

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL EGRANG BAMBU
TERHADAP KESEIMBANGAN STATIS ANAK KELAS 5 SD
NEGERI NO. 033922 PAROPO KECAMATAN
SILAHISABUNGAN KABUPATEN DAIRI**

Oleh

Aldi Aftodo¹, Indah Verawati²

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

²Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email : saragialdi@gmail.com¹, indahverawati07@gmail.com²

Abstrak

Seiring berjalannya waktu, perkembangan zaman dan arus globalisasi mulai memasuki dunia anak dan menyebabkan mereka cenderung lebih senang bermain pasif yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan tumbuh kembang. Permainan tradisional mampu merangsang berbagai aspek perkembangan anak. Permainan tradisional egrang bambu dapat digunakan sebagai alternatif permainan dalam meningkatkan keseimbangan anak, karena permainan egrang bambu butuh keseimbangan dalam melakukan permainan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional egrang bambu terhadap keseimbangan statis siswa kelas 5 SD N 033922 Paropo. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen dengan Teknik pengumpulan data menggunakan tes. Desain yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu “*Pretest-Posttest Control Group Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat tes awal (*pretest*) sebelum diberi perlakuan dan tes akhir (*posttest*) setelah diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 16 orang dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang dengan Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Penelitian berlangsung selama 4 minggu sebanyak 12 kali pertemuan. Kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan dengan bermain egrang bambu selama 10 menit dilakukan sebanyak 2 set. Hasil uji *independent sample test* pada kelompok kontrol Berdasarkan nilai signifikan pretest dan posttest stork balance kelompok kontrol $0,579 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, tidak signifikan. Berdasarkan nilai signifikan pretest dan posttest stork balance kelompok eksperimen $0,003 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, signifikan. Kemudian perolehan $t_{hitung} (-3.680) < t_{tabel} (2.306)$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh permainan tradisional egrang bambu terhadap keseimbangan statis siswa kelas 5 SD.

Kata Kunci: Permainan Tradisional, Egrang Bambu, Keseimbangan Statis

A. PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu, perkembangan zaman dan arus globalisasi mulai memasuki dunia anak dan menyebabkan mereka cenderung lebih senang bermain pasif yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan tumbuh kembang. Berkembang pesatnya teknologi berdampak pada semakin populernya permainan (*game*) berbasis *online* sehingga hal ini berpengaruh langsung pada menurunnya minat anak-anak dalam memanfaatkan permainan tradisional. Permainan pada game online yang cenderung pasif dan berdampak buruk bagi tubuh.

Permainan *online* versus permainan tradisional sebenarnya tidak menjadi perdebatan yang intens, akan tetapi disadari oleh banyak kalangan bahwa pada era globalisasi ini nilai-

nilai didaktis (mendidik) dalam permainan tradisional perlu digali kembali, karena permainan online dianggap semakin menjauhkan anak-anak dari nilai didaktis seperti yang ada pada permainan tradisional (Sujono, 2008:10).

Permainan tradisional merupakan salah satu bagian dari suatu tradisi yang menjadi salah satu pengaruh dari kebudayaan dan adat yang dibawa nenek moyang atau leluhur-leluhur. Namun disetiap daerah atau negara memiliki permainan tradisionalnya sama namun dalam penamaannya dan permainannya (pola bermain) tersebut berbeda. Permainan tradisional mampu merangsang berbagai aspek perkembangan anak.

Permainan tradisional sangat erat dengan nilai etika, moral, dan budaya masyarakat pendukungnya. Bahkan model permainan semacam ini banyak menstimulasi kecerdasan jamak, merangsang sistem panca indra anak, menyerap berbagai informasi, melatih kemampuan dan proses berfikir serta memahami berbagai aturan. Pergerakan yang aktif di permainan tradisional berdampak baik pada kualitas sistem gerak tubuh. Pratiwi (2015:36) berpendapat bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan keseimbangan tubuh. Salah satu permainan tradisional lain yang dapat melatih sistem gerak yang baik terutama unsur keseimbangan adalah egrang bambu.

Egrang dalam baoesastra jawa disebutkan kata egrang-egrangan diartikan dolanan dengan menggunakan alat yang dinamakan egrang. Egrang diberi makna bambu atau kayu yang diberi pijakan (untuk kaki). Sebagian wilayah Sumatera Barat dengan nama engkak-tengkek dari kata tengkek (pincang). Ingkau yang dalam bahasa Bengkulu berarti sepatu bamboo, egrang berasal dari bahasa Lampung berarti terompah pancung yang terbuat dari bamboo bulat panjang. Sedangkan Jawa Tengah dengan nama Jangkungan yang berasal dari nama burung berkaki panjang.

Permainan tradisional egrang bambu merupakan satu contoh dari permainan tradisional yang ada di Indonesia. Namun pada faktanya, permainan tradisional di Indonesia menunjukkan perkembangan yang buruk karena mulai ditinggalkan. Kecenderungan yang tampak bahwa berbagai bentuk permainan tradisional kini tidak dikenal oleh banyak kalangan anak, karena sudah jarang dimainkan (Sukirman, dkk 2008:206). Padahal apabila anak bermain permainan tradisional maka salah satu kegunaannya dapat meningkatkan keseimbangan.

Permainan tradisionalnya egrang bambu dapat digunakan sebagai alternatif permainan dalam meningkatkan keseimbangan anak, karena permainan egrang bambu butuh keseimbangan dalam melakukan permainan. Permainan egrang memiliki manfaat untuk mengembangkan dan mengontrol motorik anak. Selain itu, permainan egrang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, kaki, abdomen, lengan, tangan dapat melatih keseimbangan dan kelenturan tubuh. Permainan egrang bambu dapat melatih keseimbangan anak karena permainan ini menuntut anak untuk menyeimbangkan badan dan menuntut anak untuk berjalan menggunakan egrang.

Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan disetiap segmen tubuh dengan didukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu, kemampuan untuk menyeimbangkan masa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktifitas secara efektif dan efisien. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan *equilibrium* baik statis maupun dinamis tubuh ketika di tempatkan pada berbagai posisi (Delitto, 2003). Keseimbangan statis adalah kemampuan mengontrol keseimbangan untuk mempertahankan posisi stabil pada posisi diam seperti ketika berdiri dan duduk (Kisner dan Coblby, 2007).

Menurut Harsono (1988: 23) terdapat dua macam keseimbangan yaitu : 1) keseimbangan statis (*statis balance*). 2) dinamis (*dynamik balance*). Keseimbangan statis, ruang geraknya sangat kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api). Keseimbangan dinamis merupakan 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. Tujuan tubuh mempertahankan keseimbangan adalah menyangga tubuh melawan gravitasi dan faktor eksternal lain, untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar sejajar dan seimbang dengan bidang tumpu, serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak (Irfan,2012).

Keseimbangan sangat penting untuk aktifitas fisik bagi anak karena dalam setiap kegiatan sehari-hari membutuhkan keseimbangan yang baik. Terbentuknya keseimbangan yang baik pada anak salah satunya dapat di tingkatkan dengan permainan tradisional egrang bambu.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SD N 033922 Paropo Kecamatan Silahisabungan Kabupaten Dairi. Penelitian ini dilakukan selama 4 Minggu pada bulan September sampai Oktober 2022 yang akan dilakukan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 SD N 033922 Paropo yang berjumlah 16 orang. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 SD N 033922 Paropo yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling*. Metode yang di gunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen dengan Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Tujuan dan tes pengukuran yang dilakukan adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional egrang bambu terhadap keseimbangan statis anak siswa kelas 5 SD N 033922 Paropo. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan, observasi dan dokumentasi . Data yang di dapatkan dalam penelitian ini adalah *stork balance* sebelum dan sesudah perlakuan metode permainan egrang bambu. Penelitian ini menggunakan uji t dengan menggunakan *SPSS 25 For Windows*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Sampel yang melaksanakan penelitian ini adalah anak SD 033922 Paropo kelas 5 SD, yang berjumlah 16 orang dan akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Sampel akan diberi permainan tradisional egrang selama 12 pertemuan dalam 1 bulan, *pretest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dilakukan sebelum pemberian permainan egrang dan *posttest* dilakukan setelah permainan egrang. Pengambilan data *pretest* dan *posttest* dilakukan dengan alat ukur *stork balance*.

Tabel 1 Data Pretest Dan Posttest Kelompok Kontrol

No	Nama	<i>Pretest</i> (Detik)	Keterangan Hasil <i>Posttest</i>	<i>Posttest</i> (Detik)	Keterangan Hasil <i>Pretest</i>
1	Andra	17,85	Sedang	23,64	Sedang
2	Pudan	21,24	Sedang	19,09	Sedang
3	Yolanda	14,86	Sedang	19,54	Sedang
4	Tesia	34,63	Sangat Baik	15,70	Sedang
5	Wahyu	9,80	Kurang	11,68	Kurang
6	Bintara	30,78	Sedang	22,09	Sedang
7	Berlian	27,24	Baik	24,81	Baik
8	Jovanca	20,29	Sedang	24,73	Baik

Dari hasil tabel tersebut untuk data *pretest* kelompok kontrol kategori sedang sebanyak 5 orang, sangat baik 1 orang, baik 1 orang, kurang 1 orang. Data *posttest* kelompok kontrol kategori sedang 5 orang, kurang 1 orang, baik 2 orang.

Tabel 2 Data *Pretest* Dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

No	Nama	<i>Pretest</i> (Detik)	Keterangan Hasil <i>Pretest</i>	<i>Posttest</i> (Detik)	Keterangan Hasil <i>Posttest</i>
1	Dama	21,20	Sedang	40,80	Sangat Baik
2	Alum	18,16	Sedang	22,09	Sedang
3	Desto	32,35	Sedang	47,48	Baik
4	Hensa	25,82	Sedang	55,53	Sangat Baik
5	Vici	13,82	Kurang	30,85	Sedang
6	Selo	7,90	Kurang	50,15	Baik
7	Rores	15,41	Sedang	25,50	Sedang
8	Wildi	27,66	Baik	40,64	Sangat Baik

Data *pretest* kelompok eksperimen didapatkan kategori sedang 5 orang, kurang 2 orang, baik 1 orang. *Posttest* kelompok eksperimen didapatkan kategori sangat baik 3 orang, baik 2 orang, sedang 3 orang.

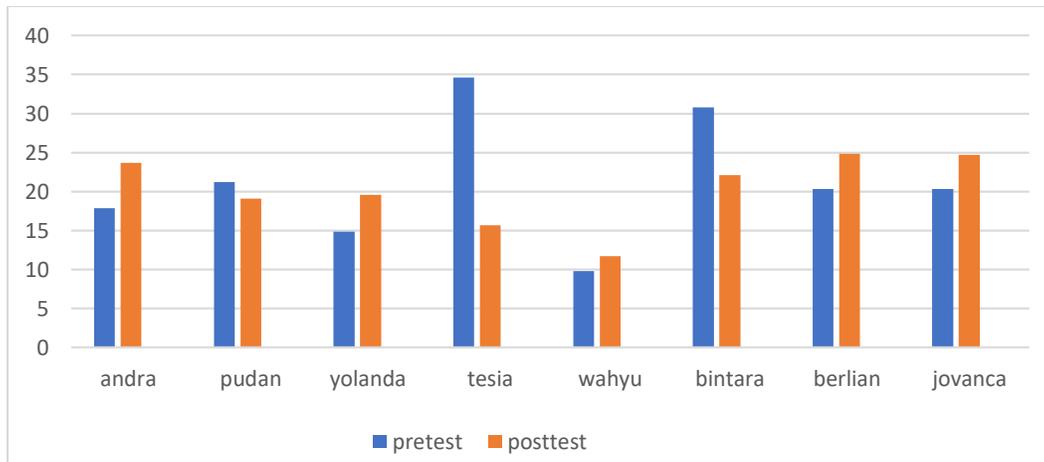
Data yang telah dikumpulkan kemudian dilakukan perhitungan untuk mendapatkan nilai rata rata dan standart deviasi kemampuan keseimbangan statis anak kelas 5 SD.

Tabel 3 Data Rata Rata Dan Standart Deviasi Kelompok Kontrol

Pretest				Posttest			
Nilai	Frekuensi	RR	Standar Deviasi	Nilai	Frekuensi	RR	Standart Deviasi
17,85	1			23,64	1		
21,24	1			19,09	1		

14,86	1			19,54	1		
34,63	1	22,08	1	15,70	1	20,16	1
9,80	1			11,68	1		
30,78	1			22,09	1		
27,24	1			24,81	1		
20,29	1			24,73	1		
Jumlah 8				Jumlah 8			

Berdasarkan tabel diatas didapatkan rata rata *pretest* kelompok kontrol keseimbangan statis sebesar 22,08 dengan standart deviasi sebesar 1, sedangkan rata rata *posttest* kelompok kontrol keseimbangan statis sebesar 20,16 dengan standar deviasi 1.



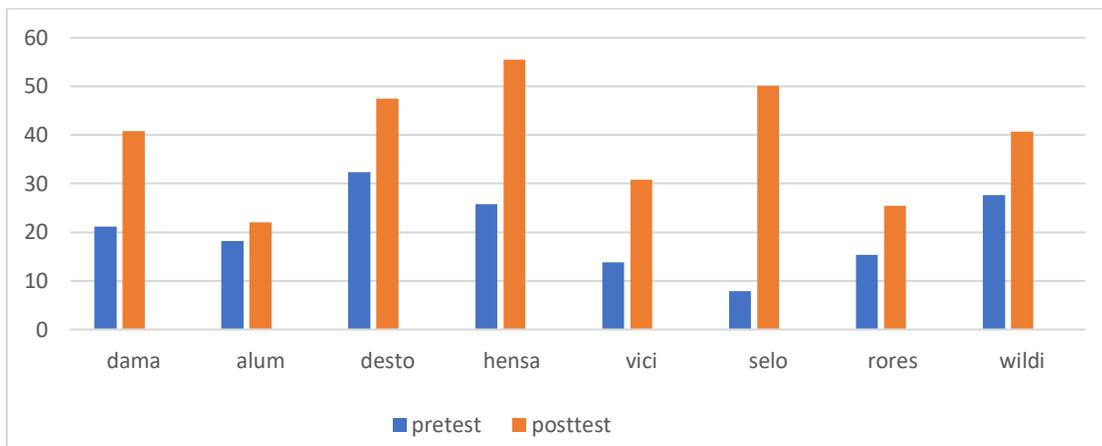
Grafik 1 Perbedaan Data Pretest Dan Posttest Kelompok Kontrol

Berdasarkan grafik 4.1 dapat dilihat secara jelas perbedaan data keseimbangan statis pada anak kelas 5 SD. Nilai tertinggi saat melakukan *pretest* adalah tesia sebesar 34,63 detik dan nilai tertinggi saat *posttest* adalah berlian sebesar 24,81 detik.

Tabel 4 Rata Rata Dan Standart Deviasi Kelompok Eksperimen

Pretest				Posttest			
Nilai	Frekuensi	RR	Standart Deviasi	Nilai	Frekuensi	RR	Standart Deviasi
21,20	1			40,80	1		
18,16	1			22,09	1		
32,35	1			47,48	1		
25,82	1	20,29	1	55,53	1	39,13	1
13,82	1			30,85	1		
7,90	1			50,15	1		
15,41	1			25,50	1		
27,66	1			40,64	1		
Jumlah 8				Jumlah 8			

Berdasarkan tabel diatas didapatkan rata rata *pretest* kelompok eksperimen keseimbangan statis sebesar 20,29 dengan standart deviasi sebesar 1, sedangkan rata rata *posttest* kelompok eksperimen keseimbangan statis sebesar 39,13 dengan standar deviasi 1.



Grafik 2 Perbedaan Data Pretest Dan Posttest Kelompok Eksperimen

Berdasarkan grafik 4.2 dapat dilihat secara jelas perbedaan data keseimbangan statis pada anak kelas 5 SD. Nilai tertinggi saat melakukan *pretest* adalah desto sebesar 32,35 detik dan nilai tertinggi saat *posttest* adalah hensa sebesar 55,53 detik.

Sebelum menguji hipotesis maka terlebih dahulu peneliti melakukan tahapan pengujian sesuai dengan syarat syarat dari data data yang bersifat uji normalitas. Pada penelitian berikut adanya uji *Shapiro wilk* yang dihitung dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS 25 for Windows*. Maka ketetapan dalam tahapan tersebut yakni:

- a. Nilai signifikan < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal
- b. Nilai signifikan > 0,05 maka data berdistribusi normal

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas Kelompok Kontrol

	Hasil Sig. <i>Shapiro Wilk</i>	Kriteria Normal	Keterangan
Pretest stork balance	0,946	P > 0,05	Normal
Posttest stork balance	0,347		

Berdasarkan tabel 4.5 maka diperoleh hasil *pretest stork balance* dengan nilai signifikan > 0,05 yaitu 0,946 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data telah terdistribusi normal dan hasil *posttest stork balance* diperoleh nilai signifikan > 0,05 yaitu 0,347 > 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa data *posttest* telah berdistribusi normal.

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas Kelompok Eksperimen

	Hasil Sig. <i>Shapiro Wilk</i>	Kriteria Normal	Keterangan
<i>Pretest stork balance</i>	0,983	P > 0,05	Normal
<i>Posttest stork balance</i>	0,708		

Berdasarkan tabel 4.6 maka diperoleh hasil *pretest stork balance* dengan nilai signifikan > 0,05 yaitu 0,983 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data telah terdistribusi normal dan hasil *posttest stork balance* diperoleh nilai signifikan > 0,05 yaitu

0,708 > 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa data *posttest* telah berdistribusi normal. Setelah data dinyatakan normal maka selanjutnya dilakukan uji homogenitas

Berikut hasil perhitungan data penelitian *pretest dan posttest* kelompok kontrol dan eksperimen.

Tabel 7 Hasil Uji Homogenitas Kelompok Kontrol

	Hasil Sig. <i>levene test</i>	Kriteria Normal	Keterangan
<i>Pretest dan posttest stork balance</i>	0,125	P > 0,05	Homogen

Dari tabel di atas diperoleh hasil perhitungan nilai signifikan sebesar 0,125 lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian ini bersifat homogen.

Tabel 8 Hasil Uji Homogenitas Kelompok Eskperimen

	Hasil Sig. <i>levene test</i>	Kriteria Normal	Keterangan
<i>Pretest dan posttest stork balance</i>	0,230	P > 0,05	Homogen

Dari tabel di atas diperoleh hasil perhitungan nilai signifikan sebesar 0,230 lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian ini bersifat homogen. Setelah data dinyatakan homogen maka selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan *analisis statistic infrencial*.

Dalam pengujian hipotesis apakah pengujian dapat diterima atau ditolak. Adapun uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji independent sample test dengan aplikasi SPSS 25 dengan taraf signifikan uji dua pihak $\alpha = 0,05$. Berikut tabel output uji *independent sample test*.

Tabel 9 Output Independent Sampel Tes Kelompok Kontrol Dan Eksperimen

	Nilai sig.	Nilai P	Keterangan Perbedaan
<i>Pretest dan postteest stork balance</i> kelompok kontrol	0, 579	0,05	Tidak signifikan
<i>Pretest dan postteest stork balance</i> kelompok eksperimen	0,003	0,05	Signifikan
<i>Uji independent sampel test</i>			

Berdasarkan nilai signifikan *pretest dan posttest stork balance* kelompok kontrol 0,579 > 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat di simpulkan bahwa *pretest dan posttest* keseimbangan statis kelompok kontrol yang di ukur menggunakan *stork balance*

tidak signifikan. Berdasarkan nilai signifikan *pretest dan posttest stork balance* kelompok eksperimen $0,003 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa *pretest dan posttest* keseimbangan statis kelompok eksperimen yang diukur menggunakan *stork balance* signifikan, maka dapat disimpulkan ada pengaruh permainan tradisional egrang bambu terhadap keseimbangan statis siswa kelas 5 SD N 033922 Paropo pada kelompok eksperimen.

2. Pembahasan

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Pembagian kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dilakukan setelah melakukan *pretest* dan mengurutkan hasil paling besar sampai paling kecil, nomor ganjil akan dijadikan sebagai kelompok kontrol dan nomor genap akan dijadikan sebagai kelompok eksperimen.

Tujuan adanya penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional egrang bambu terhadap keseimbangan statis kelas 5 SD N 033922 Paropo. Dalam penelitian ini untuk mengambil data *pretest dan posttest* menggunakan *stork balance*. *Pretest* dilakukan sebanyak 3 kali dan nilai atau hasil tertinggi yang di ambil untuk data *pretest*. Dari hasil *pretest* kelompok kontrol di peroleh rata rata sebesar 22,08 dan *pretest* kelompok eksperimen diperoleh rata rata sebesar 20,29.

Sebelum melakukan perlakuan kepada kelompok eksperimen terlebih dahulu dilakukan pemanasan mulai dari kaki, tangan, dan pinggang, pemanasan dilakukan selama 5 menit, setelah pemanasan kelompok eksperimen akan diberi perlakuan dengan bermain egrang selama 10 menit sebanyak 2 set. Permainan tradisional egrang bambu ini dilakukan selama 4 minggu pertemuan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Pada kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Setelah perlakuan permainan egrang bambu, maka kelompok kontrol dan eksperimen diberikan *posttest* yaitu *stork balance*. Dari hasil *posttest* kelompok kontrol memperoleh nilai rata rata sebesar 20,06 detik dan kelompok eksperimen memperoleh nilai rata rata sebesar 39,13 detik. Dari hasil *pretest dan posttest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terdapat perbedaan rata rata keseimbangan statis kelas 5 SD.

Setelah mengetahui hasil *pretest dan posttest* kemudian peneliti melakukan uji perhitungan persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan hasil uji normalitas kelompok kontrol dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* diperoleh perhitungan signifikan pada pre-test $0,946 > 0,05$ dan post-test $0,347 > 0,05$ sehingga data yang diperoleh telah berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* diperoleh perhitungan signifikan pada *pretest* $0,983 > 0,05$ dan *posttest* $0,307 > 0,05$ sehingga data yang diperoleh telah berdistribusi normal.

Saat mengetahui data telah berdistribusi normal maka peneliti menghitung nilai homogenitas melalui data *pretest dan posttest* yang dimana hasil perhitungannya kelompok kontrol memperoleh nilai signifikan sebesar $0,125 > 0,05$ (Sig. $> 0,05$) sehingga disimpulkan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian bersifat homogen. Kelompok eksperimen memperoleh nilai signifikan sebesar $0,320 > 0,05$ (Sig. $> 0,05$) sehingga disimpulkan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian bersifat homogen. Dengan demikian, setelah diperoleh data berdistribusi normal dan sampel bersifat homogen maka data yang diperoleh telah memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji *independent sample test*.

Hasil uji *independent sample test* pada kelompok kontrol Berdasarkan nilai signifikan *pretest dan posttest stork balance* kelompok kontrol $0,579 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa *pretest dan posttest* keseimbangan statis kelompok kontrol yang diukur menggunakan *stork balance* tidak signifikan. Berdasarkan nilai signifikan *pretest dan posttest stork balance* kelompok eksperimen $0,003 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa *pretest dan posttest* keseimbangan statis kelompok eksperimen yang diukur menggunakan *stork balance* signifikan. Maka hasil dari *independent sample test* menunjukkan bahwa adanya pengaruh permainan tradisional egrang bambu terhadap keseimbangan statis siswa. Kemudian perolehan $t_{hitung} (-3.680) < t_{tabel} (2.306)$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan hasil tersebut, H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh permainan tradisional egrang bambu terhadap keseimbangan statis siswa kelas 5 SD. Permainan egrang dilaksanakan setelah dilakukan *pretest* dihari yang sama, sedangkan *posttest* dilakukan setelah melakukan permainan egrang bambu. Berdasarkan hasil *pretest dan posttest* yang dilakukan terbukti bahwa terdapat selisih pada keseimbangan statis sebelum dan sesudah diberi perlakuan menggunakan permainan egrang bambu. Hasil penelitian yang diperoleh peneliti sesuai dengan penelitian yang relevan sebelumnya yang menyatakan bahwa permainan tradisional egrang bambu dapat meningkatkan keseimbangan pada penelitian Faisol Badrus Salam, Dkk (2019) dengan judul penelitian Pengaruh Permainan Tradisional (Egrang Bambu) terhadap Peningkatan Keseimbangan pada Anak Kelas 5 SD.

Keseimbangan statis adalah kemampuan mengontrol keseimbangan untuk mempertahankan posisi stabil pada posisi diam seperti ketika berdiri dan duduk (Kisner dan Coblby, 2007). Pratiwi (2015:36) berpendapat bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan keseimbangan tubuh. Salah satu permainan tradisional lain yang dapat melatih sistem gerak yang baik terutama unsur keseimbangan adalah egrang bambu. Permainan tradisional egrang bambu dapat digunakan sebagai alternatif permainan dalam meningkatkan keseimbangan anak, karena permainan egrang bambu butuh keseimbangan dalam melakukan permainan. Permainan egrang memiliki manfaat untuk mengembangkan dan mengontrol motorik anak. Selain itu, permainan egrang dapat meningkatkan kekuatan

otot tungkai, kaki, abdomen, lengan, tangan dapat melatih keseimbangan dan kelenturan tubuh. Keseimbangan dalam permainan egrang sangat dibutuhkan karena kaki bertumpu pada pijakan yang kecil dan harus bisa menjaga keseimbangan dan saat berjalan menggunakan egrang harus memiliki keseimbangan yang baik agar dapat berdiri diatas egrang. Permainan egrang juga terdapat unsur daya tahan dan kekuatan otot.

Menurut Suhartono (2005) faktor faktor yang mempengaruhi keseimbangan ada beberapa hal. Pertama usat 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. Kedua garis gravitasi merupakan garis imajiner yang berada vertikal melalui pusat gravitasi dengan pusat bumi.

Keseimbangan diasumsikan sebagai sekelompok refleks yang merupakan respon bagian pusat keseimbangan visual, vestibular dan sistem somatosensorik. Terdapat beberapa komponen fisiologis tubuh yang harus dilakukan untuk mencapai keseimbangan melalui 3 proses utama dimulai dari input sensorik, integrasi sensorik, dan keluaran motorik. Keseimbangan memerlukan kontrol gravitasi untuk mempertahankan postur dan pergerakan.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini yaitu, terdapat pengaruh permainan tradisional egrang bambu terhadap keseimbangan statis kelas 5 SD N 033922 Paropo.

DAFTAR PUSTAKA

- Dellito, A. 2003. The Link Between Balance Confidence and Falling. Physical Therapy Research The Benefits You, APTA, pp.9-11.differences in ability to recover balance with the ankle strategy. Availabel FromDiponegoro.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek- Aspek Psikologis dalam Coaching.Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK. hel. Available from: URL : <http://eprints.undip.ac>.
- Kisner, C., Colby I., A., (2007). Therapeutic Exercise Foundations and Techniques 5th Editio, Philadelphia : F.A Davis Company.
- Sujono, Bambang. Dkk. (2008). Metode Pengembangan Fisik. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukirman Dharmamulya, Sumintrasih, dan Heddy S. 2010. Permainan Tradisional Jawa. Yogyakarta: Kepel Press Puri Arsita.
- Yhana Pratiwi. (2015). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Keseimbangan Tubuh) Anak Melalui permainan Tradisional Engklek di Kelompok Belajar Tunas RimbaII Tahun Ajaran 2014/2015. Jurnal Penelitian PAUD
- Kisner, C., Colby I., A., (2007). Therapeutic Exercise Foundations and Techniques 5th Editio, Philadelphia : F.A Davis Company.

