

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KESEIMBANGAN SISWA DALAM PENDIDIKSAN JASMANI

1. Siti Rahmawati (email. rahma.s20@student.upi.edu)
2. Dinar Dinangsit (email. dinardinangsit@upi.edu)
3. Tatang Muhtar (email. tatangmuhtar@upi.edu)

Program Studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurachman No. 211 Sumedang

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap keseimbangan siswa dalam pendidikan jasmani. metode yang digunakan yaitu eksperimen *pretest –posttest control grup design*. Subjek penelitian menggunakan siswa SD Negeri Sukajaya berjumlah 60 orang terdiri dari kelas III, IV, V dan VI kemudian di bagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan tes *Dynamic test of position*. Perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen berupa permainan tradisional egrang, engklek dan perepet jengkol sebanyak 12 kali pertemuan. Berdasarkan hasil analisis data yang di dapat dari hasil uji t (*Independent Sampel t-test*) kelompok eksperimen nilai *P-value (sig)* $(0,00) \leq \alpha=0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, begitu juga jika dilihat dari hasil statistika yaitu t_{hitung} (3,851) lebih besar dari t_{tabel} (2,000), maka ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara rata-rata pretest dan posttest pada kelompok eksperimen menggunakan permainan tradisional terhadap peningkatan keseimbangan.

Kata Kunci :Keseimbangan, Permainan Tradisional

PENDAHULUAN

Seiring berkembangnya zaman permainan tradisional sudah jarang di jumpai, apalagi di daerah perkotaan permainan tradisional sudah dilupakan bahkan anak zaman sekarang sudah tidak mengenal permainan tradisional yang sebenarnya memang menyenangkan. Salah satu peninggalan nenek moyang permainan tradisional yang menggambarkan cerminan yang memiliki kemurnian serta ciri khas dari wilayah setempat. Dimana Indonesia terkenal dengan budaya dan tradisi yang beraneka ragam salah satunya yaitu kekayaan permainan tradisional yang tersebar di seluruh wilayah Indonesia.

Banyak masa anak-anak terenggut karena berkembangnya teknologi ini kita harus bisa memperhatikan masalah ini yang jelas-jelas memiliki dampak yang negatif bagi anak. Anak zaman sekarang sudah menjadi anak-anak yang individualisme, biasanya anak sedang gemar-gemarnya bermain bersama teman sebaya yang ada dilingkungan sekitar, sekarang anak-anak lebih memilih permainan melalui gadget atau permainan-permainan lainnya yang modern. Hal ini berdampak pada anak yang cenderung lebih senang diam menghabiskan waktu dirumah dibandingkan berbaur dengan anak-anak dilingkungannya, jelas jika dilihat dari aspek sosialnya anak akan menjadi anti sosial dan susah bergaul dengan orang lain.

Tanpa disadari permainan tradisional memiliki banyak manfaat bagi tumbuh kembang anak. Melalui permainan tradisional manfaat yang di peroleh baik itu secara kognitif, apektif, psikomotor, maupun sosial. Permainan tradisional mengandung berbagai macam nilai yang terkandung didalamnya, seperti

kejujuran, kerjasama, menerima kekalahan dan sebagainya. Selain itu juga permainan tradisional juga dapat mengembangkan aspek pengembangan nilai sosial, bahasa, agama, moral, dan fungsi motorik. Dalam melakukan permainan tradisional tidak perlu paksaan. Setelah permainannya usai tanpa disadari ada banyak manfaat yang bisa kita ambil dari permainan tradisional baik dalam aspek pembelajaran pada anak tentang pentingnya menjaga lingkungan, menghormati sesama, bahkan cinta kepada tuhan. Setiap permainan pasti ada konsep antara menang dan kalah, begitupun dengan permainan tradisional. Dimana dalam permainan tradisional ini mengajarkan anak untuk bersikap jujur, sportivitas ketika menerima kekalahan dan ketika menang anak tidak menjadi sombong bahkan orang yang menang memberikan semangat serta mengajarkan permainan yang mungkin tidak dikuasai oleh temannya. Ini membuat anak tidak minder dan bisa kembali seperti biasa, karena tujuan dari permainan adalah untuk bersenang-senang.

Dengan memainkan permainan tradisional biasanya anak yang akan memainkan permainan membuat atau menggunakan alat-alat, benda, barang-barang atau tumbuhan yang ada di sekitar para pemainnya untuk digunakan sebagai media dalam menciptakan permainan. Permainan tradisional ini menyesuaikan dengan lingkungan pemainnya tinggal. Biasanya aturan berlaku dan aturan yang digunakan dalam permainan umum yang digunakan bisa ditambah dengan aturan yang disesuaikan dengan kesepakatan para pemain. Tanpa disadari terlihat bahwa anak dituntut untuk kreatif dalam menciptakan permainan yang akan mereka mainkan. Melalui Permainan tradisional juga mampu mengembangkan kecerdasan majemuk anak, Sebab kreativitas dalam bermain tradisional akan mendorong anak menggali kecerdasan bahasa, ruang, matematika, intra dan interpersonal, psikomotor, spiritual, dan natural. Permainan tradisional juga mampu mengembangkan intelektual dimana permainan tersebut akan menggali wawasan anak terhadap beragam pengetahuan. Mengembangkan kecerdasan emosi dan antar personal anak karena rata-rata permainan tradisional itu dilakukan secara berkelompok. Dengan berkelompok akan mengasah emosi anak dalam mengendalikan dirinya pada saat melakukan permainan, sehingga akan timbul toleransi dan empati terhadap orang lain.

Mengembangkan kecerdasan logika anak, Beberapa permainan tradisional yang melatih anak untuk berhitung, menentukan strategi untuk menentukan langkah apa yang harus dilakukan, dimana ini berfungsi dalam mencerdaskan logika anak. Misalnya engklek, congklak, sapintrong.

Mengembangkan kecerdasan kinestetik anak, Berperan dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik atau psikomotor (keterampilan) anak, dimana mendorong pemainnya untuk bergerak, seperti bejalan, menari, melompat, berlari, berputar sesuai dengan permainan apa yang dimainkan oleh anak tersebut. Misalnya dalam permainan egrang, sorodot gaplok, heulang jeung hayam, loncat tinggi.

Mengembangkan kecerdasan natural anak,

Anak memiliki naluri alami yang kuat dalam melakukan permainan, dimana anak bisa memanfaatkan benda atau barang yang ada disekitarnya untuk dijadikan alat bermain. Dimana mereka melihat benda disekitar yang cocok untuk dijadikan sebagai media untuk bermain yang kadang meniru sesuai dengan aslinya. Misalnya permainan tradisional anjang-anjangan, seperti membuat mie bakso, anak-anak menggunakan tanaman parasit berwarna kuning sebagai miennya, kemudian untuk basunya menggunakan batu kerikil serta menggunakan daun kembang sepatu sebagai sayuran pengganti sayur. Ada juga tanah yang dibuat sebagai adonan yang di cetak untuk menjadi kue kering di pasir yang telah di saring.

Permainan tradisional bisa dimainkan oleh semua kalangan, baik itu anak-anak, remaja bahkan orang dewasa. Karena dalam permainan tradisional tidak ada patokan jejang usia untuk siapa saja yang bisa memikannya. Tidak ada yang paling unggul karena setiap orang memiliki kelebihan serta kekurangannya masing-masing dalam setiap permainan yang berbeda. Hal tersebut meminimalkan pemunculan ego pada diri pemainnya. Permainan tradisional di tiap daerah juga memiliki nama berbeda-beda walaupun prinsip permainannya sama. Jadi dapat disimpulkan bahwa manfaat permainan tradisional di atas membawa dampak positif, banyak manfaat yang terkandung dalam permainan tradisional bagi pertumbuhan serta perkembangan anak.

Berbicara mengenai permainan tradisional, penelitian kali ini peneliti mengambil keseimbangan sebagai salah satu acuan untuk bahan penelitian. Kenapa peneliti mengambil keseimbangan sebagai modal utama dalam penelitian, karena dalam pembelajaran kebugaran jasmani yang salah satunya merupakan keseimbangan ternyata kurang diminati dalam pembelajaran, yang pembelajarannya kurang menarik dan terkesan monoton yang membuat anak cenderung cepat bosan dan tak jarang enggan untuk mengikuti pembelajaran, sehingga ini berdampak pada nilai pembelajaran yang rata-rata anak tidak memiliki nilai yang bagus. Permainan tradisional dipilih sebagai salah satu media pembelajaran untuk meningkatkan pembelajaran keseimbangan merupakan permainan tradisional yang mengandalkan keseimbangan dalam memainkannya, permainan yang memang tujuannya adalah keseimbangan itu lebih merinci atau mengerucut lagi sehingga lebih fokus pada permasalahan yang akan di pecahkan. Permainan tradisional yang dimaksud mencakup Egrang, Eglek, dan Perepet Jengkol. Karena pada dasarnya keseimbangan sendiri merupakan kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tetap saat diam atau saat posisi tertentu secara tepat. Keseimbangan sendiri merupakan keadaan untuk mempertahankan tubuh untuk stabil, tidak condong kedepan, belakang, samping kanan dan kiri.

Berbicara mengenai permainan tradisional, penelitian kali ini peneliti mengambil keseimbangan sebagai salah satu acuan untuk bahan penelitian. Kenapa peneliti mengambil keseimbangan sebagai modal utama dalam penelitian, karena dalam pembelajaran kebugaran jasmani yang salah satunya

merupakan keseimbangan ternyata kurang diminati dalam pembelajaran, yang pembelajarannya kurang menarik dan terkesan monoton yang membuat anak cenderung cepat bosan dan tak jarang enggan untuk mengikuti pembelajaran, sehingga ini berdampak pada nilai pembelajaran yang rata-rata anak tidak memiliki nilai yang bagus. Permainan tradisional dipilih sebagai salah satu media pembelajaran untuk meningkatkan pembelajaran keseimbangan merupakan permainan tradisional yang mengandalkan keseimbangan dalam memainkannya, permainan yang memang tujuannya adalah keseimbangan itu lebih merinci atau mengerucut lagi sehingga lebih fokus pada permasalahan yang akan di pecahkan. Permainan tradisional yang dimaksud mencakup Egrang, Egklek, dan Perepet Jengkol.

Egrang merupakan salah satu permainan tradisional Indonesia yang belum pasti dari mana daerah aslinya, karena permainan egrang ini tersebar diseluruh Indonesia dengan nama yang berbeda. Egrang sendiri berasal dari bahasa Lampung yang digunakan untuk mendeskripsikan terompah pancung yang terbuat dari bambu ubulat panjang. Menurut Kusmaedi (2009, hlm. 19) mengatakan bahwa "egrang sebagai permainan/olahraga tradisional yang terbuat dari bahan bambu, ukurannya disesuaikan dengan pemakainya" Unsur fisik yang dominan dalam permainan tradisional egrang ini antara lain adalah keseimbangan dinamis, karena kaki berumpu pada egrang yang taraf atau tumpuannya lebih kecil, yang artinya pelaku dituntut untuk mempertahankan posisi dirinya agar tidak jatuh dari tumpuan egrang. Unsur keseimbangan dinamis ini sangat diperlukan untuk bisa berjalan dari start ke finish. Selain itu dalam permainan egrang juga terdapat unsur daya tahan dan kekuatan otot tungkai dan otot tangan, hal tersebut untuk kelancaran saat berjalan menggunakan egrang. Dan unsur yang terakhir dalam egrang yaitu koordinasi tubuh, dimana seluruh anggota tubuh ikut berperan dalam permainan ini antara mata, tangan dan kaki, Safari (2010)

Engklek merupakan salah satu permainan tradisional yang sangat populer dimasyarakat, permainan ini biasanya dimainkan oleh anak perempuan, tapi tak jarang juga engklek ini dimainkan oleh anak laki-laki. Ada pendapat yang mengatakan bahwa nama asli engklek adalah "Zondag Maadag" yang merupakan bahasa Belanda, jadi berdasarkan sejarahnya memang permainan tradisional engklek masuk ke Indonesia pada saat Belanda menjajah di Indonesia. Walaupun sampai sekarang belum ada data otentik tentang kebenaran sejarah tersebut, tapi permainan engklek ini sudah sangat populer di Eropa pada saat perang dunia. Tetapi setelah Indonesia merdeka engklek sangat populer dikalangan perempuan Indonesia. Menurut Warsidi (2011, hlm 14) "bahwa permainan sonlah/ sondah merupakan permainan yang menuntut koordinasi motorik kasar bagi setiap pemainnya". Permainan engklek merupakan permainan yang memiliki banyak variasi serta polanya ini memiliki sebutan atau bermacam-macam sebutan di setiap daerahnya, seperti sondah mandah, piccek baju, ingking, suhadhamanda,

taplak dan lain-lain Pebryawan (2015). Engklek memang dasarnya mengandalkan keseimbangan dinamis dalam memainkannya karena pada saat memainkan engklek hanya satu kaki yang dipakai untuk melewati setiap kotak dalam permainan engklek. Selain itu dalam permainan engklek juga terdapat aspek motorik kasar, aspek motorik kasar disini ialah keterampilan tubuh yang digunakan adalah otot-otot besar sebagai utamanya, seperti melompat atau meloncat.

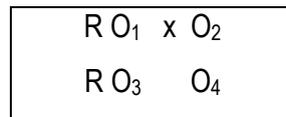
Perepet jengkol merupakan salah satu permainan yang biasanya dimainkan oleh anak-anak pedesaan di wilayah sunda, permainan yang menyenangkan ini sekarang sudah jarang ditemukan. Menurut Warsidi, (2011, hlm. 14) Perepet jengkol merupakan “permainan yang menuntut keseimbangan serta kerjasama dan kerja sama dalam menyanyikan lagu dengan posisi kaki saling terkait antara satu dengan yang lainnya”. Permainan perepet jengkol sendiri kenapa di sebut salah satu permainan yang mengandalkan keseimbangan itu karena pada saat permainan hanya satu kaki yang dipakai untuk bertumpu, dan tumpuan menjadi kecil sehingga diperlukan keseimbangan untuk mempertahankan posisi untuk tetap seimbang atau tidak jatuh. Dalam gerakan perepet jengkol pun ada unsur daya tahan, dimana kaki harus menahan berat antara kaki kelompok, selain itu kekuatan kaki sebagai tumpuan untuk terus bertahan pada saat melakukan permainan pun harus kuat agar tidak mudah lasut atau kalah. Semua permainan yang telah disampaikan merupakan permainan yang mengandalkan keseimbangan.

Keseimbangan sendiri merupakan kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tetap saat diam atau saat posisi tertentu secara tepat. Adapun definisi keseimbangan menurut Hanah & Rebecca (2012, hlm. 303) bahwa “*balance is an activity that is done daily by using the muscles of the bod*”. Widiastuti (dalam Ridwan, 2016, hlm. 2) keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*). kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain : visual, vestibular. Keseimbangan terbagi menjadi dua jenis, yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis merupakan keadaan posisi tubuh untuk mempertahankan posisi pusat tubuh dalam keadaan diam tak bergerak, sedangkan keseimbangan dinamis merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi pusat tubuh dalam posisi bergerak atau selalu berubah-ubah, Rahmi (dalam Abrhamova & Hlavacka, 2008).

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu true eksperimen “*pretest –posttes control grup design*”. Menurut Sugiono (2016, hlm. 76) “pretest-posttes control grup design ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random kemudian di berikan pretest untuk mengetahui keadaan awal

adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol”. Dengan rumusan sebagai berikut:



Desain penelitian *pretest –posttest control grup design*

Keterangan :

R = kelompok random

O₁ = Pretest untuk kelompok eksperimen

O₂ = Posttest kelompok eksperimen

O₃ = Pretest kelompok kontrol

O₄ = Posttest kelompok kontrol

X = perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen

Berdasarkan desain penelitian diatas yang dilakukan peneliti kepada kedua kelompok sampel mula-mula adalah memberikan berupa tes kemampuan keterampilan keseimbangan. Kemudian pada kelompok eksperimen, peneliti memberikan perlakuan berupa permainan tradisional menggunakan pendekatan taktik. Sedangkan pada kelas kontrol tidak diberi perlakuan atau dengan kata lain belajar menggunakan pembelajaran seperti biasanya. Selanjutnya sebagai penutup atau penilaian akhir, maka peneliti memberikan posttest kepada kedua kelompok untuk mengetahui perbedaan keterampilan keseimbangan antara kelas eksperimen dengan kelas kontrol.

Penelitian yang dilakukan di SD Negeri Sukajaya subjek yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu SDN Sukajaya Kecamatan Cisu Kabupaten Sumedang. partisipan dalam penelitian ini adalah siswa. Siswa yang menjadi partisipan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas III, IV, V, VI SDN Sukajaya dengan rata-rata rentan usia antara 10-13 tahun Untuk pemilihan sampel menggunakan sampel acak atau random. Teknik ini memberikan peluang yang sama terhadap seluruh populasi untuk menjadi sampel penelitian. Untuk jenis sampel sendiri peneliti menggunakan *simple random sampling*. *Simple random sampling* menurut Sugiono (2007, hlm 120) “merupakan pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu”. Karena teknik sampling ini cocok atau sesuai dengan populasi yang diambil. Berdasarkan paparan diatas, sampel yang diambil dengan cara memilih siswa secara acak, agar semua populasi berhak untuk menjadi sampel. Berikut ini adalah tahapan pengambilan sampel: Pengundian pada tahap ini merupakan pengundian *Random Selection*, fungsi dari *Random Selection* ini untuk menentukan anggota yang akan menjadi sampel dengan tanpa melihat strata dari setiap calon anggota sampel. Melakukan pengundian ulang dengan cara membuat undian antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melalui *Random Assesment* adalah supaya

sebelum dilaksanakannya penelitian, kedua kelompok tersebut dalam keadaan yang sama atau homogen. Jadi apabila terjadi perubahan dari kelompok tersebut, itu adalah pengaruh dari perlakuan antara setiap kelompok. Sampel sendiri diambil adalah siswa SD Negeri Sukajaya yang terdiri empat kelas yaitu kelas III, IV, V, dan VI. Dengan jumlah 60 siswa yaitu 34 siswa perempuan dan 26 siswa laki-laki.

Alat untuk pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu pemberian berupa tes. Menurut Arikunto (dalam Taniredja & Mustafidah, 2014 hlm. 41) instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu validitas dan reliabel.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen penelitian tes sebagai pengumpulan data. Tes sebagai teknik pengumpulan data adalah serangkaian pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan dan kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Ridwan:76). Adapun instrumen yang akan digunakan untuk menguji kemampuan tes awal dan tes akhir, menggunakan tes *Dynamic test of position*. Tujuan dari tes ini yaitu mengukur keseimbangan dalam berbagai posisi untuk menentukan perkembangan kemampuan mempertahankan keadaan seimbang (*balance*) dalam posisi dinamis atau bergerak, Nurhasan (2000). Setelah melakukan tes awal maka selanjutnya pemberian perlakuan kepada kelompok eksperimen menggunakan permainan tradisional sebagai *triment* sebanyak 12 kali pertemuan. Jika pemberian perlakuan selesai maka diadakan pemberian tes akhir untuk melihat apakah pemberian perlakuan yang di berikan menunjukkan kemajuan atau tidak.

Melalui teknik pengolahan data menggunakan uji normalitas, homogenitas, uji rata-rata dan yang terakhir gain. Untuk uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang di dapat dari hasil tes berdistribusi normal atau tidak, jika pada saat uji normalitas data normal maka akan dilanjutkan dengan pengujian homogenitas, tetapi jika data tes tidak berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan uji-U. Untuk data yang berdistribusi normal maka bisa dilanjutkan dengan uji dua rata-rata atau uji hipotesis untuk melihat apakah pemberian perlakuan yang diberikan berpengaruh/meningkat atau tidak atau bisa selain itu fungsi dari uji dua rata-rata untuk menjeneralisasikan data. Dan selanjutnya uji gain, untuk melihat peningkatan dari setiap individu maupun rata-rata kelompok yang diteliti. Untuk semua teknik pengolahan data peneliti menggunakan aplikasi SPSS v.16 For Windows untuk mengolah data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan membahas mengenai pemaparan dari adanya temuan dan pembahasan hasil dari temuan yang telah diuji dan dianalisis. Pengolahan data yang telah di lakukan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan siswa dalam pendidikan jasmani. Temuan ini mendapat hasil dari empat kelas yang ada di SD Negeri Sukajaya

Kecamatan Cisu Kabupaten Sumedang yang terdiri dari kelas III, IV, V dan VI yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelas kontrol. Berhubungan dengan apa yang telah dibahas sebelumnya berkenaan dengan keseimbangan siswa terdapat hasil pada saat *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok eksperimen yaitu 61,1 dengan nilai terendah 43, kemudian diberikan perlakuan nilai rata-rata dari kelompok eksperimen menjadi 70,4 dengan skor terendah yaitu 51. Ternyata terdapat perubahan kenaikan sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Namun, untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan atau perubahan pada kelompok eksperimen pada tes awal dan akhir maka akan uji dua rata-rata dan yang terakhir adalah uji gain.

Hasil dari uji perbedaan dua rata-rata didapatkan nilai P-value (sig 2-tailed) senilai 0,000. Karena P-value (sig.2-tailed) kurang dari 0,05 maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Selain itu data diperkuat dengan adanya pengujian gain normal, ini untuk mengetahui peningkatan kemampuan keseimbangan siswa dalam pembelajaran penjas. Untuk perolehan rata-rata gain kelompok eksperimen adalah 0,281 < 0,3. Maka dapat dikatakan bahwa ternyata dalam peningkatan gain untuk kelompok eksperimen itu termasuk kedalam klasifikasi peningkatan kemampuan keseimbangan yang rendah.

Selain itu dari proses penelitian yang ditemukan dilapangan pada saat melakukan perlakuan tidak terlalu banyak menemukan masalah atau kendala yang berarti, adapun beberapa kendala yang didapatkan dilapangan antara lain, jika dilihat dari siswanya mereka antusias dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, hanya saja karena waktu mereka yang terbagi antara mengikuti ekstrakurikuler dengan pengajian yang ada di madrasah aliyah sekitar yang kadang membuat beberapa siswa tidak hadir dalam mengikuti ekstrakurikuler, untuk selebihnya serta pada cukup sesuai dengan yang telah direncanakan. Untuk perlakuannya siswa agak sulit dalam melakukan permainan tradisional, khususnya dalam permainan egrang, untuk cara menggunakannya tongkatnya saja banyak siswa yang sulit dalam hal menaiki egrang, tetapi berkat keinginan serta antusias anak-anak yang sangat tinggi sehingga lambat laun anak-anak mulai terbiasa menggunakan egrang tersebut. Selanjutnya permainan perepet jengkol pada awal kemunculannya sedikit mengalami kendala, karena anak-anak sama sekali tidak mengetahui apa itu permainan perepet jengkol, tetapi setelah diberikan contoh siswa cepat mengerti tentang tata cara melakukan permainan perepet jengkol ini, dalam mempertahankan posisi keseimbangannya pun sulit untuk membiasakan siswa dalam melakukan permainan ini, hanya beberapa detik saja siswa mampu mempertahankan formasi perepet jengkol ini. Tetapi untungnya siswa memiliki ketertarikan yang lebih dalam permainan ini sehingga siswa terus mencoba dan mencoba tanpa paksaan. Untuk permainan engklek sendiri, ternyata tidak terlalu sulit untuk anak beradaptasi, karena permainan ini kadang dimainkan ketika waktu senggang.

Setelah semua yang telah di paparkan diatas hal ini menunjukkan bahwasannya dengan permainan tradisional yang diterapkan untuk meningkatkan keseimbangan ini ternyata membawa pengaruh yang cukup dalam meningkatkan keseimbangan, sehingga dalam tes akhir ternyata dapat meningkatkan keseimbangan siswa. maka dapat disimpulkan bahwa melalui permainan tradisional berpengaruh signifikan terhadap keseimbangan siswa dalam pendidikan jasmani SD Negeri Sukajaya.

SIMPULAN

Kesimpulan yang penulis kemukakan berdasarkan tinjauan teoritis, pengumpulan dan pengolahan data statistika mengenai pengaruh permainan tradisional terhadap keseimbangan siswa dalam pendidikan jasmani pada program ekstrakurikuler SD Negeri Sukajaya Kecamatan Cisu Kabupaten Sumedang sebagai berikut:

Dengan demikian permainan tradisional mampu meningkatkan keseimbangan siswa dan siswa lebih berminat bermain permainan tradisional yang sudah jarang dimainkan. Sehingga ini berdampak pada kenaikan proses belajar anak dalam meningkatkan keseimbangan. Ini menunjukkan bahwasannya pemberian permainan tradisional pada kelompok eksperimen jauh memberikan dampak dalam peningkatan keseimbangannya dibandingkan dengan kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Kusmaedi, N. (2009) *Permainan Tradisional*. Bandung: Program Studi-S1 Pendidikan Jasmani Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia
- Safari, I .(2015) *Model-Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*.Bandung: Prodi PGSD Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Indonesia Kmpus Sumedang
- Mekayanti, A dkk. (2015). *Optimalisasi Kelenturan (Flexibility, Keseimbangan (balance), dn kekuatan (strength) Tubuh mnusi Scara Instan Menggunakan "secret Method"*. Jurnal virgin, jilid 1, nomor 1, hlm 40-49
- Batson G. (2009). *Update On Propioception Considerations For Dance Education*. Journal of Dance Medicine And Science. Vol. 13, No. 2 : 2009.
- Suherman, A. (2013) *Penelitian Pendidikan*.Cimahi:CV.Arjunaindra
- Ridwan (2013) *Belajar Mudah Penelitian*. Bandung:ALFABETA
- Arikunto, S. (2010) *Manajemen Penelitian*.Jakarta: RINEKA CIPTA
- Arikunto, S. (2012). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. (edisi kedua). Jakarta: Bumi Aksara.
- Suwadah. (2015) *Desain Eksperimen Untuk Penelitian Ilmiah*. Bandung: ALFABETA
- Safari, I.(2012).*Pembinaan Kebugaran Jasmani Di Sekolah*. Bandung: CV. Bintang Warliartika
- Nugraha R, G & Rukmana A. (2016). *Permainan Tradisional*.Sunedang

Warsidi E. (2011). *Melestarikan Mainan Tradisional*. Bandung: Acarya Media Utama

Hanah C.D & Rebecca J.R (2012). *Biomechanical effects of obesity on dance*. International Journal:of Exercise, The University of Texas at El Paso, USA; 2 physical therapy program Departement of Rehabilitation Sciences, Collage of Health Sciences, The University El Paso, USA.

Rotella, P (1933). *Prinsip-Prinsip yang mengatur keseimbangan*. [online]. Diakses dari http://sepository.upi.edu/opertor/upload/s_kor_0807700_chapter@.pdf(06 januaru2017)