

Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Lompat Jauh Melalui Permainan Tradisional Engklek Pada Siswa Sekolah Dasar

Novia Fitriani Fujastuti¹, Encep Sudirjo², Anggi Setia Lengkana³.

¹²³ Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar dasar lompat jauh melalui pendekatan permainan tradisional engklek pada siswa kelas V SDN Pasanggrahan II. Masalah utama dalam penelitian ini adalah rendahnya ketuntasan hasil belajar siswa pada materi atletik yang mencapai 33% pada kondisi awal. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam tiga siklus. Subjek penelitian berjumlah 43 siswa. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan teknik dasar lompat jauh dan dianalisis menggunakan teknik deskriptif komparatif. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan ketuntasan hasil belajar secara bertahap, yaitu 44% pada siklus I, 77% pada siklus II, dan mencapai puncaknya sebesar 83% pada siklus III. Disimpulkan bahwa penggunaan permainan tradisional engklek efektif meningkatkan hasil belajar teknik dasar lompat jauh karena mampu melatih kekuatan tumpuan kaki siswa melalui aktivitas yang menyenangkan dan partisipatif.

Kata Kunci: Engklek, Hasil Belajar, Lompat Jauh, Permainan Tradisional.

Abstract

This study aims to improve the learning outcomes of basic long jump through the traditional engklek game approach for fifth-grade students of SDN Pasanggrahan II. The main problem in this study is the low completeness of student learning outcomes in athletics material, which reached 33% in the initial conditions. The method used was Classroom Action Research (CAR) which was implemented in three cycles. The research subjects were 43 students. Data were collected through a basic long jump technique skills test and analyzed using comparative descriptive techniques. The results showed a gradual increase in the completeness of learning outcomes, namely 44% in cycle I, 77% in cycle II, and reaching a peak of 83% in cycle III. It was concluded that the use of the traditional engklek game was effective in improving the learning outcomes of basic long jump techniques because it was able to train students' leg support strength through fun and participatory activities.

Keywords: Engklek, Learning Outcomes, Long Jump, Traditional Games.

PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakikatnya merupakan proses pembelajaran dinamis yang berpusat pada interaksi konstruktif antara guru dan peserta didik seperti yang dikemukakan oleh (Abdilah, 2024), pendidikan merupakan proses pembelajaran dinamis yang keberhasilannya sangat ditentukan oleh kualifikasi akademik dan kompetensi profesional guru dalam mengelola instruksional di lapangan. Dalam mata pelajaran PJOK, guru dituntut melampaui penyampaian materi teknis dengan mengimplementasikan strategi pembelajaran mendalam yang mampu mendorong siswa memahami esensi setiap aktivitas gerak secara mendalam (Angga & Sari, 2025). Khusus dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), peran guru meluas melampaui penyampaian materi guru harus mampu mendesain atmosfer belajar yang aktif, aman, dan menyenangkan. Melalui pengelolaan lingkungan gerak yang tepat, PJOK tidak hanya mendukung perkembangan keterampilan fisik, tetapi juga membangun sikap dan kebugaran peserta didik secara optimal. Sebagai bagian integral dari sistem pendidikan nasional, PJOK memiliki fungsi strategis dalam mengarahkan siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, kemampuan berpikir kritis, hingga kestabilan emosi dan pola hidup sehat (Nova et al., 2021).

Dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah dasar, atletik menjadi materi fundamental karena mencakup gerakan dasar manusia seperti jalan, lari, lempar, dan lompat. Lompat jauh sebagai salah satu nomor utama atletik, menuntut sinkronisasi mekanisme yang presisi antara awalan yang stabil, tumpuan satu kaki yang kuat, hingga teknik kemunculan yang aman. Kondisi SDN Pasanggrahan II yang terletak di area dengan keterbatasan lahan menyebabkan area terjadinya lompat jauh hanya dilakukan di atas permukaan keras. Hal inilah yang secara krusial mengakibatkan rendahnya angka ketuntasan (33%), karena siswa cenderung menahan daya ledak saat bertumpu demi menghindari benturan keras.

Rendahnya tingkat ketuntasan belajar lompat jauh pada siswa kelas V SDN Pasanggrahan II yang hanya mencapai 33% merupakan dampak langsung dari keterbatasan lapangan sekolah yang kurang memadai serta

tidak adanya fasilitas bak pasir standar, yang memicu hambatan psikologis berupa kecemasan akan cedera serta rendahnya intensitas repetisi gerak. Ketidadaan sarana infrastruktur yang representatif memaksa siswa melakukan mekanisme tumpuan secara tidak maksimal, sehingga sinkronisasi antara akselerasi awal dan daya ledak otot gagal terjadi secara optimal sesuai target capaian pembelajaran hal itu tentunya berdampak kepada hasil belajar keterampilan penguasaan teknik dasar lompat jauh yang kurang maksimal. Sebagai solusi strategi, penelitian ini menawarkan kebaruan melalui rekayasa metodologi berupa modifikasi permainan tradisional engklek yang diadaptasi secara khusus untuk menstimulasi stabilitas satu kaki dan teknik tolakan dalam ruang gerak yang efisien. Permainan tradisional seperti engklek, congklak, dan petak umpet terbukti efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik, kognitif, kreativitas, nilai moral, serta interaksi sosial anak usia dini (Anam & Maghfirah, 2022). Integrasi elemen kearifan lokal ini berfungsi sebagai instrumen koreksi sekaligus perlakuan yang menjembatani transisi yang mampu mengubah keterbatasan fasilitas menjadi peluang pembelajaran motorik yang partisipatif, aman, dan berulang bagi siswa di lingkungan sekolah dasar yang terbatas.

Beberapa penelitian sebelumnya telah berupaya memecahkan hasil belajar atletik melalui berbagai pendekatan. Penelitian yang dilakukan oleh (Pirmanuloh et al., 2023) menunjukkan bahwa pendekatan permainan dapat meningkatkan minat belajar siswa secara signifikan. Urgensi penelitian ini tidak sekadar berfokus pada penyediaan media ajar yang ekonomis, melainkan sebagai upaya strategis untuk menciptakan atmosfer belajar yang dikelola dan partisipatif. Penggunaan media pembelajaran yang inovatif mampu memberikan rangsangan, acuan, dan motivasi bagi siswa untuk melakukan gerakan dengan teknik yang lebih baik (Idris et al., 2025). Aspek kultural dalam permainan tradisional merupakan elemen vital yang tidak dapat diabaikan. Di tengah derasnya arus globalisasi, permainan seperti engklek dan cak bur berfungsi strategis sebagai media pelestarian kearifan lokal (Aqobah et al., 2023). Sejalan dengan itu (Sari et al., 2024)

menyatakan bahwa integrasi elemen kearifan lokal dalam PJOK mampu menciptakan korelasi fungsional antara aktivitas bermain dengan penguasaan keterampilan motorik dasar. Lebih lanjut (Suriani, 2025) berpendapat bahwa implementasi permainan tradisional sebagai metode pembelajaran sangat efektif untuk mengatasi keterbatasan media dan metode konvensional, sekaligus mampu merangsang berbagai komponen motorik kasar seperti kekuatan, keseimbangan, serta koordinasi tubuh secara menyeluruh melalui aktivitas fisik yang menyenangkan.

Kebaharuan yang dihasilkan dalam penelitian ini bertumpu pada modifikasi mekanisme permainan tradisional engklek yang diterapkan secara progresif melalui tiga pola adaptasi yang berbeda di setiap siklusnya. Pada Siklus I, diterapkan pola gunung estafet untuk membangun antusiasme dan pengenalan gerakan dasar secara kolektif. Memasuki Siklus II, permainan dimodifikasi menjadi pola lurus yang berfungsi sebagai simulasi papan tumpu, di mana siswa dilatih secara intensif untuk melakukan *single-leg take-off* secara presisi pada zona yang telah ditentukan. Sebagai puncak pengembangan, Siklus III menerapkan pola variasi yang mengombinasikan jalur lurus dan zigzag, guna melatih koordinasi, keseimbangan, serta daya ledak otot sebelum memasuki fase melayang. Berbeda dengan media alat bantu lainnya, modifikasi engklek menawarkan penguatan pada stabilitas satu kaki dan daya ledak otot yang menjadi penentu utama dalam lompat jauh. Hasil penelitian (Kristina et al., 2025) mengidentifikasi bahwa penggunaan engklek yang disesuaikan secara biomekanika mampu mempertajam kendali motorik siswa pada fase tolakan. Sedangkan hasil penelitian (Silaban, 2024) ikut membuktikan bahwa integrasi engklek secara terstruktur mampu meningkatkan hasil belajar secara signifikan karena mampu mengakomodasi gaya belajar kinestetik anak.

Inovasi ini didukung pula oleh (Mustara et al., 2025) yang menekankan bahwa integrasi permainan tradisional ke dalam aktivitas terstruktur tidak hanya meningkatkan kompetensi fisik, tetapi juga membangun motivasi dan keterlibatan sosial siswa dengan ketidakmampuan intelektual melalui konteks yang menyenangkan dan

akrab secara budaya. Hasil penelitian ini mengkonfirmasi bahwa modifikasi permainan tradisional engklek tidak hanya fokus pada penguatan dimensi fisik, tetapi secara simultan mengintegrasikan aspek afektif yang berkontribusi signifikan terhadap kesehatan holistik siswa. Serupa ditegaskan oleh (Pradityana, 2026), sinergi antara kemampuan psikomotor dan afektif dalam pembelajaran berperan penting dalam menumbuhkan kemampuan berpikir kritis, hingga kestabilan emosi dan pola hidup sehat.

Oleh karena itu, urgensi penelitian ini terletak pada penciptaan model pembelajaran inklusif yang mampu mengubah keterbatasan infrastruktur sekolah dasar menjadi laboratorium gerak yang efektif melalui pendekatan kearifan lokal. Selaras seperti yang ditemukan oleh (Lucky & Muhid, 2025) penggunaan media ini juga relevan guna memitigasi dampak negatif era digital yang menyebabkan penurunan aktivitas fisik anak, mengingat permainan tradisional terbukti efektif dalam mereaktivasi kreativitas dan interaksi sosial mereka. Dengan demikian, penyesuaian alur permainan tradisional engklek dalam materi lompat jauh ini merupakan pendekatan strategi untuk mengatasi keterbatasan metode konvensional dalam mengoptimalkan potensi motorik siswa di sekolah dasar (Adi et al., 2022).

Berlandaskan problematika tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peningkatan hasil belajar teknik dasar lompat jauh melalui implementasi permainan tradisional engklek tradisional pada siswa kelas V SDN Pasanggrahan II. Penelitian ini diproyeksikan mampu menyajikan kerangka pembelajaran inovatif yang mampu menjembatani transisi antara fase bermain dengan penguasaan metodologi atletik. Dengan memanfaatkan potensi budaya lokal, target kurikulum yang diharapkan dapat tercapai secara solutif sekaligus menjadi sarana pelestarian warisan budaya di tengah tantangan gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah (Lubis et al., 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian tindakan kelas (PTK) dengan merujuk pada model spiral kemmis dan Mc Taggart yang dikemukakan Fazri & Mustadi (dalam Yesinta et al., 2025), mencakup

empat unsur pokok, yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Desain ini dipilih karena menempatkan pelaksanaan tindakan dan kegiatan pengamatan sebagai satu kesatuan yang tidak terpisahkan, di mana setiap tahapan dilaksanakan secara berkesinambungan sebagai dasar perbaikan pada siklus berikutnya (Wijaya et al., 2023).

Penelitian dilaksanakan di SDN Pasanggragan II, Kabupaten Sumedang, pada Semester Ganjil Tahun Ajaran 2025/2026. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas V yang berjumlah 43 orang (laki-laki dan perempuan). Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Pemilihan subjek didasarkan pada rendahnya penguasaan teknik dasar lompat jauh dan kematangan motorik siswa kelas V yang dinilai ideal untuk menerima perlakuan modifikasi permainan tradisional engklek.

Data dikumpulkan menggunakan instrumen observasi dan tes psikomotor berikut :

Observasi

Teknik observasi dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Instrumen Penilaian Kinerja Guru (IPKG I dan IPKG II) untuk mencakup aspek perencanaan serta pelaksanaan pembelajaran secara sistematis. Selain itu, lembar observasi aktivitas siswa digunakan mengukur pengetahuan dan sikap peserta didik secara simultan untuk melibatkan respons peserta didik selama tindakan berlangsung.

Metode tes

Pengukuran kemampuan psikomotorik siswa dilakukan melalui instrumen tes teknik dasar lompat jauh yang mencakup empat fase krusial: awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat.

Tabel 1. Indikator penilaian teknik dasar lompat jauh

No	Aspek Penilaian	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Kurang)
1	Teknik Awalan	Kecepatan maksimal & stabil hingga balok	Kecepatan lari cenderung menurun	Kecepatan lari kurang konsisten
2	Teknik Tolakan	Sudut 45° & tungkai lurus sempurna	Tungkai kurang lurus saat menumpu	Tidak melakukan tolakan maksimal
3	Fase Melayang	Badan condong & lengan sejajar bahu	Posisi badan kurang condong ke depan	Badan kaku dan tidak condong
4	Pendaratan	Mendarat dengan kedua kaki & seimbang	Mendarat namun kurang keseimbangan	Posisi kaki tidak ditarik ke depan

Prosedur penilaian dilakukan secara terstruktur dengan mengacu pada indikator yang telah ditetapkan dalam tabel 2 kriteria. Capaian maksimal (skor 3) diberikan apabila peserta didik mampu mengeksekusi setiap tahapan teknik sesuai dengan standar prosedur operasional yang ditentukan. Skema penilaian ini diterapkan secara konsisten pada seluruh aspek teknik dasar guna menjamin objektivitas hasil pengukuran kemampuan motorik siswa.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif untuk mengukur peningkatan kemampuan siswa setelah diberikan perlakuan permainan engklek tradisional. Efektivitas tindakan ditentukan berdasarkan perbandingan capaian antar siklus yang mengacu pada standar ketuntasan minimal (KKM) yang berlaku. Data dikumpulkan melalui observasi Instrumen Penilaian Kinerja Guru (IPKG I dan II) serta lembar aktivitas siswa. Selain itu, kemampuan psikomotor siswa diukur melalui tes teknik

dasar lompat jauh yang mencakup fase awalan, tolakan, melayang, dan mendarat sesuai indikator penilaian yang tersaji pada tabel 1. Data hasil tes tersebut diukur menggunakan teknik deskriptif komparatif untuk mengukur persentase ketuntasan antar siklus. Subjek diselesaikan secara individu jika mencapai skor minimal 75, dan secara klasikal jika minimal 75% siswa memenuhi kriteria tersebut.

$$P = \frac{\text{Jumlah Peserta Didik Tuntas}}{\text{Total Peserta Didik}} \times 100\%$$

Penggunaan rumus persentase tersebut bertujuan untuk memadukan perkembangan dan peningkatan penguasaan teknik dasar lompat jauh peserta didik melalui perlakuan permainan tradisional engklek. Analisis dilakukan secara komparatif dengan membandingkan capaian pada Siklus I dengan siklus-siklus berikutnya. Hasil evaluasi tersebut kemudian diukur berdasarkan standar ketuntasan yang telah ditetapkan guna menentukan efektivitas tindakan dalam setiap tahapan

HASIL

Hasil Pra-Siklus

Pada tahap awal sebelum diberikan tindakan kondisi hasil belajar peserta didik masih berada di bawah standar minimal 75. Rata-rata nilai kelas yang dicapai hanya sebesar 68,5 . Hal ini terefleksi dari rendahnya persentase ketuntasan yang hanya mencapai 33% (14 siswa), sementara 67% (29 siswa) sisanya masih berada di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75. Kondisi ini menjadi urgensi utama dilakukannya tindakan perbaikan pembelajaran.

Tabel 1. Hasil tes pra-siklus

Tahap Penelitian	Jumlah Siswa Tuntas	Belum Tuntas	Rata -rata Nilai	Persentase Ketuntasan
Pra-Siklus	14	29	68,5	33%

Observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih merasa ragu dan takut saat melakukan tolakan, sehingga koordinasi gerak antara awalan dan lompatan sering terputus. Hal ini mengonfirmasi

rendahnya perolehan skor psikomotorik yang belum mencapai ambang batas KKM.

Hasil Siklus I

Setelah tindakan diterapkan pada Siklus I, terjadi peningkatan jumlah siswa yang tuntas menjadi 19 orang dengan persentase 44%. Skor rata-rata kelas mengalami kenaikan menjadi 74,2. Meskipun menunjukkan kemajuan positif sebesar 10% dari tahap pra-siklus, hasil pengamatan mencatat bahwa siswa masih kesulitan menjaga keseimbangan saat mendarat karena belum terbiasa dengan ritme permainan engklek yang dimodifikasi. Kendala teknis ini menjadi bahan refleksi utama untuk perbaikan tindakan pada siklus berikutnya.

Tabel 2. Hasil siklus I

Tahap Penelitian	Jumlah Siswa Tuntas	Belum Tuntas	Rata -rata Nilai	Persentase Ketuntasan
Siklus I	19	24	74,2	44%

Hasil Siklus II

Pada Siklus II, interaksi siswa dalam permainan engklek mulai terlihat lebih cair dan kompetitif, yang berdampak pada meningkatnya kepercayaan diri mereka saat melakukan teknik tolakan. Siswa mulai memahami korelasi antara ketepatan melompat di petak engklek pola lurus dengan teknik dasar lompat jauh yang sebenarnya. Efektivitas tindakan mulai menunjukkan hasil yang signifikan. Jumlah peserta didik yang mencapai ketuntasan meningkat menjadi 33 orang (77%) dengan rata-rata nilai kelas mencapai 81,4. Peningkatan ini menunjukkan bahwa peserta didik mulai mampu mengadaptasi model pembelajaran yang diterapkan, sehingga penguasaan serta pemahaman terhadap materi menjadi lebih komprehensif.

Tabel 3. Hasil siklus II

Tahap Penelitian	Jumlah Siswa Tuntas	Belum Tuntas	Rata -rata Nilai	Persentase Ketuntasan
Siklus II	33	10	81,4	77%

Hasil Siklus III

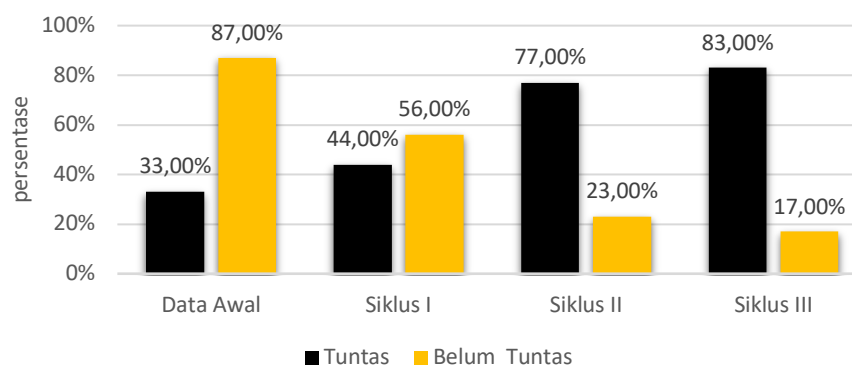
Sebagai tahap penguatan, hasil belajar pada Siklus III mencapai titik optimal. sebanyak 36 siswa (83%) dinyatakan tuntas dengan pencapaian rata-rata nilai sebesar 86,8. Hasil ini telah melampaui ambang batas ketuntasan klasikal yang ditetapkan. Secara tujuan, data ini membuktikan bahwa perlakuan yang diberikan secara berkesinambungan mampu meminimalisir jumlah siswa yang tidak tuntas dari 29 orang pada tahap awal menjadi hanya 7 orang pada akhir siklus.

Tabel 4. Hasil siklus III

Tahap Penelitian	Jumlah Siswa Tuntas	Belum Tuntas	Rata -rata Nilai	Persentase Ketuntasan
Siklus III	36	7	86,8	83%

Capaian optimal pada siklus ini ditandai dengan penguasaan teknik pendaratan yang lebih stabil dan aman oleh hampir seluruh siswa. Konsistensi gerak yang terbentuk melalui repetisi permainan tradisional ini secara riil membuktikan efektivitas tindakan dalam memperbaiki mekanika tubuh siswa saat melompat

Peningkatan yang signifikan dapat dilihat dalam grafik berikut :



Gambar 1. Grafik Peningkatan Nilai

Dari grafik diatas, Peningkatan yang konsisten dari tahap pra-siklus hingga siklus III menunjukkan validitas perlakuan yang diberikan. Seluruh data yang disajikan merupakan hasil pengukuran langsung di lapangan menggunakan instrumen tes psikomotorik dan lembar observasi yang telah divalidasi. Dapat disimpulkan bahwa pendekatan melalui permainan tradisional engklek mampu meningkatkan hasil belajar teknik dasar lompat

jauh peserta didik secara signifikan. Peningkatan nilai rata-rata dan ketuntasan belajar menunjukkan bahwa strategi ini dapat diterapkan sebagai solusi efektif dalam pembelajaran teknik dasar lompat jauh di tingkat sekolah dasar.

PEMBAHASAN

Penerapan permainan tradisional engklektradisional dalam pembelajaran teknik dasar lompat jauh menunjukkan tren peningkatan keterampilan psikomotorik siswa yang signifikan di setiap siklusnya. Berdasarkan observasi pra-siklus, kemampuan siswa masih berada di bawah standar ketuntasan. Namun, setelah dilakukan perlakuan pada Siklus I menggunakan pola gugunungan *estafet*, rerata nilai siswa mulai meningkat naik, meskipun persentase ketuntasan klasikal belum mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan (75%). Guna mengoptimalkan hasil belajar, dilakukan refleksi dan perbaikan pada Siklus II dengan memodifikasi media pembelajaran menggunakan pola engklek lurus. Adaptasi ini bertujuan untuk membangun kepercayaan diri dan motivasi siswa dalam menguasai teknik dasar. Hasilnya, ketuntasan belajar meningkat menjadi 77% (33 siswa). Meski telah melampaui ambang batas minimal, catatan lapangan menunjukkan adanya kendala teknis pada koordinasi fase awal dan tolakan.

Sebagai langkah penyempurnaan, penelitian dilanjutkan ke Siklus III dengan menerapkan variasi pola engklek zigzag. Penguatan ini terbukti efektif dalam mengatasi hambatan koordinasi gerak yang muncul pada siklus sebelumnya. Data akhir menunjukkan peningkatan ketuntasan klasikal yang sangat baik, yakni mencapai 83% (36 siswa). Kendati masih terdapat 7 siswa yang belum mencapai ketuntasan individu, capaian sebesar 83% ini dipandang sudah mewakili keberhasilan penelitian mengingat adanya peningkatan signifikan dari tahap pra-siklus. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan melalui permainan tradisional engklek efektif dalam meningkatkan hasil belajar teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas V SDN Pasanggrahan II.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik gerak dalam permainan tradisional engklek yang menuntut peserta didik melakukan lompatan satu kaki secara repetitif dengan engklek berpola gugunangan estafet yang diterapkan pada siklus I, engklek pola lurus diterapkan pada siklus II dan variasi kombinasi pola engklek zigzag diterapkan pada siklus III berkorelasi langsung dengan penguatan daya ledak otot tungkai. Secara spesifik, pengulangan gerak jingkat pada permainan tradisional engklek memperkuat tolakan dalam lompat jauh. Menurut (Putri et al., 2024), pemberian hambatan dalam aktivitas fisik secara biomekanika mampu menstimulasi mekanisme *stretch-shortening cycle* (SSC) pada otot untuk menghasilkan daya ledak yang lebih masif dalam durasi kontak tanah yang minimal. Hal ini krusial karena efektivitas fase melayang sangat bergantung pada besarnya impuls yang dihasilkan saat kaki tumpu meninggalkan tanah, yang dalam penelitian ini terasah melalui rintangan modifikasi engklek. Sejalan dengan hal tersebut (Ardiansyah et al., 2024) menyatakan bahwa peningkatan impuls berdampak langsung pada perolehan momentum vertikal yang lebih besar, sehingga memungkinkan tubuh mempertahankan stabilitas dan durasi melayang yang lebih optimal di udara.

Dalam teknik dasar lompat jauh, kekuatan tolakan merupakan determinan utama yang menentukan lintasan parabola saat fase melayang. Ketidakpercayaan diri peserta didik menyebabkan koordinasi kaki tumpu menjadi kaku dan tidak akurat. Namun, melalui modifikasi permainan tradisional engklek yang bervariasi di implementasi pada setiap siklus, siswa merasa lebih nyaman dan berani bereksperimen dengan gerakan mereka. Perubahan aspek psikologis ini secara langsung memperbaiki mekanika gerak dan mendongkrak hasil belajar siswa secara signifikan. Secara spesifik, pengulangan gerak jingkat pada permainan tradisional engklek memperkuat tolakan dalam lompat jauh.

Sudut tolakan yang dihasilkan dari koordinasi kaki tumpu yang presisi pada petak engklek membantu siswa mencapai *vertical lift* yang lebih optimal. Hal ini krusial karena efektivitas fase melayang sangat bergantung pada besarnya impuls yang dihasilkan saat kaki tumpu

meninggalkan tanah, yang dalam penelitian ini terlatih melalui modifikasi rintangan engklek. Lebih lanjut dalam penelitian (Penimang & Mahmudin, 2025) mengungkapkan bahwa pendekatan modifikasi engklek, subjek secara konsisten melatih kemampuan transmisi gaya pada rantai kinetik guna mencapai lintasan gerak yang lebih efektif

Temuan tersebut diperkuat oleh studi (Hidayat et al., 2021), yang menyatakan bahwa motivasi dalam aktivitas fisik sangat esensial dalam membentuk ketertarikan siswa terhadap pembelajaran. Implementasi permainan tradisional engklek menciptakan model pembelajaran yang sesuai dengan prinsip *Motivating Active Learning in Physical Education* (MALP) yang dikemukakan oleh (Hidayat et al., 2023), Dalam model ini, keterlibatan aktif siswa dalam permainan tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga menghasilkan suasana belajar yang dinamis dan tingkat keberhasilan yang lebih baik.

Kebaharuan penelitian ini terletak pada rekayasa pedagogi yang mentransformasi permainan tradisional engklek tradisional menjadi bentuk latihan fungsional spesifik untuk penguasaan teknik dasar lompat jauh. Secara substansial, penelitian ini memperluas temuan (Agustin et al., 2021) yang baru memotret permainan tradisional umum secara dalam menstimulasi kemampuan psikomotorik dan aktivitas fisik. Berbeda dengan penelitian (Purnama et al., 2022) yang memposisikan engklek sebatas sarana bermain rekreatif, penelitian ini menawarkan modifikasi aturan dan dimensi petak yang dirancang sebagai latihan bayangan (*shadow drill*) untuk mengoptimalkan fase tumpuan dan melayang, terutama pada lingkungan sekolah dengan keterbatasan fasilitas atletik. Lebih lanjut, jika (Nugroho & Taufik, 2026) menekan engklek sebagai media pendidikan karakter melalui pengalaman langsung, penelitian ini justru mengintegrasikan aturan dialektika permainan dengan respons motorik siswa. Hal ini mengubah pola pembelajaran dari searah klasikal menjadi latihan teknis yang terukur, sehingga efektivitas engklek tidak hanya menyentuh aspek afektif, tetapi secara langsung meningkatkan hasil belajar teknis lompat jauh pada siswa kelas V SDN Pasanggrahan II.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pemanfaatan kearifan lokal dalam kurikulum PJOK modern mampu meningkatkan keterlibatan siswa secara inklusif (Taryanto & Parlindungan, 2025), penggunaan media variatif seperti pola rintangan dalam permainan terbukti efektif dalam memicu antusiasme siswa dan memperbaiki koordinasi neuromuskular. Melalui permainan ini, siswa secara otomatis melakukan repetisi gerak tolakan tanpa merasa terbebani oleh instruksi yang monoton. Sejalan dengan hal itu (Rido et al., 2025) ,permainan tradisonal seperti gobak sodor,lompat tali,cingklak,bentengan, dan lainnya memiliki potensi besar dalam mendukung proses kegiatan pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani,olahraga, dan kesehatan (penjasorkes) disekolah

Integrasi ini memberikan solusi atas masalah klasik keterbatasan infrastruktur dalam proses pembelajaran PJOk dengan memanfaatkan ruang sempit untuk menghasilkan dampak motorik yang setara dengan latihan di bak lompat standar. Selain itu hal ini mengonfirmasi bahwa perlakuan aktivitas fisik yang terstruktur tidak hanya mendongkrak capaian psikomotorik, tetapi juga mempertajam fungsi kognitif dan fleksibilitas berpikir siswa dalam mengeksekusi gerakan teknik dasar secara presisi (Sudirjo & Sudrazat, 2024).

Dampak luas dari penelitian ini menyentuh aspek pengembangan karakter dan pengelolaan perilaku di lingkungan sekolah. Pembelajaran berbasis permainan tradisional terbukti mampu memitigasi perilaku kurang perhatian dan menumbuhkan sportivitas serta kejujuran antar siswa (Prillany & Rusdiyanto, 2021). Integrasi nilai kearifan lokal ini memberikan dimensi baru pada pembelajaran PJOK yang tidak hanya fokus pada ketangkasan fisik, tetapi juga kematangan sosial. (Usulu et al., 2025) Permainan tradisional bukan hanya kegiatan rekreasi tetapi juga warisan budaya yang meningkatkan keterampilan motorik, sosial, kognitif, dan budaya. Hal ini membuktikan bahwa metode engklek di SDN Pasanggrahan II telah berhasil menciptakan model pembelajaran yang holistik, di mana prestasi akademik dan pembentukan karakter berjalan beriringan melalui aktivitas fisik yang bermakna.

Meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan, peneliti mengidentifikasi beberapa batasan situasional yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi temuan. Pertama, keterbatasan infrastruktur fisik di SDN Pasanggrahan II, khususnya ketersediaan lahan yang sempit, menjadi variabel dalam modifikasi jarak awalan. Hal ini menyebabkan perlakuan lebih nyaman pada penguatan fase tolakan dan koordinasi tumpuan, sementara pengembangan kecepatan horizontal maksimal pada fase awal belum dapat dieksplorasi secara komprehensif.

Kedua, terdapat faktor lingkungan eksternal berupa variabilitas kondisi permukaan lapangan dan paparan cuaca. Permukaan lapangan yang kurang representatif mempengaruhi stabilitas kinestetik siswa, terutama pada permukaan tanah di dalam petak engklek yang membutuhkan presisi tinggi. Kendala teknis ini menuntut adaptasi motorik yang lebih kompleks bagi siswa, yang di satu sisi melatih cuplikan gerak, namun di sisi lain menjadi variabel pengganggu dalam standarisasi pengukuran kinerja.

Ketiga, durasi observasi yang relatif singkat dalam rentang siklus penelitian ini membatasi pengamatan terhadap retensi memori gerak jangka panjang. Penelitian ini lebih banyak memotret peningkatan performa jangka pendek sehingga stabilitas mekanika gerak siswa dalam jangka waktu yang lebih lama pasca perlakuan masih memerlukan pengujian lebih lanjut. Berbagai batasan ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan studi komparatif dengan mencakup subjek yang lebih luas dan durasi perlakuan yang lebih berkelanjutan.

Meskipun menunjukkan hasil yang positif, penelitian ini memiliki keterbatasan pada lingkup subjek yang terbatas di satu institusi pendidikan dan durasi observasi yang relatif singkat. Keterbatasan lahan di halaman sekolah juga menjadi variabel yang memengaruhi keleluasaan modifikasi jarak lompatan. Oleh karena itu, diskusi kritis ini diharapkan menjadi pijakan bagi penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi integrasi berbagai permainan tradisional lainnya dalam kurikulum yang lebih luas. Secara keseluruhan, integrasi ini memberikan solusi atas masalah klasik

keterbatasan infrastruktur dalam proses pembelajaran PJOK dengan memanfaatkan ruang sempit untuk menghasilkan dampak motorik yang setara dengan latihan di bak lompat standar. Hal ini mengonfirmasi bahwa perlakuan aktivitas fisik yang terstruktur tidak hanya mendongkrak capaian psikomotorik, tetapi juga mempertajam fungsi kognitif dan fleksibilitas berpikir siswa dalam mengeksekusi gerakan teknik dasar secara presisi.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan bagi praktisi pendidikan jasmani untuk mengintegrasikan modifikasi permainan tradisional engklek sebagai alternatif metode latihan fungsional dalam materi atletik. Pendekatan ini terbukti mampu merekonstruksi mekanika gerak *take-off* secara natural, sehingga menjadi solusi efektif dalam mengatasi hambatan psikologis siswa sekaligus keterbatasan sarana prasarana di sekolah. Selain itu, satuan pendidikan hendaknya memberikan dukungan infrastruktur berupa optimalisasi lahan dan penyediaan area pendaratan yang representatif guna menjamin aspek keselamatan serta efektivitas capaian motorik siswa. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi longitudinal dengan cakupan subjek yang lebih luas guna menguji retensi memori gerak jangka panjang. Penggunaan instrumen berbasis analisis video biomekanika juga sangat direkomendasikan pada penelitian mendatang untuk memvalidasi presisi sudut tolakan dan momentum horizontal secara lebih objektif dan komprehensif.

KESIMPULAN

Integrasi sistematis permainan tradisional engklek ke dalam proses instruksional terbukti secara empiris mampu mengeskalasi capaian kompetensi teknik dasar lompat jauh pada siswa sekolah dasar. Signifikansi peningkatan ini menjawab problematika rendahnya penguasaan motorik melalui optimalisasi ekosistem pembelajaran yang partisipatif. Pemanfaatan kearifan lokal dalam studi ini tidak lagi dipandang sebagai aktivitas rekreatif semata, melainkan telah bertransformasi menjadi instrumen pedagogis fungsional yang memfasilitasi internalisasi mekanisme gerak atletik yang kompleks secara mendalam.

Tercapainya tujuan penelitian ini didasarkan pada adanya sinkronisasi mekanis antara pola lompatan tunggal dalam engklek dengan teknik tolakan (*take-off*) pada nomor lompat jauh. Aktivitas repetitif yang terukur melalui modifikasi pola engklek secara bertahap memperkuat daya ledak otot tungkai serta memperbaiki koordinasi gerak siswa dalam menjaga stabilitas tubuh. Dampaknya, kualitas rangkaian gerak dasar mulai dari awalan yang konsisten, tolakan yang presisi, keseimbangan fase melayang, hingga efektivitas pendaratan mengalami penguatan yang nyata dibandingkan dengan metode instruksional konvensional.

Keberhasilan ini juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, di mana penggunaan media permainan mampu mereduksi kejenuhan dan beban mental siswa dalam mempelajari teknik atletik yang dianggap sulit. Atmosfer belajar yang menyenangkan mendorong siswa untuk bereksperimen dengan kemampuan fisiknya secara lebih berani, sehingga keterampilan motorik kasar dan kemahiran kognitif dalam mengeksekusi gerak dapat terbentuk secara natural. Secara menyeluruh, penelitian ini menegaskan bahwa rekayasa permainan rakyat merupakan solusi inovatif dan berkelanjutan untuk meningkatkan mutu pembelajaran PJOK. Penggunaan metode engklek membuktikan bahwa keterbatasan fasilitas olahraga dapat disiasati melalui kreativitas pedagogis yang memanfaatkan potensi budaya lokal dengan efisiensi mekanis yang tinggi.

REFERENSI

- Abdilah, A. S. (2024). *Journalprevalent Multidisciplinary. Pengaruh Latar Belakang Pendidikan, Saran Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Terhadap Kinerja Guru PJOK Mts Swasta Di Kota Banjarmasin, 1*, 1–15. <https://journal.universitasaudi.ac.id/index.php/JPM>
- Adi, B. S., Irianto, D. P., & Sukarmin, Y. (2022). Teachers' perspectives in motor learning with traditional game approach for early childhood. *Cakrawala Pendidikan Jurnal Ilmiah Pendidikan, 41*(1), 1–11. <https://doi.org/doi.org/10.21831/cp.v41i1.36843>
- Agustin, N. W., Susandi, A., & Muhammad, D. H. (2021). *Permainan Tradisional Sebagai Sarana Mengembangkan Kemampuan Fisik Motorik Anak dan Nilai-nilai Pendidikan Islam di PAUD Kamboja Probolinggo. 4*(20), 33–44. <https://doi.org/10.36835/falasifa.v12i02.552>
- Anam, N., & Maghfirah, N. I. (2022). Play and Learn with Tradisional Local

Wisdom Game in School. *Indonesian Journal of Education And Social Studies*, 01(01), 28–39. <https://doi.org/10.33650/ijess.v1i1.3551>

- Angga, P. D., & Sari, A. J. (2025). Deep Learning : Bagaimana Implementasinya Pada Pendidikan Jasmani , Olahraga dan Kesehatan (PJOK)? Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10, 1373–1391.
- Aqobah, J., Putri, C. H., Ummah, K. R., Anisah, W., & Tirtayasa, S. A. (2023). *Permainan tradisional engklek untuk peningkatan motorik peserta didik di sekolah dasar 1*. 2(1), 1–15.
- Ardiansyah, R. T., Setiawan, D., & Farhanto, G. (2024). Analisis Biomekanika Jarak Langkah Take Off Pada Lompat Jauh. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4, 171–177. <https://doi.org/10.55081/joki.v4i2.2855>
- Hidayat, C., Lengkana, A. S., Rohayana, A., Purwanto, D., Razali, & Rosalina, M. (2021). *European Journal of Educational Research*. 12(2), 1137–1151. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.12.2.1137>
- Hidayat, C., Lengkana, A. S., Rohyana, A., & Rahmat, A. A. (2023). *Original Article Model Coordination and Activity Tracking (MCAT): Self-efficacy in elementary school children*. 23(11), 3158–3166. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.11360>
- Idris, A., Winarno, M. E., & Salamet. (2025). *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*. 3(03), 270–279. <https://jurnal.nusantaraspota.com/index.php/ns>
- Kristina, P. C., Fahlifi, R., Riyoko, E., Ayu, S., & Putri, R. (2025). *Enhancing Long Jump Abilities through Engklek and Jump Rope : A Study on Traditional Games in Physical Education*. 8(2), 557–573. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.29524>
- Lucky, H. S., & Muhid, A. (2025). Permainan Tradisional sebagai Media Efektif Pengembangan Kreativitas Anak Usia Dini : Literature Review. *Edukatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 9(3), 789–796. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i3.5949>
- Mustara, Hartono, F. V., Sukriadi, S., & Marhadi. (2025). *A traditional games-based instructional model for fundamental running skills in elementary students with mild intellectual disabilities Mustara*. 11(2), 336–350. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v11i2.26494%0AA
- Nova, A., Ruhama Desy M, Ramazan, Rizkei Kurniawan, & Boby Helmi. (2021). Pelatihan Pencarian Referensi Online Dengan Sitasi Menggunakan Aplikasi Mendeley Di Program Studi Pendidikan Olahraga Fkip Unsam. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 31–39. <https://doi.org/10.55081/jbpbkm.v2i1.529>
- Nugroho, R. S., & Taufik, R. (2026). Internalisasi Nilai Etnopedagogik Pada Permainan Tradisional Engklek Sebagai Media Penguatan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1), 29–42. <https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.40817>

- Penimang, T., & Mahmudin. (2025). Analisis Biomekanika Jarak Langkah Take Off Pada Lompat Jauh. *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 4(5), 1392–1396. <https://doi.org/10.56799/jim.v4i5.9077>
- Pirmanuloh at el. (2023). *Upaya Meningkatkan Minat Belajar Olahraga Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendekatan Permainan Tradisional*. <https://doi.org/10.37058/sport.v9i3.16141>
- Pradityana, K. (2026). Pengaruh aspek afektif dan psikomotor dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap kesehatan siswa: analisis sem-pls. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 13, 11–19. <https://doi.org/10.46368/jpkr.v13i1.4572>
- Prillany, T. E., & Rusdiyanto, R. M. (2021). *Research Physical Education and Sports Research Physical Education and Sports*. 3(1), 81–86. <https://doi.org/10.31949/jr.v3i1.2789>
- Purnama, R., Sudirjo, E., & Fauzi, R. A. (2022). Hubungan Sarana Prasarana Dengan Kompetensi Profesional Guru Penjas Di Sekolah Dasar Negeri Se Kecamatan Cicalengka. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.17509/jopes.v2i1>
- Putri, N. S., Nabila, M. P., Mutiara, Z., & Suyono. (2024). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional Engklek di SDN 067251. *Jurnal Riview Pendidikan Dan Pengajaran*, 7, 18378–18383. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i4.37064>
- Rido, A., Kurniawan, W. P., & Putra, R. P. (2025). *Analisis Persepsi Guru Terhadap Permainan Tradisional Tahun 2025 Pada Guru Penjasorkes Madrasah Ibtidaiyah Se Kecamatan Panggul Kabupaten Trenggalek*. 0008, 816–822. <https://doi.org/10.29407/rhtgk319>
- Sari, E. N., Ridwa, M., & Suryaningsih, L. (2024). Peningkatan hasil belajar lompat jauh menggunakan pendekatan culturaly responsive teaching (CRT). *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 11 No. 2, 52–61. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v11i2.12637>
- Silaban, R. A. (2024). *Jurnal dunia pendidikan*. 4(2746–8674), 1397–1407. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v4i4.2459>
- Sudirjo, E., & Sudrazat, A. (2024). *Bagaimana Intervensi Gaya Hidup Aktif melalui Aktifitas Fisik pada Anak ? Sebuah Tinjauan Sistematis*. 10(1), 109–123. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3480>
- Suriani, I. (2025). *Melatih Perkembangan Motorik Siswa Kelas II SD Inpres 07 Kampung Ambon Manokwari melalui Permainan Tradisional Tarik Tambang*. 03(04), 941–947.
- Taryanto, F. B., & Parlindungan, D. P. (2025). *Pengaruh Penggunaan Media Lompat Tali Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Melompat Pada Materi Lompat Jauh Siswa Kelas II MI Muhammadiyah 02 Garung Butuh*. 1400–1412. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/SEMNASFIP>
- Usulu, S., Pomatahu, A. R., & Pakaya, R. (2025). Penerapan Permainan

Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga Di SMPN 12 Gorontalo.
Jurnal Pendidikan Olahraga, 14(2), 231–240.
<https://doi.org/10.31571/jpo.v14i2.9846>

Wijaya, H., Amir, A., Riyanti, D., Claudia Setiana, S., & Sari Somakila, R. (2023). *Siklus Kemmis dan McTaggart* (pertama, Issue September). IAIN Pontianak Press.

Yesinta, S. A., Nasbey, H., & Jaya, I. (2025). *Model Learning Cycle 5E dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar IPA Siswa SD*.