

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL ENGKLEK TERHADAP HASIL
BELAJAR PJOK SISWA KELAS IV SDN 064958 MEDAN**

Vania Rodearni Sihombing¹, Khairul Usman², Winara³, Fajar Sidik Siregar⁴, Putra
Afriadi⁵

^{1,2,3,4,5} PGSD FIP Universitas Negeri Medan

rodearni.sihombing01@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of the traditional Engklek game on the learning outcomes of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) of Grade IV students at SDN 064958 Medan. This research was motivated by the low learning outcomes of students in the material on variations of basic movement skills, including walking, running, jumping, and throwing, as well as the lack of learning variations that could increase students' participation during the learning process. The traditional Engklek game was chosen as an alternative learning activity because it contains movement elements that are relevant to PJOK materials and can create an active and enjoyable learning environment. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 Grade IV students at SDN 064958 Medan selected through purposive sampling. Data were collected through cognitive and skill-based learning achievement tests administered before and after the treatment. The data were analyzed using a normality test and a paired sample t-test. The results showed that the mean pretest score of 51.67 increased to 79.83 in the posttest. The hypothesis testing results indicated that t_{count} was higher than t_{table} ($16.874 > 2.045$) at a significance level of 0.05; therefore, H_0 was rejected and H_a was accepted. It can be concluded that the traditional Engklek game had a significant effect on the PJOK learning outcomes of Grade IV students at SDN 064958 Medan.

Keywords: Traditional Engklek Game, Learning Outcomes, PJOK.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional engklek terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) siswa kelas IV SDN 064958 Medan. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil belajar siswa pada materi variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar serta kurangnya variasi pembelajaran yang mampu meningkatkan partisipasi siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Permainan tradisional engklek dipilih sebagai alternatif pembelajaran karena mengandung unsur gerak yang sesuai dengan materi PJOK dan dapat menciptakan suasana belajar yang aktif serta menyenangkan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment* melalui desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa kelas IV SDN 064958 Medan diambil dengan teknik *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes hasil belajar kognitif

maupun keterampilan yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan. Data penelitian dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* sebesar 51,67 meningkat menjadi 79,83 pada *posttest*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai *thitung* > *ttabel* yaitu sebesar $16,874 > 2,045$ pada taraf signifikansi 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa permainan tradisional engklek berpengaruh terhadap hasil belajar siswa kelas IV SDN 064958 Medan.

Kata Kunci: Permainan Tradisional Engklek, Hasil Belajar, PJOK

A. Pendahuluan

Proses pembelajaran sejatinya merupakan bagian tak terpisahkan dari eksistensi manusia untuk mengaktualisasikan potensi bawaannya. Dari sudut pandang pedagogis, belajar dimaknai sebagai upaya pembentukan serta penguatan pola perilaku individu yang diperoleh melalui serangkaian pengalaman langsung (*experiencing*). Dalam ruang lingkup pendidikan jasmani, pengalaman belajar tersebut dapat dioptimalkan melalui pemanfaatan olahraga dan permainan tradisional sebagai kearifan lokal bangsa. Aktivitas berbasis tradisi ini tidak hanya bertindak sebagai media penyemangat belajar, tetapi juga menjadi sarana pembiasaan fisik yang efektif dalam merangsang keterampilan motorik kasar seperti kelincahan dan koordinasi tubuh maupun kecermatan motorik halus siswa. Sejalan dengan pemikiran Bile

(2021), pengintegrasian permainan tradisional berkontribusi nyata dalam mengasah berbagai komponen kebugaran jasmani, sehingga sangat ideal diimplementasikan oleh pendidik sebagai strategi pengajaran yang interaktif di sekolah.

Permainan tradisional merupakan sarana rekreasi kearifan lokal yang diwariskan secara turun-temurun dan kaya akan manfaat, mulai dari pengasahan motorik, kelincahan, hingga stimulasi kreativitas anak. Kendati keberadaannya kian tergerus oleh maraknya gim modern, aktivitas berbasis tradisi ini menyimpan potensi besar apabila diintegrasikan ke dalam media pengajaran.

Pemanfaatannya dalam materi pendidikan jasmani tidak hanya mendorong partisipasi fisik yang aktif, tetapi juga memupuk rasa percaya diri, kerja sama, dan tenggang rasa antar sesama kawan. Suasana belajar yang menyenangkan ini menjadi kunci

utama dalam memelihara serta meningkatkan motivasi belajar siswa, yang pada akhirnya berdampak positif pada perolehan hasil belajar jasmani. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menduduki posisi strategis dalam kurikulum pendidikan dasar sebagai sarana pembentukan kualitas diri siswa secara menyeluruh. Melalui stimulasi aktivitas fisik yang terencana, pengajaran PJOK tidak sekadar bertujuan membina kebugaran fisik dan kecakapan motorik dasar—seperti koordinasi, kelincahan, dan kekuatan tubuh tetapi juga mengasah dimensi kejiwaan peserta didik. Sejalan dengan pandangan Permana (2020), PJOK berfokus pada keterpaduan antara gerak jasmani dan edukasi kesehatan guna mewujudkan keseimbangan aspek fisik, mental, serta sosial-emosional. Dalam praktiknya, dimensi mental diuji melalui kemampuan mengambil keputusan cerdas saat mengatasi tantangan gerak di lapangan, sedangkan dimensi emosional dibentuk melalui penanaman rasa percaya diri, pengendalian diri, sportivitas, dan semangat kerja sama saat berinteraksi dengan sesama teman.

Guna mewujudkan proses dan hasil belajar PJOK yang optimal, pengajaran yang efektif, variatif, dan menggembirakan menjadi kunci utama (Tapo, 2021). Hal ini memerlukan keselarasan antara kreativitas guru dalam membangun suasana belajar yang nyaman dengan keaktifan peserta didik saat mempraktikkan gerakan di lapangan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menduduki posisi strategis dalam sistem pendidikan nasional karena berkontribusi langsung pada pengoptimalan keterampilan motorik, koordinasi gerak, serta kebugaran siswa secara menyeluruh. Pada jenjang sekolah dasar di Indonesia, pembelajaran ini menjadi fondasi awal untuk menanamkan kebiasaan beraktivitas fisik sejak dini. Meski demikian, fakta di lapangan menunjukkan masih rendahnya antusiasme sebagian peserta didik akibat anggapan bahwa materi olahraga terkesan monoton dan kurang menarik. Pembelajaran yang dipandang sekadar rutinitas formalitas ini memicu kepasifan serta merosotnya motivasi belajar anak. Jika dibiarkan, kondisi tersebut berpotensi menghambat

pembentukan keterampilan gerak dasar dan pola hidup sehat yang dibutuhkan siswa dalam jangka panjang. Aktivitas permainan dan olahraga tradisional telah lama mengakar dalam kebudayaan Indonesia serta kaya akan muatan edukasi, mulai dari ketangkasan fisik, keahlian bersosialisasi, hingga pembiasaan kerja sama dan sportivitas. Pengintegrasian kearifan lokal ini ke dalam pembelajaran PJOK menghadirkan suasana kelas yang lebih hidup, bermakna, dan dekat dengan dunia siswa. Berbagai studi membuktikan bahwa di balik kesederhanaannya, permainan tradisional menyimpan keunggulan dalam menstimulasi perkembangan anak tidak hanya mengasah aspek motorik dan mental, tetapi juga menanamkan karakter positif seperti kejujuran, tenggang rasa, serta kedisiplinan (Helvana & Hidayat, 2020; Srikandi, 2020). Oleh sebab itu, peran aktif guru dalam mengemas permainan tradisional ke dalam kurikulum menjadi kunci utama untuk mengoptimalkan potensi dan tumbuh kembang peserta didik di tengah maraknya era digital.

Sebagai peninggalan budaya bangsa, permainan tradisional

memuat dimensi pendidikan yang mendalam melalui pemanfaatan kearifan lokal. Keberadaannya mengandung muatan karakter yang krusial untuk dilestarikan, mulai dari semangat kebersamaan, daya cipta, hingga ungkapan syukur (Cendana & Suryana, 2022; Munawaroh, 2017; Rahman, 2021). Manfaatnya bagi peserta didik mencakup keterpaduan ranah kognitif, emosional, dan interaksi sosial. Melalui kebebasan berkreasi dalam bermain, siswa dilatih berpikir kritis untuk menyelesaikan tantangan. Di samping itu, pengalaman belajar secara kolaboratif mengasah keterampilan interpersonal serta pemahaman diri anak secara bertahap. Pengintegrasian media ini di dalam kelas terbukti mampu menghadirkan suasana belajar yang dinamis, yang pada akhirnya meningkatkan keaktifan dan kualitas perolehan belajar siswa secara optimal.

Sebagai salah satu keanekaragaman budaya Indonesia, permainan *engklek* (dikenal pula sebagai *sondah* atau *cak engkle*) menuntut koordinasi fisik siswa dalam melompati petak-petak arena. Pelaksanaan permainan ini terbilang praktis karena hanya memerlukan

bidang kosong, penanda garis, dan alat lempar berupa *gacuk*. Di balik kesederhanaannya, permainan ini memfasilitasi integrasi variasi gerak dasar atletik secara alami, mulai dari rute jalan, akselerasi lari, ketepatan lempar, hingga tumpuan lompat. Penerapan *engklek* dalam kurikulum PJOK kelas IV terbukti mampu mengemas latihan fisik menjadi kegiatan belajar yang aktif dan menyenangkan, yang pada akhirnya berkontribusi positif terhadap pembentukan karakter disiplin dan pengoptimalan hasil belajar peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang penulis lakukan di SDN 064958 Medan, bahwa pemanfaatan permainan tradisional *engklek* selama ini masih sebatas hiburan pengisi waktu dan belum diintegrasikan secara sistematis ke dalam alur pengajaran PJOK. Akibatnya, potensi permainan berbasis kearifan lokal ini kurang tergali secara optimal dalam proses belajar mengajar. Di sisi lain, minimnya keanekaragaman media pembelajaran memicu rasa jenuh serta menurunkan antusiasme belajar siswa kelas IV. Padahal, permainan *engklek* secara alami

mengombinasikan variasi gerak dasar atletik mulai dari berjalan dan berlari menuju titik start, melempar *gaco* hingga melompat pada petak tumpuan. Oleh karena itu, pengintegrasian permainan *engklek* yang dikemas secara terencana dihadirkan sebagai solusi strategis untuk membangkitkan keaktifan siswa sekaligus memotivasi capaian hasil belajar agar memenuhi Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) pada materi variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar. Rincian perolehan nilai ulangan semester peserta didik kelas IV SDN 064958 Medan pada Tabel 1.1 memperlihatkan bahwa capaian hasil belajar PJOK masih tergolong rendah. Dari total 30 siswa, tercatat baru 5 orang (16,66%) yang berhasil memenuhi Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) yang ditetapkan, yaitu sebesar 75. Sebaliknya, mayoritas peserta didik sebanyak 25 anak atau sebesar 83,33% diketahui belum mencapai batas ketuntasan tersebut, khususnya pada materi variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar. Kesesuaian antara data kuantitatif dan hasil wawancara awal mengonfirmasi temuan wawancara pendahuluan,

bahwa perbaikan strategi mengajar harus segera dilakukan demi memacu ketuntasan belajar peserta didik.

Permasalahan diatas memerlukan solusi, solusi yang diperlukan adalah suatu cara agar proses pembelajaran berlangsung dengan menyenangkan dan meningkatkan hasil belajar peserta didik. Dengan menggunakan permainan tradisional engklek didalam pembelajaran PJOK materi Variasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar, akan mendorong siswa lebih aktif, kreatif juga meningkatkan kecepatan, kelincahan dan ketangkasan sekaligus tetap menjaga budaya tradisional di era modern. Permainan engklek terbukti mampu menjadi media efektif untuk meningkatkan hasil belajar PJOK karena bersifat aktif, menyenangkan, dan kontekstual dengan budaya lokal. Terlebih, permainan ini mampu meningkatkan koordinasi motorik, kerja sama, serta memperkuat motivasi belajar pada siswa sekolah dasar. Dengan demikian diharapkan siswa dapat belajar dengan rasa senang dan tercipta suasana belajar menyenangkan dan peningkatan konsentrasi belajar. Berdasarkan

pertimbangan tersebut, peneliti menetapkan judul penelitian “Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas IV SDN 064958 Medan”.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experiment*). Pemilihan metode ini merujuk pada pandangan Sugiyono (2021), yang menjelaskan bahwa eksperimen semu digunakan untuk mengukur sejauh mana pengaruh perlakuan terhadap variabel tertentu ketika peneliti memiliki keterbatasan dalam mengendalikan seluruh variabel pengganggu, khususnya karena tidak dilakukannya pengacakan (*randomization*) terhadap subjek penelitian.

Penelitian ini memakai rancangan *one-group pretest-posttest design*. Asesmen awal (*pretest*) dilakukan lebih dahulu untuk mengetahui kemampuan dasar siswa. Setelah itu, perlakuan (*treatment*) berupa permainan tradisional engklek diterapkan dalam pembelajaran PJOK, Selanjutnya, peneliti menerapkan perlakuan (*treatment*) berupa integrasi permainan tradisional

engklek dalam materi PJOK, lalu diakhiri dengan tes akhir (*posttest*) untuk mengevaluasi perkembangan hasil belajar. Pengambilan data berlangsung selama aktivitas permainan berjalan melalui teknik observasi, tes, serta dokumentasi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada penelitian ini subjek penelitian terdiri dari 30 siswa kelas IV yang diamati dalam satu kelompok belajar. Fokus studi ini adalah menilai pengaruh permainan engklek terhadap penguasaan materi variasi gerak dasar PJOK (jalan, lari, lompat, dan lempar) dengan alur pengujian *pretest*–*perlakuan*–*posttest*.

Pembelajaran diawali dengan penyelenggaraan tes awal (*pretest*) untuk mengukur pemahaman awal siswa. Instrumen kognitif berupa 20 butir soal pilihan ganda yang telah teruji syarat empirisnya (validitas, reliabilitas, tingkat kesulitan, dan daya beda). Di samping itu, lembar penilaian keterampilan turut digunakan untuk mengevaluasi kemampuan fisik/praktik siswa. Data capaian hasil tes kognitif awal (*pretest*), seluruh peserta didik yang berjumlah 30 orang tercatat belum

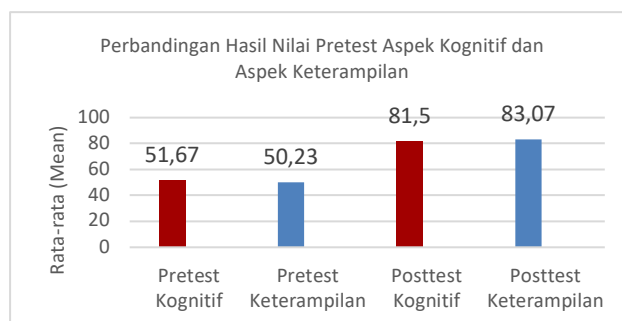
mampu mencapai batas Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) sebesar 75. Hasil pengolahan data menggunakan Microsoft Excel menunjukkan skor terkecil yang diperoleh siswa berada di angka 25, sedangkan skor tertinggi mencapai 70. Dari sebaran tersebut, didapatkan nilai rerata sebesar 51,67 dengan standar deviasi 13,73 serta varians 2588,13. Pada ranah keterampilan, data awal (*pretest*) menunjukkan bahwa seluruh peserta didik yang berjumlah 30 orang belum ada yang mampu melampaui batas Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) sebesar 75. Olah data statistik menggunakan bantuan Microsoft Excel mencatat bahwa nilai keterampilan terkecil yang diperoleh siswa berada pada angka 25, sementara nilai tertinggi hanya menyentuh angka 72. Rata-rata capaian kelompok secara keseluruhan sebesar 50,23, dengan simpangan baku (*standar deviasi*) 14,81 dan varians sebesar 219,29. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memperoleh nilai di bawah Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) sebelum diberikan perlakuan yaitu permainan tradisional engklek.

Tahap eksperimen ditutup dengan *posttest* guna mengukur capaian akhir siswa usai mendapat perlakuan. Bentuk soal kognitif maupun lembar penilaian keterampilan dibuat sama dengan tes awal supaya perbandingan data nilai dapat diuji secara objektif. Data *posttest* pada nilai kognitif ditemukan sebanyak 22 siswa yang sudah mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) dengan nilai 75 dan 8 orang siswa belum mencapai. Dan juga berdasarkan data penelitian yang sudah dianalisis menggunakan program *Microsoft Excel*, maka untuk nilai pretest diperoleh skor terendah yang dicapai siswa yaitu 60, skor tertinggi 100, dengan rata-rata 79,83, standar deviasi 10,54 serta varians yaitu 111,18. Nilai *pretest* mencerminkan kompetensi awal peserta didik sebelum pembelajaran dimulai, sedangkan skor *posttest* menggambarkan pemahaman akhir setelah intervensi berlangsung. Rincian perbandingan nilai rata-rata tersebut disajikan pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Perbandingan Rata-rata (Mean) Hasil Nilai *Pretest* – *Posttest* Kognitif dan Keterampilan

Aspek	Rata – rata (Mean)	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Kognitif	51,67	79,83
Keterampilan	50,23	83,07

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dibentuk diagram rata-rata (mean) seperti dibawah ini:



Gambar 1 Diagram Perbandingan Hasil Nilai *Pretest* – *Posttest* Kognitif dan Keterampilan

Data pada diagram 1 di atas mencatat pertumbuhan capaian peserta didik pada dua ranah utama. Dari sisi kognitif, rerata skor siswa tumbuh pesat dari 51,67 pada pretest menjadi 79,83 pada posttest, yang mengindikasikan penguasaan materi makin solid pasca-intervensi. Sementara itu pada aspek keterampilan, nilai rata-rata juga meningkat dari 50,23 menjadi 83,07. Hasil ini memperlihatkan bahwa alur pembelajaran yang dipadukan dengan kegiatan praktik berhasil mengoptimalkan kemahiran peserta didik. Jika dilihat secara keseluruhan, perbandingan rerata *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya kenaikan nilai siswa pada aspek kognitif maupun keterampilan setelah

dilibatkannya permainan tradisional engklek. Hal ini menandakan bahwa penerapan permainan engklek dalam proses belajar memang efektif membantu meningkatkan hasil belajar peserta didik pada kedua aspek tersebut. siswa.

Sebelum pengujian hipotesis dilaksanakan, rangkaian data empiris yang telah terkumpul dari lapangan perlu melalui tahapan uji prasyarat analisis terlebih dahulu, khususnya uji normalitas. Langkah evaluasi ini krusial untuk memastikan bahwa sebaran data penelitian telah memenuhi asumsi kelayakan statistik sebelum dianalisis lebih lanjut. Uji normalitas digunakan sebagai syarat awal sebelum uji hipotesis guna memverifikasi kondisi distribusi data sampel. Uji ini diterapkan pada data *pretest* dan *posttest* kognitif serta keterampilan belajar PJOK siswa kelas IV SDN 064958 Medan. Seluruh data dihitung memakai rumus Liliefors pada Microsoft Excel dengan batas signifikansi 5% ($\alpha=0,05$). Rincian pengujian normalitas *pretest* dan *posttest* pada ranah kognitif dirangkum dalam tabel berikut:

Data	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,102	0,161	Normal
<i>Posttest</i>	0,110	0,161	Normal

**Tabel 2 Hasil Uji Normalitas *Pretest* –
Posttes Aspek Kognitif**

Berdasarkan tabel 2 di atas, nilai L_{hitung} diambil dari selisih terbesar antara sebaran data penelitian dan distribusi normal pada uji Liliefors. Perhitungan normalitas untuk *pretest* kognitif menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,102, yang mana lebih kecil dari L_{tabel} ($0,102 < 0,161$), sehingga data *pretest* kognitif berdistribusi normal. Kondisi serupa terjadi pada data *posttest* kognitif dengan nilai L_{hitung} yaitu $0,110 < 0,161$, yang juga mengindikasikan sebaran data normal.

Adapun capaian uji normalitas untuk aspek keterampilan disajikan dalam tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3 Hasil Uji Normalitas *Pretest* –
Posttes Aspek Keterampilan**

Data	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,114	0,161	Normal
<i>Posttest</i>	0,150	0,161	Normal

Tabel 3 di atas menyajikan rangkuman hasil pengujian normalitas data *pretest* dan *posttest* pada aspek keterampilan. Berdasarkan tabel nilai kritis Liliefors dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan jumlah sampel $n = 30$, diperoleh batas L_{tabel} sebesar 0,161. Hasil pengolahan data *pretest* keterampilan mencatatkan skor L_{hitung}

sebesar 0,114 ($0,114 < 0,161$), yang berarti data tersebut berdistribusi normal. Kondisi yang sama juga terlihat pada data *posttest* keterampilan dengan nilai L_{hitung} sebesar 0,150 ($0,150 < 0,161$), sehingga dikategorikan berdistribusi normal.

Setelah data terbukti berdistribusi normal, pengujian hipotesis dilaksanakan guna mengukur sejauh mana pengaruh perlakuan terhadap hasil belajar kognitif dan keterampilan peserta didik. Penelitian ini memanfaatkan *paired sample t-test* (uji-t berpasangan) sebab data berasal dari subjek yang sama, yakni perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* pada kedua aspek tersebut. Hasil pengujian hipotesis pada aspek kognitif dan keterampilan dapat dicermati pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4 Hasil Uji Hipotesis Aspek Kognitif dan Keterampilan

Data	t_{hitung}	t_{tabel}	Keputusan
Kognitif	16,874	2,045	Ho ditolak
Keterampilan	27,456	2,045	Ho ditolak

Hasil pengujian hipotesis dengan *paired sample t-test* menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional engklek berpengaruh nyata terhadap capaian

belajar PJOK siswa kelas IV SDN 064958 Medan. Pada aspek kognitif, nilai t_{hitung} tercatat sebesar 16,874, sedangkan pada aspek keterampilan mencapai 27,456. Kedua angka tersebut melampaui t_{tabel} (2,045) pada taraf signifikansi 0,05. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini membuktikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, yang mana peningkatan terlihat pada pemahaman materi variasi gerak dasar (jalan, lari, lompat, lempar) serta ketepatan siswa dalam mempraktikkan gerakan tersebut. Oleh karena itu, pengintegrasian permainan engklek terbukti menjadi strategi pembelajaran yang ampuh untuk meningkatkan hasil belajar PJOK.

Pembahasan

Penelitian kuantitatif ini menerapkan rancangan *one-group pretest-posttest design* dengan melibatkan siswa kelas IV SDN 064958 Medan sebagai subjek penelitian. Studi ini bertujuan menguji efektivitas permainan tradisional engklek terhadap peningkatan hasil

belajar siswa pada materi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar.

Hasil eksperimen di kelas IV SDN 064958 Medan membuktikan adanya pengaruh nyata penggunaan permainan engklek terhadap prestasi belajar PJOK. Aktivitas permainan ini mengajak siswa melakukan gerakan fisik nyata mulai dari berjalan, melompat, menyeimbangkan badan, hingga melempar sesuai capaian materi gerak dasar. Melalui pembelajaran menggunakan permainan engklek dapat menaikkan angka capaian pembelajaran siswa. Kenaikan angka ini dibarengi dengan meningkatnya jumlah siswa yang memenuhi Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP). Perkembangan tersebut didorong oleh skema pembelajaran berbasis engklek yang memberi ruang bagi siswa untuk belajar melalui pengalaman langsung. Penyampaian materi yang terarah, berulang, dan kontekstual disertai dengan aktivitas tanya jawab serta contoh nyata memudahkan siswa dalam menyerap, mengingat, dan menerapkan pengetahuan baru secara efektif.

Sebelum menguji pengaruh perlakuan, sebaran data penelitian dipastikan kelayakannya terlebih

dahulu melalui uji normalitas. Hasil perhitungan menggunakan metode *Lilliefors* menunjukkan bahwa nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ baik pada aspek kognitif maupun keterampilan. Dengan demikian, data pada kedua aspek tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Untuk membuktikan ada tidaknya dampak signifikan dari permainan tradisional engklek, analisis dilanjutkan dengan pengujian hipotesis. Metode yang digunakan adalah *paired sample t-test* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Perhitungan menunjukkan nilai t_{hitung} kognitif sebesar 16,874 dan keterampilan sebesar 27,456. Karena kedua angka tersebut melampaui $t_{tabel} = 2,045$, maka kriteria $t_{hitung} > t_{tabel}$ terpenuhi. Berdasarkan pedoman uji-t berpasangan, kondisi ini menyebabkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, penerapan permainan engklek terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar PJOK siswa kelas IV SDN 064958 Medan.

Hasil pengujian dalam studi ini sejalan dengan pandangan Piaget tentang fase operasional konkret anak SD, di mana pembelajaran nyata (*hands-on experience*) jauh lebih

efektif. Aktivitas engklek memberi kesempatan bagi siswa untuk terlibat langsung dalam praktik, bukan sekadar menjadi pendengar pasif. Hal ini sekaligus menguatkan pendapat Hurlock bahwa dunia bermain berperan penting memicu keterlibatan fisik, sosial, dan daya pikir anak secara seimbang. Di samping itu, temuan ini sejalan dengan riset Mamnu'ah dan Rudianto (2022) serta Silaban (2024) yang sama-sama menunjukkan dampak positif permainan engklek terhadap peningkatan hasil belajar dan keterampilan gerak dasar siswa. Deretan bukti empiris ini makin mengukuhkan engklek sebagai media pengajaran PJOK yang efektif.

Hasil analisis secara menyeluruh menunjukkan bahwa penggunaan permainan tradisional engklek efektif mendongkrak capaian belajar PJOK siswa kelas IV SDN 064958 Medan, baik pada ranah kognitif maupun keterampilan. Melalui aktivitas engklek, alur pengajaran terasa lebih hidup, interaktif, dan berkesan, sehingga siswa dapat menyerap materi gerak dengan lebih baik. Dengan demikian, media permainan tradisional ini sangat layak dipertimbangkan oleh guru sebagai

opsi strategi pengajaran guna mengoptimalkan mutu pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas IV SDN 064958 Medan membuktikan bahwa penggunaan permainan tradisional engklek membawa dampak positif terhadap capaian belajar PJOK. Perkembangan ini tampak jelas dari kenaikan rerata nilai siswa sesudah diberi perlakuan. Pada ranah kognitif, nilai rata-rata awal (*pretest*) sebesar 51,67 naik menjadi 79,83 saat tes akhir (*posttest*). Hal serupa terjadi pada aspek keterampilan, di mana nilai rerata yang semula 50,23 melonjak jadi 83,07.

Peningkatan ini menandakan bahwa aktivitas bermain engklek memudahkan siswa merekam materi kombinasi gerak dasar mulai dari jalan, lari, lompat, hingga lempar. Suasana belajar yang interaktif membuat siswa lebih bersemangat, aktif bergerak, dan terlibat langsung, sehingga pelajaran lebih gampang dipahami. Hal tersebut diperkuat oleh hasil uji hipotesis yang menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$, yakni $16,874 > 2,045$. Dengan ditolaknya H_0 dan

diterimanya Ha, dapat disimpulkan bahwa permainan engklek memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar PJOK siswa kelas IV SDN 064958 Medan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran. Bagi guru, disarankan menjadikan engklek sebagai opsi variasi media mengajar pada mata pelajaran PJOK. Penerapan permainan daerah ini terbukti mampu menghidupkan suasana kelas menjadi lebih dinamis dan tidak membosankan, sehingga pesan materi pembelajaran bisa diterima siswa dengan lebih mudah. Bagi siswa, diimbau untuk lebih antusias dan berperan aktif selama kegiatan PJOK berlangsung. Melalui permainan engklek ini, siswa tidak cuma diajak bergerak untuk menjaga kebugaran fisik, tapi juga dilatih mengasah koordinasi motorik serta memupuk rasa kebersamaan antar teman. Bagi sekolah diharapkan memberi dorongan nyata terhadap pemanfaatan permainan tradisional dalam kegiatan belajar mengajar. Bentuk dukungannya dapat berupa penyediaan sarana pendukung serta penataan lingkungan sekolah yang

aman dan nyaman untuk arena bermain siswa. Dan bagi pengembang penelitian berikutnya, disarankan mencoba menerapkan media engklek ini pada pokok bahasan PJOK lainnya, tidak terbatas pada gerak dasar saja. Di samping itu, variabel yang diteliti bisa diperluas ke ranah non-akademik seperti pembentukan karakter disiplin, daya dorong motivasi, atau kecakapan sosial anak

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, W., Suryansah, S., & Januarto, O. B. (2022). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review*. Sport Science and Health, 4(1), 94-102.
- Dai, M., & Putri, W. S. K. (2021). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Hasil Belajar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, 1(1), 15-17.
- Indriyani, D., Muslihin, H. Y., & Mulyadi, S. (2021). *Manfaat permainan tradisional engklek dalam aspek motorik kasar anak*. Jurnal pendidikan anak usia dini undiksha, 9(3), 349-354.
- Marlina, L., & Sholehun, S. (2021). *Analisis faktor-faktor yang*

- mempengaruhi hasil belajar bahasa indonesia pada siswa kelas iv sd muhammadiyah majaran kabupaten sorong. *FRASA: Jurnal Keilmuan, Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 2(1), 66-74.
- Mamnu'ah, K., & Rudianto, R. (2022). *Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Hasil Belajar Siswa Materi Pelajaran Matematika Kelas VI Di MI Hidayatus Shibyan Kemuning*. *El-Miaz: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Dasar*, 2(1), 1-7.
- Rachman, F., Ramadhan, Z. F., Armanjaya, S., Gumantan, A., Yuliandra, R., & Rifqi, M. (2023). *Pelestarian olahraga tradisional melalui festival permainan tradisional se-kota bandar lampung*. *PROFICIO*, 4(2), 157-163.
- Rahman, S. (2022, January). *Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar*. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar*.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeth, CV.
- Sukar, F. S. A. (2024). *Pengaruh Penggunaan Media Permainan Engklek Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Kelas V Sekolah Dasar*. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 12(10).
- Sinaga, A. C., Winara, W. L., Siregar, F. S., & Usman, K. (2025). *Pengembangan Media Augmented Reality Permainan Tradisional Di Sekolah Dasar Negeri 060856 Medan*. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(02), 379-387.
- Usman, K., Aditya, R., & Helmi, B. (2019). *Pengembangan peralatan modifikasi atletik pada pembelajaran PJOK tingkat sekolah dasar*. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 7(1), 18-23.
- Utari, E. R. R., & Aini, L. (2022). *Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Engklek*. *CERDAS-Jurnal Pendidikan*, 1(2), 52-60.
- Yustiyati, S., Dhafiana, N., Sabila, S. A., Indriani, T., & Mulyana, A. (2024). *Meningkatkan minat belajar siswa SD dalam pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional*. *Jurnal Keolahragaan JUARA*, 4(1), 134-142.