

**PENGARUH PERMAINAN ENGGLEK TERHADAP KESEIMBANGAN
TUBUH PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW
DI SD NEGERI 2 PANDANSARI KECAMATAN WANAYASA
KABUPATEN BANJARNEGARA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan**



**Oleh:
Joko Sukono
NIM. 17604227011**

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

**PENGARUH PERMAINAN ENGGLEK TERHADAP KESEIMBANGAN
TUBUH PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW
DI SD NEGERI 2 PANDANSARI KECAMATAN WANAYASA
KABUPATEN BANJARNEGARA**

Oleh:

Joko Sukono
NIM 17604227011

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi penelitian adalah peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 30 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 21 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *tes*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *stork stand* atau tes untuk mengukur keseimbangan tubuh *statis*. Teknik analisa data menggunakan *uji-t*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara. Apabila dilihat dari *rerata pretest* sebesar 2.54 dan *rerata posttest* sebesar 2.81 maka diperoleh angka *mean difference* sebesar 0.27, hal ini menunjukkan bahwa permainan engklek memberikan perubahan yang lebih baik yaitu 10.63% dibandingkan sebelum diberikan latihan permainan engklek.

Kata kunci: permainan engklek, keseimbangan tubuh, siswa sekolah

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH PERMAINAN ENKLEK TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW DI SD NEGERI 2 PANDANSARI KECAMATAN WANAYASA KABUPATEN BANJARNEGARA

Disusun oleh:

Joko Sukono
NIM 17604227011

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, September 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Subagyo. M.Pd
NIP. 19561107 198203 1 003

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Yudanto. M.Pd
NIP. 19810702 200501 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH PERMAINAN ENKLEK TERHADAP KESEIMBANGAN
TUBUH PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW
DI SD NEGERI 2 PANDANSARI KECAMATAN WANAYASA
KABUPATEN BANJARNEGARA**

Disusun oleh:

Joko Sukono
NIM 17604227011

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal, 25 Oktober 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudanto, M.Pd.		5/11/19
Ketua Penguji/Pembimbing Ahmad Rithaudin, M.Or.		1/11/19
Sekretaris Penguji Drs. R. Sunardianta, M.Kes.		5/11/19
Penguji		

Yogyakarta, 5 November 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Joko Sukono
NIM : 17604227011
Program Studi : S1 PGSD Penjas
Judul TAS : Pengaruh permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh pada peserta ekstrakurikuler sepakakraw di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara.

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 17 Oktober 2019

Yang menyatakan,



Joko Sukono

NIM. 17604227011

MOTTO

1. Guru yang hebat adalah guru yang dapat menjadi suri tauladan bagi siswanya.
(Joko Sukono)
2. Keberhasilan seorang guru dalam pembelajaran tercemin dari kemampuan kognitif, efektif, dan psikomotorik siswanya. (Joko Sukono)
3. Hidup kita didunia hanya satu kali, maka jalanilah hidup ini dengan penuh rasa syukur dan ikhlas. (Joko Sukono)
4. Berjuang secara ikhlas demi kemajuan siswa akan mendapatkan pahala yang lebih dari Allah SWT baik didunia maupun di akhirat. (Joko Sukono)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur dan menghadap ridho Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Ibu Sulimin, yang telah memberi semangat dalam pembuatan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan tepat waktu;
2. Istri tercinta Suyati, S.Pd.SD yang selalu memberi semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Anak Ku tercinta Ahfid Husni Mubarak. S.Pd, Arty Yuliana Pratiwiningrum. Amd. Keb, dan Rizky Arda Prasetyobudi yang selalu membantu dan menyemangati dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Cucu Ku tercinta Aysha Saadatul Huriyah Mubarak yang memberi semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara “ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

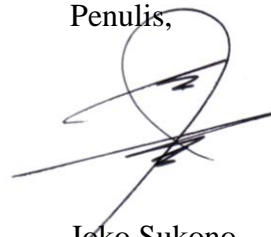
1. Dr Yudanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ahfid Husni Mubarak. S.Pd, selaku Validator instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Dr. Guntur, M.Pd dan Dr. Subagyo, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi PGSD Penjaskes beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr Yudanto, M.Pd. Ahmad Rithaudin, M.Or. Drs. Sunardianta, M.Kes. selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.

5. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Akhamad Muslikh, S.Pd.SD selaku Kepala SD Negeri 2 Pandansari yang telah member ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para guru dan staf SD Negeri 2 Pandansari yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 17 Oktober 2019

Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized loop at the top and several horizontal and diagonal strokes below it.

Joko Sukono
NIM 17604227011

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	12
1. Pengertian Permainan	12
2. Faktor yang Mempengaruhi Permainan	13
3. Jenis Permainan	15
4. Permainan Engklek	17
5. Keseimbangan	21
6. Hakekat Sepaktakraw	26
7. Karakter siswa SD kelas IV, V, dan VI	33
8. Hakekat Ekstrakurikuler	35

B. Penelitian Yang Relevan	36
C. Kerangka Berfikir	37
D. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian	41
D. Definisi Operasional Variabel	42
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	43
1. Instrumen Penelitian	43
2. Teknik Pengumpulan Data	43
F. Teknik Analisis Data	45
1. Analisis Deskriptif	45
2. Uji Prasyarat Analisis.....	45
3. Uji Hipotesis	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	47
1. Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> Keseimbangan Tubuh	47
2. Deskripsi Hasil <i>Posttest</i> Keseimbangan tubuh	48
B. Hasil Uji Prasarat	49
C. Analisis Data	50
D. Pembahasan	51
E. Keterbatasan Penelitian	56
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	57
B. Implikasi	57
C. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN-LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kelas Interval <i>Pretest</i> Keseimbangan Tubuh	47
Tabel 2. Kelas Interval <i>Posttest</i> Keseimbangan Tubuh	48
Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	50
Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	50
Tabel 5. Uji t	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Engklek/jinklong lima	20
Gambar 2. Engklek/jinklong sepuluh	20
Gambar 3. Engklek/jinklong silang	21
Gambar 4. Engklek/jinklong orang	21
Gambar 5. Desain Penelitian	40
Gambar 6. Uji Hipotesis	46
Gambar 7. Diagram Hasil <i>Pretest</i> Keseimbangan Tubuh	48
Gambar 8. Diagram Hasil <i>Posttest</i> Keseimbangan Tubuh	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian dari UNY	62
Lampiran 2. Surat Keterangan Izin Penelitian dari KASBANGPOLINMAS Kab. Banjarnegara	63
Lampiran 3. Surat Keterangan Izin Penelitian dari BAPERLITBANG Kab. Banjarnegara	64
Lampiran 4. Surat Keterangan Izin Penelitian dari Dindikpora Kab. Banjarnegara	65
Lampiran 5. Surat Keterangan Izin Penelitian dari SDN 2 Pandansari	66
Lampiran 6. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian dari SDN 2 Pandansari	68
Lampiran 7. Surat Keterangan melaksanakan Uji Coba Penelitian dari SDN 2 Pandansari	69
Lampiran 8. Daftar Hadir Siswa	70
Lampiran 9. Data Mentah <i>Pretest</i> Keseimbangan Tubuh	71
Lampiran 10. Data Mentah <i>Postest</i> Keseimbangan Tubuh	72
Lampiran 11. Analisis Data	73
Lampiran 12. Program Latihan	78
Lampiran 13. Dukumentasi Penelitian	93

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Bahwa dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah dikenal adanya tiga kegiatan pokok, yaitu kegiatan intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler. Ketiga kegiatan tersebut merupakan satu kesatuan utuh yang tak terpisahkan dalam upaya mencapai tujuan pendidikan keseluruhan pada suatu satuan pendidikan/sekolah.

Kegiatan Intrakurikuler adalah kegiatan utama persekolah yang dilakukan dengan menggunakan alokasi waktu yang telah ditentukan dalam struktur program. Kegiatan ini dilakukan guru dan peserta didik dalam jam-jam pelajaran setiap hari. Kegiatan intrakurikuler ini dilakukan untuk mencapai tujuan minimal setiap mata pelajaran/ bidang studi yang tergolong inti maupun khusus.

Kegiatan kokurikuler merupakan kegiatan yang dimaksudkan untuk lebih memperdalam dan menghayati materi pelajaran yang telah dipelajari dalam kegiatan intrakurikuler di luar kelas. Kegiatan ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok. Dalam hal ini, perlu diperhatikan ialah menghindari terjadinya pengulangan dan ketumpang-tindihan antara mata pelajaran yang satu dengan mata pelajaran lainnya. Selain itu, juga perlu dijaga agar para peserta didik tidak "*overdosis*" karena semua guru memberi tugas dalam waktu yang bersamaan, sehingga siswa menanggung beban yang sangat berat. Oleh karena itu, koordinasi dan kerja sama antar guru merupakan hal yang perlu dilakukan.

Kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan sebagai kegiatan yang diarahkan untuk memperluas pengetahuan peserta didik, mengembangkan nilai-nilai atau sikap dan menerapkan secara lebih lanjut pengetahuan yang telah dipelajari peserta didik dalam mata pelajaran program inti dan pilihan. Walaupun sama-sama dilaksanakan diluar jam pelajaran kelas, bila dibandingkan dengan kegiatan kokurikuler, kegiatan ekstrakurikuler lebih menekankan pada kegiatan kelompok.

Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan dengan memperhatikan minat dan bakat peserta didik, serta kondisi lingkungan dan sosial budaya. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler ditangani oleh guru atau petugas lain yang ditunjuk. Kegiatan ekstrakurikuler diisi dengan kegiatan olahraga seperti sepak bola, bola voli, pencak silat dan lainnya yang disesuaikan dengan minat dan bakat siswa. Begitu pula dengan dibidang-bidang lain, seperti bidang seni bisa diisi dengan drama, lukis, tari. Keseluruhan bidang ditujukan sebagai wahana untuk memperluas wawasan serta membangun nilai dan sikap positif peserta didik. Sehingga peranan ekstrakurikuler di samping memperdalam dan memperluas pengetahuan para peserta didik yang berkaitan dengan mata pelajaran yang sesuai dengan program kurikulum, juga dapat membentuk upaya pembinaan, pematapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler diperuntuk membina serta memunculkan peserta didik berprestasi, karena prestasi tidak diciptakan dalam waktu singkat atau instan. Pembinaan prestasi harus di mulai sejak usia dini supaya melahirkan peserta didik yang berprestasi.

Berdasarkan pengertian ekstrakurikuler tersebut di atas maka, SD Negeri 2 Pandansari memiliki program ekstrakurikuler meliputi sebagai berikut:

1. Ekstrakurikuler wajib

Merupakan program ekstrakurikuler yang harus diikuti oleh seluruh peserta didik, terkecuali bagi peserta didik dengan kondisi tertentu yang tidak memungkinkannya untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Struktur Kurikulum SD/MI adalah sebagai berikut:

a. Ekstrakurikuler wajib pramuka

Kegiatan Pramuka dilaksanakan berdasarkan dua kelompok yaitu kelompok siaga dan penggalang. Kelompok siaga diikuti oleh siswa - siswa kelas 1 - 4. Kelompok penggalang diikuti oleh siswa berumur 10 s.d. 13 tahun atau siswa kelas 5 dan 6. Pelaksanaan kegiatan pramuka dilaksanakan dalam waktu satu hari yaitu hari Jumat, baik siaga ataupun Penggalang . Masing-masing kelompok dibina oleh dua kakak pembina berdasarkan satuan terpisah.

2. Ekstrakurikuler pilihan

Kegiatan ekstrakurikuler pilihan yang dilaksanakan di SD Negeri 2 Pandansari meliputi: seni musik, seni lukis, komputer, bola voli dan sepak takraw. Kegiatan ini bersifat pilihan, dilakukan dengan cara peserta didik memilih sesuai dengan minat dan bakatnya.

Dari bermacam-macam ekstrakurikuler pilihan yang dilaksanakan di SD Negeri 2 Pandansari, hanya sepak takraw yang memiliki jumlah peserta yang paling banyak peminatnya, untuk tahun pelajaran 2018/2019 saja jumlah peserta ekstrakurikuler cabang sepak takraw mencapai 27 siswa. Sehingga mempermudah dalam mengambil atau memilih atlet bila ada kegiatan/kejuaraan POPDA di tingkat Kecamatan ataupun tingkat Kabupaten. Sebagai gambaran bahwa di SD Negeri 2 Pandansari mempunyai prestasi cabang olahraga sepak takraw yang menggembirakan,

dalam kurun waktu enam tahun teakhir ini, tahun 2015 mendapat juara 2, tahun 2016 mendapat juara 3, tahun 2017 mendapat juara 2, tahun 2018 mendapat juara 2 dan tahun 2019 mendapat juara 2, walaupun kesemuanya itu hanya juara POPDA di tingkat Kecamatan Wanayasa, semua piagam dan piala terpajang di atas almari sekolah.

Ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara sudah berjalan sejak tahun 2013 dan melakukan latihan rutin dua kali dalam seminggu yaitu pada hari Selasa dan Sabtu pukul 14.30 sd 17.00 di lapangan sepaktakraw SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara. Untuk Tahun Pelajaran 2019/2020 peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri 2 Pandansari berjumlah 30 siswa, terdiri dari kelas IV berjumlah 9 siswa, kelas V berjumlah 8 siswa dan kelas VI berjumlah 13 siswa. Berbagai-bentuk latihan dilaksanakan, mulai dari ketrampilan dasar, kerjasama dan taktik dalam bertanding, agar dapat menguasai teknik dasar bermain sepaktakraw dengan baik membutuhkan waktu yang cukup lama, masing-masing peserta didik membutuhkan waktu yang tidak sama. Bakat, minat dan kesungguhan dalam berlatih sangat menentukan dalam penguasaan ketrampilan bermainan sepaktakraw.

Ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri 2 Pandansari untuk tahun ini belum menunjukkan hasil yang maksimal dikarenakan tingkat keseimbangan tubuh siswa yang kurang stabil, sehingga saat melakukan *servis*, kaki kiri sering keluar dari lingkaran hal ini menyebabkan sapuan bola sering keluar atau tidak tepat pada sasaran. Tingkat keseimbangan tubuh siswa kurang stabil sehingga saat melakukan *smash* timbul keragu-raguan (*takut jatuh*), hal ini menyebabkan bola sering keluar atau tidak masuk kelapangan lawan. Selain itu juga di sebabkan siswa yang kurang disiplin

dalam latihan dan berbagai macam alasan siswa tidak masuk ekstrakurikuler dan kondisi fisik siswa yang kurang baik, hal ini sering terdengar saat usai bertanding siswa merasa kelelahan, sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa jauh tingkat keseimbangan tubuh pemain sepak takraw siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara.

Proses pembelajaran dalam ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Pandansari yaitu dengan metode permainan engklek, dalam permainan engklek mengandung banyak unsur meliputi 1) kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat (kelincahan), 2) kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat (kecepatan), 3) kemampuan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif (*eksplosif power*), 4) kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot, (kelentukan), 5) kemampuan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat ketrampilan (koordinasi), 6) kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh secara statis dan dinamis (keseimbangan) serta 7) meningkatkan kebugaran tubuh peserta ekstrakurikuler tersebut. Permainan engklek belum pernah digunakan oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), untuk meningkatkan keseimbangan tubuh peserta ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Pandansari. Diharapkan dengan diterapkannya permainan engklek ini, peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 2 Pandansari akan mempunyai keseimbangan tubuh yang meningkat. Melalui permainan engklek peserta ekstrakurikuler sepak takraw akan berlatih untuk melempar pecahan genting atau *kereweng* ke kotak dan berlatih melompat dari kotak

satu ke kotak selanjutnya. Permainan ini memerlukan peralatan seperti kapur atau tepung untuk menggambar lapangan yang berbentuk kotak dengan nomor di dalamnya. Permainan tradisional engklek yang dimaksudkan dalam penelitian ini sedikit berbeda dengan permainan engklek pada umumnya karena telah dimodifikasi agar lebih menarik dan cocok dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler sepaktakraw. Pada permainan engklek dalam penelitian ini lapangan yang digunakan tidak menggunakan lapangan berupa tanah namun menggunakan plasteran yang di gambar dengan kapur tulis berwujud kotak-kotak/lingkaran-lingkaran, sehingga menarik dan aman bagi peserta ekstrakurikuler sepaktakraw. Permainan ini juga tidak menggunakan aturan menang kalah bagi para pemainnya. Permainan dimulai dengan melempar gacuk ke kotak nomer 1, dengan berjingkat dan menggiring/menendang dengan ujung kaki, pemain harus dapat memindahkan gacuk ke kotak nomer 2, 3 dan 4 tanpa berhenti berjingkat dan gacuk tidak boleh berhenti menyentuh garis, kalau sampai gacuk berhenti menyentuh garis maka permainan dikatakan mati/gant. Setiap anak diberikan kesempatan satu kali untuk melakukan permainan, setelah peserta ekstrakurikuler sepaktakraw diberikan tindakan dengan melakukan permainan *engklek* diharapkan keseimbangan tubuh peserta ekstrakurikuler sepaktakraw akan mengalami peningkatan. Untuk meningkatkan keseimbangan tubuh yaitu melakukan latihan secara bertahap dengan latihan yang ringan seperti menimang-nimang bola (*sepaksila*) dan dilanjutkan kebagian yang lebih sulit seperti servis (*tekong*) dan *smash*. Setelah melakukan latihan biasanya melakukan latihan tanding, hal itu dimaksudkan untuk melatih mental para peserta ekstrakurikuler sepaktakraw ketika akan bertanding dalam perlombaan tidak mengalami deman panggung (*minder*).

Tes keseimbangan tubuh dalam permainan sepak takraw memiliki peran yang sangat penting terhadap pelaksanaan pembelajaran ekstrakurikuler. Selain mendapatkan informasi mengenai kemampuan masing-masing peserta didik dapat dijadikan sebagai acuan penyusunan program latihan yang lebih baik. Selain itu, hasil tes juga dapat digunakan sebagai pedoman penetapan posisi siswa dalam formasi sebenarnya. Pemain yang memiliki ketrampilan sipak sila dan sipak mula dengan keseimbangan tubuh yang baik, pastinya akan ditempatkan sebagai *tekong*. Sedangkan yang memiliki kemampuan *smash* yang baik akan ditempatkan sebagai apit kanan atau apit kiri. Untuk itu pelaksanaan ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Pandansari di pandang perlu diadakan tes keseimbangan tubuh, yaitu untuk mengetahui keseimbangan tubuh pemain sepak takraw masing-masing siswa, agar guru dapat menetapkan strategi pembelajaran yang lebih baik dan menempatkan siswa dalam posisi yang tepat saat bermain, sesuai kemampuan masing-masing. Sehingga setiap siswa dapat mengembangkan kemampuan dalam bermain sepak takraw sesuai dengan karakter bermainnya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara. Penelitian ini menjadi sangat penting dan layak dilakukan, karena penelitian ini merupakan penelitian awal untuk memperoleh informasi yang lebih akurat terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Belum teridentifikasi keseimbangan tubuh saat melakukan *servis* bermain sepaktakraw pada peserta ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Pandansari, saat servis posisi kaki sering keluar dari lingkaran (*tepat tumpu kaki*) sehingga jatuhnya bola sering keluar lapangan atau tidak tepat pada sasaran.
2. Belum teridentifikasi keseimbangan tubuh saat melakukan *smash* bermain sepaktakraw pada peserta ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Pandansari, saat melakukan *smash* timbul keragu-raguan (*kalau jatuh sakit*), sehingga jatuhnya bola sering keluar lapangan atau tidak sampai.
3. Kurangnya sarana dan prasarana yang mendukung untuk ekstrakurikuler sepaktakraw sehingga peserta ekstrakurikuler sepaktakraw kurang aktif dalam bergerak dan kurang kesempatan untuk mencoba/praktikannya.
4. Prestasi ekstrakurikuler sepaktakraw siswa SD Negeri 2 Pandansari belum bisa maksimal, terbukti belum pernah menjadi juara 1 POPDA di tingkat Kecamatan Wanayasa.
5. Belum diketahui pengaruh permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw siswa di SD Negeri 2 Pandansari.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, perlu adanya pembatasan-pembatasan sehingga ruang lingkup peneliti menjadi jelas dan lebih fokus. maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini sebatas pada pengaruh permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Adakah pengaruh yang signifikan permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka penelitian bertujuan untuk mengetahui “Adakah pengaruh yang signifikan permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini maka dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis. adapun manfaatnya adalah :

1. Secara teoritis

- a. Memberi sumbangan pengetahuan, khususnya bagi guru pendidikan jasmani agar dapat menggunakan penelitian ini untuk mengetahui tingkat keseimbangan tubuh yang dimiliki siswa.
- b. Dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga nantinya hasil yang didapat lebih mendalam dan memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan bagi orang lain.
- c. Menambah wawasan kepada dunia pendidikan pada khususnya dan masyarakat pada umumnya mengenai kemampuan keseimbangan tubuh pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri 2 Pandansari.

2. Secara praktis

a. Bagi Peneliti:

- 1) Peneliti dapat menambah wawasan dari buku-buku acuan yang berhubungan dengan permainan engklek dan keseimbangan tubuh.
- 2) Peneliti dapat menambah pengalaman tentang masalah yang muncul dalam penelitian ini.
- 3) Peneliti dapat menambah pengetahuan tentang bagaimana cara untuk mengetahui tingkat keseimbangan tubuh siswa.

b. Anak

- 1) Meningkatkan kesimbangan dengan baik dan benar.
- 2) Memperoleh pengalaman langsung tentang permainan engklek yang mampu untuk mengembangkan keseimbangan tubuh.
- 3) Penelitian ini dapat memberikan motivasi untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa

c. Guru

- 1) Menambah wawasan dan stimulasi untuk mengembangkan keseimbangan tubuh pada anak.
- 2) Menjadi bahan koreksi dan perbaikan strategi pembelajaran yang dikelolanya.
- 3) Meningkatkan kemampuan guru dalam kinerjanya secara profesional.
- 4) Guru pendidikan jasmani di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa, dapat mengetahui informasi tentang bagaimana tingkat keseimbangan tubuh siswa mereka.

d. Kepala Sekolah

- 1) Memberi kemudahan dalam menyediakan sarana dan prasarana untuk menstimulasi perkembangan keseimbangan tubuh melalui bermain *engklek*.
- 2) Meningkatkan kualitas sumber daya manusia.
- 3) Dapat menunjukkan bukti secara ilmiah tentang tingkat keseimbangan tubuh pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri 2 Pandansari.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pengertian Permainan

Aktivitas bergerak (*moving*) dan bersuara (*noice*) menjadi sarana dan proses belajar yang efektif buat anak, proses belajar yang tidak sama dengan belajar secara formal di sekolah. Bisa dianalogikan bahwa bermain sebagai sebuah praktik dari teori sosialisasi dengan lingkungan anak. Dengan bermain, anak bisa merasa bahagia. Rasa bahagia inilah yang menstimulasi syaraf-syaraf otak anak untuk saling terhubung, sehingga membentuk sebuah memori baru, memori yang indah akan membuat jiwanya sehat, begitupun sebaliknya.

Desmita (2005: 141) berpendapat permainan adalah salah satu bentuk aktivitas sosial yang dominan pada awal masa anak-anak. Sebab, anak-anak menghabiskan lebih banyak waktunya di luar rumah bermain dengan temantemannya dibanding terlibat dalam aktivitas lain. Hetherington & Parke dalam Desmita (2005: 141) berpendapat bahwa permainan bagi anak-anak adalah suatu bentuk aktivitas yang menyenangkan. Sejalan dengan Santrock (2007: 216) bahwa permainan adalah aktivitas menyenangkan yang dilakukan untuk bersenang-senang.

Moeslichatoen (2004: 31) berpendapat bahwa permainan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang mampu memberikan informasi, memberi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak. Sependapat dengan M. Fadillah, dkk (2014: 25) bahwa bermain adalah aktivitas yang membuat hati seorang anak menjadi senang, nyaman, dan bersemangat, sedangkan permainan merupakan sesuatu yang digunakan untuk bermain itu sendiri.

Jadi permainan merupakan alat untuk bermain seperti yang diungkapkan Conny Semiawan (2008: 20) berpendapat bahwa permainan adalah alat bagi anak untuk menjelajahi dunianya, dari yang tidak ia kenali sampai yang ia ketahui dan dari yang tidak dapat diperbuatnya sampai mampu melakukannya. Diana Mutiah (2012: 113) juga berpendapat bahwa permainan merupakan alat pendidikan karena memberikan rasa kepuasan, kegembiraan, dan kebahagiaan.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa permainan adalah aktivitas serta alat bagi anak untuk menjelajahi dunianya sehingga mereka memperoleh informasi, kesenangan, dan mengembangkan imajinasi anak. Permainan juga berfungsi untuk mengembangkan otot-otot anak dan menyalurkan energi mereka.

2. Faktor yang Mempengaruhi Permainan

Beberapa faktor yang mempengaruhi permainan anak menurut M. Fadillah, dkk (2014: 38-39) diantaranya:

a. Kesehatan

Semakin sehat anak maka semakin banyak energinya untuk bermain aktif seperti olahraga.

b. Perkembangan motorik

Permainan anak pada setiap usia melibatkan koordinasi motorik. Apa saja yang akan dilakukan dan waktu permainannya bergantung pada perkembangan motorik mereka. Penguasaan motorik yang baik memungkinkan anak terlibat dalam permainan aktif.

c. Intelegensi

Pada setiap usia, anak yang pandai lebih aktif ketimbang yang kurang pandai, dan permainan mereka lebih menunjukkan kecerdikan. Dengan bertambahnya usia

mereka lebih menunjukkan perhatian dalam permainan kecerdasan, dramatik, konstruksi, dan membaca.

d. Jenis kelamin

Anak laki-laki bermain lebih kasar dibandingkan dengan anak perempuan. Anak laki-laki lebih menyukai permainan yang menantang, sedangkan anak perempuan menyukai hal-hal yang sederhana dan kelembutan.

e. Lingkungan

Lingkungan yang kurang mendukung akan dapat mempengaruhi anak dalam bermain. Lingkungan yang sepi dari anak-anak akan menjadikan anak kurang minat untuk bermain berbeda jika lingkungan terdapat banyak anak.

f. Status sosial-ekonomi

Anak dari kelompok sosial ekonomi yang lebih tinggi menyukai kegiatan permainan yang mahal, sedangkan dari golongan menengah ke bawah lebih menyukai permainan-permainan yang sifatnya sederhana.

g. Jumlah waktu bebas

Jumlah waktu bermain tergantung pada waktu bebas yang dimiliki anak. Anak yang memiliki waktu luang banyak lebih dapat memanfaatkannya untuk bermain, dibandingkan dengan anak yang tidak cukup memiliki waktu luang sebab ia sudah kehabisan tenaga untuk menyelesaikan tugas-tugas yang didupakannya.

h. Peralatan bermain

Peralatan bermain yang dimiliki anak mempengaruhi permainannya. Misalnya, dominasi boneka atau kartun lebih mendukung pada permainan pura-pura. Kemudian balok kayu, cat air lebih mendukung pada permainan konstruktif dan imajinasi.

3. Jenis Permainan

Permainan dapat dibagi menjadi lima jenis diantaranya menurut M. Fadillah, dkk (2014: 36-37):

a. Permainan fungsi (gerak)

Permainan fungsi atau gerak yaitu permainan yang dilakukan dengan gerakan dalam rangka melatih kekuatan otot anak. Misalnya, memukul-mukul, menendang, berjalan dan berlari

b. Permainan membentuk

Permainan membentuk yaitu berupa permainan memberi atau membuat bentuk-bentuk pada suatu benda supaya lebih menarik. Seperti, bermain pasir, tanah liat, balok, dan pelepah pisang.

c. Permainan ilusi

Permainan ilusi adalah permainan yang digambarkan sebagai bentuk ilusi atau fantasi bagi anak, sehingga seolah-olah hal itu menyerupai sungguhan. Misalnya, bermain jual-jualan, dokter-dokteran atau yang lainnya.

d. Permainan menerima

Permainan menerima atau permainan reseptif ialah bentuk permainan yang sifatnya menerima jadi anak hanya menerima tanpa melakukan aktivitas. Seperti mendengarkan cerita, dan menonton televisi.

e. Permainan sukses

Permainan sukses merupakan bentuk permainan menyelesaikan suatu tantangan tertentu. Seperti memanjat pohon dan berjalan di atas titian.

Hurlock (1978: 321) menggolongkan menjadi dua macam yaitu:

a. Bermain aktif

Bermain aktif adalah bermain yang kegembiraannya timbul dari apa yang dilakukan anak itu sendiri. Kesenangan anak timbul dari apa yang ia lakukan, apakah dalam bentuk kesenangan berlari atau membuat sesuatu dengan lilin atau cat.

b. Bermain pasif

Bermain pasif yaitu permainan yang bersifat hiburan. Anak tidak ikut secara aktif dalam proses permainan. Kegembiraan anak diperoleh dengan memperhatikan aktivitas orang lain. Seperti contoh melihat gambar dari buku bacaan dan melihat permainan atau video lucu dari televisi.

M. Thobroni & Fairuzul Mumtaz (2011: 45) berpendapat bahwa jenis permainan ada dua macam yaitu:

a. Permainan *outdoor*

Permainan *outdoor* biasa dilakukan dengan jumlah peserta yang banyak, membutuhkan banyak gerak dan ruang yang luas. Permainan ini memberikan keuntungan bagi anak yaitu membuat anak dapat mengenal dan bersentuhan langsung dengan alam, lebih banyak memberikan rasa nyaman terhadap anak untuk bergerak dan membuat anak tidak mudah jenuh karena banyak hal bisa dilihatnya.

b. Permainan *in door*

Permainan *in door* adalah permainan yang dilakukan di sebuah ruangan, membutuhkan peserta yang lebih sedikit daripada permainan *outdoor*. Permainan ini lebih memberikan rasa aman bagi anak.

Andang Ismail (2006: 105-110) membagi jenis permainan menjadi dua yaitu permainan tradisional dan permainan modern.

a. Permainan tradisional

Permainan tradisional merupakan jenis permainan yang mengandung nilai-nilai budaya pada hakikatnya merupakan warisan leluhur yang harus dilestarikan keberadaannya. Permainan tradisional mengandung keterampilan dan kecekatan kaki dan tangan, menggunakan kekuatan tubuh, ketajaman penglihatan, kecerdasan pikiran, keluwesan gerak tubuh, menirukan alam lingkungan, memadukan gerak irama, lagu dan kata-kata yang sesuai dengan arti dan gerakannya. Depdikbud (1998: 1) mengungkapkan bahwa permainan tradisional mempunyai makna sesuatu (permainan) yang dilakukan dengan berpegang teguh pada norma dan adat kebiasaan yang ada secara turun temurun dan dapat memberikan rasa puas atau senang bagi pelaku.

b. Permainan modern

Permainan modern biasanya ditandai dengan sistem produksi yang menggunakan teknologi canggih.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa permainan engklek termasuk permainan fungsi (gerak), bermain aktif, permainan *outdoor*, dan permainan tradisional.

4. Permainan Engklek

a. Pengertian

Permainan engklek atau *pacih* (dalam bahasa aceh) menurut Dr. Smpuck Hurgronje dalam (Depdikbud, 1998: 20) merupakan permainan yang berasal dari Hindustan dan dibawa atau diperkenalkan oleh orang-orang keling. Alat permainan ini terbuat dari biji atau batu. Permainan ini dilakukan secara perorangan. Menurut A.Husna M (2009: 37), alat atau bahan yang digunakan yaitu kapur tulis, pecahan genting atau keramik. Menurutny permainan ini dilakukan oleh 2 orang atau lebih

dan biasanya tempat yang digunakan untuk bermain engklek adalah lapangan atau halaman rumah atau taman bermain.

Sukirman Dharmamulya (2005: 145) berpendapat bahwa permainan ini dinamakan angklek, engklek atau *ingkling* karena permainan ini dilakukan dengan melakukan engklek, yaitu berjalan melompat dengan satu kaki. Engklek dapat dimainkan kapan saja dan dimana saja. Lama permainan ini tidak mengikat. Permainan ini sudah dilakukan sejak jaman jepang. Permainan ini minimal dimainkan oleh 2 orang anak. Permainan ini bersifat individual bukan kelompok. Usia pemain *engklek* berkisar antara 7-14 tahun, kurang dari 7 tahun diperbolehkan tetapi hanya diberi status sebagai pemain *bawang kothong* yaitu pemain yang tidak mempunyai hak dan kewajiban tetapi diizinkan mengikuti permainan.

b. Cara Bermain

Ada berbagai macam aturan atau cara dalam memainkan permainan ini tergantung pada kesepakatan yang ada dan disesuaikan dengan gambar lapangan engklek yang dibuat, namun pada prinsipnya cara memainkannya sama yaitu melompat ke dalam kotak-kotak atau lapangan engklek. Menurut A.Husna M (2009: 37-41), cara bermain engklek atau *sondah* yaitu pemain menggambar kotak-kotak kemudian melempar genting ke kotak awal. Pemain melakukan engklek dari awal lalu pemain mengambil genting yang di lempar tadi kemudian balik ke awal lagi dengan tetap melakukan engklek. Pemain dinyatakan gugur dan harus berganti pemain jika pemain menginjak atau keluar garis kotak, menginjak kotak yang di dalamnya terdapat pecahan genting, melempar genting keluar dari kotak yang seharusnya, kaki tidak tetap engklek di kotak yang dilarang engklek.

Menurut Rae (2012: 139-140), cara memainkan permainan ini yaitu dengan menggambar lapangan atau bisa menggunakan karpet persegi empat yang ditata seperti lapangan engklek. anak-anak membentuk barisan tunggal. Anak pertama melempar sebuah batu kecil ke dalam kotak 1. Dia lalu melompati kotak tersebut, mendarat dengan satu kaki pada kotak 2. Lompat ke kotak nomor 3 dan 4 (mendarat dengan dua kaki, kaki kanan di kotak kanan dan kaki kiri di kotak kiri). Lompat di kotak 5 dengan satu kaki dan seterusnya menuju kotak paling ujung lalu berbalik mengikuti pola yang sama.

c. Kelebihan Permainan Engklek

Menurut Rae (2012: 139), permainan *hopscotch* atau engklek memiliki berbagai manfaat yaitu:

- 1) untuk perkembangan kognitif, anak belajar mengenal angka, berhitung dan menyusun angka
- 2) untuk perkembangan sosial/emosional, anak belajar mengambil giliran dan menyemangati orang lain
- 3) untuk perkembangan fisik yaitu, dengan melompat, berbelok, lemparan dengan ayunan rendah, meningkatkan keseimbangan dan meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot.

Menurut Dian Apriani (2012: 25), manfaat yang diperoleh dari permainan engklek ini adalah:

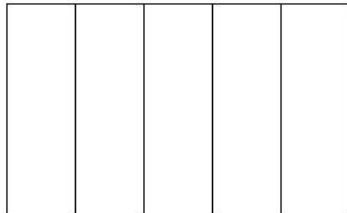
- a. Kemampuan fisik anak menjadi kuat karena dalam permainan engklek ini anak diharuskan untuk melompat-lompat.
- b. Mengasah kemampuan bersosialisasi dengan orang lain dan mengajarkan kebersamaan.

- c. Dapat mentaati aturan-aturan permainan yang telah disepakati bersama.
- d. Mengembangkan kecerdasan logika anak. Permainan engklek melatih anak untuk berhitung dan menentukan langkah-langkah yang harus dilewatinya.
- e. Melatih Keseimbangan. Permainan tradisional ini menggunakan satu kaki untuk melompat dari satu kotak ke kotak berikutnya.

d. Jenis-Jenis Permainan Engklek

Berikut ini macam-macam jenis permainan engklek/jingklong :

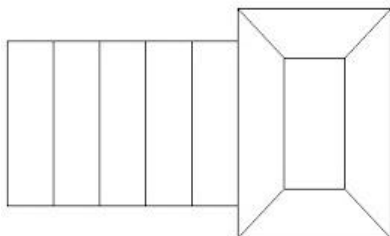
- 1) Engklek/jingklong lima



Gambar 1 : Engklek/jingklong lima

Disebut engklek/jingklong lima karena jumlah kotak dalam permainan ini ada lima. Engklek/jingklong ini juga dikenal jingklong yang rumit karena setelah selesai dari kotak pertama sampai kotak ke lima.

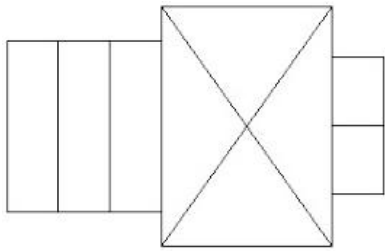
- 2) Engklek/jingklong sepuluh



Gambar 2 : Engklek/jingklong sepuluh

Engklek/jingklong sepuluh adalah pengembangan dari engklek/jingklong lima. Disebut engklek/jingklong lima karena jumlah kotak dalam permainan ini ada sepuluh.

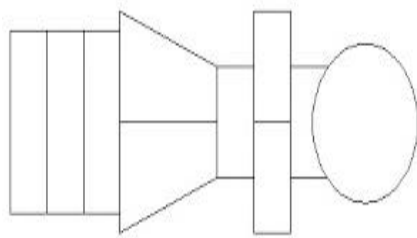
3) Engklek/jingklong silang



Gambar 3 : Engklek/jingklong silang

Cara bermain permainan ini sama persis dengan engklek/jingklong sepuluh. Hanya saja pada kotak silang kaki harus terbuka dan menapak hingga sampai akhir. Lalu pemain melompat sambil berbalik badan kemudian kembali.

4) Engklek/jingklong orang



Gambar 4 : Engklek/jingklong orang

Jika kita melihat gambar diatas nampak seperti gambar manusia. Mungkin inilah yang membuat engklek/jingklong ini disebut engklek/jingklong orang.

5. Keseimbangan

a. Definisi Keseimbangan

Keseimbangan merupakan salah satu faktor yang dibutuhkan individu dalam melakukan gerak yang efektif dan efisiensi selain fleksibilitas (*fleksibility*), kekoordinasi (*coordination*), kekuatan (*power*) dan daya tahan (*endurance*). Keseimbangan yang baik akan memungkinkan seseorang melakukan aktivitas atau gerak yang efektif dan efisien dengan risiko jatuh yang minimal. Dimana tubuh

mampu mempertahankan posisinya dalam melawan gravitasi dan faktor eksternal lain, untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang dengan bidang tumpu serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak (Bowolaksono, 2013).

Keseimbangan menurut Harsono (1988: 23), adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak,

Menurut Mukholid (2004: 10) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan *equilibrium* baik statis maupun dinamis ketika tubuh ditempatkan pada berbagai posisi.

b. Jenis Keseimbangan

Menurut Harsono (1988: 23) terdapat dua macam keseimbangan yaitu :

1) Keseimbangan Statis (*statis balance*)

Keseimbangan statis, ruang geraknya sangat kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api).

2) Keseimbangan dinamis

Keseimbangan dinamis kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik atau ruang ke lain titik dengan mempertahankan keseimbangan, misal menari, latihan pada kuda - kuda atau palang sejajar, ski air, skating, sepatu roda, dan sebagainya.

Menurut Depdiknas (2000:57) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara indra penglihatan, pusat kesimbangan (kanalis semisirkularis) dan reseptor pada otot.

Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam gerakan yang bersemangat, keseimbangan tergantung pada kemampuan menggabungkan input visual dengan informasi dari kanal semi lingkaran di dalam telinga, dan dari reseptor otot. Merupakan hal yang sulit untuk mengukur dan memperkirakan bagaimana keseimbangan dinamis memberikan kontribusi atau mengurangi penampilan olahraga. Bukti menunjukkan bahwa keseimbangan dapat ditingkatkan melalui partisipasi dalam olahraga dan variasi gerakan yang dicoba, khususnya ketika masih kecil.

Pengukuran-pengukuran keseimbangan menurut Ismaryati (2006: 48-52) antara lain:

- 1) *Stork Stand* : tujuan tes ini adalah untuk mengukur keseimbangan statis
- 2) *Bass Stick Test*: tujuan tes ini adalah untuk mengukur statis
- 3) *Modifikasi Bass Test*: tujuan tes ini adalah untuk mengukur keseimbangan dinamis.

Pengukuran *Stork Stand* dan *Bass Stick Test* digunakan untuk mengukur keseimbangan statis, sedangkan *Modifikasi Bass Test* digunakan untuk mengukur keseimbangan dinamis, sesuai uraian diatas dapat disimpulkan keseimbangan adalah kemampuan seseorang mempertahankan sikap tubuhnya pada saat melakukan gerak.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan yang berguna untuk memelihara keseimbangan posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Untuk setiap jenis

keseimbangannya, dapat digunakan teknik pengukuran yang sesuai tergantung kebutuhannya. Memelihara kedudukan equilibrium yang terkendali tanpa menhiraukan berbagai tenaga internal dan eksternal yang bekerja dalam tubuh, merupakan satu persyaratan dasar agar penampilan keterampilan olahraga berhasil. Menurut Sajoto (1988:58), keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan

Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan menurut Suhartono (2005: 26) adalah:

1) Pusat gravitasi

Pusat gravitasi terdapat pada semua obyek, pada benda, pusat gravitasi terletak tepat ditengah benda tersebut. Pusat gravitasi adalah titik utama pada tubuh yang akan mendistribusikan massa tubuh secara merata. Bila tubuh selalu ditopang oleh titik ini, maka tubuh dalam keadaan seimbang. Pada manusia, pusat gravitasi manusia ketika berdiri tegak adalah tepat diatas pinggang. Derajat stabilitas tubuh dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu:

- a) Ketinggian dari titik pusat gravitasi dengan bidang tumpu.
 - b) Ukuran bidang tumpu.
 - c) Lokasi garis gravitasi dengan bidang tumpu.
 - d) Berat badan
- #### 2) Garis gravitasi

Garis gravitasi merupakan garis imajiner yang berada vertikal melalui pusat gravitasi dengan pusat bumi. Hubungan antara garis gravitasi, pusat gravitasi dengan bidang tumpu adalah menentukan derajat stabilitas tubuh.

3) Bidang tumpu

Bidang tumpu merupakan bagian dari tubuh yang berhubungan dengan permukaan tumpuan. Ketika garis gravitasi tepat berada di bidang tumpu. Semakin besar bidang tumpu, semakin tinggi stabilitas. Misalnya berdiri dengan kedua kaki akan lebih stabil dibanding berdiri dengan satu kaki. Semakin dekat bidang tumpu dengan pusat gravitasi, maka stabilitas tubuh makin tinggi.

d. Manfaat Latihan Keseimbangan

Kegiatan latihan keseimbangan dapat memberikan berbagai manfaat, berikut merupakan manfaat dari aktivitas latihan keseimbangan menurut Loken & Willoughby (1986:60) diantaranya sebagai berikut:

- 1) Keseimbangan meningkatkan ketangkasan dan koordinasi.
- 2) Dengan banyak melakukan start (gerakan akrobatik), bertambah besar kekuatan dan ketahanan.
- 3) Mengembangkan ketenangan dan orientasi.
- 4) Meningkatkan kepercayaan dan keyakinan untuk mengendalikan tubuh.
- 5) Memberikan kesenangan dan merupakan aktifitas yang menimbulkan motivasi diri
- 6) Memberikan kesempatan pada anak untuk mendapatkan pengakuan yang dibutuhkan.

e. Komponen Biomekanika Keseimbangan

Keseimbangan terbesar adalah ketika *center of mass* (COM) atau *center of gravity* (COG) tubuh dipertahankan di atas *base of support* (BOS). COM adalah titik

yang sesuai dengan pusat massa tubuh dan merupakan titik dimana tubuh berada dalam kondisi keseimbangan yang sempurna. Hal itu ditentukan dengan mencari rata-rata tertimbang dari COM dari setiap segmen tubuh (Kisner and Colby, 2007).

1) Pusat gravitasi (*Center of Gravity-COG*)

Center of gravity merupakan titik gravitasi yang terdapat pada semua benda baik benda hidup maupun mati, titik pusat gravitasi terdapat pada titik benda tersebut. Fungsi dari center of gravity adalah untuk mendistribusikan massa benda secara merata, pada manusia beban tubuh selalu ditopang oleh titik ini sehingga tubuh dalam keadaan seimbang. Tetapi jika terjadi perubahan postur tubuh maka titik pusat gravitasi pun berubah dan akan menyebabkan gangguan keseimbangan (*unstable*)

2) Garis gravitasi (*Line of Gravity-LOG*)

Garis gravitasi (*Line of Gravity-LOG*) adalah garis imajiner yang berada vertical melalui pusat gravitasi. Garis ini adalah garis vertical yang melalui titik pusat bidang tumpuan.

3) Bidang tumpu (*Base of Support-BOS*)

Bidang tumpu (*Base of Support-BOS*) merupakan bagian dari tubuh yang berhubungan dengan permukaan tubuh. Permukaan tumpu adalah dasar tempat bertumpu atau berpijak tubuh baik di lantai, tanah, kursi, meja, tali atau tempat lainnya.

6. Hakekat Sepaktakraw

a. Permainan sepaktakraw

Menurut Rainus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 5), Sepaktakraw merupakan cabang permainan asli kreasi dari bangsa Melayu yang tumbuh dan

berkembang di Indonesia sampai meluas ke tanah semenanjung Indo-Cina dan kepulauan Mindanao di Philipina. Permainan sepaktakraw di Myanmar disebut “Chin Loong”, di Thailand disebut “Takraw”, di Cina disebut “Teng chew”, di Philipina disebut “Sepak” sedangkan di Malaysia dan Singapura disebut “Sepak Raga”.

Beberapa daerah di Indonesia seperti Kalimantan, Sulawesi, dan Sumatra telah mengenal permainan sepaktakraw dengan sebutan “sepakraga” yaitu permainan anak negeri yang masih menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Setiap pemain hanya menunjukkan kemahirannya dalam penguasaan bola dengan memainkan bola rotan dengan seluruh anggota badan kecuali tangan untuk mempertahankan bola agar tidak jatuh ke tanah.

Menurut Ratinus Darwis dan Penghulu Basa (1992: 6), perubahan nama “sepakraga” jarring menjadi sepaktakraw diresmikan tanggal 27 Maret 1965 di Kuala Lumpur di Stadion di Negara Malaysia pada waktu pesta olahraga Asia Tenggara (SEAP GAMES). Istilah sepaktakraw merupakan perpaduan antara bahasa Malaysia dan bahasa Muangthai yaitu :

- 1) *Sepak* berasal dari bahasa Malaysia yang berarti sepak.
- 2) *Takraw* berasal dari bahasa Muangthai yang berarti bola rotan.

Menurut Ucup Yusup dkk (2004: 10), sepaktakraw merupakan sebuah permainan yang dilakukan di lapangan berukuran 13.4 M x 6.10 M yang dibagi dua garis dan net (jarring) setinggi 1.55 M dengan lebar 72 cm dan lubang jarring sekitar 4-5 cm. Bola yang dimainkan terbuat dari rotan atau fiber glass yang di anyam dengan lingkaran antara 42-44 cm. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring (*net*) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas tiga pemain yang

bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang dan dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang disebut apit kiri dan kanan.

Permainan sepak takraw ini merupakan perpaduan atau penggabungan tiga buah permainan yaitu permainan sepak bola, bola voli, dan bulutangkis (Ratinus Darwis dan Penghulu Basa, 1992: 2). Menurut Depdikbud (1999: 141), sepak takraw ialah bentuk permainan yang dimainkan dua regu masing-masing terdiri dari tiga pemain di atas lapangan seluas lapangan bulutangkis, menggunakan net dan bola yang terbuat dari rotan atau bahan sintesis dengan gerakan menyepak atau menggunakan seluruh anggota badan kecuali dengan tangan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa olahraga sepak takraw merupakan sebuah permainan yang dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik tempat terbuka (*outdoor*) maupun di ruang tertutup (*indoor*) yang bebas rintangan dan dimainkan oleh dua regu yang dibatasi dengan jaring (net). Tujuan dari setiap tim adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah sehingga menghasilkan poin.

b. Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw

Untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau ketrampilan yang baik. Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw (Ratinus Darwis dan Penghulu Basa, 1991: 15), tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, maka permainan sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Agar dapat melatih penguasaan teknik dan taktik permainan sepak takraw harus berpedoman pada gerakan-gerakan yang mudah ke sulit. Oleh karena itu, dalam usaha menguasai dan

meningkatkan ketrampilan teknik sepaktakraw harus dilakukan latihan secara kontinyu, sistematis dan metodis.

Muhammad Suhud dalam Husni Thamrin dkk (1995: 5) mengatakan bahwa untuk melatih penguasaan teknik permainan sepaktakraw terutama bagi pemula harus berpedoman pada gerakan-gerakan dari yang mudah ke sukar, dari yang dikuasai ke yang belum dikuasai.

Menurut Husni Thamrin dan Yudanto (2006: 6), unsur-unsur teknik dasar memainkan bola takraw adalah teknik menyepak, memainkan dengan kepala, memainkan dengan dada, memaha dan membahu. Sedangkan menurut Ucup Yusup dkk (2004: 30-42) dan Sudrajat Prawirasaputra (2000: 24-37), teknik dasar dalam bermain sepaktakraw meliputi:

1) Sepaksila

Sepaksila berfungsi sebagai sepakan sajian awal (*servis*) atau sepak mula, untuk menerima *smash* dan langsung disambungkan dan diarahkan kepada apit kanan atau apit kiri, dan untuk menyuguhkan umpan kepada *smasher*.

2) Sepakkuda

Fungsi sepakkuda adalah sebagai sepakan smesh yaitu dengan cara melakukan gulingan badan (*sepert salto*) dan sentakan kaki pada waktu melakukan sepakan.

3) Sepakbadek

Fungsi sepakbadek ini sebagai upaya untuk meraih bola yang datang cepat dan pemain tidak sempat memutar badan.

4) Sepakcungkil

Kedatangan bola yang cepat sehingga pemain tidak sempat melangkahkan kaki untuk berdiri lebih dekat dengan bola di tempat bola akan jatuh, fungsi

sepakcungkil yaitu sebagai upaya mengangkat bola yang hamper menyentuh tanah atau jauh dari jangkauan kaki.

5) Sundulan kepala (*heading*)

Fungsi *heading* ini sebagai alat pembendung (*blocking*) atau *smesh* juga digunakan sebagai umpan.

6) Memaha

Fungsi memaha bola adalah sebagai penahan smesh atau sepakmula.

7) Mendada

Fungsi mendada bola adalah sebagai penahan bola *smes* atau sepak mula.

8) Menapak

Fungsi menapak bola ini adalah sebagai alat serangan dengan cara menekan bola “umpan” yang berada di bibir net.

9) Sepak mula (*servis*)

Fungsi sepak mula adalah sebagai awal dari permainan.

10) *Smash* kedeng

Fungsi smesh kedeng adalah sebagai alat serangan untuk bola di daerah lawan.

11) Blocking

Fungsi blocking adalah sebagai alat pertahanan untuk menggalkan serangan lawan.

Menurut Ratinus Darwin dan Penghulu Basa (1992: 16), teknik dasa bermain sepaktakraw adalah 1) sepakan/menyepak, meliputi: sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, menapak, dan sepak badek/sepak simpuh, 2) main kepala (*heading*), meliputi: dahi, samping kanan kepala, samping kiri kepala, belakang kepala, 3) mendada. 4) memaha, dan membahu. Sedangkan menurut Fouzee yang dikutip dalam Husni

Tamrim dkk (1995: 6), ketrampilan dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain untuk bermain sepaktakraw ialah: sepak sila, sepak kuda, sepak cungkil, menapak, memaha, badek, mendada, membahu, menanduk dengan dahi menanduk dengan belakang kepala, menanduk dengan sisi kanan dan kiri.

Menurut PB. PERSETASI (1999: 4-25), teknik-teknik dalam bermain sepaktakraw meliputi:

1) Sepaksila

Sepaksila adalah menyepak bola menggunakan kaki bagian dalam, sepak sila digunakan untuk menerima dan menguasai (menimang bola), mengumpan dan menyelamatkan serangan lawan (pertahanan)

2) Sepakkuda (sepak kura)

Sepakkuda adalah menyepak bola dengan menggunakan kura kaki atau punggung kaki. Sepak kuda digunakan untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan keras atau kencang, pertahanan, mengawal atau menguasai bola dalam usaha menyelamatkan bola.

3) Sepakcungkil

Sepakcungkil adalah menyepak bola dengan menggunakan ujung kaki. Sepakcungkil digunakan untuk mengambil dan menyelamatkan bola yang jauh dan rendah.

4) Sepaktapak (menapak)

Sepaktapak atau menapak adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Menapak digunakan untuk smes ke pihak lawan, servis dropshot, menahan smesh dari pihak lawan, menyelamatkan atau mengambil bola dekat atau di atas *net*.

5) Sepakbadek

Sepakbadek adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian luar atau *samoing* luar. Sepakbadek digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, menyelamatkan *smes* dari lawan, mengontrol atau menguasai bola dalam usaha penyelamatan.

6) Sepakmula

Servis atau sepakmula adalah awal dari permainan sepaktakraw, sepakmula dilakukan oleh tekong kearah lawan dan merupakan cara kerja yang penting karena skor atau angka dapat diperoleh oleh regu yang melakukannya.

7) Menahan (*block*)

Block atau menahan adalah salah satu dari beberapa cara gerak kerja bertahan. *Block* yang baik dapat menahan bola *smes* dan kembali ke lapangan lawan. *Block* dapat dilakukan dengan tungkai kaki, atau dengan punggung badan.

8) Kepala (*heading*)

Main kepala atau heading adalah memainkan bola dengan kepala. Teknik ini dapat digunakan untuk member umpan kepada teman, melakukan serangan.

9) Memaha

Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola. Memaha digunakan untuk menahan, menerima, dan menyelamatkan serangan dari lawan, membentuk dan menyusun serangan.

10) Mendada

Mendada adalah memainkan bola dengan dada. Mendada dapat digunakan untuk mengontrol bola.

11) Membahu

Membahu adalah memainkan bola dengan dibagian bahu yaitu antara batas lengan dengan leher. Membahu digunakan dalam usaha mempertahankan serangan dari pihak lawan yang mendadak atau tiba-tiba, dimana pihak bertahan dalam keadaan terdesak dan dalam posisi yang kurang baik.

12) *Smash*

Smash adalah mengembalikan bola ke lawan dengan tajam dan keras dengan tujuan mematikan lawan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa unsur-unsur teknik dasar bermain sepakbola adalah teknik menyepak, teknik memainkan dengan kepala, teknik mendada, teknik memaha dan teknik membahu. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola banyak ragamnya, peneliti hanya menentukan faktor-faktor ketrampilan bermain sepakbola yang sangat dominan dipakai dalam permainan sepakbola yaitu sepakmuda, sepakgila, sepakguda, heading dan smash. Hal ini disebabkan karena teknik dasar di atas merupakan teknik yang dominan serini dipakai dalam bermain sepakbola

7. Karakter Siswa SD Kelas IV, V, dan VI

Anak yang berada di kelas awal SD adalah anak yang berada pada rentangan usia dini. Masa usia dini ini merupakan masa perkembangan anak yang pendek tetapi merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupannya. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu di dorong sehingga akan berkembang secara optimal. Mereka memandang dunia dalam keseluruhan yang utuh, dan menganggap tahun yang akan datang sebagai waktu yang masih jauh. Yang mereka pedulikan adalah sekarang (kongkrit), dan bukan masa depan yang belum mereka

pahami (abstrak). Menurut Rita Eka Izzaty dkk (2008: 116-117) masa kanak-kanak akhir di bagi menjadi dua fase dan masing-masing fase tersebut memiliki ciri-ciri sendiri adalah:

a. Masa kelas rendah

Sekolah dasar yang berlangsung antara 6/7 tahun-9/10 tahun, biasanya mereka duduk di kelas 1, 2, dan 3 sekolah dasar. Ciri-ciri anak masa kelas rendah adalah:

- 1) Ada hubungan yang kuat antara keadaan jasmani dan prestasi sekolah.
- 2) Suka memuji diri sendiri.
- 3) Kalau tidak dapat menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, tugas atau pekerjaannya itu dianggap tidak penting.
- 4) Suka membandingkan dirinya dengan anak lain, jika hal itu menguntungkan dirinya.
- 5) Suka meremehkan orang lain.

b. Masa kelas tinggi.

Sekolah Dasar yang berlangsung antara usia 9/10 tahun-12/13 tahun, biasanya mereka duduk di kelas 4, 5, dan 6 Sekolah Dasar. Ciri-ciri anak masa kelas tinggi adalah:

- 1) Perhatiannya tertuju pada kehidupan praktis sehari-hari.
- 2) Ingin tahu, ingin belajar, dan realistis.
- 3) Timbul minat pada pelajaran-pelajaran khusus.
- 4) Anak memandang bahwa nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah.
- 5) Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau per-group untuk bermain bersama, mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik masa kelas I, II, dan III yaitu

- a. Anak semangat jika kondisinya sehat
- b. Anak selalu membanggakan dirinya.
- c. Anak kurang dalam bertanggung jawab.
- d. Anak pada masa ini lebih suka menggap dirinya paling baik, dan yang lain dianggap tidak bisa.

Sedangkan untuk anak kelas IV, V, dan VI dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Anak sudah mempunyai tanggung jawab.
- b. Anak cenderung bergaul dengan teman sebaya yang sesuai dengan umur mereka.
- c. Anak sudah memiliki minat terhadap hal-hal tertentu misalnya terhadap mata pelajaran.
- d. Anak realistis, ingin tahu, dan ingin belajar.
- e. Anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk dapat bermain bersama.

8. Hakekat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah program yang dipilih peserta didik berdasarkan bakat dan minat. Yudha M. Saputra (1998: 9) berpendapat bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran sekolah, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antara mata pelajaran, menyalurkan minat dan bakat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai.

Terdapat beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan di sekolah yaitu ekstrakurikuler olahraga antara lain: sepak bola, bola voli, dan sepak takraw. Disamping ekstrakurikuler olahraga terdapat ekstrakurikuler pramuka, rebana dan masih banyak lagi kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah. Dari beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler mempunyai tujuan yang hampir sama yaitu untuk meningkatkan kemampuan, ketrampilan dan pengetahuan siswa mengingat terbatasnya jam pelajaran yang disediakan sekolah untuk program ekstrakurikuler.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran yang dilaksanakan di sekolah maupun diluar sekolah yang bertujuan untuk menambahkan wawasan dan ketrampilan siswa sesuai dengan ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa.

B. Penelitian Yang Relevan

Beberapa penelitian telah dilakukan oleh mahasiswa yang mempunyai kaitan terhadap yang peneliti tulis dalam cabang olahraga permainan, antara lain adalah:

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian oleh Septi Nugraheni (2015), berjudul “Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Permainan *Engklek* pada Anak Kelompok A TK PUSPASIWI 2 Sleman”, dengan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa keterampilan motorik kasar dapat ditingkatkan melalui permainan *engklek* dengan cara anak melempar *gacuk* ke petak pertama, lalu anak melompati petak nomor 1, 2, 3, 6 dan 9 dengan menggunakan satu kaki dan petak nomor 4-5 dan 7-8 untuk menapak menggunakan dua kaki. Peningkatan keterampilan motorik kasar anak dapat ditunjukkan dari data keterampilan motorik kasar pada kondisi awal kriteria

berkembang sesuai harapan (BSH) dan berkembang sangat baik (BSB) mencapai 32,62% (8 anak), pada siklus I meningkat menjadi 47,83% (11 anak) dan pada siklus II meningkat menjadi 82,61% (19 anak).

2. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian oleh Dica Febri Wardana (2015), yang berjudul “ Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Keterampilan *Passing* dan *Dribbling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 1 Maospati” dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Maospati. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 6,35 dan rerata *posttest* sebesar 7,7 maka diperoleh angka *mean difference* sebesar 21,25% dibandingkan sebelum diberikan latihan pendekatan taktik. Sedangkan pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Maospati dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 21,06 dan rerata *posttest* sebesar 20,14 maka diperoleh angka *mean difference* sebesar 0,92, hal ini menunjukkan bahwa latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* memberikan perubahan yang lebih baik yaitu 4,36% dibandingkan sebelum diberikan latihan pendekatan taktik.

C. Kerangka Berpikir

Permainan engklek adalah permainan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih dan biasanya tempat yang digunakan untuk bermain engklek adalah lapangan atau halaman rumah atau taman bermain. Permainan engklek sangat bermanfaat untuk perkembangan kognitif, anak belajar mengenal angka, berhitung dan menyusun angka, perkembangan sosial/emosional, anak belajar mengambil giliran dan

menyemangati orang lain, perkembangan fisik yaitu, dengan melompat, berbelok, lemparan dengan ayunan rendah, meningkatkan keseimbangan dan meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot.

Cara memainkan permainan ini yaitu dengan menggambar lapangan atau bisa menggunakan karpet persegi empat yang ditata seperti lapangan *engklek*. anak-anak membentuk barisan tunggal. Anak pertama melempar gacuk ke kotak nomer 1, dengan berjingkat pemain harus dapat memindahkan gacuk ke kotak nomer 2, 3 dan 4 tanpa berhenti berjingkat dan gacuk tidak boleh berhenti menyentuh garis, kalau sampai gacuk sampai berhenti menyentuh garis maka permainan dikatakan mati/ganti

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan *equilibrium* baik statis maupun dinamis ketika tubuh ditempatkan pada berbagai posisi, dengan keseimbangan yang baik akan memungkinkan seseorang melakukan aktivitas atau gerak yang efektif dan efisien dengan risiko jatuh yang minimal.

Metode permainan engklek yang diberikan harus disesuaikan dengan tujuan yang akan di capai dalam proses permainan engklek tersebut. Pemberian metode permainan engklek yang disesuaikan dengan latihan permainan *engklek* tersebut diharapkan mampu mengembangkan keseimbangan dan daya ledak (*explosive power*) hal ini bisa terwujud melalui latihan teratur dan kontinyu.

Metode permainan engklek diharapkan mampu meningkatkan keseimbangan dan daya ledak (*explosive power*), karena metode ini menekankan pada sebuah bentuk permainan modifikasi yang hampir sama dengan permainan engklek sesungguhnya dengan lapangan yang lebih kecil.

D. Hipotesis Penelitian

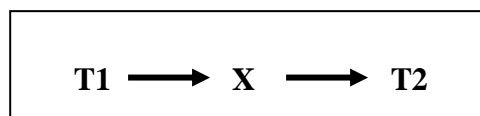
Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh yang signifikan permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode peneliti yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Suharsini Arikunto (2010: 9) mengatakan bahwa eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (*hubungan kausal*) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 110). Kelompok dalam penelitian ini diberi *pretest* dan *posttest*. Kelompok diberi perlakuan (*treatment*) latihan pendekatan permainan. Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 5. Desain penelitian

Keterangan :

- T1 : Tes awal yang dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*)
- X : Perlakuan (*treatment* pertama menggunakan permainan engklek)
- T2 : Tes terakhir yang dilakukan setelah subyek mendapatkan perlakuan eksperimen (*treatment*)

B. Tempat dan Waktu Penelitian.

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di halaman atau lapangan sepak takraw SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara.

2. Waktu Penelitian

Pelaksanaan dilakukan dalam pengambilan tes ini, dilaksanakan 2 kali. Peneliti melakukan penelitian *pretest* pada hari Selasa, 16 Juli 2019 dengan waktu pengambilan jam 14.30-16.30 wib dan penelitian *posttest* pada hari Rabu, 14 Agustus 2019 dengan waktu pengambilan jam 14.30-16.30 wib.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 117) Populasi dapat artikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakter tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi yang digunakan adalah peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 2 Pandansari yang berjumlah 30 siswa.

2. Sampel Penelitian

Jika peneliti akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Menurut Sugiyono (2007: 118) mengatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik populasi tersebut. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 2 Pandansari, terdiri

sebanyak 21 siswa. Siswa kelas V sebanyak 8 dan kelas VI sebanyak 13 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *teknik purposive sampling* yang termasuk dalam *non probability sampling*. Menurut Sugiyono (2007: 124), *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Beberapa persyaratan yang digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini adalah:

- a. Terdaftar sebagai peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 2 Pandansari.
- b. Sampel yang digunakan adalah peserta ekstrakurikuler sepak takraw kelas V, dan VI.
- c. Bersedia mengikuti latihan atau *treatment* sebanyak 16 kali.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel yaitu hal-hal yang menjadi obyek penelitian, yang ditatap dalam suatu kegiatan penelitian (*points to be noticed*) yang menunjuk variasi, baik secara kuantitatif maupun kualitatif (Suharsini Arikunto, 2010: 17). Untuk mempermudah dalam melakukan identifikasi dalam pengukuran terhadap variabel penelitian perlu dilakukan definisi operasional variabel.

Penelitian ini menggunakan variabel bebas yaitu permainan engklek. Sedangkan variabel terikat terikatnya adalah keseimbangan tubuh, adapun definisi operasionalnya adalah:

1. Variabel bebas (*independent variabel*) adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel dalam penelitian ini yaitu permainan engklek
2. Variabel terikat (*dependent variabel*). Adalah variabel yang dipengaruhi oleh lain. Variable dalam penelitian ini yaitu keseimbangan tubuh.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsini Arikunto (2010: 203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Dalam memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes, yang salah satunya tentang keseimbangan tubuh yaitu, *Stork stand*/berdiri dengan satu kaki, untuk mengukur keseimbangan tubuh. Menurut Ismaryati (2018: 49) penilaian yang terlama dalam mempertahankan keseimbangan tubuh, sehingga waktu yang digunakan untuk menilai keseimbangan testi dan waktu dicatat dalam detik, dimulai dari saat testi mengkat tumit sampai mulai kehilangan keseimbangan hal ini bertujuan mengukur keseimbangan statis.

2. Teknik Pengumpulan Data

Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2003:21).

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan melakukan tes keseimbangan dengan alat *stork stand* atau tes untuk mengukur keseimbangan tubuh *statis*, dalam penelitian ini objek adalah peserta ekstrakurikuler sepak takraw SD Negeri 2 Pandansari, berdiri dengan satu kaki (*stork stand*). Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keseimbangan tubuh anak.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data, kemudian dilakukan perhitungan prosentase dan klasifikasi dari pengumpulan data keseimbangan tubuh siswa. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data

Persiapan pengumpulan data adalah memberikan penjelasan kepada siswa tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes diantaranya adalah: stopwatch, peluit, dan alat tulis.

b. Pelaksanaan tes

Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu siswa dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, lalu pemanasan. Semua siswa melakukan tes sesuai dengan nomor urut presensi. Kemudian siswa diinstruksikan untuk melakukan tes keseimbangan tubuh.. Data yang diperoleh kemudian dicatat secara sistematis.

c. Pencatatan hasil tes

Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, dimana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan (*treatment*). Hal ini sesuai yang kemukakan oleh Tjalik Sugiardo (1991: 25) bahwa proses latihan 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan menetap.

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan maksud untuk mencari gambaran Tingkat Keseimbangan Tubuh pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara. Setelah semua data terkumpul langkah selanjutnya adalah menganalisis data.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan cara mengambil data dari *testee*. Data yang diperoleh kemudian dikoversikan ke dalam tabel keseimbangan tubuh *stork stand*/berdiri dengan satu kaki. Untuk mengklasifikasikan Tingkat Keseimbangan Tubuh Siswa, maka akan ditemukan seberapa besar persentase dari keseimbangan tubuh pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara.

Analisis data adalah suatu cara yang digunakan untuk memecahkan masalah dari hasil penelitian.

1. Uji Prasyarat Analisis.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas menggunakan bantuan computer SPSS versi 16 IBM. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,005$ maka normal, sebaiknya jika $p < 0,005$ sebaran dikata tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variasi populasi penelitian. Pengujian homogenitas dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 16 IBM. Karena pengambilan keputusan adalah $p \text{ sign} > 0,005$ atau $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$, berarti sampel tersebut homogen.

2. Uji Hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji-t dengan hipotesis nilai (H_0) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh positif dari permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh terhadap peserta ekstrakurikuler sepakakraw di SD Negeri 2 Pandansari. Hipotesis alternative (H_a) menyatakan bahwa ada pengaruh positif dari permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh terhadap peserta ekstrakurikuler sepakakraw di SD Negeri 2 Pandansari. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak dan jika t hitung lebih besar dibandingkan dengan t tabel, maka H_a diterima. Penghitungan uji hipotesis menggunakan rumus uji-t. Teknik analisis data dalam pengujian hipotesis menurut Anas Sudjono (2009: 305-307) bahwa uji hipotesis komparatif rata-rata dua sampel menggunakan rumus t-tes:

Gambar 6. Uji Hipotesis

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

Keterangan:

M_D : selisih antara skor variables I dan skor variables II

SE_{MD} : *Standard Error (standard kesesatan) dari Mean of Difference*

(sumber: Anas Sudijono, 2009: 305)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh pada peserta ekstrakurikuler sepakakraw SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara.

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

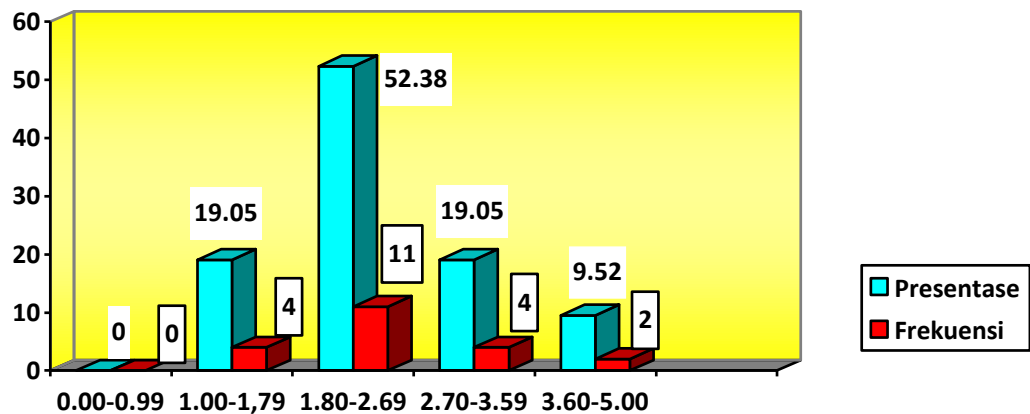
1. Deskripsi Hasil *Pretest* Keseimbangan Tubuh

Hasil penelitian dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif. Sebagai berikut, sebagai berikut, rerata (*mean*) = 2.54, nilai tengah (*median*) = 2.51, nilai sering muncul (*modus*) = 2.38, simpangan baku (*standart deviation*) = 0.66, *range* = 2.14 nilai minimal = 1.48, dan nilai maksimal 3.62.

Tabel 1. Kelas Interval *Pretest* Keseimbangan Tubuh

No	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1	3.60 - 5.00	2	9.52%
2	2.70 - 3.59	4	19.05%
3	1.80 - 2.69	11	52.38%
4	1.00 - 1.79	4	19.05
5	0.00 - 0.99	0	0
Jumlah		21	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keseimbangan tubuh *pretest* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Diagram Hasil *Pretest* Keseimbangan Tubuh.

2. Deskripsi Hasil *Posttest* Keseimbangan tubuh

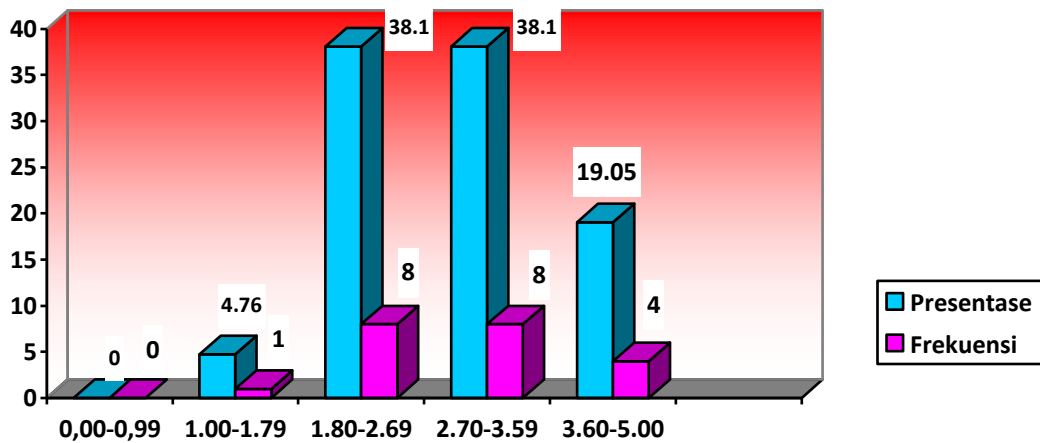
Hasil penelitian dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif. Sebagai berikut, sebagai berikut, rerata (*mean*) = 2,81, nilai tengah (*median*) = 2,72 nilai sering muncul (*modus*) = 2,65, simpangan baku (*standart deviation*) = 0,62, *range* = 2,21, nilai minimal = 1,55, dan nilai maksimal 3,76.

Berdasarkan hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat keseimbangan tubuh *posttest*. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Kelas Interval *Posttest* Keseimbangan Tubuh

No	Interval Nilai	Frekuensi	Persentasi (%)
1	3.60 - 5.00	4	19.05%
2	2.70 - 3.59	8	38.10%
3	1.80 - 2.69	8	38.10%
4	1.00 - 1.79	1	4.76%
5	0.00 - 0.99	0	0%
Jumlah		21	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keseimbangan tubuh *posttest* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 8. Diagram Hasil *Posttest* Keseimbangan Tubuh.

B. Hasil Uji Prasarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorof - Smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriteriaanya menerima hipotesis apabila *Asymp.Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asym.Sig</i>	Kesimpulan
1	Pretest keseimbangan tubuh	0,68	Normal
2	Postest keseimbangan tubuh	0,54	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp.Sig* dari variable semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

2. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Taraf Signifikasi	Kesimpulan
Keseimbangan tubuh	0,78	0,05	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikan $> 0,05$, berarti varians sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

C. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara.

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 5. Uji T

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>
Keseimbangan tubuh	8,09	2,09	0,000	0,27

Berdasarkan hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $8,09 > 2,09$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 2.54 dan rerata *posttest* sebesar 2.81, maka diperoleh angka *mean difference* sebesar 0,27 hal ini menunjukkan bahwa permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh memberikan perubahan lebih baik yaitu 10,63% dibandingkan sebelum diberikan permainan engklek.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa permainan engklek dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara, karena memberikan perubahan 10,63% lebih baik dari hasil *pretest*. Hasil permainan engklek memberikan peningkatan keseimbangan

tubuh. Hal ini menjadi tolok ukur seberapa besar keberhasilan program latihan yang diberikan oleh pelatih kepada siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw.

Latihan merupakan sarana untuk meningkatkan dan memperbaiki tingkat keseimbangan tubuh bagi peserta ekstrakurikuler sepak takraw. Dengan melakukan latihan yang terprogram dan teratur maka siswa akan mampu mengetahui kebutuhan dan kekurangan masing-masing sehingga permainan engklek sebagai sarana untuk meningkatkan keseimbangan tubuh. Proses permainan engklek dapat dilakukan dengan bimbingan pelatih maupun berlatih sendiri. Akan tetapi, dengan instruksi pelatih maka siswa akan mengetahui kebutuhan yang harus dipenuhi sehingga latihan dapat terprogram dengan baik.

Kesuksesan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw tidak lepas dari peran serta pelatih atau guru dalam memimpin siswanya untuk dapat mengikuti kegiatan latihan dengan baik. Perbedaan kebutuhan masing-masing siswa dan kesamaan tujuan bersama menjadi alasan bagi pelatih untuk dapat menyeimbangkan atau menyelaraskan kemampuan bermain secara kolektif. Dengan adanya perbedaan kebutuhan tersebut menuntut pelatih untuk dapat memberikan latihan yang mampu memfasilitasi siswa dalam meningkatkan kemampuannya tanpa mengorbankan peserta didik lain.

Kegiatan latihan yang monoton akan membuat siswa merasa jenuh sehingga perlu adanya pengemasan latihan menjadi suasana yang menyenangkan yang berorientasi pada tercapainya tujuan bersama. Beberapa bentuk latihan yang digemari oleh pelatih untuk menyampaikan materi ajarnya. Akan tetapi penyampaian tersebut belum tentu dapat memberikan suasana yang menyenangkan yang mampu mendorong siswa untuk meningkatkan keseimbangan tubuh. Berdasarkan hasil penelitian yang

dilakukan ini menunjukkan bahwa permainan engklek dapat meningkatkan keseimbangan tubuh.

Pengaruh permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh, pada prinsipnya permainan engklek adalah melompat dari kotak satu ke kotak lain dengan menggunakan satu kaki, yaitu anak pertama melempar sebuah batu kecil ke dalam kotak 1, dia lalu melompati kotak tersebut, mendarat dengan satu kaki pada kotak 2, lompat ke kotak nomor 3 dan 4 (mendarat dengan dua kaki, kaki kanan di kotak kanan dan kaki kiri di kotak kiri). Lompat di kotak 5 dengan satu kaki dan seterusnya menuju kotak paling ujung lalu berbalik mengikuti pola yang sama, hal ini kalau dilakukan secara terus menerus secara rutin maka akan berdampak pada (1) melatih kemampuan anak untuk mempertahankan *equilibrium* baik statis maupun dinamis ketika tubuh ditempatkan pada berbagai posisi. (2) melatih keseimbangan anak untuk menggunakan satu kaki untuk melompat dari satu kotak ke kotak berikutnya. (3) melatih kemampuan anak untuk mempertahankan sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Sehingga anak memiliki yaitu (1) kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. (2) kemampuan anak untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. (3) kemampuan anak untuk mengendalikan organ-organ saraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis.

Dengan kemampuan yang dimiliki anak tersebut diatas maka keseimbangan tubuh anak semakin membaik, pada dasarnya keseimbangan tubuh melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan didukung oleh sistem

muskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan masa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien.

Keseimbangan tubuh merupakan interaksi yang kompleks dan integrasi/interaksi sistem sensorik (*vestibular*, *visual*, dan *somatosensorik* termasuk *proprioceptor*) dan muskuloskeletal (otot, sendi dan jaringan lunak lain) yang dimodifikasi/di atur dalam otak (kontrol motorik, sensorik, basal ganglia, cerebellum, dan area asosiasi) sebagai respon terhadap perubahan kondisi eksternal dan internal. Serta dipengaruhi oleh faktor lain seperti, usia, motivasi, kognisi, lingkungan, kelelahan, pengaruobat dan pengalaman terdahulu. Untuk mengatur pemeliharaan badan agar tetap seimbang.

Terdapat prinsip-prinsip yang mengatur keseimbangan menurut Pate Rotella (1993:190) adalah sebagai berikut: (1) *Garis gaya berat*. Suatu garis khayal yang menggambarkan tarikan vertikal gaya berat. Vektor gaya ini melewati pusat gaya berat dan merupakan suatu faktor penting yang menentukan keseimbangan. (2) *Dasar dukungan*. Suatu daerah yang menggambarkan permukaan dan seluruh berat badan terbagi di atasnya. Ukuran dan bentuk dasar dukungan merupakan variabel penting untuk mempertahankan keseimbangan. (3) *Seimbang/ tidak seimbang/ keseimbangan netral*. Keseimbangan tubuh manusia seringkali digolong-golongkan menurut kemampuannya menahan gaya yang dimaksudkan untuk mangacukan keseimbangan. Perbedaan utama diantara mengelompokkan keseimbangan terlihat dalam kegiatan pusat gaya berat apabila suatu gaya dikenakan pada suatu benda.

http://repository.upi.edu/operator/upload/s_kor_0807700_chapter2.pdf

Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa seorang anak mempunyai tingkat keseimbangan tubuh yang berbeda-beda sesuai dengan kemampuannya dalam mengendalikan saraf-saraf ototnya, menurut Sajoto (1988:58), keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis.

Keragaman tingkat keseimbangan tubuh dimungkinkan karena dipengaruhi beberapa hal. salah satunya yaitu faktor lingkungan. Lingkungan disini tidak hanya meliputi lingkungan alam saja akan tetapi meliputi lingkungan sosial, budaya, keluarga, dan lain-lain. Selain itu, pembatasan aktivitas gerak pada anak akan sangat merugikan bagi perkembangan tingkat keseimbangan tubuh anak. Karena anak akan kurang memiliki pengalaman gerak.

Status gizi yang baik akan berpengaruh bagi perkembangan fisik dan motoriknya. Anak yang memiliki status gizi yang baik tentu pertumbuhan dan perkembangannya akan berjalan dengan seimbang dan sehat. Bila anak sudah sehat tentu dia akan dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik seperti belajar dan bermain. Selain itu, perkembangan tingkat keseimbangan tubuh sangat tergantung pada kematangan syaraf dan otot anak, betapapun orang meningkatkan keseimbangan tubuh tetapi bila tanpa memperhatikan tahap kematangan ini, maka akan terjadi kegagalan bahkan kerusakan atau penyimpangan pribadi anak, oleh sebab itu dalam usaha pengembangan tingkat keseimbangan tubuh anak perlu sekali memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Hasil penelitian ini hanya ingin menegaskan bahwa ada banyak unsur yang terkandung dalam tingkat keseimbangan tubuh anak. Karena kemungkinan ada siswa

yang memiliki tingkat keseimbangan tubuh yang sangat baik, tetapi bisa juga memiliki tingkat keseimbangan tubuh kurang sekali. Jadi untuk mengetahui tingkat keseimbangan tubuh yang dimiliki oleh setiap orang tidak hanya dapat dilihat melalui satu faktor saja, akan tetapi juga melalui berbagai faktor-faktor lainnya.

E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki banyak keterbatasan, antara lain:

1. Tidak diketahuinya keadaan fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw pada saat pengambilan data, sehingga dapat mempengaruhi hasil pengukuran.
2. Hasil penelitian ini tidak menjamin apakah hasil dari tes yang dihasilkan para peserta didik, peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 2 Pandansari merupakan tingkat keseimbangan tubuh mereka. Hasil penelitian ini akan lebih baik lagi apabila dilakukan berkali-kali dalam rentang waktu yang lama. Akan tetapi hal itu tidak dapat dilaksanakan mengingat keterbatasan waktu, biaya dan tenaga maupun kemampuan dari penulis.
3. Penelitian ini baru sebatas pada tingkat keseimbangan tubuh siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SD Negeri 2 Pandansari saja dan belum sampai pada peningkatan dari keseimbangan tubuh siswa tersebut di dalam aktivitas jasmani.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh terhadap peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 2,54 dan rerata *posttest* sebesar 2,81 maka diperoleh angka *mean difference* sebesar 0,27, hal ini menunjukkan bahwa permainan engklek memberikan perubahan lebih baik yaitu 10,63% dibandingkan sebelum diberikan latihan pendekatan permainan engklek.

B. Implikasi

Dengan diketahuinya pengaruh yang signifikan permainan tradisional engklek terhadap keseimbangan tubuh pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepaktakraw, yaitu pelatih dan pemain:

1. Bagi guru

Dalam melatih keseimbangan tubuh cabang sepaktakraw, untuk mencapai hasil yang maksimal maka guru harus menggunakan permainan engklek pada siswa atau pemain pemula. Selain itu sebagai acuan bahwa permainan engklek memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keseimbangan tubuh terhadap peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri 2 Pandansari.

2. Bagi siswa

Pemain atau peserta didik agar terus meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh dengan permainan engklek yang terprogram sesuai instruksi pelatih, karena permainan engklek memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keseimbangan tubuh yang dibuktikan dengan penelitian ini.

C. Saran

Dari kesimpulan di atas maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Setelah mengetahui tingkat keseimbangan tubuh yang ada pada diri siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw itu sendiri, diharapkan agar para siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw lebih bisa mengembangkan dan meningkatkan keseimbangan tubuh yang sesuai dengan keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya melalui berbagai aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi guru

Setelah mengetahui tingkat keseimbangan tubuh yang dimiliki oleh setiap siswa, peserta ekstrakurikuler sepaktakraw diharapkan data yang diperoleh dapat dimanfaatkan oleh guru di dalam merancang serta mengembangkan setiap program pembelajaran Pendidikan Jasmani yang sesuai dengan keterampilan dan kemampuan yang dimiliki oleh setiap peserta didik di SD Negeri 2 Pandasari pada khususnya dan gugus Ki Hajar Dewantara pada umumnya.

3. Bagi sekolah

Penelitian ini telah mengidentifikasi tingkat keseimbangan tubuh peserta didik peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SD Negeri 2 Pandansari. Sehingga data dari

penelitian ini nantinya dapat dijadikan sebagai pedoman dalam merancang kurikulum dan materi program Pendidikan Jasmani berdasarkan kemampuan dan keterampilan motorik yang dimiliki peserta didik.

4. Bagi masyarakat

Setelah mengetahui tingkat keseimbangan tubuh peserta didik, diharapkan agar masyarakat lebih bisa mendukung hal-hal yang dapat meningkatkan keseimbangan tubuh yang dimiliki oleh peserta didik pada khususnya dan masyarakat pada umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Husna M. (2009). *100+ Permainan Tradisional Indonesia untuk Kreativitas, Ketangkasan, dan Keakraban*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ahmad Salehudin. (2008). *Permainan Ingkling*. Diakses dari <http://melayuonline.com/ind/culture/dig/2260/permainan-ingkling> pada tanggal 20 Juni 2019 jam 19.15 WIB.
- Allen, K. Eileen & Lynn R. Martoz. (2010). *Profil Perkembangan Anak: Prakelahiran hingga usia 12 tahun*. (Alih Bahasa: Valentino). Jakarta: Indeks.
- Andang Ismail. (2006). *Education Games Menjadi Cerdas dan Ceria dengan Permainan Edukatif*. Yogyakarta: Pilar Media.
- Anas Sudijono. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Arikunto S.(2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiman, D. (2004) . *Psikologi Anak dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Deca, F. W. (2015). “*Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Kemampuan Passing dan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 1 Maospati*”. (skripsi) Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdikbud. (1998). *Permainan Tradisional Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Kebudayaan Direktorat Permuseuman.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang Pendidikan Nasional*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dian Apriani. (2012). *Penerapan Permainan Tradisional Engklek untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B RA AL HIDAYAH 2 Tarik Sidoarjo*. Diakses dari : <http://www.scribd.com/doc/121091926/> pada tanggal 21 Juni 2019 jam 20:52
- Hurlock, E. B. (1978). *Perkembangan Motorik Anak* Jilid I Edisi 6. Jakarta: Erlangga.
- Husdarta & Saputra, Y.M. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Depdikbud.
- Ismaryati. (2006). *Test dan Pengukuran Olahraga*. Solo: LPP dan UPT UNS.

- Izzaty, R. E., dkk. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Ma'mun, A & Saputra, Y. M.. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Direktorat Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Partini, S. S. (1995). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: FIP-IKIP. Yogyakarta.
- PB.PERSETASI. (1999). *Mari Bermain Sepaktakraw*. Jakarta: PB PERSETASI
- Rainus Darwis dan Penghulu Basa (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta: Depdikbud.
- Sumantri, M. & Syaodih, N. (2011). *Perkembangan peseta didik*. Bandung: universitas terbuka.
- Suherman, A. (2000). *Dasar-dasar Penjasorkes*. Departemen Pendidikan.
- Sudijono, A. 2011. *Evaluasi Pedidikan*. Jakarta; Raja Grafindo Persada.
- Sudrajad Prawirasaputra. (2000). *Sepak Takraw*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga
- Yusuf, S. (2000). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian dari UNY



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 07.06/UN.34.16/PP/2019.

3 Juli 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

**Kepala KASBANGPOLINMAS Kabupaten Banjarnegara
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Joko Sukono
NIM : 17604227011
Program Studi : PGSD Penjas
Dosen Pembimbing : Dr. Yudanto, M.Pd.
NIP : 198107022005011001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 15 Juli s/d 15 Agustus 2019.
Tempat : SD Negeri 2 Pandasari, Pandansari Rt 03/03 Kec. Wanayasa Kab.
Banjarnegara
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Engklek Terhadap Keseimbangan Tubuh pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SD Negeri 2 Pandansari Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala SD Negeri 2 Pandansari
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan Izin Penelitian dari KASBANGPOLINMAS Kab.

Banjarnegara



**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
KANTOR KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN
PERLINDUNGAN MASYARAKAT**

Jl. A. Yani No. 16 Telp. 0286-595169 Fax. 591187
Sms Center 081228124447 Banjarnegara 53414

<http://banjarnegarakab.go.id> E-mail : kesbangpolinmas@banjarnegarakab.go.id

Banjarnegara, 5 Juli 2019

Nomor : 070/236/KESBANGPOLINMAS/2019
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : **Rekomendasi Ijin Penelitian An. Joko Sukono.**

Kepada
Yth. Kepala Badan Perencanaan Penelitian
Dan Pengembangan
di
BANJARNEGARA

- I Berdasarkan surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 07.06/UN.34.16/PP/2019 tanggal 3 Juli 2019, perihal Permohonan Ijin Penelitian.
- II Dengan ini Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Banjarnegara, yang dalam hal ini bertindak atas nama Bupati Banjarnegara dengan ini menyatakan bahwa pada prinsipnya TIDAK KEBERATAN/MENYETUJUI atas pelaksanaan Permohonan Ijin Survey/Penelitian di wilayah Kabupaten Banjarnegara yang dilaksanakan oleh :
- Nama : **JOKO SUKONO**
 - Pekerjaan : Pegawai Negeri Sipil
 - Alamat Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta
 - Alamat Rumah : Desa Purwodadi, RT. 003/RW. 001, Kec. Karangobar, Kab. Banjarnegara.
 - Judul Penelitian : **"Pengaruh Permainan Engklek Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara."**
 - Lokasi : SD Negeri 2 Pandansari, Kec. Wanayasa, Kab. Banjarnegara
 - Penanggung Jawab : Dr. Yudanto, M.Pd.
 - Anggota Peneliti : -
 - Dengan ketentuan sebagai berikut :
 - bahwa pelaksanaan kegiatan tersebut diatas tidak disalahgunakan untuk maksud dan tujuan yang lain yang dapat mengganggu keamanan dan ketertiban masyarakat.
 - bahwa sebelum melaksanakan tugas yang sifatnya langsung kepada responden agar terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Wilayah, Kepala Dinas/Instansi setempat guna dimintakan petunjuk teknis seperlunya.
 - bahwa untuk melaksanakan kegiatan dimaksud, diminta kepada yang bersangkutan untuk **melaporkan hasilnya secara tertulis** kepada Bupati Banjarnegara u.p. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Banjarnegara pada kesempatan pertama.
 - Rekomendasi Ijin ini berlaku mulai bulan Juli s/d September 2019.

Demikian Surat Rekomendasi dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Politik dan Perlindungan Masyarakat



DRS. SILA SATRIANA, M.Si
Pembina Tingkat I
NIP. 197009031990031005

Lampiran 3. Surat Keterangan Izin Penelitian dari BAPERLITBANG Kab.

Banjarnegara



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
BADAN PERENCANAAN, PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
Jalan Dipayuda No. 30 A Telp. (0286) 591142
BANJARNEGARA 53414

SURAT IZIN PENELITIAN/SURVEY
NOMOR : 070 /170/ BAPERLITBANG / 2019

- I. Dasar : Surat Kepala Kesbangpollinmas Kabupaten Banjarnegara Nomor : 070/236/KESBANGPOLLINMAS/2019 Tanggal 5 Juli 2019 Perihal Rekomendasi Izin Penelitian a.n. **JOKO SUKONO**
- II. Yang bertanda tangan di bawah ini :
Kepala Badan Perencanaan, Penelitian dan Pengembangan Kabupaten Banjarnegara, menyatakan bahwa pada prinsipnya tidak berkeberatan atas permohonan pelaksanaan kegiatan penelitian pendahuluan / penelitian / pra survei / survei / skripsi / tesis / disertasi / observasi / praktek lapangan / karya ilmiah tersebut di wilayah Kabupaten Banjarnegara yang dilaksanakan oleh Peneliti dengan data sebagai berikut :
1. Nama : **JOKO SUKONO**
 2. Pekerjaan : Pegawai Negeri Sipil
 3. Alamat Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta
 4. Alamat Rumah : Desa Purwodadi Rt 003/Rw 001 Kec. Karangobar, Kab.Banjarnegara.
 5. Judul Penelitian : **"Pengaruh Permainan Engklek terhadap Keseimbangan Tubuh pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takrow di SD Negeri 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa, Kabupaten Banjarnegara"**
 6. Lokasi : SD Negeri 2 Pandansari, Kecamatan Wanayasa, Kabupaten Banjarnegara.
 7. Penanggungjawab : Dr. Yudanto, M.Pd
 8. Anggota : -
- III. Ijin Penelitian ini diberikan dengan ketentuan :
- a. Bahwa pelaksanaan kegiatan tersebut di atas tidak untuk disalahgunakan dengan maksud dan tujuan lain yang dapat mengganggu keamanan dan ketertiban masyarakat.
 - b. Bahwa sebelum melaksanakan tugas kepada responden agar terlebih dahulu melaporkan pada Pejabat Wilayah/Kepala Dinas/Instansi setempat guna dimintakan petunjuk teknis seperlunya.
 - c. Bahwa setelah selesai melaksanakan kegiatan dimaksud diminta kepada yang bersangkutan **untuk wajib melaporkan hasilnya secara tertulis kepada Bupati Banjarnegara cq. Kepala Baperlitbang Kabupaten Banjarnegara** pada kesempatan pertama.
 - d. Surat Izin Perpanjangan Pelaksanaan Penelitian/Riset/Pra Survei/Praktek ini berlaku dari tanggal 5 Juli 2019 sampai dengan tanggal 5 September 2019 dan dapat diperbaharui kembali.

Dikeluarkan di : Banjarnegara
Pada Tanggal : **5 Juli 2019**

**a.n. KEPALA BAPERLITBANG
KABUPATEN BANJARNEGARA;
KABID. LITBANG & PERENCANAAN PROGRAM;
Kasi Penelitian dan Pengembangan**



ANTON HERMAWAN, SE., M.Akun.
NIP.19811110 201101 1 005

TEMBUSAN : disampaikan kepada Yth.

1. Kepala BAPERLITBANG Kab. Banjarnegara (Sebagai laporan);
2. Kepala DINDIKPORA Kab. Banjarnegara;
3. Camat Wanayasa Kab. Banjarnegara;
4. Kepala SDN 2 Pandansari Kec. Wanayasa Kab. Banjarnegara

Lampiran 4. Surat Keterangan Izin Penelitian dari Dindikpora Kab. Banjarnegara



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAAHRAGA
Jl. May jend DI Panjaitan No. 57 Telp. (0286)-594846 Fax. 591815
Sms Center 081228124447 Banjarnegara 53414
<http://dindikpora.banjarnegarakab.go.id> E-mail: dindikpora@banjarnegarakab.go.id

Banjarnegara, 5 Juli 2019

Nomor : 070/4087/Dikpora/2019
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Kepala SDN 2 PANDANSARI
di
WANAYASA

Memperhatikan surat Kepala Badan Perencanaan, Penelitian dan Pengembangan Kab. Banjarnegara Nomor : 070/170/BAPERLITBANG /2019 Tanggal 5 Juli 2019 perihal Surat Ijin Penelitian / Survei.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, diminta kepada Saudara untuk membantu memberikan data-data yang diperlukan sebatas kewenangan Saudara, untuk kepentingan penelitian bagi mahasiswa atas nama :

Nama : **JOKO SUKONO**
Pekerjaan : PNS
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat : Desa Purwodadi RT 3/1 Kec.
Karangkobar
Lokasi Penelitian : SDN 2 PANDANSARI Kec. Wanayasa
Dilaksanakan : 5 Juli 2019 s.d. 5 September 2019

Demikian untuk menjadikan maklum, dan atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

a.n. KEPALA DINAS PENDIDIKAN,
KEPEMUDAAN DAN OLAAHRAGA
KABUPATEN BANJARNEGARA
SEKRETARIS,

u.b.

KASUBAG UMUM DAN KEPEGAWAIAN



NURUL NI'MAH, SH
NIP. 19670222 198903 2006

Tembusan disampaikan kepada ybs.

Lampiran 5. Surat Keterangan Izin Penelitian dari SDN 2 Pandansari



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
KORWILCAM DINDIKPORA KECAMATAN WANAYASA
SD NEGERI 2 PANDANSARI

Desa Pandansari Rt 03/03 Kec. Wanayasa Kab. Banjarnegara, Kode Pos 53457

SURAT IZIN PENELITIAN/SURVEY

Nomor : 421.7/ ~~12~~ / 2019

Dasar : Surat Kepala Dinas Pendidikan Kepemudaan dan Olahraga Kabupaten Banjarnegara Nomor : 070/4087/Dikpora/2019 Tanggal 5 Juli 2019 Perihal Ijin Penelitian a.n JOKO SUKONO

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Akhamad Muslikh, S.Pd.SD :
NIP : 19610525 198304 1 001
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menyatakan **tidak keberatan dilaksanakan izin penelitian/Survey** yang dilakukan oleh :

Nama : Joko Sukono
NIM : 17604227011
Tujuan : Pengumpulan Data
Bidang Penelitian : Olahraga
Dosen Pembimbing : Dr. Yudanto, M.Pd
Tema/Judul : “ Pengaruh Permainan Engklek Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takrow Di SDN 2 Pandansari Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara “
Nama Penanggung Jawab : Dody Sugianto, S.Pd.SD
Jabatan : Guru Kelas
Alamat : Pandansari Rt 03/03
Lokasi : SDN 2 Pandansari Kec. Wanayasa Kab. Banjarnegara
Waktu Pelaksanaan : 6 Juli sd 15 Agustus 2019

Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam jangka waktu 1 x 24 jam setelah tiba ditempat yang dituju diwajibkan melaporkan kedatangannya kepada kepala sekolah.
2. Mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku di SDN 2 Pandansari.
3. Menjaga tata tertib keamanan, kesopanan dan kesusilaan serta menghindari pernyataan pernyataan yang tidak baik, baik dengan lisan maupun tulisan/lukisan yang dapat melukaui /menyinggung perasaan atau menghina agama, bangsa, negara dari suatu golongan penduduk.

4. Tidak diperkenankan menjalankan kegiatan lain diluar ketentuan yang telah ditetapkan sebagaimana tersebut diatas.
5. Setelah berakhirnya penelitian/survey diwajibkan terlebih dahulu melaporkan kepada kepala sekolah mengenai selesainya pelaksanaan penelitian/survey sebelum meninggalkan tempat penelitian/survey.
6. Selesai pelaksanaan kegiatan penelitian/survey diwajibkan memberikan laporan hasil pelaksanaan kegiatan dari atau menyerahkan 1 (satu) eksemplar hasil penelitian kepada SDN 2 Pandansari.
7. Surat keterangan ini akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mematuhi ketentuan sebagaimana tersebut diatas.



Wanayasa, 6 Juli 2019

Kepala Sekolah,

AKHAMAD MUSLIKH, S.Pd.SD

NIP 19610525 198304 1 001

Lampiran 6. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian dari SDN 2 Pandansari



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
KORWILCAM DINDIKPORA KECAMATAN WANAYASA
SD NEGERI 2 PANDANSARI

Desa Pandansari Rt 03/03 Kec. Wanayasa Kab. Banjarnegara, Kode Pos 53457

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.7/20/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

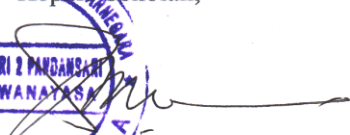

Nama : Akhamad Muslikh, S.Pd.SD
NIP : 19610525 198304 1 001
Pangkat/ Gol Ruang : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 2 Pandansari

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Joko Sukono
NIM : 17604227011
Fakultas : Ilmu Olahraga
Program Studi : PGSD Penjas
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Universitas : Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian di SD Negeri 2 Pandansari mulai tanggal 5 Juli sampai dengan 15 Agustus 2019 dengan judul Penelitian “PENGARUH PERMAINAN ENKLEK TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKROW DI SDN 2 PANDANSARI KECAMATAN WANAYASA KABUPATEN BANJARNEGARA”

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wanayasa, 16 Agustus 2019
Kepala Sekolah,


AKHAMAD MUSLIKH, S.Pd.SD
NIP 19610525 198304 1 001

Lampiran 7. Surat Keterangan melaksanakan Uji Coba Penelitian dari SDN 2

Pandansari



**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
KORWILCAM DINDIKPORA KECAMATAN WANAYASA
SD NEGERI 2 PANDANSARI**

Desa Pandansari Rt 03/03 Kec. Wanayasa Kab. Banjarnegara, Kode Pos 53457

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.7/2 / 2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :


Nama : Akhamad Muslikh, S.Pd.SD
NIP : 19610525 198304 1 001
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Joko Sukono
NIM : 17604227011
Fakultas : Ilmu Olahraga
Program Studi : PGSD Penjas
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Universitas : Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan uji coba instrumen di SD Negeri 2 Pandansari mulai tanggal 15 Juli sampai 15 Agustus 2019 dengan judul Penelitian “PENGARUH PERMAINAN ENKLEK TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKROW DI SDN 2 PANDANSARI KECAMATAN WANAYASA KABUPATEN BANJARNEGARA”

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wanayasa, 16 Agustus 2019
Kepala Sekolah,

AKHAMAD MUSLIKH, S.Pd.SD
NIP 19610525 198304 1 001

Lampiran 8. Daftar Hadir Siswa

DAFTAR HADIR

No	Nama	Pre Test	Jumlah Kedatangan																Post Test
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	Alfa Adi Julianto		.	.	.	i	
2	Alif Nur Febriyan		
3	Andreya Saputra		
4	M.Suhkron Makmun		i	
5	Mch.Cendy Abraham		
6	Muhamad Arsyad F		
7	Rafiq Imam Nur F		
8	Syarif Imam H		i	
9	Anggi Rahmawan		
10	Dimas Yudha R		
11	Fajar Alamsyah		s	
12	Irsyad Fadoil		
13	Irwan Saputra		
14	M.Azzar Maulana M		
15	Makruf Hidayattuloh		
16	Muhamad Syaifudin		
17	Nikmat Pandu H A		
18	Rido Mafrufin		
19	Sabar Riyanto		i	.	.	
20	Tegar Nova Prasetyo		
21	Wahyu Nur Saputra		

Keterangan :

I : Ijin

S : Sakit

A : Tanpa Keterangan

Lampiran 9. Data Mentah *Pretest* Keseimbangan Tubuh

No	Nama	Hasil	Katagori
1	Alfa Adi Julianto	3.59	8
2	Alif Nur Febriyan	1.79	6
3	Andreya Saputra	3.27	8
4	M.suhkron Makmun	1.76	6
5	Mch.cendy Abraham	2.51	7
6	Muhamad Arsyad F	2.49	7
7	Rafiq Imam Nur F	1.62	6
8	Syarif Imam H	2.38	7
9	Anggi Rahmawan	2.17	7
10	Dimas Yudha R	3.62	9
11	Fajar Alamsyah	1.48	6
12	Irsyad Fadoil	2.62	7
13	Irwan Saputra	3.61	9
14	M.Azzar Maulana M	2.38	7
15	Makruf Hidayattuloh	2.64	7
16	Muhamad Syaifudin	3.31	8
17	Nikmat Pandu H A	1.80	6
18	Rido Mafrufin	2.27	7
19	Sabar Riyanto	2.56	7
20	Tegar Nova Prasetyo	3.00	8
21	Wahyu Nur Saputra	2.55	7

Lampiran 10. Data Mentah *Postest* Keseimbangan Tubuh

No	Nama	Hasil	Katagori
1	Alfa Adi Julianto	3.76	9
2	Alif Nur Febriyan	2.23	7
3	Andreya Saputra	3.59	8
4	M.suhkron Makmun	2.24	7
5	Mch.cendy Abraham	2.80	8
6	Muhamad Arsyad F	2.65	7
7	Rafiq Imam Nur F	1.81	7
8	Syarif Imam H	2.93	8
9	Anggi Rahmawan	2.70	8
10	Dimas Yudha R	3.73	9
11	Fajar Alamsyah	1.55	6
12	Irsyad Fadoil	2.74	8
13	Irwan Saputra	3.70	9
14	M.Azzar Maulana M	2.65	7
15	Makruf Hidayattuloh	2.79	8
16	Muhamad Syaifudin	3.62	9
17	Nikmat Pandu H A	2.19	7
18	Rido Mafrufin	2.69	7
19	Sabar Riyanto	2.66	7
20	Tegar Nova Prasetyo	3.33	8
21	Wahyu Nur Saputra	2.72	8

Lampiran 11. Analisis Data

FREQUENCIES VARIABLES=PRE POST
/STATISTICS=STDDEV RANGE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE
/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Statistics			
		Pre test keseimbangan tubuh	Post test Keseimbangan tubuh
N	Valid	21	21
	Missing	0	0
Mean		2.5438	2.8133
Median		2.5100	2.7200
Mode		2.38	2.65
Std. Deviation		.66033	.62598
Range		2.14	2.21
Minimum		1.48	1.55
Maximum		3.62	3.76

Frequency Table

Pre test keseimbangan tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.48	1	4.8	4.8	4.8
	1.62	1	4.8	4.8	9.5
	1.76	1	4.8	4.8	14.3
	1.79	1	4.8	4.8	19.0
	1.8	1	4.8	4.8	23.8
	2.17	1	4.8	4.8	28.6
	2.27	1	4.8	4.8	33.3
	2.38	2	9.5	9.5	42.9
	2.49	1	4.8	4.8	47.6
	2.51	1	4.8	4.8	52.4
	2.55	1	4.8	4.8	57.1
	2.56	1	4.8	4.8	61.9
	2.62	1	4.8	4.8	66.7
	2.64	1	4.8	4.8	71.4
	3	1	4.8	4.8	76.2
	3.27	1	4.8	4.8	81.0
	3.31	1	4.8	4.8	85.7
	3.59	1	4.8	4.8	90.5
	3.61	1	4.8	4.8	95.2
	3.62	1	4.8	4.8	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

Post test Keseimbangan tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.55	1	4.8	4.8	4.8
	1.81	1	4.8	4.8	9.5
	2.19	1	4.8	4.8	14.3
	2.23	1	4.8	4.8	19.0
	2.24	1	4.8	4.8	23.8
	2.65	2	9.5	9.5	33.3
	2.66	1	4.8	4.8	38.1
	2.69	1	4.8	4.8	42.9
	2.7	1	4.8	4.8	47.6
	2.72	1	4.8	4.8	52.4
	2.74	1	4.8	4.8	57.1
	2.79	1	4.8	4.8	61.9
	2.8	1	4.8	4.8	66.7
	2.93	1	4.8	4.8	71.4
	3.33	1	4.8	4.8	76.2
	3.59	1	4.8	4.8	81.0
	3.62	1	4.8	4.8	85.7
	3.7	1	4.8	4.8	90.5
	3.73	1	4.8	4.8	95.2
	3.76	1	4.8	4.8	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre test keseimbangan tubuh	Post test Keseimbangan tubuh
N		21	21
Normal Parameters ^a	Mean	2.5438	2.8133
	Std. Deviation	.66033	.62598
Most Extreme Differences	Absolute	.156	.175
	Positive	.156	.175
	Negative	-.102	-.159
Kolmogorov-Smirnov Z		.717	.803
Asymp. Sig. (2-tailed)		.683	.540

a. Test distribution is Normal.

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Pre test keseimbangan tubuh

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.079	1	40	.780

ANOVA

Pre test keseimbangan tubuh

	Sum of Squares	df	Mean square.	F	Sig.
Between Groups	.763	1	.763	1.843	.182
Within Groups	16.558	40	.414		
Total	17.321	41			

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre test keseimbangan tubuh	2.5438	21	.66033	.14410
	Post test Keseimbangan tubuh	2.8133	21	.62598	.13660

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre test keseimbangan tubuh & Post test Keseimbangan tubuh	21	.973	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pre test keseimbangan tubuh - Post test Keseimbangan tubuh	-.26952	.15269	.03332	-.33903	-.20002	-8.089	20	.000

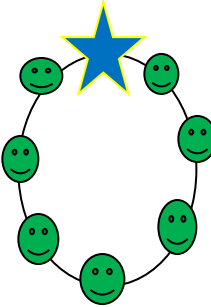


Paired Samples Test

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pre test keseimbangan tubuh - Post test Keseimbangan tubuh	-8.089	20	.000

Lampiran 12. Program Latihan

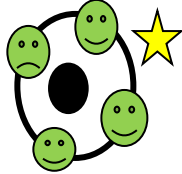
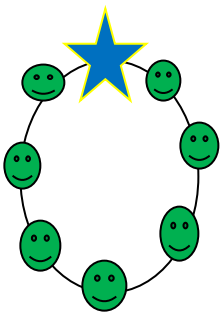
Sesi	: 1, 2 dan 3	Fokus Pembelajaran	: Permainan Engklek
Hari/Tanggal	: Rabu, Jum'at, Sabtu. 17, 19 dan 20 Juli 2019	Siswa	: Siswa Ekstrakurikuler Sepaktakraw
Waktu	: 14.30 - 16.30, 14.30 - 16.30 dan 14.30 - 16.30	Cabang OR	: Sepaktakraw
Jumlah Siswa	: 21	Peralatan	: Kapur tulis, gacuk, peluit, Net, Bola, lapangan.



No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	<p>Pendahuluan</p> <p>a. Pengantar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Absensi • Berdo'a • Penjelasan pembelajaran • Penjelasan materi 	15 Menit	<p style="text-align: center;">O x</p> <p>Keterangan : O : Guru x : Siswa</p>	<p>Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berlari mengeliling lapangan sepak takraw sebanyak 2x putaran • Permainan Hijau Hitam dengan beberapa variasi yang mengarah pada materi pembelajaran
2	<p>Latihan Inti</p> <p>A. Permainan Engklek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperkenalkan permainan engklek. • Memberi contoh bermain engklek • Peserta ekstrakurikuler di bagi menjadi beberapa kelompok. • Peserta ekstrakurikuler membuat lapangan engklek dengan 4 kotak dan mencoba bermain. <p>B. Fokus Pembelajaran :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keseimbangan tubuh dalam permainan engklek. 	<p>90 menit</p> <p>30 menit : Bermain engklek dengan 4 kotak dengan kaki dan kanan secara bergantian</p>	<p>Latihan 1</p> <p style="text-align: center;">x ————— 1 4 —+— 2 3 —+— Istirahat O</p> <p>Keterangan : O : Guru x : peserta — : Garis start</p>	<p>Latihan :1 (kaki kanan)</p> <p>a. Ketentuan bermain</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gacuk dilempar ke dalam kotak no 1. • Gacuk yang di lempar ke dalam kotak dan berada atau menyentuh garis, dikatakan mati atau ganti. • Peserta masuk ke kotak no 1 dengan berjingkat, dengan menggunakan ujung kaki kanan, serta menendang dari

3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Siswa dibariskan • Absensi • Memberikan motivasi/penguatan • Berdo,a • Barisan di bubarkan/kembali ke rumah masing-masing 	15 menit	<p>Pendinginan</p>  <p>Keterangan :</p>  : Guru  : Siswa <p>Siswa di bariskan</p> <p style="text-align: center;">O X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p>Keterangan : O : Guru x : Siswa</p>	<p>a. Melakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan.</p> <p>b. Pendinginan dengan membuat lingkaran, duduk selanjor di lantai, tangan dan kaki di lemaskan</p> <p>c. Memberi motivasi untuk latihan selanjutnya.</p>
---	---	----------	---	--

Sesi	: 4, 5, 6 dan 7	Fokus Pembelajaran	: Permainan Engklek
Hari/Tanggal	: Selasa, Rabu, Jum'at, Sabtu 23, 24, 26 & 28 Juli 2019	Siswa	: Siswa Ekstrakurikuler Sepaktakraw
Waktu	: 14.30 - 16.30, 14.30 - 16.30, 14.30 - 16.30 & 14.30 - 16.30	Cabang OR	: Sepaktakraw
Jumlah Siswa	: 21	Peralatan	: Kapur tulis, gacuk, peluit, Net, Bola dan lapangan

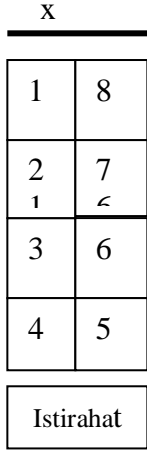
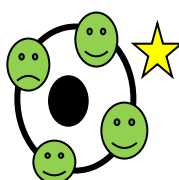
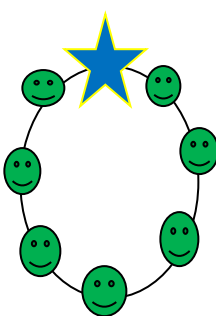
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan										
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pengantar • Dibariskan • Absensi • Berdo'a • Penjelasan pembelajaran • Penjelasan materi 	15 Menit	<p style="text-align: center;">O x</p> <p>Keterangan : O : Guru x : Siswa</p>	Pemanasan : <ul style="list-style-type: none"> • Berlari mengeliling lapangan sepak takraw sebanyak 2x putaran • Permainan bintang berpindah tempat dengan beberapa variasi yang mengarah pada materi pembelajaran 										
2	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Permainan Engklek <ul style="list-style-type: none"> • Memperkenalkan permainan engklek dengan 6 kotak • Memberi contoh bermain engklek dengan 6 kotak • Peserta ekstrakurikuler di bagi menjadi beberapa kelompok. • Peserta ekstrakurikuler membuat lapangan engklek dengan 6 kotak dan mencoba bermain ❖ Fokus Pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> • Keseimbangan tubuh dalam permainan 	90 menit 30 menit : Bermain engklek dengan 6 kotak dengan kaki kiri dan kaki kanan secara bergantian	Latihan 1 <p style="text-align: center;">x</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">—————</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">6</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">Istirahat</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">O</p> <p>Keterangan : O : Guru x : peserta — : Garis start</p>	—————		1	6	2	5	3	4	Istirahat		Latihan :1 (kaki kanan) Ketentuan bermain <ul style="list-style-type: none"> • Gacuk dilempar ke dalam kotak no 1. • Gacuk yang di lempar ke dalam kotak dan berada atau menyentuh garis, dikatakan mati atau ganti. • Peserta masuk ke kotak no 1 dengan berjingkat, dengan menggunakan ujung kaki kanan, serta menendang dari kotak no 1, 2 & 3 diperbolehkan istirahat dan dilanjutkan ke kotak 4, 5 dan 6. • Kalau sampai ke garis start tidak mati maka nilai 1
—————														
1	6													
2	5													
3	4													
Istirahat														



	<p>engklek.</p> <p>❖ Tujuan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Meningkatkan keseimbangan tubuh dan daya ledak (<i>ekplosive power</i>) <p>❖ Pertanyaan/masalah :</p> <p>O : Guru</p> <ol style="list-style-type: none"> Apa yang anda lakukan dalam permainan engklek ini? <p>X : Peserta/siswa Mempertahankan keseimbangan tubuh saat menendang gacuk dengan ujung kaki.</p> <p>O : Guru</p> <ol style="list-style-type: none"> Bagaimana cara anda mempertahankan keseimbangan tubuh saat menendang gacuk dengan ujung kaki? <p>X : Peserta/siswa Satu tangan di rentangkan lebar.</p> <p>❖ Tugas Latihan Bermain engklek dengan berpasangan secara bergantian.</p> <p>❖ Game Sepak takrow</p>			<p>atau boleh main lagi.</p> <ul style="list-style-type: none"> Berlangsung secara terus menerus dan berulang-ulang. <p>Latihan : 2 (Kaki kiri)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ketentuan bermain sama dengan dengan kaki kanan. Cuma kaki kanan di rubah dengan kaki kiri. <p>Berlangsung secara terus menerus dan berulang-ulang</p>						
		<p>30 menit:</p> <p>Bermain engklek dengan 6 kotak dengan bervariasi kaki kiri dan kaki kanan secara bergantian</p>	<p style="text-align: center;">x</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">6</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">5</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;">3</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">4</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Istirahat</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>Keterangan : O : Guru x : peserta — : Garis start</p>	1	6	2	5	3	4	
1	6									
2	5									
3	4									
		<p>30 menit Bermain Sepak takrow (Game)</p>	<p>Latihan 3</p>  <p>Keterangan : ★ : Guru ☹ : Siswa ● : Bola</p>	<p>Latihan : 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Latihan sepak sila secara individu. Latihan secara kelompok. Latihan serves Latihan smast Game (bermain) 						
3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> Pendinginan Siswa dibariskan Absensi Memberikan motivasi/penguatan Berdo,a Barisan di bubarkan/kembali ke rumah masing-masing 	<p>15 menit</p>	<p>Pendinginan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan. Pendinginan dengan membuat lingkaran, duduk selonjor di lantai, tangan dan kaki di lemaskan 						

			<p>Keterangan :</p> <p> : Guru</p> <p> : Siswa</p> <p>Siswa di bariskan</p> <p>O</p> <p>x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x</p> <p>Keterangan :</p> <p>O : Guru</p> <p>x : Siswa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memberi motivasi untuk latihan selanjutnya.
--	--	--	---	---

Sesi	: 8, 9, 10 dan 11	Fokus Pembelajaran	: Permainan Engklek
Hari/Tanggal	: Selasa, Rabu, Jum'at, Sabtu 30, 31 Jul 2 & 3 Agt 2019	Siswa	: Siswa Ekstrakurikuler Sepaktakraw
Waktu	: 14.30 - 16.30, 14.30 - 16.30, 14.30 - 16.30 & 14.30 - 16.30	Cabang OR	: Sepaktakraw
Jumlah Siswa	: 21	Peralatan	: Kapur tulis, gacuk, peluit, Net, Bola dan lapangan

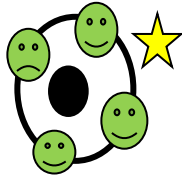
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan								
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pengantar <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Absensi • Berdo'a • Penjelasan pembelajaran • Penjelasan materi 	15 Menit	<p style="text-align: center;">O x</p> <p>Keterangan : O : Guru x : Siswa</p>	Pemanasan : <ul style="list-style-type: none"> • Berlari mengeliling lapangan sepak takraw sebanyak 2x putaran • Permainan menjala ikan dengan beberapa variasi yang mengarah pada materi pembelajaran 								
2	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Permainan Engklek <ul style="list-style-type: none"> • Memperkenalkan permainan engklek dengan 8 kotak • Memberi contoh bermain engklek dengan 8 kotak • Peserta ekstrakurikuler di bagi menjadi beberapa kelompok. • Peserta ekstrakurikuler membuat lapangan engklek dengan 8 kotak dan mencoba bermain ❖ Fokus Pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> • Keseimbangan tubuh dalam permainan engklek. 	90 menit 30 menit : Bermain engklek dengan 8 kotak dengan kaki kiri dan kaki kanan secara bergantian	Latihan 1 <p style="text-align: center;">x</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Istirahat</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>Keterangan : O : Guru x : peserta — : Garis start</p>	1	8	2	7	3	6	4	5	Latihan :1 (kaki kanan) Ketentuan bermain <ul style="list-style-type: none"> • Gacuk dilempar ke dalam kotak no 1. • Gacuk yang di lempar ke dalam kotak dan berada atau menyentuh garis, dikatakan mati atau ganti. • Peserta masuk ke kotak no 1 dengan berjingkat, dengan menggunakan ujung kaki kanan, serta menendang dari kotak no 1, 2, 3 & 4 diperbolehkan istirahat dan dilanjutkan ke kotak 5, 6, 7 dan 8. • Kalau sampai ke garis start tidak mati maka nilai 1 atau boleh main
1	8											
2	7											
3	6											
4	5											



	<p>❖ Tujuan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Meningkatkan keseimbangan tubuh dan daya ledak (<i>ekplosive power</i>) <p>❖ Pertanyaan/masalah :</p> <p>O : Guru</p> <p>3. Apa yang anda lakukan dalam permainan engklek ini?</p> <p>X : Peserta/siswa Mempertahankan keseimbangan tubuh saat menendang gacuk dengan ujung kaki.</p> <p>O : Guru</p> <p>4. Bagaimana cara anda mempertahankan keseimbangan tubuh saat menendang gacuk dengan ujung kaki?</p> <p>X : Peserta/siswa Kedua tangan di tekung kea rah pinggang (kacak pinggang).</p> <p>❖ Tugas Latihan Bermain engklek dengan berpasangan secara bergantian.</p> <p>❖ Game Sepak takrow</p>	<p>30 menit:</p> <p>Bermain engklek dengan 6 kotak dengan bervariasi kaki kiri dan kaki kanan secara bergantian</p> <p>30 menit Bermain Sepak takrow (Game)</p>	<p>Latihan 2</p>  <p>O</p> <p>Keterangan : O : Guru x : peserta — : Garis start</p> <p>Latihan 3</p>  <p>Keterangan : ★ : Guru ☹ : Siswa ● : Bola</p>	<p>lagi.</p> <ul style="list-style-type: none"> Berlangsung secara terus menerus dan berulang-ulang. <p>Latihan : 2 (Kaki kiri)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ketentuan bermain sama dengan dengan kaki kanan. Cuma kaki kanan di rubah dengan kaki kiri. Berlangsung secara terus menerus dan berulang-ulang <p>Latihan : 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Latihan sepak sila secara individu. Latihan secara kelompok. Latihan serves Latihan smast Game (bermain)
3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> Pendinginan Siswa dibariskan Absensi Memberikan motivasi/penguatan Berdo,a Barisan di bubarkan/kembali ke rumah masing-masing 	<p>15 menit</p>	<p>Pendinginan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan. Pendinginan dengan membuat lingkaran, duduk selonjor di lantai, tangan dan kaki di lemaskan

		<p>Keterangan :</p> <p> : Guru</p> <p> : Siswa</p> <p>Siswa di bariskan</p> <p>O</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X</p> <p>Keterangan :</p> <p>O : Guru</p> <p>x : Siswa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sambil menyanyikan di sini senang di sana senang. • Memberi motivasi untuk latihan selanjutnya.
--	--	---	--

Sesi	: 12, 13, 14 dan 15	Fokus Pembelajaran	: Permainan Engklek
Hari/Tanggal	: Selasa, Rabu, Jum'at, Sabtu 6, 7, 9 & 10 Agt 2019	Siswa	: Siswa Ekstrakurikuler Sepaktakraw
Waktu	: 14.30 - 16.30, 14.30 - 16.30, 14.30 - 16.30 & 14.30 - 16.30	Cabang OR	: Sepaktakraw
Jumlah Siswa	: 21	Peralatan	: Kapur tulis, gacuk, peluit, Net, Bola dan lapangan

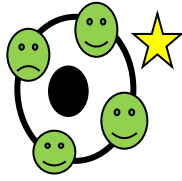
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan										
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pengantar • Dibariskan • Absensi • Berdo'a • Penjelasan pembelajaran • Penjelasan materi 	15 Menit	<p style="text-align: center;">O x</p> <p>Keterangan : O : Guru x : Siswa</p>	Pemanasan : <ul style="list-style-type: none"> • Berlari mengeliling lapangan sepak takraw sebanyak 2x putaran • Permainan Hijau Hitam dengan beberapa variasi yang mengarah pada materi pembelajaran 										
2	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Permainan Engklek <ul style="list-style-type: none"> • Memperkenalkan permainan engklek dengan 10 kotak • Memberi contoh bermain engklek dengan 10 kotak • Peserta ekstrakurikuler di bagi menjadi beberapa kelompok. • Peserta ekstrakurikuler membuat lapangan engklek dengan 10 kotak dan mencoba bermain ❖ Fokus Pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> • Keseimbangan tubuh dalam permainan engklek. 	90 menit 30 menit : Bermain engklek dengan 10 kotak dengan kaki kiri dan kaki kanan secara bergantian	Latihan 1 <p style="text-align: center;">x</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>1</td><td>10</td></tr> <tr><td>2</td><td>9</td></tr> <tr><td>3</td><td>8</td></tr> <tr><td>4</td><td>7</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td></tr> </table> <p style="text-align: center;">Istirahat</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>Keterangan : O : Guru x : peserta — : Garis start</p>	1	10	2	9	3	8	4	7	5	6	Latihan :1 (kaki kanan) Ketentuan bermain <ul style="list-style-type: none"> • Gacuk dilempar ke dalam kotak no 1. • Gacuk yang di lempar ke dalam kotak dan berada atau menyentuh garis, dikatakan mati atau ganti. • Peserta masuk ke kotak no 1 dengan berjingkat, dengan menggunakan ujung kaki kanan, serta menendang dari kotak no 1, 2, 3, 4 & 5 diperbolehkan istirahat dan dilanjutkan ke kotak 6, 7, 8, 9 dan 10. • Kalau sampai ke garis start tidak mati maka nilai 1
1	10													
2	9													
3	8													
4	7													
5	6													

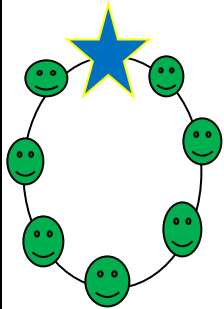


	<p>❖ Tujuan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Meningkatkan keseimbangan tubuh dan daya ledak (<i>ekplosive power</i>) <p>❖ Pertanyaan/masalah :</p> <p>O : Guru</p> <ol style="list-style-type: none"> Apa yang anda lakukan dalam permainan engklek ini? <p>X : Peserta/siswa Mempertahankan keseimbangan tubuh saat menendang gacuk dengan ujung kaki.</p> <p>O : Guru</p> <ol style="list-style-type: none"> Bagaimana cara anda mempertahankan keseimbangan tubuh saat menendang gacuk dengan ujung kaki? <p>X : Peserta/siswa Kedua tangan di tekung kea rah pinggang (kacak pinggang).</p> <p>3. Tugas Latihan Bermain engklek dengan berpasangan secara bergantian.</p> <p>4. Game Sepak takrow</p>			<p>atau boleh main lagi.</p> <ul style="list-style-type: none"> Berlangsung secara terus menerus dan berulang-ulang. 										
		<p>30 menit:</p> <p>Bermain engklek dengan 6 kotak dengan bervariasi kaki kiri dan kaki kanan secara bergantian</p>	<p>Latihan 2</p> <p style="text-align: center;">x</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>1</td><td>10</td></tr> <tr><td>2</td><td>9</td></tr> <tr><td>3</td><td>8</td></tr> <tr><td>4</td><td>7</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td></tr> </table> <p style="text-align: center;">Istirahat</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>Keterangan : O : Guru x : peserta — : Garis start</p>	1	10	2	9	3	8	4	7	5	6	<p>Latihan : 2 (Kaki kiri)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ketentuan bermain sama dengan dengan kaki kanan. Cuma kaki kanan di rubah dengan kaki kiri. Berlangsung secara terus menerus dan berulang-ulang
1	10													
2	9													
3	8													
4	7													
5	6													
		<p>30 menit</p> <p>Bermain Sepak takrow (Game)</p>	<p>Latihan 3</p>  <p>Keterangan : ★ : Guru ☹ : Siswa ● : Bola</p>	<p>Latihan : 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Latihan sepak sila secara individu. Latihan secara kelompok. Latihan serves Latihan smast Game (bermain) 										
3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> Pendinginan Siswa dibariskan Absensi Memberikan 	<p>15 menit</p>	<p>Pendinginan</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan. 										

	<p>motivasi/penguatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdo,a • Barisan di bubarkan/kembali ke rumah masing-masing 	<div data-bbox="874 293 1098 600" data-label="Diagram"> </div> <p>Keterangan :</p> <p> : Guru</p> <p> : Siswa</p> <p>Siswa di bariskan</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x</p> <p>Keterangan :</p> <p>O : Guru</p> <p>x : Siswa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan dengan membuat lingkaran, duduk selonjor di lantai, tangan dan kaki di lemaskan • Sambil menyanyikan di sini senang di sana senang. • Memberi motivasi untuk latihan selanjutnya.
--	---	--	---

Sesi : 16	Fokus Pembelajaran : Permainan Engklek
Hari/Tanggal : Selasa 13 agustus 2019	Siswa : Siswa Ekstrakurikuler Sepaktakraw
Waktu : 14.30 - 16.30	Cabang OR : Sepaktakraw
Jumlah Siswa : 21	Peralatan : Kapur tulis, gacuk, peluit, Net, Bola dan lapangan

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan										
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pengantar • Dibariskan • Absensi • Berdo'a • Penjelasan pembelajaran • Penjelasan materi 	15 Menit	<p style="text-align: center;">O x</p> <p>Keterangan : O : Guru x : Siswa</p>	Pemanasan : <ul style="list-style-type: none"> • Berlari mengeliling lapangan sepak takraw sebanyak 2x putaran • Permainan saya suka dengan beberapa variasi yang mengarah pada materi pembelajaran 										
2	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> ❖ Permainan Engklek <ul style="list-style-type: none"> • Memperkenalkan permainan engklek dengan 10 kotak • Memberi contoh bermain engklek dengan 10 kotak • Peserta ekstrakurikuler di bagi menjadi beberapa kelompok. • Peserta ekstrakurikuler membuat lapangan engklek dengan 10 kotak dan mencoba bermain ❖ Fokus Pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> • Keseimbangan tubuh dalam permainan engklek. 	90 menit 30 menit : Bermain engklek dengan 10 kotak dengan kaki kiri dan kaki kanan secara bergantian	Latihan 1 <p style="text-align: center;">x</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>1</td><td>10</td></tr> <tr><td>2</td><td>9</td></tr> <tr><td>3</td><td>8</td></tr> <tr><td>4</td><td>7</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td></tr> </table> <p style="text-align: center;">Istirahat</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>Keterangan : O : Guru x : peserta — : Garis start</p>	1	10	2	9	3	8	4	7	5	6	Latihan :1 (kaki kanan) Ketentuan bermain <ul style="list-style-type: none"> • Gacuk dilempar ke dalam kotak no 1. • Gacuk yang di lempar ke dalam kotak dan berada atau menyentuh garis, dikatakan mati atau ganti. • Peserta masuk ke kotak no 1 dengan berjingkat, dengan menggunakan ujung kaki kanan, serta menendang dari kotak no 1, 2, 3, 4 & 5 diperbolehkan istirahat dan dilanjutkan ke kotak 6, 7, 8, 9 dan 10. • Kalau sampai ke garis start tidak mati maka nilai 1
1	10													
2	9													
3	8													
4	7													
5	6													

	<p>❖ Tujuan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Meningkatkan keseimbangan tubuh dan daya ledak (<i>ekplosive power</i>) <p>❖ Pertanyaan/masalah :</p> <p>O : Guru</p> <p>5. Apa yang anda lakukan dalam permainan engklek ini?</p> <p>X : Peserta/siswa Mempertahankan keseimbangan tubuh saat menendang gacuk dengan ujung kaki.</p> <p>O : Guru</p> <p>6. Bagaimana cara anda mempertahankan keseimbangan tubuh saat menendang gacuk dengan ujung kaki?</p> <p>X : Peserta/siswa Kedua tangan di tekung kea rah pinggang (kacak pinggang).</p> <p>7. Tugas Latihan Bermain engklek dengan berpasangan secara bergantian.</p> <p>8. Game Sepak takrow</p>			<p>atau boleh main lagi.</p> <ul style="list-style-type: none"> Berlangsung secara terus menerus dan berulang-ulang. 										
		<p>30 menit:</p> <p>Bermain engklek dengan 6 kotak dengan bervariasi kaki kiri dan kaki kanan secara bergantian</p>	<p>Latihan 2</p> <p style="text-align: center;">x</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>1</td><td>10</td></tr> <tr><td>2</td><td>9</td></tr> <tr><td>3</td><td>8</td></tr> <tr><td>4</td><td>7</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td></tr> </table> <p style="text-align: center;">Istirahat</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p>Keterangan : O : Guru x : peserta — : Garis start</p>	1	10	2	9	3	8	4	7	5	6	<p>Latihan : 2 (Kaki kiri)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ketentuan bermain sama dengan dengan kaki kanan. Cuma kaki kanan di rubah dengan kaki kiri. Berlangsung secara terus menerus dan berulang-ulang
1	10													
2	9													
3	8													
4	7													
5	6													
		<p>30 menit</p> <p>Bermain Sepak takrow (Game)</p>	<p>Latihan 3</p>  <p>Keterangan : ★ : Guru ☹ : Siswa ● : Bola</p>	<p>Latihan : 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Latihan sepak sila secara individu. Latihan secara kelompok. Latihan serves Latihan smast Game (bermain) 										
3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> Pendinginan Siswa dibariskan Absensi Memberikan 	<p>15 menit</p>	<p>Pendinginan</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan. 										

	<p>motivasi/penguatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberi arahan dan petunjuk tentang pelaksanaan posttest • Berdo,a • Barisan di bubarkan/kembali ke rumah masing-masing 	<div style="text-align: center;">  <p>Keterangan :</p> <p> : Guru</p> <p> : Siswa</p> <p>Siswa di bariskan</p> <p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x</p> <p>Keterangan :</p> <p>O : Guru</p> <p>x : Siswa</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan dengan membuat lingkaran, duduk selonjor di lantai, tangan dan kaki di lemaskan • Sambil menyanyikan di sini senang di sana senang. • Memberi motivasi untuk pelaksanaan posttest
--	---	---	---

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.



Gambar 1 : Lokasi Penelitian



Gambar 2 : Mohon Izin Penelitian



Gambar 3 : Pretest kaki kanan sebagai tumpuan , tampak samping.



Gambar 4 : Pretest kaki kanan sebagai tumpuan , tampak depan.



Gambar 5 : Pretest kaki kiri sebagai tumpuan , tampak samping.



Gambar 6 : Pretest kaki kiri sebagai tumpuan , tampak samping.



Gambar 7 : Apersepsi, berdoa, absensi dan memberikan motivasi belajar kepada siswa



Gambar 8 : Penyampaian tujuan pembelajaran yang ingin di capai



Gambar 9 : Pemanasan dinamis dan statis



Gambar 10 : Pemanasan dengan bermain



Gambar 11 : Membuat alat peraga/lapangan permainan engklek.



Gambar 12 : Cara bermain engklek, ujung kaki sebagai alat untuk memindahkan gacuk.



Gambar 13 : Game (Bermain engklek)



Gambar 14 : Latihan Sepaksila



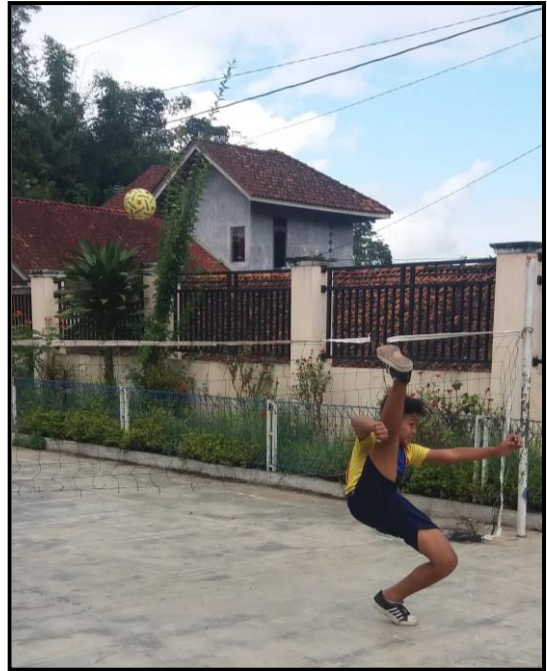
Gambar 15 : *Passing* bawah berpasangan



Gambar 16 : *Passing* atas berpasangan



Gambar 17 : Latihan *Servis*



Gambar 18 : Latihan *Smash*



Gambar 19 : Game (bermain)



Gambar 20 : Penenangan



Gambar 21 : Memotivasi siswa untuk berlatih lebih giat lagi.



Gambar 22 : Penutup



Gambar 23 : *Posttest* kaki kanan sebagai tumpuan , tampak samping.



Gambar 24 : *Posttest* kaki kanan sebagai tumpuan , tampak depan.



Gambar 25 : *Posttest* kaki kiri sebagai tumpuan , tampak samping.



Gambar 26 : *Posttest* kaki kiri sebagai tumpuan , tampak depan.



Gambar 27 : Kebersamaan



Gambar 28 : Laporan hasil penelitian sekaligus berpamitan dengan Kepala SDN 2 Pandansari.