

Abstrak

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL EGRANG BATOK TERHADAP KESEIMBANGAN SISWI SMP TAKHASUS NURIL ANWAR KECAMATAN LOANO KABUPATEN PURWOREJO

Rahayu Pertiwi, Kusnandar, Bayu Suko Wahono

Latar Belakang: Keseimbangan merupakan salah satu aspek kebugaran jasmani yang harus dikembangkan melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Kesehatan (PJOK). Permainan tradisional seperti egrang batok diyakini dapat melatih keseimbangan karena mengutamakan kemampuan motorik yaitu keseimbangan tubuh. Di SMP Takhasus Nuril Anwar, kurangnya aktivitas fisik dan keterbatasan tenaga pengajar PJOK menyebabkan siswi memiliki tingkat keseimbangan yang kurang optimal.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *one group pre-test post-test design* dengan sampel sebanyak 20 siswi kelas VIII yang memiliki nilai praktik PJOK terendah. Instrumen pengukuran menggunakan *Modified Bass Test* untuk mengukur keseimbangan dinamis sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Perlakuan yang diberikan berupa permainan tradisional egrang batok selama 16 sesi latihan dalam kurun waktu 16 pertemuan selama kurang lebih 2 bulan.

Hasil Penelitian: Rata-rata nilai *pre-test* sebesar 39,46 dengan mayoritas sampel berada pada kategori keseimbangan yang kurang dan buruk. Setelah diberikan perlakuan, rata-rata pada *post-test* meningkat menjadi 41,17 detik dengan peningkatan jumlah sampel yang berada di kategori cukup dan penurunan yang signifikan pada kategori buruk. Uji hipotesis menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menandakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari perlakuan berupa permainan tradisional egrang batok terhadap keseimbangan.

Kesimpulan: Permainan tradisional egrang batok berpengaruh signifikan terhadap keseimbangan siswi SMPS Takhasus Nuril Anwar. Permainan ini dapat menjadi alternatif aktivitas fisik yang efektif dan menyenangkan pada pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: Permainan tradisional, egrang batok, keseimbangan, kebugaran jasmani, siswi SMP.

Abstract

THE EFFECT OF TRADITIONAL GAMES “EGRANG BATOK” ON BALANCE OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS TAKHASUS NURIL ANWAR LOANO DISTRICT PURWOREJO REGENCY

Rahayu Pertiwi, Kusnandar, Bayu Suko Wahono

Background: Balance is one aspect of physical fitness that must be developed through Physical Education, Health, and Health (PJOK) lessons. Traditional games such as egrang batok are believed to train balance because they emphasize motor skills, namely body balance. At SMP Takhasus Nuril Anwar, the lack of physical activity and limited PE teachers resulted in students having suboptimal balance levels.

Methodology: This study used a one-group pre-test post-test experimental design with a sample of 20 eighth-grade students who had the lowest PE scores. The measurement instrument used the Modified Bass Test to assess dynamic balance before and after the intervention. The intervention involved traditional egrang batok games over 16 training sessions spread across 16 meetings over approximately two months.

Results: The average pre-test score was 39.46, with most samples falling into the poor or inadequate balance categories. After the intervention, the average post-test score increased to 41.17 seconds, with an increase in the number of samples in the adequate category and a significant decrease in the poor category. Hypothesis testing using the Paired Sample T-Test showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of the traditional egrang batok game intervention on balance.

Conclusion: The traditional egrang batok game has a significant effect on the balance of female students at SMPS Takhasus Nuril Anwar. This game can serve as an effective and enjoyable alternative physical activity in physical education (PJOK) learning.

Keywords: Traditional game, egrang batok, balance, physical fitness, female middle school students.