

Upaya Peningkatan Hasil Belajar Keterampilan Gerak Dasar Hop Melalui Permainan Tradisional Engklek

Dyah Ayu Nur Sariyan^{*}, Bayu Budi Prakoso², Yulespana Qoriawan³

¹Pendidikan Proesi Guru Pra-jabatan, Lembaga Pendidikan dan Sertifikasi Profesi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

³SDN Kapasan V/147 Surabaya, Dinas Pendidikan Kota Surabaya

*Corresponding author: nsdyahayu2@gmail.com

Abstrak

Peneliti mengamati pembelajaran PJOK di SD Negeri Kapasan V/147 Surabaya khususnya ketika pelaksanaan pada materi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif kurang bervariasi, sehingga menyebabkan kurangnya keterampilan peserta didik terhadap kemampuan psikomotorik pada materi tersebut. Sehingga perlu adanya perhatian khusus pada materi tersebut, khususnya pada materi gerak dasar hop. Maka, peneliti menerapkan permainan tradisional engklek sebagai media untuk meningkatkan hasil atau prestasi belajar yang telah dilakukan peserta didik. Tujuan peneliti melakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak dasar hop melalui permainan tradisional engklek. Metode yang digunakan yaitu dengan siklus berbentuk spiral. Hasil yang diperoleh menunjukkan pada siklus 1 menunjukkan bahwa hasil ketuntasan ketercapaian keterampilan gerak dasar hop sebesar 24% pada keseluruhan indikator. Pada siklus 2 diperoleh ketuntasan ketercapaian keterampilan gerak dasar hop sebesar 100% pada gerak bertumpu, 86% pada gerak tolakan, 66% pada gerak sikap melayang diudara, dan 83% gerak mendarat. Pada siklus 3 diperoleh ketuntasan ketercapaian keterampilan gerak dasar hop sebesar 100% pada keseluruhan indikator.

Kata kunci: Gerak dasar hop, permainan, engklek

Abstract

Researchers observed PJOK learning at SD Negeri Kapasan V/147 Surabaya, especially in locomotor, non-locomotor, and manipulative basic motion material that was less varied, resulting in a lack of students' skills in psychomotor abilities in that material. So there needs to be special attention to this material, especially in basic hop motion material. So, researchers used the traditional hopscotch game as a medium to improve student learning outcomes. The purpose of this study was to improve the learning outcomes of basic hop movement skills through the traditional hopscotch game. The method used is a spiral-shaped cycle. The results obtained show that in cycle 1 it shows that the results of the basic hop movement skill achievement result are 24% on all indicators. In cycle 2, the basic hop movement skills achieved were 100% in the leaning motion, 86% in the repulsion motion, 66% in the airborne motion, and 83% landing motion. In cycle 3, it was obtained that the basic hop movement skills had achieved 100% completeness on all indicators.

Keywords: Basic hops, games, cranks

Received: 7 Mei 2023

Revised: 26 Mei 2023

Accepted: 27 Mei 2023

Published: 1 Juni 2023

Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu sarana manusia supaya mampu menggali potensi diri yang dimiliki dengan proses-proses pembelajaran yang sudah didapatkan. Pendidikan menjadi hak setiap individu untuk mendapatkannya, seperti yang tertulis dalam UUD 1945 pasal 31 ayat 1 yang menyebutkan bahwa: "setiap individu yang menjadi warga negara memiliki hak yang sama untuk mendapatkan pendidikan". Dengan adanya pendidikan di Indonesia diharapkan negara memiliki generasi yang berkualitas dan cerdas sebagai penerus

bangsa Indonesia ini (Fitri, 2021). Pendidikan merupakan proses belajar yang dijalani oleh manusia atau peserta didik dengan harapan menjadikan individu atau insan manusia yang lebih mengerti dan memahami setiap hal serta membuat pola pikir yang baik dan kritis terhadap permasalahan yang sedang dihadapi (Rahman et al., 2022). Tanpa pendidikan suatu negara tidak akan mengalami kemajuan, sehingga pendidikan wajib diberikan kepada setiap warga negara sejak dini. Kelancaran proses pendidikan yang dilaksanakan melalui pembelajaran harus didukung juga dengan kondisi fisik atau kebugaran tubuh yang baik, sehingga setiap jenjang pendidikan di Indonesia terdapat mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah mata pelajaran yang dibutuhkan oleh peserta didik untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional dalam membentuk sikap, perilaku, disiplin, kejujuran, kerja sama, dan meningkatkan kebugaran jasmani serta kesehatan (Qoulbi & Alnedral, 2020). Tujuan PJOK menurut Permendiknas No.22 Tahun 2006 adalah untuk mengembangkan aspek terkait kebugaran jasmani keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan dalam bersosial, kemampuan menalar, mengontrol emosi, bertindak atau berperilaku baik dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (Lestari, 2021). Oleh sebab itu pendidikan jasmani penting untuk meningkatkan kebugaran peserta didik sehingga dengan bebas melakukan berbagai macam pola aktivitas saat menjalani kehidupan sehari-hari seperti belajar atau bermain tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Melalui pembelajaran penjas juga dapat menciptakan manusia-manusia dengan jasmani yang sehat, sikap sportif, dan disiplin sehingga menciptakan individu yang hebat dan berkualitas.

Sekolah Dasar ialah jenjang pendidikan yang didalamnya memberikan ilmu yang paling dasar kepada peserta didik sebagai persiapan dalam mengikuti pendidikan pada tingkatan atau jenjang berikutnya. Oleh karena itu pada pendidikan jasmani tingkat sekolah dasar sebagai tenaga pendidik atau guru khususnya PJOK harus aktif menciptakan pembelajaran dengan suasana sebaik mungkin agar peserta didik termotivasi dalam belajarnya. Pembelajaran akan menyenangkan bagi anak usia sekolah dasar apabila dikemas dengan permainan, sebab bagi anak-anak bermain merupakan aktivitas yang paling digemari. Setiap proses dari aktivitas bermain dalam pendidikan bisa memberikan dampak terhadap manusia sebagai bekal akan kesadaran pentingnya melakukan aktivitas fisik sebagai upaya diri agar tubuh tetap dalam kondisi sehat, bugar, baik dalam bersosial serta bisa mengendalikan emosi dan moralnya (Nugroho, 2015). Salah satu metode ketika mengajarkan materi pendidikan jasmani adalah dengan permainan yang menyenangkan, sehingga

harapannya peserta didik dapat cepat berkembang sesuai dengan tujuan pendidikan yang akan dicapai (Anggraeni & Sutiyarsih, 2018). Pada hakikatnya proses bermain ialah salah satu dari kebutuhan hidup yang sangat dibutuhkan untuk anak. Bermain akan menjadi suatu bentuk latihan supaya anak dapat menjadi individu yang dewasa, sebab setiap individu mempunyai kesempatan mengasah potensi atau kemampuan yang terdapat dalam dirinya. Peneliti mengamati pembelajaran PJOK di SD Negeri Kapasan V/147 Surabaya khususnya pada materi atletik atau gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif kurang bervariasi, sehingga menyebabkan kurangnya keterampilan peserta didik terhadap kemampuan psikomotorik pada materi tersebut. Berdasarkan hasil pengamatan dan asesmen diagnostik yang telah dilaksanakan oleh peneliti didapatkan data atau informasi bahwa tingkatan peserta didik dalam menguasai materi pembelajaran gerak dasar hop masih rendah sehingga perlu untuk ditingkatkan. Ketika peserta didik melakukan pembelajaran gerak dasar hop, peneliti mengamati masih terdapat peserta didik yang belum menguasai keterampilan dalam melakukan gerak dasar hop, sehingga lompatan yang dihasilkan tergolong rendah.

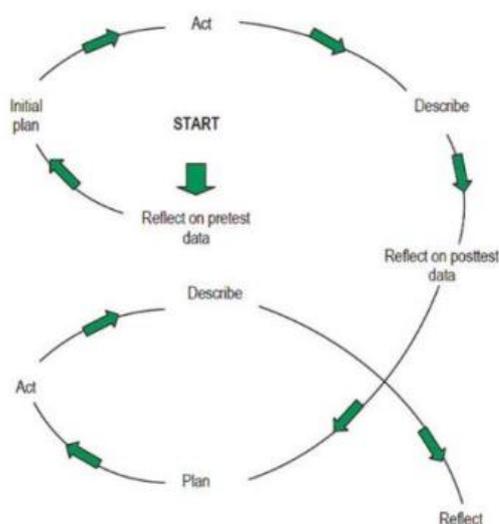
Salah satu bentuk permainan yang dapat meningkatkan gerak dasar lokomotor khususnya pada pembelajaran gerak dasar hop adalah dengan permainan tradisional engklek. Permainan engklek (dalam bahasa Jawa) adalah permainan tradisional yang dilakukan dengan melompat-lompat pada suatu bidang datar yang sebelumnya telah digambar diatas tanah, gambar tersebut berbentuk kotak-kotak yang kemudian peserta harus melompati kotak-kotak tersebut dengan cara menggunakan salah satu kaki terkuat dari satu kotak ke kotak berikutnya tanpa hilang keseimbangan atau terjatuh. Dinamakan permainan tradisional tentunya sudah tercipta sejak jaman dahulu, permainan engklek sendiri dinamakan engklek sebab cara atau aturan dalam bermainnya harus menggunakan satu kaki saja, dan melompat-lompat secara berkala di dalam bentuk-bentuk geometri (Sukadariyah et al., 2020). Melalui bermain anak-anak akan mendapatkan kesempatan dalam bereksplorasi, menemukan jawaban dari permasalahan, mengekspresikan perasaan diri sendiri, berkreasi dalam suatu hal, dan menciptakan suasana belajarnya sendiri dengan gembira dan senang. Setiap individu anak akan mendapatkan manfaat dari proses bermain diantaranya adalah keterampilan fisik yang semakin terasah, meningkatnya kreativitas, kepribadian yang positif, serta seluruh aspek dalam diri anak tersebut akan mengalami perkembangan (Nurhayati & Zarkasih Putro, 2021). Selain itu, bermain juga dapat membantu seorang anak dalam mengontrol pribadinya, orang lain, dan lingkungannya.

Supaya menghasilkan hasil belajar dalam pengembangan fisik motorik yang optimal khususnya pada bidang fisik motorik kasar gerak dasar hop perlu dilakukan pendekatan bermain sambil belajar atau belajar seraya bermain. Bermain sambil belajar akan membuat anak senang menjalaninnya, sehingga menciptakan suasana yang lebih santai dan tidak menjenuhkan (Kurniawati, 2021). Dengan mengenal permainan tradisional engklek anak akan terlatih dalam membaca gerak tubuh, menggerakkan tubuhnya sendiri, meningkatkan ketangkasan dan kelincahannya, mengembangkan kemampuan dalam berkomunikasi ataupun menyusun strategi yang baik, melatih kontrol emosi anak, dan berkerja sama dengan baik dengan individu lainnya. Selain itu dalam pembelajaran pengembangan fisik motorik anak akan lebih aktif dan menumbuhkan motivasi serta minat untuk melaksanakan permainan tersebut yang tentunya dilakukan dengan suasana hati ceria, senang, dan gembira.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, yang memiliki tujuan agar dapat meningkatkan serta memperbaiki kualitas atau mutu pembelajaran serta meringankan guru untuk memecahkan suatu masalah yang terjadi ketika proses pembelajaran berlangsung. Dalam istilah bahasa Inggris Penelitian tindakan kelas adalah *Classroom Action Research*, yang dikenal dengan singkatan PTK yaitu kegiatan penelitian yang dilaksanakan oleh guru ketika di kelas atau saat pembelajaran dengan tujuan untuk mendapatkan informasi mengenai akibat tindakan yang dilakukan sesuai tujuan penelitian pada suatu subyek penelitian yang telah ditentukan di kelas tersebut (Azizah & Fatamorgana, 2021). Penelitian tindakan kelas merupakan penelitian dengan melaksanakan sebuah pengamatan atau observasi terhadap suatu proses pembelajaran yang didalamnya diberikan tindakan, agar peserta didik dapat memecahkan suatu permasalahan dan menghasilkan kualitas pembelajaran di dalam kelas yang lebih baik. Dilaksanakannya penelitian tindakan kelas adalah untuk mengupayakan proses perbaikan praktek pendidikan yang terjadi di kelas yang didasari oleh hasil evaluasi atau refleksi terhadap pembelajaran yang telah terjadi sebelumnya (Munawaroh et al., 2017)

Penelitian ini menggunakan rangkaian siklus pembelajaran dengan menerapkan penelitian tindakan kelas. PTK merupakan metode yang berguna untuk mengimplementasikan perubahan melalui siklus berbentuk spiral (Bell & Aldrige, 2014).



Gambar 1. Siklus Pelaksanaan PTK

Subyek penelitian merupakan pihak-pihak atau informan yang bisa memberikan data atau informasi terkait penelitian yang diamati oleh peneliti. Subjek yang dipakai dalam penelitian ini adalah peserta didik SD Negeri Kapasan V/147 Surabaya yang berjumlah 29 peserta didik.

Instrumen penelitian adalah sebuah alat yang dapat membantu peneliti untuk mengukur dan mengumpulkan data berupa seperangkat tes, dan juga lembar penilaian sehingga dapat diperoleh suatu hasil data. Instrumen penelitian juga dapat diartikan sebagai suatu alat yang bisa dipakai oleh peneliti untuk memperoleh, mengolah data, dan membuat interpretasi terhadap data-data atau informasi yang telah didapatkan dari para subjek atau responden yang dilakukan dengan memakai cara pengukuran yang sama (Agustina et al., 2017).

Instrumen yang digunakan pada penelitian tindakan kelas terhadap siswa kelas IVA SD Negeri Kapasan V-147 Surabaya, yakni menggunakan indikator penilaian dalam setiap keterampilan gerak dengan skor 1-4. Apabila peserta didik mendapatkan skor 1 dan 2 maka akan menjadi prioritas pembelajaran selanjutnya dan peserta didik dikatakan tuntas apabila mencapai skor 3 dan 4 dalam setiap indikator.

Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis ketercapaian aspek keterampilan berdasarkan indikator gerak

Target pembelajaran untuk keterampilan adalah peserta didik mendapatkan nilai 3 atau 4 disetiap indikator. Apabila peserta didik mendapatkan nilai 1 atau 2 maka menjadi prioritas sebagai individu untuk memperoleh layanan perbaikan gerak. Dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Ketercapaian aspek keterampilan berdasarkan indikator gerak

No	Aspek	Skor	Indikator	Siklus-1			Siklus-2			Siklus-3		
				F	% (3+4)	Ket	F	% (3+4)	Ket	F	% (3+4)	Ket
1	Gerak Bertumpu	4	Peserta didik bertumpu dengan satu kaki secara seimbang, kaki yang lainnnya ditekuk 90° secara kuat, serta mengikuti jalur garis	1			10			11		
		3	Peserta didik bertumpu dengan satu kaki secara kurang seimbang, kaki yang lainnnya ditekuk 90° secara kuat, serta mengikuti jalur garis	19			19			18		
			Peserta didik bertumpu dengan satu kaki secara kurang seimbang, kaki yang lainnnya ditekuk kurang atau lebih dari 90° secara kurang kuat, serta mengikuti jalur garis		24%	TT		100%	T		100%	T
		2	Peserta didik bertumpu dengan satu kaki secara kurang seimbang, kaki yang lainnnya ditekuk kurang atau lebih dari 90° secara kurang kuat, serta mengikuti jalur garis	9			0			0		
		1	Peserta didik bertumpu dengan satu kaki secara kurang seimbang, kaki yang lainnnya ditekuk kurang atau lebih dari 90° secara kurang kuat, serta tidak mengikuti jalur garis	0			0			0		
2	Gerak Tolakan	4	Peserta didik mampu melakukan ayunan atau tolakan secara kuat dengan posisi kedua tangan disamping badan dan ditekuk, serta dapat melewati titian/cone	0			6			6		
		3	Peserta didik mampu melakukan ayunan atau tolakan secara kurang kuat dengan posisi kedua tangan disamping badan dan ditekuk, serta dapat melewati balok titian/cone	12			19			23		
			Peserta didik mampu melakukan ayunan atau tolakan secara kurang kuat dengan posisi kedua tangan disamping badan dan tanpa ditekuk, serta dapat melewati balok titian/cone		24%	TT		86%	T		100%	T
		2	Peserta didik mampu melakukan ayunan atau tolakan secara kurang kuat dengan posisi kedua tangan disamping badan dan tanpa ditekuk, serta dapat melewati balok titian/cone	17			3			0		
		1	Peserta didik kesulitan melakukan tolakan dan tidak mampu melewati balok titian/cone	0			0			0		
3	Gerak Mengayun	4	Peserta didik dapat melakukan ayunan dengan posisi badan sedikit membungkuk, salah satu kaki ditekuk 90°, kaki terkuat sebagai tumpuan agak ditekuk, sedangkan kedua tangan ditempatkan di samping badan serta sedikit ditekuk	0	24%	TT	2	66%	T	17	100%	T
		3	Peserta didik dapat	13			17			12		

No	Aspek	Skor	Indikator	Siklus-1			Siklus-2			Siklus-3		
				F	% (3+4)	Ket	F	% (3+4)	Ket	F	% (3+4)	Ket
		2	melakukan ayunan dengan posisi badan lurus, salah satu kaki ditekuk lebih dari 90°, kaki terkuat sebagai tumpuan sedikit ditekuk, dan kedua tangan berada disamping badan ditekuk	17			10			0		
		1	Peserta didik dapat melakukan ayunan dengan posisi lurus, salah satu kaki ditekuk kurang atau lebih dari 90°, kaki terkuat sebagai tumpuan lurus, dan kedua tangan berada disamping badan lurus	0			0			0		
		4	Peserta didik mampu mendarat dengan dengan baik tanpa jatuh dengan mempertahankan satu kaki sebagai tumpuan secara seimbang	0			3			20		
4	Gerak Mendarat	3	Peserta didik mampu mendarat dengan dengan baik tanpa jatuh dengan mempertahankan satu kaki sebagai tumpuan namun kurang seimbang	11	24%	TT	21	83%	T	9	100%	T
		2	Peserta didik mampu mendarat dengan sedikit kesulitan tapi tetap menjaga keseimbangan	18			5			0		
		1	Peserta didik mendarat dan kaki jatuh	0			0			0		

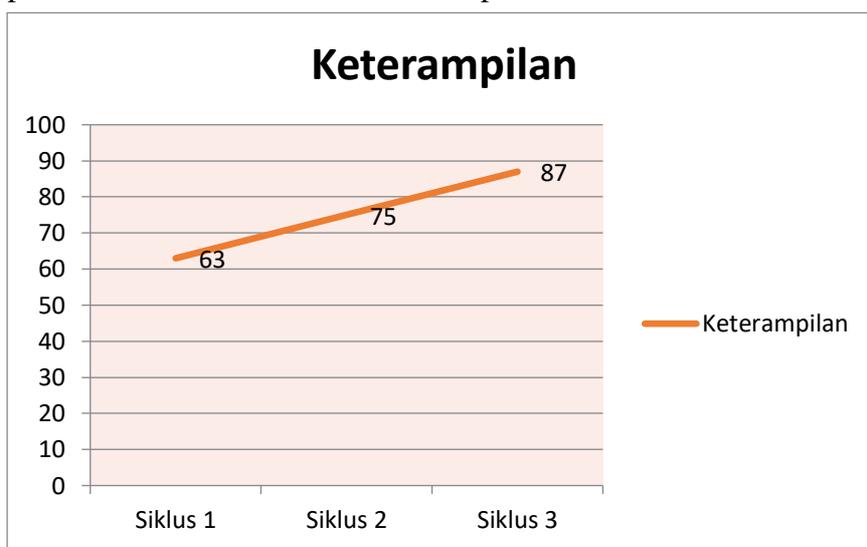
Berdasarkan table diatas diperoleh data pada siklus 1 menunjukkan bahwa hasil ketuntasan ketercapaian keterampilan gerak dasar hop sebesar 24% pada gerak bertumpu, 24% pada gerak tolakan, 24% pada gerak sikap melayang diudara, dan 24% gerak mendarat. Hal ini menunjukkan belum adanya ketuntasan belajar peserta didik pada keseluruhan indikator, sehingga perlu adanya peningkatan belajar peserta didik pada setiap indicator penilaian.

Hasil pada siklus 2 diperoleh ketuntasan ketercapaian keterampilan gerak dasar hop sebesar 100% pada gerak bertumpu, 86% pada gerak tolakan, 66% pada gerak sikap melayang diudara, dan 83% gerak mendarat. Pada siklus ke-2 ini terjadi kenaikan prestasi belajar peserta didik pada setiap indikator. Namun, masih terdapat 3 indikator penilaian yang belum tuntas atau belum sepenuhnya memenuhi kriteria penilaian indikator 3 dan 4.

Hasil pada siklus 3 diperoleh ketuntasan ketercapaian keterampilan gerak dasar hop sebesar 100% pada gerak bertumpu, 100% pada gerak tolakan, 100% pada gerak sikap melayang diudara, dan 100% gerak mendarat. Pada siklus 3 indeks presentase ketercapaian peserta didik sudah memenuhi kriteria ketuntasan sebesar 100% pada keseluruhan indikator.

Nilai hasil belajar keterampilan peserta didik

Hasil dapat disajikan dengan table atau grafik, berikut disajikan grafik hasil belajar keterampilan peserta didik mulai dari siklus 1 sampai siklus 3.



Gambar 2. Grafik hasil keterampilan gerak dasar hop

Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa pada siklus ke-1 sampai siklus ke-3 terdapat adanya peningkatan belajar peserta didik yang ditunjukkan ke dalam angka pada setiap siklusnya. Sehingga, dari grafik tersebut dapat dilihat bahwa penelitian tindakan kelas ini mengalami peningkatan disetiap siklusnya.

Hasil penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak dasar hop melalui permainan tradisional engklek pada peserta didik kelas IVa SDN Kapasan V/147 Surabaya. Berdasarkan dari pada siklus 1 menunjukkan bahwa hasil ketuntasan ketercapaian keterampilan gerak dasar hop sebesar 24% pada gerak bertumpu, 24% pada gerak tolakan, 24% pada gerak sikap melayang diudara, dan 24% gerak mendarat.

Hasil pada siklus 2 diperoleh ketuntasan ketercapaian keterampilan gerak dasar hop sebesar 100% pada gerak bertumpu, 86% pada gerak tolakan, 66% pada gerak sikap melayang diudara, dan 83% gerak mendarat. Pada siklus ke-2 ini mengalami peningkatan terhadap hasil belajar peserta didik pada setiap indikator.

Hasil pada siklus 3 diperoleh ketuntasan ketercapaian keterampilan gerak dasar hop sebesar 100% pada gerak bertumpu, 100% pada gerak tolakan, 100% pada gerak sikap melayang diudara, dan 100% gerak mendarat. Pada siklus 3 indeks persentase ketercapaian peserta didik sudah memenuhi kriteria ketuntasan sebesar 100% pada keseluruhan indikator.

Hasil yang telah didapatkan juga serupa dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh (Aisyah et al., 2013) yang menghasilkan data adanya pengaruh yang signifikan terhadap hasil tes lompat jauh tanpa awalan setelah diberikan perlakuan, dimana nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,537 > 1,708$). Sehingga dapat diartikan permainan tradisional Engklek mempunyai efek atau dampak terhadap lompatan yang dilakukan kearah depan atau horizontal. Peningkatan kemampuan gerak dasar melompat mengalami kenaikan setelah melakukan permainan tradisional Engklek, oleh sebab itu permainan tradisional Engklek memberikan pengaruh yang baik dan layak untuk diterapkan dalam pembelajaran disekolah ketika diluar jam pembelajaran, hal ini ditunjukkan melalui adanya pengaruh yang sudah diperoleh berdasarkan deskriptif statistik.

Kemudian penelitian serupa juga dilakukan oleh Ardhika (2015) bahwa hasil belajar siswa kelas II di SDN 2 Jeruk Kabupaten Blora mengalami peningkatan terhadap hasil belajarnya setelah menerapkan modifikasi permainan tradisional engklek. Hal tersebut didasarkan pada hasil analisis yang telah didapatkan yang memperlihatkan hasil nilai rata-rata yang telah diperoleh peserta didik setelah melaksanakan praktik dalam pembelajaran gerak dasar lompat siklus I adalah 68,50 kemudian terjadi peningkatan pada siklus II menjadi 76,97. Pembelajaran gerak dasar lompat yang telah terlaksana pada siswa kelas II SDN 2 Jeruk, Kabupaten Blora dengan menerapkan permainan tradisional engklek mampu meningkatkan persentase ketuntasan hasil belajar. Terdapat 55% peserta didik pada siklus pertama yang tuntas kemudian mengalami peningkatan ketika siklus kedua menjadi 90%.

Kurangnya variasi dalam proses pembelajaran mengakibatkan kurangnya keterampilan peserta didik dalam melakukan gerak dasar, hal ini dibuktikan oleh peneliti dengan penelitian tindakan kelas pada siklus 1 yang menunjukkan hasil belajar peserta didik tergolong rendah atau tidak tuntas. Selain itu, peserta didik juga belum pernah memperoleh materi yang serupa pada proses pembelajaran sebelumnya.

PJOK sebagai mata pelajaran yang dinantikan oleh peserta didik diharapkan mampu memberikan kesenangan yang secara tidak langsung juga melakukan kegiatan jasmani. Proses pembelajaran ini dapat dikemas melalui permainan. Karena permainan memiliki keterkaitan dengan dunia anak, hal ini sebanding dengan anak usia sekolah dasar. Anak-anak tentunya mempunyai hubungan yang sangat erat dengan suatu permainan, sebab dunia anak

adalah dunia bermain. Permainan merupakan aktivitas bermain yang didalamnya telah memiliki aturan yang jelas dan disepakati bersama (Harini et al., 2021). Proses belajar yang dilakukan seorang anak sebagian besar dihasilkan melalui permainan yang telah mereka laksanakan. Salah satu permainan yang mendukung adalah permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan turun temurun sejak nenek moyang yang di dalamnya memiliki berbagai unsur ataupun nilai yang pastinya memberikan pengaruh atau manfaat yang besar bagi setiap individu yang memainkannya dengan sungguh-sungguh. Permainan tradisional telah diturunkan ke setiap generasi secara terus menerus, memiliki berbagai nilai-nilai kemanusiaan yang luhur, positif dan baik, serta bukan hasil dari suatu industrialisasi. Salah satu contoh permainan tradisional yaitu permainan engklek.

Istilah penamaan dari kata “engklek” bermula dari bahasa Jawa dan merupakan salah satu permainan tradisional yang terdapat di Indonesia, dinamakan engklek sebab dilakukan dengan cara melompat-lompat pada persegi atau kotak-kotak yang digambarkan diatas tanah yang datar, selanjutnya pemain harus melompati dari satu kotak ke kotak berikutnya tanpa kehilangan keseimbangan (Safitri et al., 2019). Dengan adanya permainan tradisional engklek kemampuan keseimbangan badan setiap pemain akan terlatih, konsentrasi pemain akan meningkat, akurasi saat melempar semakin baik, ketepatan dalam melakukan loncatan, menghitung dengan baik, serta melatih penalaran dan ketelitian pada setiap langkah ketika mata perlu tertutup sesuai peraturan bermain, meningkatkan kemampuan tangkapan kuku dengan berbagai macam teknik tangan, kaki dan kepala (Yuisman et al., 2021). Kemudian permainan ini juga memberikan berbagai manfaat diantaranya ialah keseimbangan akan terlatih ketika melompat dengan satu kaki saja, terlatihnya kemampuan motorik pada anak, meningkatkan kesadaran dan ketaatan akan peraturan yang telah ditetapkan bersama sebelum bermain, logika atau kecerdasan anak semakin baik sebab saat bermain perlu menentukan langkah yang perlu dilewati (Sam et al., 2021). Aspek motorik baik kasar dan halus bagi anak merupakan bagian yang penting yang harus dikembangkan. Sehingga aspek tersebut perlu dikembangkan sedini mungkin karena dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak kedepannya (Sari & Raihana, 2020).

Simpulan

Berdasarkan pemaparan dari hasil dan pembahasan mengenai penelitian tindakan kelas terkait peningkatan hasil belajar keterampilan gerak dasar hop melalui permainan tradisional engklek dengan beberapa tindakan, dimulai dari siklus 1 sampai

siklus 3 yang dilaksanakan di SDN Kapasan V/147 Surabaya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan permainan tradisional engklek mampu meningkatkan ketuntasan hasil belajar keterampilan gerak dasar hop dengan hasil analisis belajar yang diperoleh bahwa secara rata-rata nilai siswa dalam pembelajaran gerak dasar hop pada siklus 1 adalah 63, kemudian mengalami peningkatan pada siklus 2 adalah 75 dan pada siklus 3 menjadi 81 dengan rincian hasil yaitu pada siklus 1 sebesar 24% dalam keseluruhan indikator, pada siklus 2 sebesar 100% aspek gerak bertumpu, 86% aspek gerak tolakan, 66% aspek gerak sikap melayang diudara, dan 83% aspek gerak mendarat. Selanjutnya, meningkat pada siklus 3 yakni sebesar 100% pada gerak bertumpu, 100% pada gerak tolakan, 100% pada gerak sikap melayang diudara, dan 100% gerak mendarat.

Mengacu pada hasil akhir yang telah didapatkan dari penelitian tindakan kelas ini, terdapat beberapa saran yang dirasa penelini perlu untuk disampaikan, khususnya bagi guru PJOK sebagai evaluasi kualitas mengajar dengan menerapkan proses belajar dengan bermain untuk meningkatkan semangat motivasi sehingga hasil belajar atau keterampilan dapat tercapai, kemudian bagi peserta didik dapat dijadikan bahan untuk meningkatkan psikomotor peserta didik untuk menunjang kebugaran tubuh dan juga keterampilan gerak yang dimilikinya dengan lebih bersungguh-sungguh ketika proses pembelajaran berlangsung, sehingga mendapatkan manfaat dari proses belajarnya.

Daftar Rujukan

- Agustina, N., Studi, P., & Akuntansi, K. (2017). *Mengukur Kualitas Layanan Sistem Informasi Akademik Pada SMP Uswatun Hasanah Jakarta*. 19(1), 61–68. doi:10.31294/p.v19i1.1540.
- Aisyah, Marzuki, & Wati, I. D. P. (2013). *Peningkatan kemampuan gerak dasar melompat melalui permainan tradisional engklek*. 1–13. <http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v2i7.244>.
- Anggraeni, D., & Sutiarysih, S. (2018). *Peningkatan hasil belajar gerak dasar melempar melalui pendekatan bermain Improved results of learning basic motion throw through a play approach*. 14(1), 11–17. <https://doi.org/10.21831/jpji.v14i1.21340>.
- Ardhika, D. F. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Melalui Modifikasi Permainan Tradisional Engklek Pada Siswa Kelas Ii Sd Negeri 2 Jeruk Kabupaten Blora Tahun 2013/2014. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(1), 1503–1508. <https://doi.org/10.15294/active.v4i1.4557>.
- Azizah, A., & Fatamorgana, F. R. (2021). Pentingnya Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru Dalam Pembelajaran. *Jurnal Auladana*, 14, 15–22. <https://doi.org/10.36835/au.v3i1.475>.
- Bell, L. M., & Aldridge, J. M. (2014). *Student Voice, Teacher Action Research and Classroom Improvement*. Sense Publishers.
- Fitri, S. F. N. (2021). Problematika Kualitas Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1617–1620. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1148>.

- Harini, B., Usman, N., & Maharani, S. D. (2021). Fenomena Permainan Tradisional “Cak Ingkling” Bagi Siswa Sekolah Dasar di Era Milenial. *Publikasi Pendidikan, 11*. <https://ojs.unm.ac.id/pubpend/article/view/16374>
- Kurniawati, E. (2021). Penerapan Media Pembelajaran Berbasis Permainan Monopoli Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar PPKn. *Jurnal Pendiidikan Dan Pembelajaran, 1*(1), 1–5. <https://doi.org/10.56393/pedagogi.v1i1.74>.
- Lestari, D. F. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Tradisional Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha, 8*(1), 7. <https://doi.org/10.23887/jjp.v8i1.33742>
- Munawaroh, A. N., Jayadinata, A. K., & Aeni, A. N. (2017). Penerapan Metode Reqa Untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca Siswa Pada Materi Membuat Dan Menjawab Pertanyaan Dari Teks Yang Dibaca. *Jurnal Pena Ilmiah, 2*(1), 2051–2060. ejournal.upi.edu/index.php/penailmiah/article/download/3566/pdf%0A%0A
- Nugroho, A. T. (2015). Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Modifikasi Peraturan Permainan Dan Menggunakan Media Video Di Smk Negeri 1 Sedan Tahun Ajaran 2013/2014. *E-Jurnal Physical Education, Sport, Health and Recreation, 4*(12), 2239–2245. <https://doaj.org/article/03d7afa1468b492284ba66bed1bf6035>
- Nurhayati, S., & Zarkasih Putro, K. (2021). Bermain Dan Permainan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, 4*(1), 52–64. [https://doi.org/10.25299/jge.2021.vol4\(1\).6985](https://doi.org/10.25299/jge.2021.vol4(1).6985).
- Qoulbi, G. A., & Alnedral. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Di Kelas XII SMA Negeri 1 Batusangkar Dilihat Dari Sudut Perencanaan, Proses, Dan Evaluasi. *Jurnal Patriot, 2*(1), 148–158. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/download/551/325>
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam, 2*(1), 1–8. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>
- Safitri, E. N., Putri, P. D. R., & Kurniawan, J. S. (2019). Inovasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah. *Universitas Ahmad Dahlan, 8*–15. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/ppdn/article/view/1443>.
- Sam, F. K., Pramono, P., & Astuti, W. (2021). Penerapan Permainan Engklek Fruit Sebagai Stimulasi Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *JP2KG AUD (Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini), 2*(1), 1–8. <https://doi.org/10.26740/jp2kgaud.2021.2.1.1-8>
- Sari, B. F., & Raihana. (2020). Pengaruh Modifikasi Permainan Tradisional Engklek Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Anak, 6*(2), 68–76. <https://doi.org/10.23960/jpa.v6n2.22261>
- Sukadaryah, R. F., Fatimah, A., & Maryani, K. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Engklek terhadap Kemampuan Geometri Anak. *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 4*(1), 57–63. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/YaaBunayya/article/view/6685>
- Yuisman, D., Juliana, R., Adilla, U., Permainan, M., & Engklek, T. (2021). Meningkatkan Kemampuan Kinestetik Melalui Penerapan Media Permainan Tradisional Engklek. *Jurnal Mikraf: Jurnal Pendidikan, 2*(1), 1–16. <https://jurnal.staimaarifjambi.ac.id/index.php/Mikraf/article/view/64>.