelompok dapat memperkuat ikatan antara individu dan sekelompok orang. Beberapa olahraga memiliki peran penting dalam membentuk identitas budaya dan nasional suatu masyarakat. Akar olahraga dan permainan tradisional Indonesia tertanam jauh dalam sejarah bangsa. Bukti-bukti arkeologis menunjukkan bahwa permainan tradisional telah dimainkan sejak zaman kerajaan kuno, seperti Hindu-Buddha

dan Islam. Permainan tradisional Indonesia merupakan warisan budaya yang kaya makna dan nilai. dibalik sebuah kesederhanaannya permainan tradisional, terkandung berbagai pelajaran hidup dan nilai budi luhur yang diwariskan dari generasi ke generasi.

Olahraga tradisional adalah jenis aktifitas fisik yang telah ada dan diwariskan dari generasi ke generasi dalam suatu budaya atau masyarakat. Dalam olahraga tradisional terdapat aspek warisan budaya dan sejarah yang terkandung dalam sebuah permainan atau pertandingan olahraga Olahraga tradisional dan permainan tradisional memiliki beberapa perbedaan akan tetapi keduanya juga memiliki beberapa persamaan dan hubungan dalam konteks aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, permainan tradisional meskipun kurang terstruktur, permainan tradisional juga melibatkan aktivitas fisik. Meskipun beberapa permainan tradisional tidak memiliki tingkat intensitas yang sama dengan olahraga resmi, di antaranya tetap memerlukan kekuatan, kecepatan, motorik, ketangkasan, dan koordinasi.

Menurut Saparinah Sadli seorang ahli antropologi dan budaya bagian dari kehidupan sehari-hari dan warisan budaya. Induk organisasi Olahraga Tradisional Dan Kreasi Budaya (OTKB). Sedangkan untuk olahraga tradisional yaitu Persatuan Olahraga Tradisional Indonesia (PORTINA) yaitu organisasi yang menaungi berbagai macam olahraga dan permainan tradisional yang ada di Indonesia. Permainan tradisional yaitu permainan yang dilakukan oleh anak-anak tempo dulu dengan aturan-aturan tertentu. Salah satu permainan tradisional yang cukup terkenal di Indonesia adalah engklek Pelestarian dan pengenalan kembali permainan tradisional Engklek memiliki nilai budaya dan pendidikan yang penting

dalam mempertahankan warisan lokal serta memberikan pengalaman bermain yang positif bagi anak-anak.

Permainan Engklek diyakini berasal dari Indonesia dan merupakan salah satu permainan tradisional yang populer di kalangan anak-anak. Permainan ini cukup dikenal di berbagai daerah dengan nama beragam. Di Betawi, permainan engklek dikenal dengan nama dampu bulan, di Riau disebut Setatak, di Sumatra barat disebut dore, di NTT dikenal dengan siki doka, dan di Batak Toba dikenal dengan nama marsitekka.

Permainan tradisional "Engklek" adalah salah satu permainan yang cukup populer di Indonesia. Engklek biasanya dimainkan oleh anak-anak dengan menggunakan batu kecil atau biji-bijian sebagai alat penandanya. Permainan ini melibatkan beberapa pemain dan dimainkan di luar ruangan dengan permukaan tanah ataupun pasir. Bermain Engklek melibatkan gerakan tubuh seperti melompat, berjongkok, dan mengambil biji-bijian. Ini membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus, yang penting untuk perkembangan fisik dan koordinasi anak. Menurut Dharmamulya (2008:145) permainan ini dinamakan engklek atau ingkling karena dilakukan engklek, yaitu berjalan dengan satu kaki. Permainan engklek dilakukan dengan cara berjalan melompat dengan satu kaki yang dapat meningkatkan keseimbangan, kelincahan, dan kemampuan motorik kasarnya.

Bermain Engklek memberikan anak-anak kesempatan untuk beraktivitas fisik, membantu menjaga kesehatan dan kebugaran mereka. Ini merupakan kontras dengan gaya hidup yang semakin terkait dengan teknologi di mana anak-

anak mungkin cenderung lebih sedikit bergerak, seperti anak-anak sekolah dasar di kota Padang yang rutinitas anak-anak zaman sekarang hanya bermain handphone (Gadget) oleh karena itu kurangnya interaksi sosial begitu juga dengan anak-anak kelas 2A SDN 08 Surau Gadang. Dimana kemampuan keseimbangan yang kurang menjadi suatu masalah tersendiri yang tanpa disadari oleh anak yang disebabkan kurangnya aktivitas diluar ruangan, untuk anak sekolah dasar bermain dan beraktivitas diluar adalah hal yang menyenangkan ketika bermain banyak hal baru dan bermanfaat yang dapat dilakukan seperti bermain tradisional.

Permainan tradisional seperti engklek memberikan alternatif yang sehat dan bermanfaat untuk kegiatan anak-anak yang terlalu banyak menggunakan teknologi. Ini memungkinkan mereka untuk terlibat dalam kegiatan fisik dan sosial di luar lingkungan digital. Anak-anak mungkin kurang mampu dalam mempertahankan kekuatan dan keseimbangan selama bermain engklek, objek penelitian pada anak kelas 2A SDN 08 Surau Gadang melihat perkembangan motorik anak selama bermain engklek karena permainan ini melatih kemampuan keseimbangan pada anak.

Menurut Sujiono (2008:75) “keseimbangan bisa diklasifikasikan menjadi 2 macam, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamik. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh, sedangkan keseimbangan dinamik adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh agar tidak jatuh pada saat sedang melakukan Gerakan”.

Menurut Decaprio (2013: 182-185) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan gerakan, tingkah laku, sikap dan konsentrasi

otak ketika melakukan praktik pembelajaran motorik. Dalam pembelajaran motorik, keseimbangan juga bisa dimaknai sebagai kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu, terutama saat posisi tegak. Selain itu keseimbangan juga diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan gerakan motorik dalam posisi keseimbangan maupun dalam keadaan statis atau dinamis, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal.

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat saat berdiri atau saat melakukan gerakan dengan posisi stabil dan tidak terjatuh terutama melatih keseimbangan pada anak kelas 2A SDN 08 Surau Gadang. Menurut Muladi & Kushartanti (2019) keseimbangan ialah kemampuan agar mempertahankan keseimbangan posisi Tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi. Berdasarkan pengertian diatas bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk menjaga tubuh dan fisik agar tetap seimbang.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pengetahuan anak-anak zaman sekarang dengan permainan tradisional engklek pada kelas 2A SDN 08 Surau Gadang
2. Kurangnya minatnya anak-anak terhadap permainan engklek pada siswa kelas 2 A SDN 08 Surau Gadang
3. Kurangnya kemampuan keseimbangan anak bermain engklek pada siswa kelas 2A SDN 08 Surau Gadang

4. Kurangnya kemampuan keseimbangan anak yang disebabkan oleh gadget pada siswa kelas 2A SDN 08 Surau Gadang

### **C. Pembatas masalah**

Dari hasil penjelasan latar belakang masalah, dan identifikasi masalah, oleh karena itu, agar pembahasan lebih terfokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini, maka pembatas masalah pada penelitian ini adalah:

1. Pengaruh permainan tradisional engklek terhadap kemampuan keseimbangan anak pada siswa kelas 2 A di SD Negeri 08 Surau Gadang Kota Padang.

### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatas masalah maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan permainan tradisional engklek terhadap kemampuan keseimbangan anak pada siswa kelas 2 A di SD Negeri 08 Surau Gadang Kota Padang?

### **E. Tujuan penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional engklek terhadap kemampuan keseimbangan anak pada siswa kelas 2 A di SD Negeri 08 Surau Gadang Kota Padang.

### **F. Manfaat penelitian**

Penelitian ini hendaknya bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan (S.pd) pada fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan universitas bung hatta dengan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.
2. Guru olahraga SDN 08 Surau Gadang, sebagai bahan pemberi arahan dan memberikan masukan agar mempertimbangkan dan meningkatkan keseimbangan.
3. Siswa, agar lebih meningkatkan Latihan kondisi fisik, khususnya keseimbangan.
4. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi universitas Bung Hatta.
5. Peneliti berikutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut dan baik dengan berhubungan variabel lain yang mempengaruhi Keseimbangan siswa.

