

## Pengembangan Model Latihan Keseimbangan Melalui Permainan Tradisional Engklek Pada Siswa Kelas I SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri

***Development Of A Balance Training Model Through The Traditional Game Of Engklek For First Grade Students Of Bulusari 1 Primary School, Tarokan Sub-District, Kediri District***

**Efrin Arysurya Prasetya<sup>1</sup>, Wasis Himawanto<sup>2</sup>, Dwi Sulistyo Nugroho<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>[efrinarysurya29@gmail.com](mailto:efrinarysurya29@gmail.com), PPG PJOK, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

<sup>2</sup>[himasis\\_23@unpkediri.ac.id](mailto:himasis_23@unpkediri.ac.id), MKO, Program PascasarjanaUniversitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

<sup>3</sup>[dwinugrohospd44@guru.sd.belajar.id](mailto:dwinugrohospd44@guru.sd.belajar.id), Sekolah Dasar Negeri Bulusari 1 Kediri, Jawa Timur, Indonesia

### Abstrak

Penelitian ini membahas tentang bagaimana pengaruh pengembangan model latihan keseimbangan melalui permainan tradisional engklek terhadap hasil belajar siswa kelas I SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan penelitian tindakan kelas (classroom action research). Subjek penelitian adalah siswa kelas I SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri sebanyak 32 siswa. Penelitian tindakan kelas dilaksanakan sesuai tahapan perencanaan, pelaksanaan kegiatan, pengamatan, dan refleksi. Model latihan keseimbangan yang dikembangkan adalah permainan tradisional engklek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan model latihan keseimbangan dengan permainan tradisional engklek terbukti berhasil meningkatkan hasil belajar senam lantai mata pelajaran PJOK pada siswa kelas I SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri, tahun ajaran 2024/2025. Hal ini dibuktikan dari peningkatan nilai total rata-rata hasil belajar mulai dari tahap Pra Siklus sebesar 68,2, kemudian pada tahap Siklus I meningkat menjadi 70,2, dan pada Siklus II meningkat lagi menjadi 72,3. Juga dibuktikan dari peningkatan persentase ketuntasan hasil belajar pada tahap Pra Siklus sebesar 71,8%, kemudian pada tahap Siklus I terdapat peningkatan menjadi 81,3%, kemudian pada tahap Siklus II terdapat peningkatan lagi menjadi 100,0%..

**Kata kunci:** Keseimbangan, Permainan Tradisional Engklek, Sekolah Dasar.

### Abstract

*This study discusses how the effect of developing a balance training model through the traditional game of engklek on the learning outcomes of first grade students of SD Negeri Bulusari 1, Tarokan District, Kediri Regency. This type of research is descriptive qualitative with a classroom action research approach. The research subjects were first grade students of SD Negeri Bulusari 1, Tarokan District, Kediri Regency as many as 32 students. Classroom action research is conducted according to the stages of planning, implementation of activities, observation and reflection. The balance training model developed was the traditional game of engklek. The results showed that the development of a balance training model with traditional cricket games proved successful in improving the learning outcomes of floor gymnastics in PJOK subjects for first grade students of Bulusari 1 State Elementary School, Tarokan District, Kediri Regency, 2024/2025 school year. This is evidenced by the increase in the total average value of learning outcomes starting from the pre cycle stage of 68.2, then in the cycle I stage it increased to 70.2, and in the cycle II stage it increased again to 72.3. This is also evidenced by the increase in the percentage of completeness of learning outcomes at the Pre-Cycle stage from 71.8%, then at the Cycle I stage there was an increase to 81.3%, then at the Cycle II stage there was another increase to 100.0%.*

**Keywords:** Balance, Traditional Engklek Game, Elementary School

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat sekolah dasar memiliki tujuan utama untuk mengembangkan keterampilan gerak, kebugaran jasmani, sikap sportif, serta pemahaman peserta didik terhadap pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik tidak hanya memperoleh keterampilan motorik dasar, tetapi juga dibimbing untuk membentuk karakter disiplin, kerja sama, dan keberanian dalam menghadapi tantangan fisik, sehingga mendukung perkembangan fisik, sosial, dan emosional secara optimal (Winarno, 2024; Sun & Chen, 2024).

Dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada aktivitas senam, pola gerak dominan menjadi fondasi utama dalam pengembangan keterampilan motorik peserta didik. Pola gerak dominan meliputi gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah (lokomotor), tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat. Penguasaan pola gerak dominan sangat penting agar peserta didik mampu melakukan gerakan senam lantai secara benar dan aman, terutama pada jenjang sekolah dasar kelas rendah yang masih berada pada tahap perkembangan motorik dasar (Rahmawati et al., 2024; Nurwiyanto et al., 2021).

Salah satu komponen penting dalam pola gerak dominan adalah keseimbangan. Keseimbangan merupakan keterampilan dasar yang berperan dalam hampir seluruh aktivitas fisik dan olahraga. Namun, pada anak usia sekolah dasar, kemampuan menjaga keseimbangan sering kali masih terbatas karena perkembangan otot inti yang belum optimal, koordinasi motorik yang masih berkembang, serta minimnya pengalaman latihan keseimbangan yang terstruktur (Schedler et al., 2022; Inan, 2022).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada siswa kelas I SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri, ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan statis saat pembelajaran senam lantai. Dari 32 siswa, sebanyak 12 siswa (37,5%) mengalami kesulitan berdiri dengan satu kaki. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian yang menyebutkan bahwa rendahnya aktivitas fisik anak di luar sekolah dan tingginya aktivitas pasif, seperti penggunaan gawai, berdampak negatif terhadap perkembangan keterampilan motorik dan keseimbangan anak (Sun & Chen, 2024; Nurwiyanto et al., 2021).

Salah satu alternatif pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan keseimbangan siswa adalah melalui pemanfaatan permainan tradisional, seperti engklek.

---

Permainan engklek menuntut anak untuk melompat dengan satu kaki, menjaga posisi tubuh, serta mengatur koordinasi gerak secara berkesinambungan, sehingga efektif dalam melatih keseimbangan statis dan dinamis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional engklek memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan keseimbangan dan motorik kasar anak usia sekolah dasar (Inan, 2022; Candra et al., 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul “Pengembangan Model Latihan Keseimbangan Melalui Permainan Tradisional Engklek pada Siswa Kelas I SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri.”

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas (classroom action research). Tempat pelaksanaan penelitian ini berada di SD Negeri Bulusari 1 yang beralamat di Jalan Bandara Kediri, Bulusari Utara, Bulusari, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri dan waktu penelitian ini berlangsung selama 2 minggu yaitu pada 3 Desember sampai dengan tanggal 20 Desember 2024 tahun ajaran 2024/2025. Sumber data dari penelitian ini adalah siswa kelas I SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri, yang berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 17 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif, karena penelitian ini menggambarkan penerapan suatu teknik pembelajaran serta hasil yang dicapai setelah tindakan dilakukan Teknik pengumpulan data menggunakan observasi untuk kualitatif dan tes untuk kuantitatif.

Prosedur kerja dalam penelitian tindakan kelas ini merupakan siklus kegiatan yang terdiri atas tiga siklus. Masing-masing siklus meliputi perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Analisis data pada penelitian ini dari hasil tahap pra siklus, siklus I dan siklus II menggunakan kriteria ketuntasan minimal (KKM) dan ketuntasan klasikal.

## **HASIL**

Hasil dalam penelitian tindakan kelas ini peneliti menggunakan tindakan yang terdiri dari 1 tahap pra siklus dan 2 tahap siklus. Selanjutnya dilakukan penilaian hasil belajar senam lantai siswa berdasarkan nilai rata-rata tes praktik dan tes tulis pada tahap Pra Siklus, sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Belajar Tahap Pra Siklus

Nilai Total (rata-rata)	68,2
Tuntas belajar	23 siswa (71,8%)
Belum tuntas belajar	9 siswa (28,2%)
Presentase ketuntasan klasikal	85%

Nilai total rata-rata yang diperoleh adalah 68,2. Diketahui pula dari total 32 siswa, terdapat sebanyak 23 siswa (71,8%) yang dinyatakan tuntas belajar. Sedangkan sisanya, sebanyak 9 siswa (28,2%) belum memenuhi ketuntasan belajar, karena memiliki nilai kurang dari 65. Dengan demikian, siswa kelas I SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri, tahun ajaran 2024/2025 dinyatakan belum memenuhi ketuntasan minimal klasikal yaitu 85%, sehingga diperlukan upaya perbaikan pembelajaran.

Pada tahap Siklus I, peneliti melakukan pengembangan model latihan keseimbangan dengan permainan tradisional engklek pada siswa kelas I SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri, tahun ajaran 2024/2025. Kegiatan pembelajaran tersebut dilakukan dalam 3 kali pertemuan (tiap pertemuan 90 menit), yaitu pada tanggal 3, 6, dan 10 Desember 2024. diperoleh hasil belajar senam lantai pada Siklus I sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Belajar Tahap Siklus I

Nilai Total (rata-rata)	70,2
Tuntas belajar	26 siswa (81,3%)
Belum tuntas belajar	6 siswa (18,7%)
Presentase ketuntasan klasikal	85%

Nilai total rata-rata yang diperoleh adalah 70,2. Diketahui pula dari total 32 siswa, terdapat sebanyak 26 siswa (81,3%) yang dinyatakan tuntas belajar. Sedangkan sisanya sebanyak 6 siswa (18,7%) belum memenuhi ketuntasan belajar, karena memiliki nilai rata-rata kurang dari 65. Dengan demikian, siswa kelas I SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri, tahun ajaran 2024/2025 sudah mengalami peningkatan hasil belajar dibandingkan dengan tahap Pra Siklus, namun belum memenuhi ketuntasan minimal klasikal yaitu 85%, sehingga upaya pengembangan model latihan keseimbangan dengan permainan tradisional engklek dilanjutkan ke tahap Siklus II.

Tabel 3. Siklus I

No	Keterangan	Kondisi Awal	Siklus I
1	Ketuntasan	71,8%	81,3%
2	Kemampuan		Belum Berhasil

Pada tahap Siklus II, peneliti terlebih dulu melakukan evaluasi tahap Siklus I untuk menemukan kelemahan-kelemahan pengembangan model latihan keseimbangan dengan permainan tradisional engklek. Terdapat kelamahan yang ditemukan yaitu model latihan keseimbangan masih berfokus pada permainan engklek secara konvensional, sehingga kurang menarik dan kurang mengoptimalkan kemampuan keseimbangan mereka oleh sebab itu peneliti membuat modifikasi permainan engklek dengan model zig-zag dan diiringi sambil musik yang ceria. kegiatan pembelajaran dilakukan dalam 3 kali pertemuan (tiap pertemuan 90 menit), yaitu pada tanggal 13, 17, dan 20 Desember 2024. Tahapan kegiatan pengembangan model latihan keseimbangan dengan permainan tradisional engklek secara umum hampir sama seperti pada tahap Siklus I. Adapun hasil belajar senam lantai pada Siklus II sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Tes Tulis Tahap Siklus II

Nilai Total (rata-rata)	72,3
Tuntas belajar	Seluruh siswa (100%)
Belum tuntas belajar	Tidak ada
Presentase ketuntasan klasikal	85%

Nilai total rata-rata yang diperoleh adalah 72,3. Diketahui pula dari total 32 siswa, seluruh siswa (100%) dinyatakan tuntas belajar, karena sudah memenuhi nilai KKM minimal yaitu 65. Dengan demikian, siswa kelas I SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri, tahun ajaran 2024/2025 sudah mengalami peningkatan hasil belajar dibandingkan dengan tahap Siklus I dan sudah memenuhi ketuntasan belajar klasikal, karena persentase siswa yang tuntas belajar sudah melampaui ketuntasan klasikal minimal yang ditetapkan yaitu 85%.

**Tabel 5. Siklus II**

No	Keterangan	Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II
1	Ketuntasan	71,8%	81,3%	100%
2	Kemampuan	—	Belum Berhasil	Sudah Berhasil

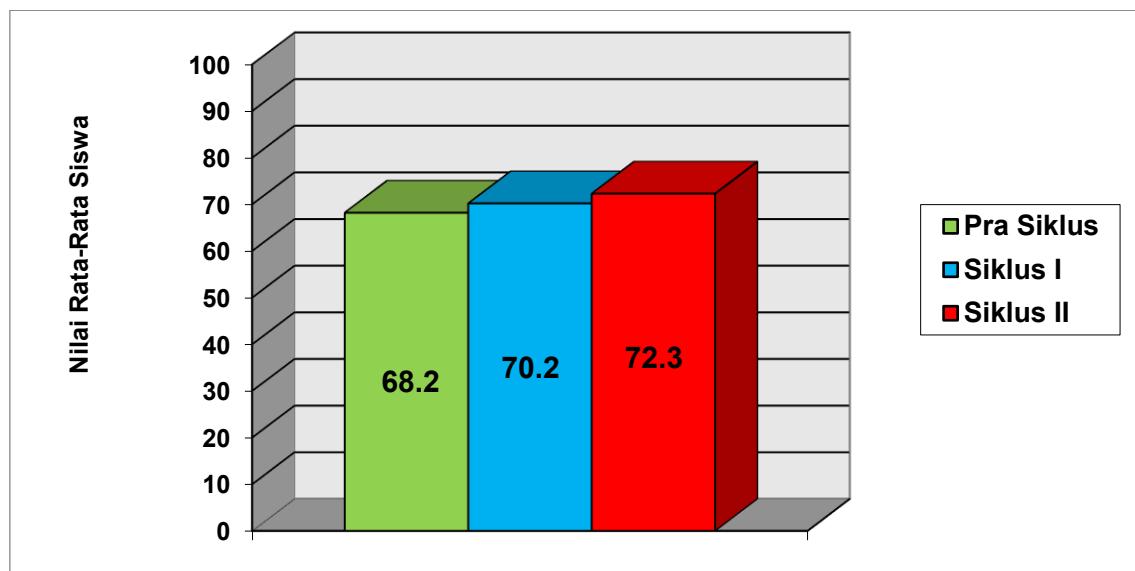
## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan, maka dapat dibuat suatu pembahasan secara utuh dari seluruh siklus pembelajaran. Hasil penelitian tindakan kelas ini telah menunjukkan bahwa adanya peningkatan nilai total rata-rata hasil belajar senam lantai mata pelajaran PJOK pada kelas I SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri, tahun ajaran 2024/2025 mulai dari tahap Pra Siklus, Siklus I

---

dan Siklus II sebagaimana digambarkan pada bagan berikut:

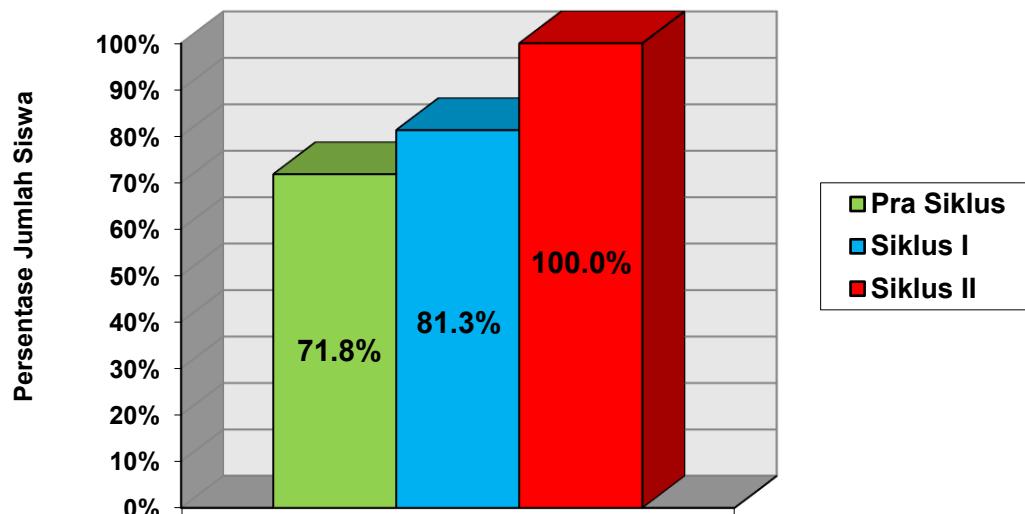
**Gambar 1.** Peningkatan Hasil Belajar pada Tahap Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II.



Pada Gambar 1, digambarkan pada grafik tentang peningkatan nilai total rata-rata hasil belajar senam lantai mata pelajaran PJOK pada siswa kelas I SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri, tahun ajaran 2024/2025. Mulai dari tahap Pra Siklus nilai rata-rata sebesar 68,2, kemudian pada tahap Siklus I nilai rata-rata meningkat menjadi 70,2, dan pada Siklus II nilai rata-rata meningkat lagi menjadi 72,3.

Hasil penelitian tindakan kelas ini juga telah menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan belajar mulai dari tahap Pra Siklus, Siklus I, hingga Siklus II sebagaimana digambarkan pada bagan berikut:

**Gambar 2.** Peningkatan Ketuntasan Belajar pada Tahap Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II.



Pada Gambar 4.2, digambarkan peningkatan persentase ketuntasan hasil belajar materi senam lantai mata pelajaran PJOK pada siswa kelas I SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri, tahun ajaran 2024/2025 dimana pada tahap Pra Siklus sebesar 71,8%, kemudian setelah dilakukan pengembangan model latihan keseimbangan dengan permainan tradisional engklek pada tahap Siklus I, terdapat peningkatan persentase ketuntasan hasil belajar siswa menjadi 81,3%. Perbaikan pembelajaran dilakukan kembali pada tahap Siklus II dengan pengembangan model latihan keseimbangan dengan permainan tradisional engklek dan terdapat peningkatan persentase ketuntasan belajar siswa menjadi 100,0%. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pengembangan model latihan keseimbangan dengan permainan tradisional engklek berhasil meningkatkan hasil belajar materi senam lantai mata pelajaran PJOK pada siswa kelas I SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri, tahun ajaran 2024/2025.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Adi, dkk (2022). Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa permainan tradisional engklek berhasil meningkatkan keseimbangan statis pada anak-anak usia sekolah dasar secara signifikan. Dengan memasukkan unsur permainan tradisional dalam pembelajaran, suasana belajar menjadi lebih menyenangkan dan peserta didik lebih termotivasi untuk mengembangkan keterampilan keseimbangannya

Keberhasilan pengembangan model latihan keseimbangan dengan permainan tradisional engklek dalam meningkatkan hasil belajar senam lantai ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Pertama, permainan engklek memberikan stimulus motorik yang efektif dalam melatih keseimbangan statis dan dinamis. Aktivitas melompat dengan satu kaki, berpindah-pindah petak, serta menjaga posisi tubuh agar tetap stabil merupakan keterampilan dasar yang juga diperlukan dalam senam lantai. Dengan demikian, penerapan engklek dalam pembelajaran PJOK di kelas I SD Negeri Bulusari 1 telah membantu siswa mengembangkan kontrol postural yang lebih baik, sehingga berdampak positif terhadap peningkatan hasil belajar mereka.

Selain itu, pendekatan pembelajaran berbasis permainan tradisional mampu meningkatkan motivasi belajar siswa. Pada usia sekolah dasar, pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan lebih menarik bagi anak-anak dibandingkan metode konvensional. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran konstruktivisme yang menekankan bahwa anak-anak lebih mudah memahami konsep baru jika pembelajaran

---

bersifat aktif dan menyenangkan. Dalam penelitian ini, siswa terlihat lebih antusias dalam mengikuti kegiatan senam lantai karena adanya unsur permainan engklek yang familiar bagi mereka. Motivasi yang tinggi ini berkontribusi terhadap peningkatan partisipasi aktif siswa, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan hasil belajar mereka.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan keseimbangan melalui permainan tradisional engklek terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar senam lantai mata pelajaran PJOK pada siswa kelas I SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri tahun ajaran 2024/2025. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata hasil belajar siswa, yaitu dari 68,2 pada tahap Pra Siklus menjadi 70,2 pada Siklus I, dan meningkat kembali menjadi 72,3 pada Siklus II. Selain itu, persentase ketuntasan hasil belajar juga mengalami peningkatan signifikan, dari 71,8% pada Pra Siklus menjadi 81,3% pada Siklus I, hingga mencapai 100% pada Siklus II. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional engklek mampu meningkatkan keterampilan keseimbangan siswa yang berdampak positif terhadap penguasaan gerak senam lantai. Keberhasilan pembelajaran ini juga didukung oleh peran guru dalam merancang materi, mengelola kelas, serta menerapkan strategi pembelajaran yang menarik, disertai dengan meningkatnya minat dan motivasi belajar siswa serta penggunaan media pembelajaran yang sesuai, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif, efisien, dan optimal..

## **REFERENSI**

- Adi, I. N. A., Pramita, I., & Vitalisyawati, L. P. A. (2022). Pengaruh permainan tradisional engklek terhadap keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis pada anak-anak usia 6–12 tahun di lingkungan Padang Keling Kelurahan Banyuning Buleleng Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 56–63.
- Arikunto, S. (2010). Penelitian tindakan kelas. PT Rineka Cipta.  
<https://books.google.co.id/books?id=RwmEAAAQBAJ>
- Candra, S. W., Nur Fitriastuti, R. A. R., & Widaningrum, E. (2024). Permainan tradisional engklek dalam meningkatkan motorik kasar anak transisi PAUD–SD. *Jurnal Ilmiah Mitra Swara Ganesha*, 11(2).  
<https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JMSG/article/view/4203>
- Dimyati, & Mudjiono. (2010). Belajar dan pembelajaran. PT Rineka Cipta.
- Hamalik, O. (2013). Proses belajar mengajar. PT Bumi Aksara.

- Inan, A. (2022). Pengaruh permainan tradisional engklek terhadap keseimbangan statis dan dinamis anak usia 6–12 tahun. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 6(1), 45–54. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1255>
- Nurwiyanto, A. D., Kumaat, N. A., & Wijaya, F. J. M. (2021). Traditional games in enhancing children's gross motoric: A literature review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 994–999. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.755>
- Poerwadarminta. (2009). Kamus umum bahasa Indonesia (Edisi ke-3). Balai Pustaka.
- Rahmawati, S., Dinangsit, D., & Muhtar, T. (2024). Pengaruh permainan tradisional terhadap keseimbangan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *SpoRTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 9(1), 12–20. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/13406>
- Rusman, Kurniawan, D., & Riana, C. (2013). Pembelajaran berbasis teknologi informasi dan komunikasi. Rajawali Pers.
- Sardiman, A. M. (2011). Interaksi dan motivasi belajar mengajar. PT Rajagrafindo Persada.
- Schedler, S., Kiss, R., Muehlbauer, T., & Granacher, U. (2022). Effects of different balance training volumes on children's balance performance. *Children*, 9(7), 1046. <https://doi.org/10.3390/children9071046>
- Sugihartono, et al. (2013). Psikologi pendidikan. UNY Press.
- Sun, S., & Chen, C. (2024). The effect of sports game intervention on children's fundamental motor skills: A systematic review and meta-analysis. *Children*, 11(2), 254. <https://doi.org/10.3390/children11020254>
- Tauhidman, H., & Ramadhan, G. (2018). Pengembangan model latihan keseimbangan program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi STKIP Muhammadiyah. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1).
- Usman, M. U. (2010). Menjadi guru profesional. Remaja Rosdakarya.
- Wardani, & Wihardit, K. (2020). Penelitian tindakan kelas. Universitas Terbuka.
- Winarno, A. D. S. (2024). Traditional games on basic movement abilities of elementary school students. *Jurnal Jenderal Pendidikan Jasmani dan Latihan*, 5(1), 1–10. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJL/article/view/68580>