

## Permainan Tradisional Egrang pada Pembelajaran PJOK SD Kelas 1

Fesa Mardian Sungkari<sup>1</sup> Eva Vera Santi<sup>2</sup> Muhardila Fauziah<sup>3</sup>

Sekolah Dasar Muhammadiyah Pajangan 1, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia<sup>1</sup>

Sekolah Dasar Negeri Jali, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia<sup>2</sup>

Universitas PGRI Yogyakarta, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia<sup>3</sup>

Email: [fesamardian@gmail.com](mailto:fesamardian@gmail.com)<sup>1</sup> [evaverasanti20@gmail.com](mailto:evaverasanti20@gmail.com)<sup>2</sup> [dhyla63@gmail.com](mailto:dhyla63@gmail.com)<sup>3</sup>

### Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui implementasi permainan tradisional egrang pada pembelajaran PJOK SD Kelas 1. Permainan tradisional egrang adalah permainan tradisional yang masih digemari saat ini oleh anak-anak. Permainan egrang menggunakan sepasang bambu untuk berjalan. Manfaat dari permainan egrang untuk mengembangkan dan mengontrol motorik anak. Selain itu, permainan egrang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, kaki, abdomen, lengan, tangan dapat melatih keseimbangan dan kelenturan tubuh. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan instrument penelitian yaitu tes bermain egrang. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 31 siswa. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat Keterampilan Latihan Egrang Siswa Putra Dan Putri Kelas 1. Berdasarkan Kemampuan Keseimbangan Koordinasi Mata Tangan Dan Koordinasi Mata Kaki pada siswa Kelas 1 berada pada kategori "Baik".

**Kata Kunci:** Permainan Tradisional, pembelajaran PJOK, Egrang



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk kegiatan yang melibatkan fisik, yang dibutuhkan dan sudah menjadi acuan dalam kehidupan masyarakat didunia. Sekarang olahraga sudah berkembang dan memberi pengaruh positif dan nyata untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Namun sebagian besar masyarakat Indonesia menyadari bahwa kesehatan sangat diperlukan agar hidup menjadi sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga dengan menyelenggarakan kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional, maupun Internasional di hari-hari libur, serta di tempat-tempat yang memungkinkan dapat di lakukannya kegiatan olahraga (Sudirjo et al., 2019). Keberhasilan sebuah pembelajaran tidak hanya dilihat dari tingginya pendidikan seorang pendidik. Tersedianya sarana dan prasarana pendidikan merupakan salah satu faktor penunjang berhasilnya pembelajaran. Keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran dapat diatasi dengan memanfaatkan lingkungan yang ada di sekitar anak. Permainan tradisional daerah juga memiliki potensi besar untuk dimanfaatkan dalam pembelajaran. Pembelajaran di Sekolah diharapkan tidak hanya bersifat teoritik tetapi juga dapat mengenalkan media pembelajaran dengan menggunakan permainan tradisional, karena dalam permainan tradisional mempunyai nilai-nilai pengetahuan yang seharusnya dilestarikan oleh guru, sekalipun pada kenyataannya permainan tradisional sedikit demi sedikit ditinggalkan (Eko Nopiyanto & Pujianto, 2022).

## **Literatur Review**

Permainan tradisional adalah salah satu bagian terbesar dalam suatu kerangka yang lebih luas yaitu kebudayaan. Permainan tempo dulu sebenarnya sangat baik untuk melatih fisik dan mental anak. Secara tidak langsung anak-anak akan dirangsang kreatifitas, ketangkasan, jiwa kepemimpinan, kecerdasan, dan keluasan wawasannya melalui permainan tradisional. Namun sayangnya seiring kemajuan zaman, permainan yang bermanfaat bagi anak ini mulai ditinggalkan bahkan dilupakan. Anak-anak terlena oleh televisi dan video game yang ternyata banyak memberi dampak negatif bagi anak-anak, baik dari segi kesehatan, psikologis maupun penurunan konsentrasi dan semangat belajar. (Saputra et al., 2023) Pada zaman dahulu, permainan tradisional sangat diminati oleh masyarakat. Permainan tradisional tidak hanya sebuah permainan yang dimainkan tetapi juga memiliki nilai budaya yang dapat diambil. Tetapi seiring perkembangan zaman, dengan masuknya budaya luar ke budaya sendiri menjadikan krisis budaya bagi budaya sendiri. Dengan masuknya budaya luar, disadari bahwa hal itu menggeser minat masyarakat akan budaya daerahnya, bahkan berpengaruh pada pelestarian kesenian tradisional masing-masing daerah. (Muhammad Nur Hasan, Rif'atul Husnah, 2021)

Bagi anak permainan dapat dijadikan kegiatan yang serius, tetapi mengasyikan. Melalui permainan, berbagai pekerjaannya dapat terwujud dan permainan dapat dipilih oleh anak karena menyenangkan bukan untuk memperoleh hadiah atas pujian. Permainan tradisional juga dapat membantu fisik bisa lebih sehat karena disana kita bisa beraktifitas (mengeluarkan keringat) dengan demikian dapat di tarik kesimpulan yaitu media adalah bagian yang tak terpisahkan dari proses belajar mengajar demi tercapainya media pendidikan pada umumnya dan tujuan pembelajaran pada khususnya. (Rahmawati & Sulistyawan, 2020) Egrang merupakan permainan tradisional yang cukup terkenal di berbagai wilayah di nusantara. Permainan Egrang membutuhkan keterampilan dan keseimbangan tubuh saat menaikinya. Egrang terbuat dari 2 batang bambu atau kayu dengan panjang kurang lebih 2,5 meter. Pemain berdiri diatasnya untuk menjaga keseimbangan agar tidak jatuh. Pemain yang bisa sampai ke garis finish pertama kali tanpa jatuh, akan menjadi pemenang. (Wibisona et al., 2019) Permainan Egrang perlu diperhatikan agar ke depannya tetap dapat diturunkan pada generasi selanjutnya. Terutama dalam perkembangan zaman yang lebih maju ini, yaitu budaya barat dan modernisasi yang di konsumsi sehari-hari oleh anak-anak generasi muda. Dengan hadirnya modernisasi menuntut pesatnya perkembangan teknologi dan informasi mengakibatkan permainan Egrang terkesan kuno. Masuknya modernisasi ini dapat mengubah pola pikir masyarakat terhadap perkembangan budaya daerah sendiri. (Sari et al., 2019)

Banyak cara untuk memainkan egrang. Salah satunya untuk memainkan engrang kita harus sebagai berikut: 1) Jika alat permainan Egrang sudah disiapkan, permainan Egrang akan segera dimulai. 2) Pertama-tama pegang Egrang dan bersiap menaikan kaki ke atas penyangga. 3) Pemaian harus bisa menjaga keseimbangan agar tetap bisa bertahan di atas Egrang tersebut. 4) Ketika kedua kaki sudah naik ke Egrang, Permainan bisa menggerakkan Egrangnya ke kanan, ke kiri, atau ke depan, dan berjalan-jalan kemana saja. 5) Untuk variasi kegiatan, permainan engrang ini bisa dijadikan perlombaan balapan berjalan dengan menggunakan Egrang. (Munir, 2019) Saat memainkan Engrang kita sering terjatuh. Keseimbangan dan koordinasi antara mata tangan dan kaki dengan Engrang, dan titik berat pada badan belum stabil yang menyebabkan sulit untuk melangkah kedepan sehingga kunci utama bermain engrang adalah kita harus memiliki keseimbangan dan koordinasi antara mata-kaki tangan yang baik saat bermain Engrang. Tanpa bisa menjaga keseimbangan, si pemain akan sering terjatuh.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dimana penelitian kualitatif sebagai metode ilmiah sering digunakan dan dilaksanakan oleh sekelompok peneliti dalam

bidang ilmu social, termasuk juga ilmu pendidikan. Sejumlah alasan juga dikemukakan yang intinya bahwa penelitian kualitatif memperkaya hasil penelitian kuantitatif. Penelitian kualitatif dilaksanakan untuk membangun pengetahuan melalui pemahaman dan penemuan. Pendekatan penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan pada metode yang menyelidiki suatu fenomena social dan masalah manusia. Pada penelitian ini peneliti membuat suatu gambaran kompleks, meneliti kata-kata, laporan terinci dari pandangan responden dan melakukan studi pada situasi yang alami. (Dr. J.R. Raco, M.E., 2010) Bogdan dan Taylor menjelaskan bahwa metodologi penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa katakata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Dalam penelitian kualitatif seorang peneliti berbicara langsung dan mengobservasi beberapa orang, dan melakukan interaksi selama beberapa bulan untuk mempelajari latar, kebiasaan, perilaku dan cirri-ciri fisik dan mental orang yang diteliti. Bogdan dan Biklen mengemukakan bahwa karakteristik dari penelitian kualitatif adalah: (1) alamiah, (2) data bersifat deskriptif bukan angka-angka, (3) analisis data dengan induktif, dan (4) makna sangat penting dalam penelitian kualitatif.

### **Teknik Pengumpulan Data**

1. Observasi. Observasi adalah aktivitas pencatatan fenomena yang dilakukan secara sistematis. Pengamatan dapat dilakukan secara terlibat (partisipatif) ataupun nonpartisipatif. Pengamatan terlibat (partisipatif) merupakan jenis pengamatan yang melibatkan peneliti dalam kegiatan orang yang menjadi sasaran penelitian, tanpa mengakibatkan perubahan pada kegiatan atau aktivitas yang bersangkutan dan tentu saja dalam hal ini peneliti tidak menutupi dirinya selaku peneliti. Untuk menyempurnakan aktivitas pengamatan partisipatif ini, peneliti harus mengikuti kegiatan keseharian yang dilakukan informan dalam waktu tertentu, memperhatikan apa yang terjadi, mendengarkan apa yang dikatakannya, mempertanyakan informasi yang menarik, dan mempelajari dokumen yang dimiliki.
2. Wawancara. Menurut (Dr. J.R. Raco, M.E., 2010) wawancara merupakan alat *rechecking* atau pembuktian terhadap informasi atau keterangan yang diperoleh sebelumnya. Model wawancara yang dilakukan meliputi wawancara tak berencana yang berfokus dan wawancara sambil lalu. Wawancara tak berencana berfokus adalah pertanyaan yang diajukan secara tidak terstruktur, namun selalu berpusat pada satu pokok masalah tertentu. Wawancara sambil lalu adalah wawancara yang tertuju kepada orang-orang yang terpilih tanpa melalui seleksi terlebih dahulu secara diteliti, tetapi dijumpai secara kebetulan. Teknik wawancara dibagi menjadi dua jenis yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Teknik wawancara yang dilakukan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur, dalam wawancara inilah yang lebih sesuai dalam penelitian kualitatif sebab jenis wawancara tidak terstruktur ini memberi peluang kepada peneliti untuk mengembangkan pertanyaan-pertanyaan penelitian. Meski disebut wawancara tidak terstruktur, bukan berarti dialog-dialog yang ada lepas begitu saja dari konteks. Dalam wawancara penulis akan mengajukan sejumlah pertanyaan secara lisan kepada narasumber yang akan menjadi sumber informasi bagi penulis dalam hal ini adalah peserta didik.
3. Dokumentasi. Teknik dokumentasi dipakai sebagai cara untuk mengetahui kebenaran atau bukti nyata dari permainan tradisional Egrang terhadap siswa siswi SD Muhammadiyah Pajangan 1 dan SD Negeri Jali, dengan mengambil gambar atau dokumen tertulis lainnya.

## **Teknik Analisis Data**

Dalam membahas tentang analisis data dalam penelitian kualitatif, para ahli memiliki pendapat yang berbeda. Huberman dan Miles (dalam Idrus, 2009: 147-151) mengajukan model analisis data yang disebut sebagai model interaktif. Model interaktif ini terdiri dari tiga yaitu:

1. Pengumpulan Data. Proses pengumpulan data yang pertama kali penulis lakukan adalah dengan melakukan observasi atau pengamatan disekitar tempat yang akan dijadikan lokasi penelitian. Observasi ini penulis lakukan agar mendapatkan gambaran secara umum tentang bagaimana keadaan disana, seperti mengamati bagaimana keberadaan media pembelajaran dan suasana lingkungan sekolah. Setelah mendapatkan gambaran umum mengenai lokasi penelitian kemudian penulis melakukan wawancara dengan peserta didik untuk mendukung data yang telah diperoleh melalui observasi sebelumnya.
2. Reduksi Data. Reduksi data merupakan proses pemilihan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis dilapangan. Reduksi data dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan seleksi, membuat ringkasan, menggolongkan untuk lebih tajam, mempertegas, menyingkat, membuang bagian yang tidak diperlukan, dan mengatur data agar dapat ditarik kesimpulan akhir secara tepat dan dilanjutkan dengan proses verifikasi. (Okwita, 2019) Dalam proses ini penulis melakukan pemilihan data yang diperoleh selama observasi serta hasil wawancara yang telah dilakukan. Pemilihan data ini dilakukan untuk memudahkan penulis untuk mengolah data agar tetap sesuai dengan rumusan masalah yang ada. Pada pemilihan data ini juga dilakukan pengkodean agar memudahkan penulis untuk mengelompokkan data berdasarkan kode-kode yang ada.
3. Penyajian Data. Penyajian data dibatasi sebagai sekumpulan informasi yang tersusun dan memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data cenderung mengarah pada penyederhanaan data, kompleks kedalam kesatuan bentuk yang sederhana dan selektif sehingga mudah dipahami. Setelah pemilihan data dilakukan kemudian barulah data disajikan dengan mendeskripsikan mengenai hasil wawancara serta observasi yang telah dilakukan. Dalam penyajian data ini, penulis melakukan analisis terhadap apa yang telah didapatkan selama dilapangan.
4. Penarikan Kesimpulan. Penarikan kesimpulan sebagai langkah akhir dalam pembuatan suatu laporan sebagai usaha untuk mencari atau memahami makna, keteraturan pola-pola penjelasan, alur sebab akibat. Kesimpulan yang ditarik segera diverifikasi dengan melihat dan mempertanyakan kembali sambil melihat catatan lapangan agar memperoleh lapangan yang lebih cepat.

Penelitian tentang permainan tradisional egrang pada pembelajaran PJOK kelas 1 ini relevan dengan menggunakan penelitian kualitatif karna memenuhi karakteristik penelitian kualitatif, terutama dalam hal pengungkapan data secara mendalam melalui wawancara, observasi dan kajian dokumen terhadap apa yang dilakukan para informan, bagaimana mereka melakukan kegiatan, untuk apa kegiatan-kegiatan dilakukan dan mengapa mereka melakukan kebajikan atau kebaikan (akhlak yang baik) dalam realitas yang sesungguhnya. (Sholikin et al., 2022)

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Perencanaan Kegiatan**

Simbol dalam permainan tradisional Egrang adalah bambu. Bambu memiliki simbol keteguhan, keteguhan faktor penting dalam suatu tujuan keberhasilan hidup, begitu pula keteguhan dalam permainan Egrang untuk mencapai kemenangan. Berkaitan dengan hal ini masyarakat pada umumnya senantiasa mempertahankan budaya mereka melalui upaya-upaya

tertentu agar tetap terjaga kelestariannya dari generasi ke generasi, Berikut pembuatan permainan Egrang:

1. Dimulai dari mencari bambu ke hutan
2. Potong bambu sesuai ukuran lengan dan panjangnya sesuai keinginan
3. Lobangi  $\frac{1}{4}$  dari panjang bambu, masukkan bambu yang dirasa kuat untuk menopang tubuh
4. Berikan siku berupa kayu atau bambu agar lebih kuat kemudian paku atau dililit dengan kain.

Pada tahap perencanaan, peneliti mengadakan diskusi dan membahasa teknis pelaksanaan penelitian. Dalam diskusi ini untuk membahasan dan materi pelajaran yang nantinya untuk:

1. Menentukan materi yang akan diajarkan yang sesuai dengan silabus dan kurikulum
2. Membuat rancangan pelaksanaan pembelajaran (RPP)
3. Mendiskusikan bahan ajar dan alat – alat yang digunakan dalam pembelajaran.
4. Menyusun lembar observasi yang akan digunakan ketika dalam proses pembelajaran
5. Menyusun tes untuk mengukur kemampuan siswa dalam mempraktikkan gerak berpindah tempat (Gerak Lokomotor) menggunakan egrang.

### **Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap ini adalah melaksanakan pembelajaran PJOK dengan mengaplikasikan egrang pada peserta didik Kelas 1. Pada akhir kegiatan dilakukan tes dengan tujuan mengukur sejauh mana siswa memahami materi pelajaran tersebut. Capaian Pembelajaran dalam kegiatan ini antara lain;

1. Siswa menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai
2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran
3. Mengetahui konsep bergerak secara seimbang dan cepat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional

Indikator pembelajaran yang diaplikasikan antara lain;

1. Mempraktikkan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani untuk melatih keseimbangan dan kecepatan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional
2. Mempraktikkan berjalan menggunakan tempurung kelapa

Dalam pelaksanaan pembelajaran tentunya tidak lepas dengan penggunaan media pembelajaran sebagai alat bantu untuk menunjang pembelajaran. Menurut Yusufhadi Miarso, media pembelajaran adalah segala sesuatu yang digunakan untuk menyalurkan pesan serta dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan si belajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar yang disengaja, bertujuan, dan terkendali (Yusufhadi, 2011). Menurut (Nasution, 1990), media pengajaran adalah sebagai alat bantu mengajar, yakni penunjang penggunaan metode mengajar yang dipergunakan guru. Sedangkan menurut (Azhar, 2010), media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dalam proses belajar mengajar sehingga dapat merangsang perhatian dan minat siswa dalam belajar. Berdasarkan uraian para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan media pembelajaran adalah alat yang dapat membantu proses belajar mengajar sehingga makna pesan yang disampaikan menjadi lebih jelas dan tujuan pendidikan atau pembelajaran dapat tercapai dengan efektif dan efisien. Media pembelajaran yang digunakan pada kegiatan pembelajaran kali ini antara lain;

1. Beberapa tempurung kelapa dan tali
2. Egrang bambu

Langkah yang harus dilalui dalam kegiatan ini antara lain; Pertama kegiatan diawali dengan apersepsi guru. Apersepsi merupakan kegiatan awal dalam proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengarahkan fokus siswa untuk mengawali pembelajaran. Juga bertujuan untuk mengontruksikan pemikiran siswa agar mampu memahami pelajaran secara runtut dan terstruktur. Menurut (Octaviani et al., 2020) apersepsi berarti menafsirkan buah pikiran, menyatukan dan mengasimilasikan satu pengamatan dengan pengalaman yang telah dimiliki dan dengan demikian memahami dan menafsirkannya. Apersepsi menjadi tahap yang penting dalam memulai pembelajaran. Penelitian (Karimatus Saidah et al., 2021) menyatakan bahwa pembelajaran dengan penguatan apersepsi dan pemberian tugas dapat meningkatkan penguasaan konsep siswa. Ini menunjukkan bahwa apersepsi penting untuk dapat dilakukan dalam awal pembelajaran.

Apersepsi juga dimaksudkan untuk dapat meningkatkan semangat dan minat siswa dalam pembelajaran. Dengan pembekalan apersepsi yang dilakukan oleh guru di awal dapat memacu siswa untuk dapat lebih berfikir kritis dan menggiring siswa masuk dalam materi pembelajaran. Penelitian (Prasetyaningtyas, 2019) menyatakan bahwa dalam pembelajaran apersepsi dengan konsep *scene setting* dapat membangun konsep pembelajaran yang berkesan sehingga dapat memberi pengalaman belajar sebelum masuk pada materi inti dan dapat membangkitkan minat, motivasi dan rasa penasaran siswa untuk mencari tahu sesuatu. Dengan adanya minat dan motivasi siswa yang dirangsang dari awal pembelajaran tentulah menjadikan siswa lebih bersemangat dalam kegiatan pembelajaran. Apersepsi yang peneliti lakukan adalah memberi salam, berdoa dan mengabsen siswa, Guru mengucapkan salam kepada peserta didik, memimpin berdoa. Kemudian menanyakan kepada peserta didik mengenai keadaan kesehatannya. Jika ada yang kurang sehat, guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas atau uks. Selanjutnya guru mengabsen siswa. Kemudian Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai oleh siswa.

Peserta didik melalui pembelajaran resiprokal dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai pola gerak dominan (keseimbangan) serta mengembangkan nilai-nilai profil pelajar Pancasila pada element gotong-royong dan mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi dan meregulasi diri serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Guru menjelaskan materi pembelajaran (Haris, 2019) Guru menjelaskan materi pembelajaran mengenai gerak keseimbangan, macam bentuk latihannya dan manfaatnya. Pembelajaran keseimbangan ini dengan menggunakan alat permainan egrang dan tempurung kelapa. Siswa mendengarkan penjelasan guru mengenai langkah-langkah menggunakan alat permainan egrang. Langkah-langkah menggunakan egrang sebagai berikut: (Nugrahastutik, Puspitaningtyas, 2016)

1. Posisikan egrang dengan benar yaitu agak condong ke depan yaitu untuk mempermudah pemain egrang menaikinya.
2. Posisikan tangan di gagang egrang dengan kuat.
3. Perlahan naikan kaki sebelah kanan ke pinjakan egrang dengan kuat.
4. Kemudian, perlahan naikan kaki sebelah kanan dan tetap jaga keseimbangan badan.
5. Mulailah gunakan egrang tersebut dengan langkah demi langkah, namun harus tetap menjaga keseimbangan badan.



Pada saat permainan egrang ini dilaksanakan, guru berperan mendampingi, mengarahkan, dan membimbing siswa menggunakan egrang, Guru kemudian menjelaskan tentang tempurung kelapa yang dapat dijadikan alat permainan sebagai egrang. Langkah-Langkah bermain tempurung kelapa sebagai egrang yaitu, telapak kaki kanan dan kiri masing-masing dimasukkan ke ujung bawah kedua tali. Posisi tempurung dalam kondisi menghadap ke bawah. Lalu dengan mengangkat tempurungnya sambil mengangkat kaki, pemain bisa berjalan secara bergantian antara kaki kanan dan kiri.



Kegiatan ini bisa diikuti dengan memperagakan bagaimana membuat alat permainan tempurung kelapa. siswa memperhatikan contoh cara melakukan permainan egrang dan “berjalan dan berlari di atas tempurung kelapa” Siswa secara bergantian berlatih permainan egrang dan tempurung kelapa tersebut bersama temannya dan guru mendampinginya. Siswa berlatih permainan egrang dengan memperhatikan dan melaksanakan arahan dan bimbingan dari guru (sesuai dengan Langkah-langkah bermain egrang). Demikian pula dengan bermain tempurung kelapa. Siswa mempraktekkan cara menggunakan tempurung kelapa sebagai egrang. Jika peserta didik sudah dapat menggunakan tempurung kelapa ini maka dapat berlomba jalan cepat/lari bersama teman-temannya. Guru menutup pelajaran dengan melakukan beberapa hal di bawah ini: Guru memberi contoh Gerakan pendinginan dan siswa mengikutinya. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa saja yang sudah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan dan pada hari ini, kemudian guru mengajak siswa berdoa dan menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam, peserta didik kembali ke kelas dengan tertib dan ada beberapa siswa yang membawakan peralatan egrang beserta tempurung kelapa dikembalikan ke tempatnya.

**Tabel 1. Lembar Pengamatan Bermain Dengan Tempurung Kelapa**

No	Kriteria	Terlihat	Belum terlihat
1	Kemampuan untuk melakukan permainan berjalan di atas tempurung kelapa.		

2	Kemampuan untuk bekerja sama dengan teman		
3	Antusiasme siswa dalam berlomba/bermain		

Untuk menggambarkan data, yaitu tentang hasil tes untuk mengetahui bagaimana keterampilan latihan egrang siswa putra dan putri berdasarkan kemampuan keseimbangan koordinasi mata tangan kaki siswa yang tes bermain egrang. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada uraian berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keterampilan Bermain Egrang Siswa**

No.	Interval	Kriteria	Frekuensi
1	Tidak pernah terjatuh	Baik Sekali	4
2	Terjatuh 1 s.d. 2 kali	Baik	27
3	Terjatuh 3 s.d. 4 kali	Sedang	0
4	Terjatuh 5 s.d. 6 kali	Kurang	0
5	Lebih dari 6 kali terjatuh	Kurang Sekali	0
Jumlah			31

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa keterampilan bermain egrang siswa Kelas 1 secara keseluruhan berada pada kriteria "baik sekali" sebesar 13,33%, dan "baik" sebesar 86,67%. Secara keseluruhan keterampilan lempar tangkap bola siswa berada dalam kriteria "baik". Menurut (Malik, 2019) Egrang adalah permainan tradisional yang mempergunakan bambu dengan ukuran tertentu sebagai alat mengadu kecepatan dengan menempuh jarak yang telah ditentukan. Dalam pembelajaran kali ini jarak yang ditentukan adalah sejauh 50 meter dan hasil yang diperoleh, terdapat 4 orang siswa (13,33%) yang berada pada kriteria "Baik Sekali", dan 27 orang siswa (86,67%) yang berada pada kriteria "baik". Gerak tubuh berhubungan dengan motorik gerak tubuh, yang mana koordinasi menjadi salah satu gerak motorik kasar dan halus pada tubuh manusia. Tes koordinasi mata, tangan, dan kaki adalah suatu bentuk tes untuk mengukur kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata tangan dan kaki dalam serangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh, dan terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol (Pratiwi et al., 2020)

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembelajaran dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan keterampilan siswa Kelas 1 dalam bermain egrang berada pada kriteria "baik". Dari hasil keseluruhan hasil keterampilan bermain egrang berdasarkan keseimbangan, koordinasi mata tangan, koordinasi mata kaki, dan tes bermain egrang siswa Kelas 1 yang telah dihitung sesuai dengan norma yang telah ditentukan keseluruhan dan didukung oleh hasil observasi berada pada kriteria "baik".

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, Azhar, Media Pembelajaran, Jakarta: PT.Rajagrafindo Persada.
- Dr. J.R. Raco, M.E., M. S. (2010). METODE Penelltlan Kualltatlf Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya. PT Grasindo, 146. <https://osf.io/mfzuj/>
- Eko Nopiyanto, Y., & Pujiyanto, D. (2022). Pelatihan Olahraga Permainan Srampangan untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik dan Nilai Kerja Sama bagi Anak-anak. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 198. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i1.4808>
- Haris, I. N. (2019). Pengaruh Latihan Egrang Dan Gobag Sodor Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Siswa Sdn 1 Subang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Idrus, Muhammad. (2006). *Metote penelitian ilmu sosial*, Jakarta: Erlangga.



- Karimatus Saidah, Nurita Primasatya, Bagus Amirul Mukmin, & Susi Damayanti. (2021). Sosialisasi Peran Apersepsi Untuk Meningkatkan Kesiapan Belajar Anak Di Sanggar Genius Yayasan Yatim Mandiri Cabang Kediri. *Dedikasi Nusantara: Jurnal Pengabdian Masyarakat Pendidikan Dasar*, 1(1), 10–16. <https://doi.org/10.29407/dedikasi.v1i1.16065>
- Malik, K. (2019). Perbedaan Nilai (Value) Dan Makna (Meaning) Budaya Permainan Egrang Di Empat Negara. *Gorga: Jurnal Seni Rupa*, 8(1), 197. <https://doi.org/10.24114/gr.v8i1.13166>
- Muhammad Nur Hasan, Rifatul Husnah, S. A. P. (2021). Pemanfaatan Egrang Batok Kelapa Untuk Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Dan Menumbuhkan Minat Terhadap Permainan Tradisional. *Awwaliyah: Jurnal PGMI*, 4, 108.
- Munir, A. (2019). Pengaruh Permainan Balap Karung dan Egrang terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini di PAUD Cahaya Kecamatan Rambutan Kota Tebing Tinggi. *Jurnal Diversita*, 5(2), 161–172. <https://doi.org/10.31289/diversita.v5i2.3056>
- Nugrahastutik, Puspitaningtyas, P. (2016). Nilai – Nilai Karakter Pada Permainan. *Jurnal PKn Progresif*, 7(4), 265–273. <https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/snip/article/viewFile/8942/6503>
- Octaviani, F. R., Murniasih, A. T., Dewi, D. K., & Agustina, L. (2020). Apersepsi Berbasis Lingkungan Sekitar sebagai Pemusatan Fokus Pembelajaran Biologi Selama Pembelajaran Daring. *Buletin Pengembangan Perangkat Pembelajaran*, 2(2). <https://doi.org/10.23917/bppp.v2i2.13792>
- Prasetyaningtyas, F. D. (2019). Inovasi Model Quantum Learning Menggunakan Teori Apersepsi Berbasis Karakter untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Matakuliah Pendidikan IPS SD. *ELSE (Elementary School Education Journal): Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 3(2), 1–6. <https://doi.org/10.30651/else.v3i2.2682>
- Pratiwi, A. S., Respati, R., & Giyartini, R. (2020). Tari Egrang Batok di Sekolah Dasar. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(3), 257–266. <https://doi.org/10.17509/pedadidaktika.v7i3.26195>
- Rahmawati, W., & Sulistyawan, A. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Egrang Terhadap Keseimbangan Anak Usia Dini. *JURNAL PIKes Penelitian Ilmu Kesehatan*, 1(1), 22–27.
- Saputra, A., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2023). Analisis Keterampilan Latihan Egrang Siswa Putra Dan Putri Berdasarkan Kemampuan Keseimbangan Koordinasi Mata Tangan Dan Koordinasi Mata Kaki Di Man 1 Lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v4i1.24613>
- Sari, C. R., Hartati, S. H., & Yetti, E. (2019). Peningkatan Perilaku Sosial Anak melalui Permainan Tradisional Sumatera Barat. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 416. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.225>
- Sholikin, M., Fajrie, N., & Ismaya, E. A. (2022). Nilai Karakter Anak Pada Permainan Tradisional Gobak Sodor dan Egrang. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(3), 1111–1121. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.3035>
- Sudirjo, E., Susilawati, D., Setia Lengkana, A., & Nur Alif, M. (2019). Pendampingan Dan Pelatihan Keseimbangan Tubuh Pada Guru Pjok Sekolah Dasar. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2), 93–101. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7619>
- Wibisona, G., Puspita, D., & Rayanti, R. E. (2019). Analisis Gerak Permainan Tradisional Egrang Pada Anak Usia 10-12 Tahun. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, November, 36–41.