

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA GAMBAR DAN WARNA PADA PERMAINAN TRADISIONAL ENKLEK TERHADAP GERAK LOKOMOTOR SISWA

Muhammad Rizki Al Karim¹, Bertika Kusuma Prastiwi², Muh. Isna Nurdin Wibisana³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi, Universitas PGRI Semarang,
Semarang, Indonesia

Email: muhammadrizkialkarim@gmail.com, bertikakusuma@gmail.com,
muhisna@upgris.ac.id,

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media gambar dan media warna pada permainan tradisional engklek terhadap gerak lokomotor siswa SDN 01 Lamper Tengah serta mengetahui media yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap gerak lokomotor siswa. Penelitian ini memakai pendekatan eksperimen dengan desain Pretest-Posttest Two Group Design. Sampel penelitian berjumlah 55 siswa yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok media gambar (n=28) dan kelompok media warna (n=27). Instrumen yang digunakan adalah Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2). Hasil penelitian memaparkan bahwasanya penggunaan media gambar pada permainan tradisional engklek berpengaruh signifikan terhadap gerak lokomotor siswa ($p < 0,05$). Penggunaan media warna juga berpengaruh signifikan terhadap gerak lokomotor siswa ($p < 0,05$). Temuan tersebut diperkuat oleh hasil uji Mann-Whitney yang menunjukkan nilai Asymp. Sig. sebesar 0,022 ($p < 0,05$), dengan nilai mean rank kelompok media warna lebih tinggi dibandingkan kelompok media gambar. Berdasarkan hasil penelitian bisa disimpulkan bahwasanya pemakaian media gambar dan media warna sama-sama berpengaruh terhadap gerak lokomotor siswa, namun media warna memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan media gambar terhadap gerak lokomotor siswa sekolah dasar. Hasil ini juga mengimplikasikan bahwa penggunaan media warna dapat menjadi cara pembelajaran bagi guru olahraga untuk mengembangkan kemampuan gerak lokomotor siswa

Keywords: *media gambar, media warna, engklek, gerak lokomotor, sekolah dasar*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan dalam bermacam aspek fisik, kognitif, juga afektif. Adanya sekolah dasar, pembelajaran pendidikan jasmani diarahkan untuk membentuk fondasi keterampilan gerak dasar yang diperlukan anak dalam menjalani aktivitas sehari-hari maupun sebagai dasar untuk mengikuti berbagai cabang olahraga. Salah satu keterampilan gerak dasar yang penting untuk dikembangkan adalah gerak lokomotor

Gerak lokomotor merupakan kemampuan seseorang untuk berpindah tempat dengan melibatkan koordinasi berbagai anggota tubuh. Bentuk gerak lokomotor diantaranya berjalan, berlari, melompat, dan bergerak ke samping. Penguasaan keterampilan gerak lokomotor suatu perkembangan motorik kasar, kesegaran jasmani, juga kesiapan anak dalam mengikuti aktivitas fisik yang lebih kompleks. Oleh karena itu, pembelajaran yang mampu menstimulasi keterampilan gerak lokomotor perlu diberikan secara optimal sejak usia sekolah dasar.

Hasil observasi yang dilakukan di SDN 01 Lamper Tengah menunjukkan bahwa kemampuan gerak lokomotor siswa masih belum berkembang secara maksimal. Kondisi tersebut terlihat dari kurang optimalnya pelaksanaan berbagai bentuk gerak dasar yang melibatkan aktivitas berpindah tempat. Selain itu, proses pembelajaran yang berlangsung masih didominasi metode konvensional sehingga siswa cenderung pasif dan kurang antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Kurangnya pemakaian bermedia pembelajaran yang menyenangkan menjadi permasalahan yang memengaruhi keterlibatan siswa selama proses belajar

Adapun alternatif yang digunakan untuk menguatkan kualitas pembelajaran gerak dasar adalah melalui permainan tradisional. Permainan tradisional memiliki karakteristik yang menyenangkan, melibatkan aktivitas fisik secara langsung, serta bisa memberikan

partisipasi aktif siswa dipembelajaran . Diantara permainan tradisional yang relevan untuk mengembangkan keterampilan gerak lokomotor adalah engklek. Permainan ini mengharuskan siswa melakukan berbagai gerakan seperti melompat, meloncat, menjaga keseimbangan, dan berpindah tempat secara berulang sehingga berpotensi memberikan stimulus terhadap perkembangan kemampuan lokomotor

Agar kegiatan pembelajaran lebih menarik, permainan engklek dapat dipadukan dengan penggunaan media visual. Media visual berfungsi membantu siswa memahami instruksi, meningkatkan perhatian, serta mempermudah proses pembelajaran gerak. Pada penelitian ini memerlukan dua jenis media visual, yakni media gambar dan media warna. Media gambar memberikan representasi visual yang bisa menjadikan siswa memahami bentuk gerakan yang harus dilakukannya . Sementara itu, media warna memberikan rangsangan visual yang bisa meningkatkan kepedulian siswa hingga bisa lebih dalam mengikuti pelatihan.

Berbagai penelitian terdahulu memaparkan bahwasanya pemakaian media visual dapat mendukung keberhasilan progres pengajaran karena mampu menguatkan perhatian, motivasi, dan keterlibatan peserta didik . Selain itu, permainan tradisional juga dilaporkan mampu membantu perkembangan keterampilan gerak dasar anak melalui pengalaman gerak yang dilakukan secara berulang dan menyenangkan Dalam pembelajaran jasmani, penggunaan media visual juga bisa menjadikan siswa mengerti gerakan dengan jelas hingga pelatihan gerak lebih efektif .

Meskipun demikian, penelitian yang mengombinasikan permainan tradisional engklek dengan penggunaan media visual masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu hanya meneliti permainan tradisional terhadap perkembangan motorik atau penggunaan media visual dalam pembelajaran secara umum. Penelitian yang secara khusus membandingkan pengaruh media gambar dan media warna terhadap gerak lokomotor siswa sekolah dasar belum banyak ditemukan.

Adapun kondisi tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan pada penggunaan dua jenis media visual yang berbeda, yaitu media gambar dan media warna, yang diterapkan dalam permainan tradisional engklek untuk melihat pengaruhnya terhadap gerak lokomotor siswa sekolah dasar. Hasil penelitian berharap bisa memberikan informan secara empiris terhadap media yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap gerak lokomotor siswa hingga memerlukan referensi bagi guru pendidikan jasmani dalam memilih media pembelajaran yang sesuai.

Adanya uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah: (1) mengetahui pengaruh penggunaan media gambar pada permainan tradisional engklek terhadap gerak lokomotor siswa SDN 01 Lamper Tengah, (2) mengetahui pengaruh penggunaan media warna pada permainan tradisional engklek terhadap gerak lokomotor siswa SDN 01 Lamper Tengah, dan (3) mengetahui media yang memberikan pengaruh lebih besar antara media gambar dan media warna terhadap gerak lokomotor siswa SDN 01 Lamper Tengah.

METODE

Penelitian menerapkan metode eksperimen semu (*quasi experimental research*) dengan rancangan *two group pretest - posttest design*. Populasi sebanyak 166 siswa di SDN 01 Lamper Tengah, jumlah sampelnya 55 anak yang dibagi secara acak kedalam dua kelompok intervensi. Kelompok pertama berjumlah 28 siswa yang bermain engklek menggunakan media gambar, dan untuk media warna berjumlah 27 siswa.

Pengambilan data berlangsung tiga tahapan, pertama *pretest* untuk mengukur kemampuan motorik awal siswa. Selanjutnya, kedua kelompok diberikan perlakuan yang beda sesuai medianya selama tiga kali pertemuan, dan diakhir ada *posttest* menggunakan instrumen yang sama. Pengukuran kemampuan gerak lokomotor siswa mengacu pada *Test of Gross Motor Development-2* (TGMD-2) Yang menilai enam aspek gerak, meliputi *run*,

gallop, hop, leap, lompat horizontal, dan slide. Data dikumpulkan dan dianalisis secara statistik lewat SPSS melalui uji normalitas *Shapiro-wilk*, uji *homogenitas*, serta uji paired dan independent sample t-test atau mann-whitney pada taraf signifikansi 0,05

HASIL DAN PEMBAHASAN

Statistik Deskriptif

Tabel 3. Statistik deskriptif gerak lokomotor siswa

No	Kelompok	N	Mean Pretes	Mean Posttes
1	Media Gambar	28	32,89	36,71
2	Media Warna	27	34,30	39,07

Hasil analisis deskriptif pada Tabel 3 memperlihatkan tingkatnya nilai rata-rata pada kedua kelompok setelah intervensi. Kelompok yang menggunakan media gambar mengalami peningkatan dari 32,89 menjadi 36,71, sedangkan kelompok yang menggunakan media warna meningkat dari 34,30 menjadi 39,07. Temuan ini memaparkan bahwasanya pemakaian kedua jenis media memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan gerak lokomotor siswa sekolah dasar.

Uji Normalitas

Tabel 4. Uji normalitas shapiro-wilk

No	Variabel	Sig
1	Pretest Media Gambar	0,087
2	Pretest Media Warna	0,158
3	Posttest Media Gambar	0,391
4	Posttest Media Warna	0,214

Uji normalitas Shapiro–Wilk pada Tabel 4 memaparkan seluruh pengelompokan data mempunyai penilaian signifikansi yang lebih besar daripada 0,05. Nilai signifikansi yang diambil berturut-turut adalah 0,087 (pretest media gambar), 0,158 (pretest media warna), 0,391 (posttest media gambar), dan 0,214 (posttest media warna). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa data penelitian terdistribusi normal hingga memenuhi suatu prasyarat statistik parametrik.

Uji Homogenitas

Tabel 5. Hasil uji homogenitas pretest

Levene statistic	Sig
4,662	0,035

Berdasarkan Tabel 5, nilai signifikansi sebesar 0,035 menunjukkan bahwa data pretest kelompok media gambar dan warna tidak homogen. Oleh karena itu, pengujian kesetaraan kemampuan awal menggunakan asumsi equal variances not assumed.

Uji Kesetaraan Kemampuan Awal

6. Hasil Independent Sample t-Test Pretest

Sig. (2-tailed)
 0,081

Nilai signifikansi pada Tabel 6 sebesar 0,081 ($> 0,05$) mengindikasikan bahwasanya tidak terdapat perbedaan kemampuan awal yang signifikan antara kelompok media gambar dan kelompok media warna sebelum diberikan perlakuan.

Uji Hipotesis 1

Tabel 7. Hasil paired sample t-test kelompok media gambar

No	mean Pretes	mean Posttes	t	df	Sig
1	32,89	36,71	-16,192	27	0,000

Hasil analisis pada Tabel 7 menunjukkan bahwa pemberian perlakuan menggunakan media gambar dalam permainan tradisional engklek meningkatkan rata-rata kemampuan gerak lokomotor siswa dari 32,89 menjadi 36,71. Pengujian statistik menghasilkan pengaruh signifikan pemakaian media gambar terhadap peningkatan kemampuan gerak lokomotor siswa sekolah dasar.

Uji Hipotesis 2

Tabel 8 . Hasil paired sample t-test kelompok media warna

No	mean pretes	mean Posttes	t	df	Sig
1	34,30	39,07	-16,252	26	0,000

Berdasarkan hasil pengujian yang tercantum pada Tabel 8, nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) mengindikasikan bahwa penggunaan media warna pada permainan tradisional engklek memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan gerak lokomotor siswa sekolah dasar.

Uji Hipotesis 3

Tabel 9. Hasil independent sample t-test posttest

Levene statistic	Sig	t	df	Sig.(2- s xtailed)
------------------	-----	---	----	--------------------

2,201 0,144 -2,732 53 0,009

Berdasarkan hasil pada Tabel 9, uji homogenitas menunjukkan nilai Levene Statistic sebanyak 2,201 dengan nilai signifikansi 0,144 yang lebih besar dari 0,05. Selanjutnya, hasil Independent Sample t-Test memperlihatkan nilai t sebesar -2,732 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,009 ($< 0,05$). Temuan ini memaparkan adanya perbedaan secara signifikan pada hasil posttest antar kelompok media gambar dan kelompok media warna. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwasanya pemakaian media gambar dan media warna dalam permainan tradisional engklek memberikan pengaruh yang berbeda secara signifikan terhadap kemampuan gerak lokomotor siswa SDN 01 Lamper Tengah.

Tabel 10. Hasil Uji Mann-Whitney dan Mean Rank Gain Score Gerak Locomotor

No	Kelompok	Mean Rank
1	Media Gambar	23,25
2	Media Warna	32,93
	Asymp. Sig	
		0,022

Berdasarkan Tabel 11, hasil uji Mann–Whitney diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,022 ($< 0,05$), hingga terdapat perbedaan peningkatan gerak lokomotor yang signifikan antar kelompok media gambar dan media warna. Berdasarkan nilai Mean Rank, kelompok media warna memperoleh nilai lebih tinggi (32,93) dibandingkan kelompok media gambar (23,25), sehingga media warna dinyatakan memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap gerak lokomotor siswa SDN 01 Lamper Tengah.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa media gambar yang diterapkan dalam pengujian statistik yang signifikan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa media gambar mampu membantu siswa memahami instruksi gerak melalui representasi visual yang konkret. Tahap perkembangan operasional konkret yang dimiliki siswa sekolah dasar membuat mereka lebih responsif terhadap informasi yang disampaikan melalui media yang bersifat visual, nyata, dan mudah diamati dalam bentuk visual lebih mudah dipahami dibandingkan instruksi verbal semata. Gambar yang ditempatkan pada petak permainan membantu siswa mengenali bentuk aktivitas gerak yang harus dilakukan sehingga koordinasi gerak menjadi lebih baik

Temuan ini didukung oleh teori pembelajaran visual yang menyatakan bahwa informasi yang diterima melalui saluran visual memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam proses pengkodean dan penyimpanan memori. Akibatnya, siswa lebih mudah memahami serta mengingat instruksi gerak yang disajikan melalui media gambar, sehingga kemampuan gerak lokomotor mereka mengalami peningkatan. Ketika siswa menghubungkan informasi visual dengan aktivitas gerak yang dilakukan, terjadi integrasi antara proses kognitif dan motorik yang berdampak pada peningkatan keterampilan gerak lokomotor.

Selain media gambar, hasil temuan penelitian mengungkapkan bahwa media warna memberikan pengaruh signifikan terhadap gerak lokomotor siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa warna memiliki kemampuan menarik perhatian yang lebih kuat dibandingkan gambar. Keberadaan warna-warna kontras pada petak permainan memberikan stimulus visual yang membantu siswa membedakan setiap area permainan secara lebih efektif. Hal tersebut

memungkinkan siswa untuk lebih berkonsentrasi pada pelaksanaan gerakan, sehingga aktivitas pembelajaran dapat berlangsung dengan lebih optimal

Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui teori *visual attention* yang menyatakan bahwa warna merupakan salah satu unsur visual yang paling cepat diproses oleh sistem saraf manusia. Warna yang berbeda pada setiap petak permainan memberikan stimulus visual yang kuat sehingga siswa lebih mudah memahami arah gerakan dan aturan permainan. Kondisi ini menyebabkan aktivitas gerak dilakukan secara lebih efektif dan berdampak pada peningkatan kemampuan gerak lokomotor

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa keterampilan gerak dasar menjadi pondasi kegiatan fisik anak dan berkembang melalui pengalaman gerak yang dilakukan secara berulang dalam aktivitas bermain. Permainan tradisional engklek menyediakan pengalaman gerak yang beragam melalui aktivitas melompat, meloncat, mempertahankan keseimbangan tubuh, serta berpindah lokasi secara berulang. Keterlibatan siswa dalam aktivitas tersebut secara terus-menerus dapat mengoptimalkan perkembangan kemampuan gerak lokomotor.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang memaparkan bahwasanya penerapan model pengajar berbasis permainan tradisional bisa menguatkan kesenangan belajar dan keterampilan gerak siswa karena proses pembelajaran berlangsung lebih aktif, menarik, dan menyenangkan. Dengan itu, menunjukkan bahwa media pembelajaran interaktif yang memanfaatkan permainan tradisional memiliki tingkat kepraktisan dan penerimaan yang sangat baik, sehingga mampu mendorong keterlibatan peserta didik secara lebih optimal selama kegiatan pembelajaran.

Hasil uji Mann–Whitney memaparkan penilaian sebanyak 0,022 ($p < 0,05$), yang menandakan pembeda antara penggunaan media warna dan media gambar. Kelompok media warna memperoleh nilai mean rank sebesar 32,93, lebih tinggi dibandingkan kelompok media gambar yang memperoleh nilai 23,25. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa media warna mengasih efek lebih besar terjalinya gerak lokomotor siswa terhadap media gambar. Dengan ini menunjukkan bahwasanya penggunaan stimulus warna pada permainan tradisional engklek mampu meningkatkan perhatian dan keterlibatan siswa selama aktivitas pembelajaran berlangsung. Dengan itu, media warna menjadi hal alternatif media pengajar untuk mendukung pengembangan gerak lokomotor siswa sekolah dasar.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, dapat diketahui bahwasanya penerapan media gambar dalam permainan tradisional engklek memberikan permasalahan yang nyata terhadap penguatan keahlian gerak lokomotor peserta didik di SDN 01 Lamper Tengah. Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwasanya pemakaian media warna pada permainan yang sama bisa menjadikan pengaruh baik terhadap pengembangan gerak lokomotor siswa. Lebih lanjut, terdapat perbedaan tingkat efektivitas antara kedua media tersebut dalam memengaruhi kemampuan gerak lokomotor. Dibandingkan media gambar, media warna terbukti memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap peningkatan keterampilan gerak siswa. Dengan itu, media warna dapat dipertimbangkan sebagai suatu pilihan media pembelajaran yang efektif untuk menunjang perkembangan kemampuan lokomotor pada peserta didik sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

Al-aviv, M. B., Sundi, V. H., & Sapii, P. I. (2025). Penerapan Permainan Modifikasi Terhadap Pola Gerak Dasar Lokomotor Pada Anak Kelas 6 Di UPTD SDN SERUA 01. 2574–2585.

- Amini, N., & Sulastri, A. (2025). Upaya meningkatkan kemampuan kognitif melalui metode bermain warna pada anak usia dini. *Jurnal Lentera Anak*, 6 No 1, 71–84.
- 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. *Journal Olahraga Rekreasi Masyarakat*, 2(1), 1–15.
- Fahroni, H., & Muhaimin, A. (2025). Model Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional untuk Peningkatan Keterampilan Lokomotor Siswa Sekolah Dasar : Studi Penelitian dan Pengembangan Traditional Game-Based Learning Model for Improving Elementary School Students ' Locomotor Skills : A Resear. *Empiricism Journal*, 6(3), 1195–1206.
- Gustian, U. (2020). Permainan tradisional: suatu pendekatan dalam mengembangkan physical literacy siswa sekolah dasar Traditional games : an approach to developing students physical literacy in elementary school Uray Gustian Era abad ke-21 telah terjadi perkemba. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 199–215.
- Hadietiya, D., Mansur, H., & Angga Prayogi, D. (2024). PENGEMBANGAN MEDIA INTERAKTIF PERMAINAN TRADISIONAL LOMBOK BERBASIS SMART APPS CREATOR 3 PADA KELAS III SDN SINTUNG TIMUR. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 10(2), 369–382.
- Jatiyoso, M. (2025). NALISIS METODE PEMBELAJARAN PARTISIPATIF DALAM UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS IIISDMUHAMMADIYAH JATIYOSO. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Ke-SD-An*, 12(1), 330–342.
- Julianto, I. N. L., Agus, I. W., Cahyadi, E., & Artawan, C. A. (2019). Interaktivitas Warna Sebagai Rangsang Visual Pada Ruang Belajar Siswa Sekolah Dasar Kelas 1 – 3 Di Kota Denpasar (Color Interactivity as Visual Stimulation in the Study Room of Grade 1-3 of Elementary Students in Denpasar City). 1, 56–64.
- Khotimah, H., Supena, A., & Hidayat, N. (2019). Meningkatkan attensi belajar siswa kelas awal melalui media visual. *Jurnal Pendidikan Anak*, 8(1), 17–28.
- Magdalena, I., Roshita, Pratiwi, S., Pertiwi, A., & Damayanti, A. P. (2021). PENGGUNAAN MEDIA GAMBAR DALAM MENINGKATKAN MINAT BELAJAR SISWA KELAS IV. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3 No 2, 334–346.
- Nadiant Mutia Retno, Ardiyanto Ase, A. P. F. (2023). ANALISIS KETERAMPILAN GERAK DASAR LOKOMOTOR SISWA SD. *Jurnal Wawasan Pendidikan*, 3(39), 716–724.
- Nugraha, L., Mahendra, A., & Herdiyana, I. (2018). *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School Penerapan Model Pendidikan Gerak Dalam Pengembangan Pola Gerak Dasar Manipu- latif Melalui Kerangka Analisis gerak (Movement Analysis Framework).* 1(2), 24–32.
- Salentina, T. U., & Yani, F. (2025). PEMANFAATAN MEDIA VISUAL DALAM MENINGKATKAN. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 3(6), 108–116.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., Ilmu, F., Universitas, K., & Padang, N. (2024). PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.
- Widyawan, D., & Andrianto, S. D. (2024). Menganalisis dan membandingkan keterampilan gerak dasar anak di taman kanak-kanak(tradisional dan berbasis alam). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(2), 111–119.

Yusra, H., Putri, S. Y., Rani, M. S., Alwi, N. A., & Ningsih, Y. (2025). Inklusi : Jurnal Pendidikan Islam Dan Filsafat Yayasan Salmiah Education Global International (YSEGI) Pemanfaatan Media Gambar dan Video sebagai Alat Bantu. 1(2), 109–117.