

PENERAPAN PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL NOMOR EGRANG TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH SISWA KELAS V DI MI PUI CIGADUNG

Muhammad Sidik¹, Dr. Ribut Wahidi, M. Pd.²

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Universitas

Muhammadiyah Kuningan

sidik3171@gmail.com¹, ributwahidi37@umkuningan.ac.id²

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of the traditional egrang game on the body balance of fifth-grade students at MI PUI Cigadung. The study used a quantitative approach with an experimental method and a One Group Pretest-Posttest Design. The participants were 20 fifth-grade students. Data were collected using the Y Balance Test before and after the treatment. The traditional egrang game was implemented in seven sessions over seven weeks. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and Paired Sample t-Test with SPSS 26. The results showed that the mean balance score increased from 67.09% in the pretest to 84.93% in the posttest, representing an increase of 17.84%. Before treatment, 17 students were in the poor category and 3 students were in the fair category. After treatment, 10 students were in the fair category and 10 students were in the good category. The Paired Sample t-Test produced a significance value of 0.000 and a calculated t-value of 40.723 with df = 19.

Keywords: traditional egrang game, body balance, traditional sport, Y Balance Test

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan olahraga tradisional egrang terhadap keseimbangan tubuh siswa kelas V MI PUI Cigadung. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain One Group Pretest-Posttest Design. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa kelas V. Data dikumpulkan melalui Y Balance Test sebelum dan sesudah perlakuan. Permainan olahraga tradisional egrang diberikan selama 7 kali pertemuan dalam 7 minggu. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji hipotesis Paired Sample t-Test dengan bantuan SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai keseimbangan siswa meningkat dari 67,09% pada pretest menjadi 84,93% pada posttest, sehingga terjadi peningkatan sebesar 17,84%. Pada pretest terdapat 17 siswa dalam kategori kurang dan 3 siswa dalam kategori cukup. Setelah perlakuan, terdapat 10 siswa dalam kategori cukup dan 10 siswa dalam kategori baik. Hasil Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan t hitung sebesar 40,723 dan df = 19. H

Kata Kunci: permainan olahraga tradisional, egrang, keseimbangan tubuh, Y Balance Test

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran dalam mendukung perkembangan fisik, motorik, dan kesehatan peserta didik. Aktivitas fisik yang terstruktur membantu siswa mengembangkan koordinasi, keseimbangan, dan keterampilan motorik dasar yang diperlukan dalam aktivitas sehari-hari. Pembelajaran pendidikan jasmani juga memberi pengalaman belajar melalui gerak sehingga siswa dapat memahami fungsi tubuh secara langsung. Dalam konteks sekolah dasar, pengembangan kemampuan motorik menjadi bagian penting karena siswa berada pada fase pertumbuhan yang membutuhkan stimulasi gerak yang beragam (Nugroho, 2023).

Keseimbangan merupakan salah satu komponen penting dalam kemampuan motorik. Keseimbangan berkaitan dengan kemampuan mempertahankan posisi tubuh ketika diam maupun bergerak. Keseimbangan yang baik membantu siswa melakukan aktivitas fisik dengan kontrol tubuh yang lebih baik. Sebaliknya, kemampuan keseimbangan yang rendah dapat membatasi aktivitas gerak dan

meningkatkan risiko jatuh saat siswa melakukan aktivitas fisik (Rahmawati dan Sulistyawan, 2024). Kondisi keseimbangan siswa sekolah dasar juga dipengaruhi oleh karakteristik peserta didik dan lingkungan belajar (Maryadi & Damrah, 2022).

Pengembangan keseimbangan memerlukan aktivitas yang melibatkan koordinasi otot, sistem saraf, dan kontrol postural. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur dapat memberikan stimulus pada sistem vestibular dan proprioseptif serta memperkuat otot yang mendukung stabilitas tubuh (Ivianti, 2022). Aktivitas fisik yang lebih tinggi juga berkaitan dengan kemampuan koordinasi dan kontrol gerak yang lebih baik pada siswa sekolah dasar (Ivan et al., 2026). Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani perlu menyediakan aktivitas yang memberi kesempatan siswa untuk bergerak, mengontrol tubuh, dan menyesuaikan posisi tubuh terhadap perubahan gerakan.

Salah satu bentuk aktivitas yang dapat digunakan adalah permainan tradisional. Permainan tradisional memiliki unsur gerak yang memungkinkan siswa belajar melalui

pengalaman langsung. Aktivitas ini cenderung mudah diterapkan karena tidak membutuhkan fasilitas yang kompleks. Penerapannya dalam pendidikan jasmani dapat mendukung pengembangan keterampilan motorik, keseimbangan, koordinasi, dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Ivarianti, 2022). Permainan tradisional juga dapat memperkenalkan nilai budaya kepada siswa melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara langsung.

Permainan egrang menjadi salah satu permainan tradisional yang relevan dengan latihan keseimbangan. Egrang menggunakan dua batang bambu atau kayu yang dilengkapi pijakan. Pemain harus berdiri dan berjalan di atas pijakan yang sempit dengan mempertahankan posisi tubuh agar tetap stabil. Aktivitas tersebut menuntut koordinasi, kekuatan, konsentrasi, dan kontrol pusat gravitasi. Suhariyanti (2024) menjelaskan bahwa permainan egrang menuntut kemampuan mempertahankan keseimbangan ketika berjalan menggunakan tongkat bambu. Kusuma Putri et al. (2025) juga menjelaskan bahwa teknik melangkah dan pengaturan pusat

gravitasi merupakan bagian penting dalam keberhasilan permainan egrang.

Permainan egrang juga relevan dengan karakteristik siswa sekolah dasar karena dapat disusun secara bertahap. Siswa dapat memulai dari latihan menaiki egrang, mempertahankan posisi, berjalan pada jarak pendek, berjalan lurus, berbelok, serta mengubah panjang langkah. Rangkaian latihan seperti ini memberi kesempatan siswa untuk menyesuaikan kontrol tubuh secara bertahap. Kegiatan bermain membuat latihan keseimbangan terasa lebih kontekstual karena siswa belajar mengendalikan tubuh sambil menyelesaikan tugas gerak.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan positif antara permainan egrang dan keseimbangan. Mujtahidin dan Rachman (2022) melaporkan adanya peningkatan keseimbangan setelah pemberian permainan egrang pada anak usia dini. Indrayogi et al. (2021) menemukan bahwa latihan egrang memberikan peningkatan keseimbangan gerak tubuh siswa sekolah dasar. Penelitian Rahmawati et al. yang dibahas dalam skripsi juga menunjukkan perbedaan kemampuan

keseimbangan setelah siswa mengikuti permainan tradisional, termasuk egrang. Penelitian pada konteks MI atau sekolah tertentu masih perlu diperkuat agar hasil yang diperoleh sesuai dengan karakteristik peserta didik dan lingkungan pembelajaran yang diteliti.

Berdasarkan observasi awal di MI PUI Cigadung, kemampuan keseimbangan siswa kelas V masih menunjukkan beberapa kendala. Siswa mengalami kesulitan ketika melakukan aktivitas yang membutuhkan stabilitas tubuh, seperti berjalan pada garis lurus atau berdiri menggunakan satu kaki. Pembelajaran yang dilakukan juga masih cenderung konvensional dan belum banyak memanfaatkan permainan tradisional sebagai media latihan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya peluang untuk menerapkan permainan egrang sebagai aktivitas pembelajaran yang secara langsung melatih keseimbangan.

Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh bukti empiris mengenai pengaruh permainan olahraga tradisional nomor egrang terhadap keseimbangan tubuh siswa kelas V MI PUI Cigadung. Penelitian memusatkan perhatian pada

perubahan skor keseimbangan dinamis sebelum dan sesudah perlakuan. Instrumen yang digunakan adalah Y Balance Test yang mengukur kemampuan menjangkau tiga arah sambil mempertahankan posisi tubuh pada satu kaki. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru pendidikan jasmani dalam menggunakan permainan tradisional sebagai alternatif aktivitas pembelajaran keseimbangan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Pendekatan kuantitatif digunakan karena variabel penelitian diukur melalui data numerik yang selanjutnya dianalisis menggunakan statistik. Variabel independen dalam penelitian ini adalah permainan olahraga tradisional egrang, sedangkan variabel dependen adalah keseimbangan tubuh siswa. Metode eksperimen digunakan untuk mengetahui perubahan kemampuan keseimbangan setelah subjek memperoleh perlakuan (Sugiyono, 2019).

Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest

Design. Pada desain ini satu kelompok siswa terlebih dahulu mengikuti pretest untuk mengetahui kondisi awal keseimbangan. Setelah itu siswa memperoleh perlakuan permainan egrang secara sistematis selama tujuh kali pertemuan. Setelah seluruh perlakuan selesai, siswa mengikuti posttest menggunakan instrumen yang sama. Perbedaan hasil pretest dan posttest dianalisis untuk melihat perubahan kemampuan keseimbangan setelah perlakuan.

Penelitian dilaksanakan di MI PUI Cigadung, Desa Cigadung, Kecamatan Cigugur, Kabupaten Kuningan, Jawa Barat. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas V MI PUI Cigadung yang berjumlah 20 siswa. Sampel penelitian menggunakan teknik total sampling sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel karena jumlah siswa masih memungkinkan untuk dilibatkan seluruhnya dalam penelitian (Sugiyono, 2023).

Pengumpulan data dilakukan melalui pretest, perlakuan, dan posttest. Pretest digunakan untuk mengukur keseimbangan awal siswa. Perlakuan berupa permainan egrang diberikan sebanyak tujuh kali pertemuan dalam tujuh minggu.

Pelaksanaan perlakuan disusun bertahap, mulai dari pengenalan konsep dan keselamatan, latihan menaiki egrang, mempertahankan posisi tubuh, berjalan dengan jarak pendek, berjalan lurus dan berbelok, latihan langkah pendek dan panjang, hingga pelaksanaan posttest. Setiap pertemuan terdiri dari kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan penutup.

Instrumen penelitian menggunakan Y Balance Test (YBT) untuk mengukur keseimbangan dinamis. Peserta berdiri di pusat alat dengan satu kaki sebagai kaki tumpuan, sedangkan kaki lainnya menjangkau ke arah anterior, posteromedial, dan posterolateral. Setiap arah dilakukan tiga kali percobaan dan hasil terbaik dicatat. Peserta harus mempertahankan posisi tumpuan dan menjaga tangan tetap pada pinggang. Pengukuran menjadi tidak sah apabila kaki tumpuan bergeser atau terangkat, tangan terlepas dari pinggang, atau peserta kehilangan kontrol saat melakukan jangkauan. Skor komposit dihitung menggunakan rumus $(A + PM + PL) \times 100\% / (3 \times PT)$, dengan A adalah anterior, PM adalah posteromedial, PL adalah

posterolateral, dan PT adalah panjang tungkai (Plisky et al., 2009).

Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji hipotesis Paired Sample T-Test dengan bantuan SPSS 26. Uji Shapiro-Wilk digunakan karena jumlah sampel kurang dari 30. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Selanjutnya, Paired Sample T-Test digunakan untuk mengetahui perbedaan skor pretest dan posttest pada kelompok yang sama. Keputusan pengujian didasarkan pada taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Pelaksanaan perlakuan permainan egrang dilakukan bertahap selama tujuh pertemuan.

Rangkaian perlakuan disusun berdasarkan program pembelajaran yang tercantum dalam naskah penelitian. Setiap sesi memberi kesempatan kepada siswa untuk beradaptasi dengan alat egrang dan meningkatkan kontrol tubuh secara bertahap.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian dilaksanakan selama tujuh minggu dengan tujuh kali pertemuan. Sebanyak 20 siswa kelas

V MI PUI Cigadung mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Pengukuran awal menggunakan Y Balance Test dilakukan sebelum perlakuan, kemudian siswa mengikuti latihan permainan egrang secara sistematis, dan pengukuran akhir dilakukan setelah perlakuan selesai. Data hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan skor keseimbangan setelah siswa mengikuti permainan egrang.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Keseimbangan Tubuh

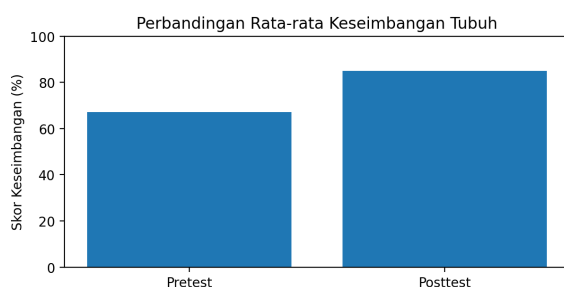
Statistik	Pretest	Posttest
N	20	20
Mean	67,09%	84,93%
Minimum	55,37%	76,19%
Maksimum	76,81%	93,71%

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor keseimbangan tubuh meningkat dari 67,09% pada pretest menjadi 84,93% pada posttest. Selisih rata-rata sebesar 17,84% menunjukkan adanya peningkatan kemampuan keseimbangan setelah perlakuan. Skor minimum meningkat dari 55,37% menjadi 76,19%, sedangkan skor maksimum meningkat dari 76,81% menjadi 93,71%. Peningkatan tertinggi terjadi pada Nabilla Ababil, dari 55,37% menjadi 78,49%, atau sebesar 23,12%. Peningkatan

tersebut menunjukkan perubahan kemampuan keseimbangan pada tingkat kelompok maupun individu.

Tabel 2. Distribusi Kategori Keseimbangan Tubuh Siswa

Kategori	Pretest	Posttest
Kurang	17	0
Cukup	3	10
Baik	0	10
Sangat Baik	0	0



Gambar 1. Perbandingan Rata-rata Keseimbangan Tubuh

Grafik tersebut menunjukkan perubahan rata-rata keseimbangan tubuh dari 67,09% pada pretest menjadi 84,93% pada posttest. Peningkatan sebesar 17,84% menunjukkan adanya perubahan kemampuan keseimbangan setelah siswa mengikuti permainan egrang selama tujuh kali pertemuan.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi Shapiro-Wilk sebesar 0,119 pada pretest dan 0,136 pada posttest. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Karena data berasal dari kelompok yang sama dan memenuhi asumsi

normalitas, pengujian dilanjutkan dengan Paired Sample T-Test.

Hasil Paired Sample T-Test menunjukkan nilai t hitung sebesar 40,723 dengan $df = 19$ dan nilai signifikansi 0,000. Nilai t hitung lebih besar daripada t tabel sebesar 2,093 dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara keseimbangan tubuh siswa sebelum dan sesudah mengikuti permainan olahraga tradisional egrang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan olahraga tradisional egrang memberikan pengaruh positif terhadap keseimbangan tubuh siswa kelas V MI PUI Cigadung. Perubahan rata-rata dari 67,09% menjadi 84,93% menunjukkan peningkatan kemampuan siswa dalam mempertahankan stabilitas tubuh. Temuan ini sesuai dengan karakteristik permainan egrang yang menuntut pemain untuk mengatur posisi pusat gravitasi tubuh pada pijakan yang sempit. Siswa harus mengendalikan tubuh secara terus-menerus agar egrang tetap stabil ketika berdiri dan berjalan.

Permainan egrang memberikan tuntutan gerak yang berbeda dengan aktivitas keseimbangan biasa karena siswa harus mengontrol posisi tubuh sambil berpindah tempat. Saat menaiki egrang, siswa perlu menyesuaikan posisi kaki dan badan. Saat berjalan, siswa harus menjaga ritme langkah dan mengatur arah gerakan. Ketika berbelok, siswa harus memindahkan pusat gravitasi dengan tetap mempertahankan pijakan. Rangkaian gerak tersebut memberikan latihan koordinasi dan kontrol postural secara berulang.

Ivarianti (2022) menjelaskan bahwa permainan tradisional egrang dapat dimanfaatkan untuk melatih keseimbangan karena melibatkan gerakan tubuh, koordinasi, dan pengendalian posisi. Suhariyanti (2024) juga menjelaskan bahwa kemampuan mempertahankan keseimbangan menjadi tuntutan utama dalam permainan egrang. Temuan penelitian ini memperkuat pandangan tersebut pada siswa kelas V MI PUI Cigadung. Hasil pengukuran Y Balance Test menunjukkan bahwa kemampuan keseimbangan meningkat setelah siswa mengikuti perlakuan permainan egrang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mujtahidin dan Rachman (2022) yang melaporkan adanya peningkatan keseimbangan setelah permainan egrang diberikan pada anak usia dini. Persamaan terlihat pada penggunaan permainan berbasis egrang sebagai perlakuan dan pengukuran kondisi keseimbangan sebelum serta sesudah perlakuan. Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek, lokasi, dan penggunaan Y Balance Test untuk mengukur keseimbangan dinamis siswa kelas V MI PUI Cigadung.

Penelitian Indrayogi et al. (2021) juga menunjukkan bahwa latihan egrang dapat meningkatkan keseimbangan gerak tubuh siswa sekolah dasar. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini karena sama-sama menggunakan aktivitas egrang sebagai bentuk latihan keseimbangan pada siswa sekolah dasar. Khomaria et al. (2024) juga menunjukkan bahwa permainan tradisional egrang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa permainan egrang memberi rangsangan gerak

yang mendukung kemampuan motorik, termasuk keseimbangan.

Perubahan skor individu menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan setelah perlakuan. Nabilla Ababil mengalami peningkatan tertinggi, dari 55,37% pada pretest menjadi 78,49% pada posttest atau sebesar 23,12%. Sementara itu, peningkatan paling rendah terdapat pada Rayya Agnimaya Nukadua, dari 75,22% menjadi 90,54% atau sebesar 15,32%. Perbedaan besarnya peningkatan menunjukkan bahwa respons siswa terhadap perlakuan tidak sama, tetapi semua siswa menunjukkan perubahan ke arah yang lebih tinggi.

Latihan dilakukan secara bertahap dari kemampuan dasar menuju gerak yang lebih kompleks. Pada pertemuan pertama siswa mengenal konsep, keselamatan, dan alat. Pada pertemuan kedua siswa belajar menaiki egrang. Pada pertemuan ketiga siswa berlatih mempertahankan posisi tubuh. Pertemuan berikutnya digunakan untuk berjalan, berbelok, dan mengatur panjang langkah. Tahap bertahap ini memberi waktu kepada siswa untuk menyesuaikan gerak

dengan alat dan meningkatkan kontrol tubuh.

Puspita et al. (2019) menunjukkan bahwa aktivitas permainan tradisional dapat meningkatkan aktivitas fisik anak usia 10-12 tahun. Aktivitas yang dilakukan dalam bentuk permainan memberi kesempatan kepada siswa untuk bergerak dengan lebih aktif. Dalam penelitian ini, permainan egrang menjadi bentuk aktivitas yang menggabungkan tuntutan keseimbangan, koordinasi, konsentrasi, dan keberanian.

Penggunaan Y Balance Test memberikan ukuran yang terstruktur untuk melihat perubahan keseimbangan dinamis. Peserta melakukan jangkauan ke arah anterior, posteromedial, dan posterolateral dengan satu kaki sebagai tumpuan. Skor komposit memperhitungkan hasil jangkauan terhadap panjang tungkai sehingga perbedaan karakteristik tubuh siswa dapat dipertimbangkan dalam pengukuran. Penggunaan instrumen yang sama pada pretest dan posttest membantu peneliti membandingkan perubahan kemampuan secara langsung.

Peningkatan rata-rata sebesar 17,84% juga didukung oleh hasil

pengujian statistik. Nilai signifikansi 0,000 pada Paired Sample T-Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Hasil ini diperkuat oleh nilai t hitung sebesar 40,723 yang lebih besar daripada t tabel 2,093 pada $df = 19$. Dengan demikian, perubahan kemampuan keseimbangan setelah perlakuan menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik.

Penelitian Rezaee et al. (2026) menunjukkan bahwa permainan perkembangan yang diberikan secara bertahap dapat mendukung koordinasi, propriosepsi, keseimbangan, dan kemampuan motorik. Meskipun karakteristik subjek dalam penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini, temuan tersebut memberi dukungan bahwa aktivitas berbasis permainan dapat dirancang dalam beberapa sesi untuk memberikan stimulus gerak yang teratur. Dalam penelitian ini, tujuh sesi permainan egrang menunjukkan peningkatan skor keseimbangan siswa.

Penerapan permainan egrang juga memiliki nilai pembelajaran yang relevan dengan pendidikan dasar. Siswa belajar mengikuti aturan, menjaga keselamatan, mengatur

gerakan, dan berlatih sampai mampu mengendalikan alat. Aktivitas tersebut dapat dikaitkan dengan pengembangan sikap disiplin, keberanian, tanggung jawab, ketekunan, dan sportivitas. Penggunaan permainan egrang memberikan konteks belajar yang menggabungkan latihan motorik dan pengalaman bermain.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi guru pendidikan jasmani. Guru dapat memasukkan permainan egrang sebagai salah satu kegiatan untuk melatih keseimbangan dinamis, terutama ketika pembelajaran membutuhkan aktivitas gerak yang sederhana dan dapat dilakukan secara langsung. Perlakuan perlu disesuaikan dengan kemampuan siswa dan dilakukan secara bertahap. Sekolah juga perlu menyiapkan alat egrang dan area latihan yang memadai agar kegiatan dapat berlangsung terarah.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada desain yang hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Jumlah subjek juga terbatas pada 20 siswa di satu sekolah. Karena itu, hasil penelitian belum dapat digunakan untuk menyatakan bahwa seluruh

perubahan keseimbangan hanya disebabkan oleh permainan egrang. Penelitian lanjutan dapat menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, durasi perlakuan yang lebih panjang, atau membandingkan permainan egrang dengan bentuk latihan keseimbangan lainnya.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan olahraga tradisional nomor egrang memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap keseimbangan tubuh siswa kelas V MI PUI Cigadung. Nilai rata-rata keseimbangan meningkat dari 67,09% pada pretest menjadi 84,93% pada posttest dengan peningkatan sebesar 17,84%. Pada pretest terdapat 17 siswa dalam kategori kurang dan 3 siswa dalam kategori cukup. Setelah perlakuan, tidak terdapat siswa dalam kategori kurang, sedangkan 10 siswa berada dalam kategori cukup dan 10 siswa berada dalam kategori baik. Hasil Paired Sample T-Test menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan $t \text{ hitung } 40,723 > t \text{ tabel } 2,093$ dengan $df = 19$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Permainan egrang dapat digunakan

sebagai salah satu alternatif aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani untuk melatih dan meningkatkan keseimbangan dinamis siswa sekolah dasar.

Guru dapat menerapkan permainan egrang secara bertahap sesuai kemampuan siswa. Latihan dapat dimulai dari pengenalan alat, menaiki egrang, mempertahankan posisi, berjalan, hingga mengubah arah. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain yang melibatkan kelompok kontrol dan sampel yang lebih luas agar pengaruh permainan egrang terhadap keseimbangan dapat dikaji dengan lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, A. (2022). Tingkat kemampuan keseimbangan atlet di KONI Kabupaten Gunung Kidul. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(1), 29-34. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i1.50666>
- Anas Mukhtar, & Gatut Rubiono. (2022). Analisis keseimbangan statis permainan egrang bambu. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 265-270. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.308>
- Astrid, P., & Zalukhu, N. (2025). The effect of balance and flexibility training on the motor skills. 7(1), 193-200.

- Indrayogi, Novy, I. (2021). Pengaruh latihan egrang dan balok keseimbangan terhadap keseimbangan gerak tubuh siswa sekolah dasar. *Journal of S.P.O.R.T*, 05(1), 35-44.
- Ivan, M., Aziz, M., & Irawati, A. F. (2026). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kemampuan motorik siswa sekolah dasar. 06, 30-41.
- Ivarianti, K. (2022). Manfaat permainan tradisional egrang dalam melatih keseimbangan tubuh anak. *Early Childhood Journal*, 4(1), 1-10. <https://doi.org/10.30872/ecj.v4i1.4828>
- Kamal, M. A., & Efendi, A. (2024). Pengaruh permainan egrang terhadap keterampilan motorik siswa kelas 3 MI Mafatihul Akhlaq Demangan. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 5, 292-298.
- Khomaria, L., Chadra, R. D. A., & Dewi, E. O. (2024). Meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun melalui permainan tradisional egrang batok kelapa. *Journal of Education Research*, 5(4), 4315-4322. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1524>
- Kusuma Putri, W., Awang Irawan, F., & Keolahragaan, I. (2025). Analisis teknik permainan tradisional egrang: Kajian gerak melangkah. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 11(2).
- Kusumaningtyas, P., Yulianti, A., & Rahmawati, N. A. (2024). Analisis perbandingan keseimbangan berdasarkan jenis kelamin pada anak usia 10-12 tahun di SD Muhammadiyah 08 Dau. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi*, 7(1), 54-60.
- Maryadi, & Damrah. (2022). *Jurnal basicedu*, 6(3), 4057-4063.
- Mujtahidin, & Rachman. (2022). Pengaruh permainan tradisional egrang batok terhadap keseimbangan. *Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 130-135.
- Nadhea Ayu Rahmawati, D. F. W. P. (2025). Analysis of participation in traditional egrang games on balance in elementary school students. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 12(2), 336-341.
- Nugroho, R. A. (2023). Permainan egrang terhadap kemampuan keseimbangan statis siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 11, 86-97.
- Nurhasanah, S. H., & Warni, H. (2024). Traditional egrang game: Improving students' static balance, 4(3), 283-293.
- Plisky, P. J., Gorman, P. P., Butler, R. J., Kiesel, K. B., Underwood, F. B., & Elkins, F. (2009). The reliability of an instrumented device for measuring components of the Star Excursion Balance Test. *North American Journal of Sports Physical Therapy*, 4(2), 92-99.
- Puspita, D., Rayanti, R. E., & Wibisono, G. (2019). The effect of egrang traditional game toward the improvement of physical activities for the 10-12 year children. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v4i1.14496>

- Rahesti, N. (2024). How concentration influences technique and success in playing egrang? (p. 2024). keseimbangan tubuh anak. Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan, 12, 13-21.
- Rahmawati, & Sulistyawan. (2024). Pengaruh permainan tradisional egrang terhadap keseimbangan anak usia dini. JURNAL PIKes Penelitian Ilmu Kesehatan, 1(1), 22-27.
- Rezaee, A., Daneshmandi, H., Ramezanzade, H., Mohammadzadeh, S., Kurnaz, M., & Altinkök, M. (2026). Improving coordination, proprioception, balance and motor proficiency in Down syndrome with developmental games. 139-152. <https://doi.org/10.1113/EP092739>
- Rinawati, D. I., & Azzahra, F. (2025). Innovative redesign of traditional stilts (Egrang). World Journal of Advanced Research and Reviews, 28(2), 519-528. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2025.28.2.3713>
- Rukiani. (2022). Pengaruh permainan tradisional egrang terhadap kemampuan keseimbangan motorik kasar pada siswa SD Negeri Karang Jadi Kabupaten Bener Meriah.
- Setiawati, D., Darminto, E., Naqiyah, N., & Winingsih, E. (2023). Group guidance with local values to improve understanding of the typical words in Surabaya. Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-008-4_58
- Setyawan, D. (2014). Metodologi penelitian: Hipotesis. Kementerian Kesehatan RI, 1-13.
- Suhariyanti, M. (2024). Peran permainan egrang dalam melatih