

Nadia Salsabila Putri¹
Mutiara Putri Nabila²
Zahra Mutiara³
Suyono⁴

UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL ENGLEK DI SDN 067251

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi efektivitas permainan tradisional engklek dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 5 yang berjumlah 18 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap aktivitas siswa selama permainan berlangsung, wawancara dengan beberapa siswa untuk mendapatkan informasi terkait dampak kegiatan, serta dokumentasi berupa foto-foto selama kegiatan berlangsung. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi pedoman observasi, panduan wawancara semi-terstruktur, dan alat dokumentasi berupa handphone. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan engklek memberikan manfaat yang signifikan bagi kebugaran jasmani siswa, meliputi peningkatan keterampilan motorik, ketangkasan, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh. Melalui aktivitas seperti melompat, berganti kaki, dan menjaga keseimbangan, permainan ini membantu siswa meningkatkan kekuatan otot, terutama pada kaki dan panggul. Selain itu, permainan ini juga melatih daya tahan tubuh dan konsentrasi mental siswa, karena mereka harus bertahan dalam posisi tertentu, seperti berdiri dengan satu kaki.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Permainan Tradisional, Engklek.

Abstract

The purpose of this study was to identify the effectiveness of the traditional game engklek in improving physical fitness. This research method is qualitative research. The subjects of this study were 5th-grade students totaling 18 people. Data collection techniques were carried out through direct observation of student activities during the game, interviews with several students to obtain information related to the impact of activities, and documentation in the form of photographs during the activity. The instruments used in this study include observation guidelines, semi-structured interview guides, and documentation tools like cell phones. The results showed that the engklek game significantly benefits children's physical fitness, including increased motor skills, agility, muscle strength, and endurance. Through activities such as jumping, switching legs, and maintaining balance, the game helps children improve muscle strength, especially in the legs and pelvis. It also trains children's endurance and mental concentration, as they have to stay in certain positions, such as standing on one leg.

Keywords: Physical Fitness, Traditional Games, Engklek.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan kondisi di mana seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan suatu kegiatan secara optimal dan efisien. Tanpa disadari, kebugaran jasmani merupakan kebutuhan penting dalam kehidupan manusia yang berkaitan erat dengan aktivitas yang dilakukan. Tingkat kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu berbeda, tergantung pada jenis gerak atau kegiatan yang dikerjakan.

Seseorang tidak bisa mencapai kebugaran jasmani yang ideal tanpa latihan yang tepat. Individu dengan kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih terhindar dari cedera yang biasa terjadi saat berolahraga atau melakukan pekerjaan fisik yang berat. Kebugaran jasmani yang kurang memadai dapat menyebabkan penurunan daya tahan, kelenturan sendi, kekuatan otot,

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Palembang
email: nadia0306231004@uinsu.ac.id, mpn230205@gmail.com, zahra0306231010@uinsu.ac.id, suyono20yon@gmail.com

kecepatan, dan kelincahan tubuh, yang menjadi faktor utama penyebab cedera saat berolahraga. Tujuan utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan fungsi tubuh (Sudiana, 2014).

Latihan fisik yang baik sangat penting untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Derajat kebugaran jasmani seseorang menentukan sejauh mana kemampuan fisiknya dalam melakssiswaaan tugas sehari-hari. Semakin tinggi kebugaran jasmani, semakin baik pula kemampuan fisik dan produktivitas kerja seseorang.

Untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal, latihan fisik harus dilakukan secara rutin dan terus meningkat beban latihannya seiring waktu, yang akan membantu meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan. Ini akan meningkatkan keterampilan bergerak, kekuatan, dan efisiensi. Para ahli olahraga mengatakan bahwa atlet yang berlatih secara intens selama enam hingga delapan minggu sebelum pertandingan akan memiliki kekuatan, kelenturan, dan daya tahan yang lebih baik saat bermain. Kondisi fisik yang ideal juga membantu atlet terus berlatih dengan keras untuk mencapai tingkat kemampuan terbaik mereka (Sainal, 2018).

Kebugaran jasmani memberi dampak positif bagi kesehatan, sosial, dan emosional tubuh, termasuk pengembangan keterampilan pengelolaan diri, pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga, mendukung pertumbuhan tubuh yang seimbang, meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani, serta kemampuan dan keterampilan gerak dasar dalam berbagai cabang olahraga. Kebugaran jasmani juga meningkatkan pemahaman akan pentingnya kesehatan dan kebugaran tubuh (Ztella Rumawatine & Sofatunisa, 2024).

Permainan tradisional merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Permainan tradisional mulai hilang secara bertahap di zaman modern, terutama di kota-kota besar. Bahkan siswa saat ini hampir tidak tahu permainan tradisional yang ada. Warisan budaya masyarakat Indonesia termasuk permainan tradisional. Munculnya permainan-permainan yang lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa saat ini, seperti banyaknya permainan elektronik dan non-elektronik yang tersedia di Indonesia, menyebabkan permainan tradisional semakin tidak popular (Khabiba, 2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian Anggono & Nurhidayat (2024) yang menunjukkan bahwa salah satu cara terbaik untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi adalah dengan melakukan permainan tradisional. Permainan tradisional yang ada di Indonesia salah satunya adalah permainan engklek. Kemampuan motorik kasar siswa juga dapat ditingkatkan dengan bermain permainan engklek tradisional. Ini dapat menjadi proses pembelajaran yang menyenangkan. Dalam permainan engklek tradisional, siswa dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar mereka dengan gerakan melempar gacuk, melompat dengan satu atau dua kaki, membungkuk saat mengambil gacuk, dan membalikkan badan ketika mengambil gacuk (Sari et al., 2022).

Berdasarkan pernyataan di atas, tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi efektivitas permainan tradisional engklek dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Manfaat penelitian ini guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa pada permainan tradisional engklek.

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada hari Kamis, 21 November 2024 di SDN 067251, dengan sasaran siswa kelas 5 yang berjumlah 18 orang. Subjek penelitian dipilih dengan mempertimbangkan keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan olahraga dan kemampuan mereka untuk mengikuti permainan tradisional engklek. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap aktivitas siswa selama permainan berlangsung, wawancara dengan beberapa siswa untuk mendapatkan informasi terkait dampak kegiatan, serta dokumentasi berupa foto-foto selama kegiatan.

Prosedur penelitian dimulai dengan tahap perencanaan yang meliputi koordinasi dengan pihak sekolah dan persiapan alat-alat permainan engklek. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memandu siswa untuk bermain engklek di halaman sekolah sesuai dengan aturan permainan tradisional yang telah disesuaikan dengan kebutuhan. Selama kegiatan berlangsung, peneliti melakukan pengamatan untuk mencatat respons, tingkat partisipasi, dan perubahan perilaku siswa. Setelah kegiatan, wawancara dilakukan untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman siswa terkait dampak permainan terhadap kesehatan jasmani siswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi pedoman observasi, panduan wawancara semi-terstruktur, dan alat dokumentasi berupa handphone. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Mustafa & Masgumelar, 2022). Data observasi dianalisis untuk mengidentifikasi aktivitas fisik yang mendukung kebugaran jasmani, sementara data wawancara digunakan untuk memahami persepsi siswa. Dokumentasi mendukung hasil observasi dan wawancara dengan memberikan bukti visual. Interpretasi data dilakukan dengan menghubungkan hasil analisis dengan tujuan penelitian, yaitu upaya meningkatkan kesehatan jasmani siswa melalui aktivitas permainan tradisional engklek.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Kegiatan Permainan Tradisional Engklek



Gambar 2. Wawancara dengan Siswa Kelas 5



Gambar 3. Foto Bersama dengan Siswa Kelas 5

a. Pengertian Permainan Engklek

Engklek merupakan permainan tradisional yang umumnya melibatkan dua atau lebih siswa. Sebelum memulai, para pemain biasanya menggambar petak-petak sebagai tempat berpijak saat melompat. Mereka juga memiliki gacuk yang berfungsi sebagai arahan untuk mengetahui kapan perjalannya akan terhenti, gacuk biasanya terbuat dari pecahan genting rumah yang sudah tidak dipakai lagi (Wiranti & Mawarti, 2018). Bidang permainan engklek dapat digambarkan di lantai, jalan, tanah lapang, dan lokasi datar lainnya. Karena permainan memerlukan lompatan dengan satu kaki, ini merupakan istilah "engklek" yang sebenarnya.

Permainan tradisional engklek dapat membantu siswa belajar membaca gerak tubuh dan menggerakkan tubuh, meningkatkan ketangkasan, kelincahan mereka, meningkatkan kemampuan mereka untuk berkomunikasi dan membuat strategi, melepaskan emosi mereka, dan melatih dalam belajar dalam kelompok (Wijanarko et al., 2024). Selain itu, permainan engklek juga dapat membantu perkembangan intelegensi siswa. Misalnya, ketika siswa membuat petak

atau pola, mereka akan belajar membuat garis lurus dengan menggambar kotak-kotak dan menjaga agar garis lurus tetap rapi. Dalam proses ini, siswa juga akan berpikir tentang cara mengatur cara mereka melakukan permainan, seperti ketika mereka melempar batu atau memecah pecahan. Apabila siswa menyentuh garis, dia akan mati dan digantikan oleh temannya untuk melanjutkan permainan.

Ciri dari permainan ini adalah gacuk yang dilempar harus jatuh pada tempat yang sesuai urutan dari petak 1, 2, 3 dan seterusnya. Siswa akan berpikir dan menciptakan cara agar gacuk yang mereka lemparkan jatuh secara berurutan. Ketika siswa lompat menggunakan satu kaki dan melompati petak, mereka akan belajar untuk menghindari mencapai garis lompat atau gacuk saat melompat. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka sangat menikmati permainan engklek. Siswa berinisial A, B, F, dan J kompak menyatakan bahwa bermain engklek sangat menyenangkan. Mereka merasa bahwa meskipun permainan ini membutuhkan ketelitian dalam menjaga agar garis tetap rapi, hal itu justru menambah keseruan. Setelah bermain, mereka merasa tubuh menjadi lebih segar meskipun sedikit lelah. Pada usia enam tahun, hal ini jelas merupakan tantangan baru bagi mereka karena mereka diajarkan untuk berpikir dan mengatur strategi. Namun, jika diasah dengan baik, perkembangan intelegensi siswa juga akan lebih baik (A, 2017).

b. Aturan pada Permainan Engklek

Adapun aturan pada permainan engklek yaitu dengan membuat lapangan permainan engklek. Dan pecahan keramik biasanya digunakan untuk gacuk. Permainan ini membutuhkan halaman kecil dengan ukuran antara ± 3 dan 4 meter, yang dapat diletakkan di atas tanah, pelataran ubin, atau aspal. Lapangan atau arena engklek biasanya berbentuk kotak atau persegi panjang dengan ukuran sekitar 60 meter persegi, dengan bentuk surat dan orang. Biasanya dibangun dengan kapur tulis, pecahan genteng, atau bahan lainnya.

Cara bermain permainan engklek adalah sebagai berikut:

1. Gacuk dilempar kedalam kotak englek, setiap siswa wajib memiliki gacuk.
2. Setiap siswa akan dapat kesempatan untuk bermain secara bergiliran. Yang bermain lebih dulu, dialah yang menang pada saat hompimpa/suit.
3. Siswa yang mendapat giliran pertama melemparkan gacuk ke kotak pertama pada engklek. Lalu, si siswa akan melompat ke kotak engklek yang didalamnya tidak ada gacuk dengan satu kaki.
4. Kotak yang berisi gacuk tidak boleh diinjak.
5. Setelah itu, dia kembali ke tempat awal main. Dengan mengambil gacuk miliknya dengan tangan dalam posisi kaki masih diangkat menggunakan satu kaki)
6. Kemudian, apabila pemain pertama lolos. Lemparkan gacuk ke kotak ke-2 pada engklek. Namun, apabila pemain pertama gagal/kalah, maka dilanjutkan oleh pemain kedua. Begitulah seterusnya hingga pemain berikutnya,
7. Apabila sampai diakhir permainan/finish, maka siswa melanjutkan permainan, melemparkan gacuk dengan membelakangi kotak engklek. Apabila masuk di salah satu kotak, maka ia menang. Dan apabila tidak masuk, maka dilanjutkan dengan pemain selanjutnya (Butsi, 2015).

c. Manfaat Permainan Engklek

Untuk memperoleh gambaran lebih jelas mengenai manfaat permainan Engklek terhadap kebugaran jasmani siswa, dilakukan wawancara dengan empat siswa yang telah berpartisipasi dalam permainan tersebut. Wawancara ini bertujuan untuk menggali pendapat mereka mengenai pengalaman bermain, manfaat yang dirasakan, tantangan yang dihadapi, serta harapan mereka jika permainan ini dilakukan lebih sering di sekolah. Hasil wawancara ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai persepsi siswa terhadap permainan tradisional engklek dan manfaatnya terhadap kebugaran jasmani mereka.

Berikut ini adalah hasil wawancara yang telah dikelompokkan berdasarkan topik yang dibahas:

Tabel 1. Hasil Wawancara Siswa

No	Pertanyaan	Inisial Siswa			
		A	B	F	J

1	Apakah permainan engklek menyenangkan ?	Menyenangkan sekali.	Menyenangkan sekali.	Menyenangkan sekali.	Menyenangkan sekali.
2	Setelah bermain engklek, apakah tubuh merasa lebih segar atau lelah?	Terasa lebih segar, sedikit capek.	Terasa lebih segar, sedikit capek.	Sedikit segar, sedikit capek.	Terasa lebih segar, sedikit capek.
3	Apa manfaat bermain engklek untuk kesehatan tubuh?	Lebih semangat, kaki lebih kuat.	Lebih sehat.	Kaki lebih kuat.	Lebih sehat.
4	Bagian tubuh mana yang paling banyak bergerak saat bermain engklek?	Kaki dan tangan. Kaki untuk melompat, tangan untuk melempar	Kaki, karena melompat dan harus seimbang.	Kaki dan tangan. Kaki untuk melompat, tangan untuk melempar	Kaki, untuk melompati kotak-kotak.
5	Apa tantangan yang dihadapi saat bermain engklek?	Lompat jauh, susah, bisa jatuh.	Melempar gacuk ke kotak yang jauh.	Melempar gacuk.	Lompat ke kotak yang jauh.
6	Seandainya permainan ini dilakukan lebih sering di sekolah, bagaimana pendapat kalian?	Senang, jadi lebih lincah dan tidak jatuh lagi.	Senang, bisa lebih tepat melempar gacuk.	Senang, lompatannya jadi lebih jauh.	Senang, bisa lebih seimbang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan keempat siswa yang telah berpartisipasi dalam permainan Engklek, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa manfaat yang dirasakan oleh para siswa. Secara umum, semua siswa merasa bahwa permainan ini sangat menyenangkan dan memberikan dampak positif pada kebugaran jasmani mereka. Beberapa manfaat yang disampaikan antara lain:

1. Melatih motorik siswa

Meningkatkan kemampuan motorik siswa adalah salah satu manfaat bermain engklek. Siswa melompat dengan satu kaki dan kemudian menggunakan dua kaki untuk mendarat di kotak tertentu. Mereka juga berlatih menggunakan kedua tangan mereka sebagai penyeimbang.

2. Melatih ketangkasan

Aktivitas melompat, berganti kaki, dan melewati rintangan dalam permainan engklek dapat membantu meningkatkan ketangkasan siswa. Siswa yang diwawancara mengungkapkan bahwa gerakan-gerakan ini memaksa tubuh siswa untuk beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan posisi dan keseimbangan.

3. Melatih kekuatan

Permainan Engklek juga melatih kekuatan otot, terutama otot kaki dan panggul, yaitu pada saat kegiatan lari, lompat, dan mengendalikan tubuh (berdiri dengan satu kaki).

Latihan ini memperkuat daya tahan otot dan struktur rangka siswa, yang bermanfaat untuk mendukung aktivitas fisik lainnya di kehidupan sehari-hari.

4. Melatih daya tahan

Selain itu, permainan Engklek melatih daya tahan tubuh. Berdasarkan wawancara, siswa merasa tubuh mereka terlatih untuk bertahan lebih lama dalam posisi tertentu, seperti berdiri dengan satu kaki. Dengan begitu, siswa tidak hanya terlatih secara fisik, tetapi juga secara mental untuk bertahan dalam situasi yang membutuhkan konsentrasi tinggi (Tapo et al., 2024).

SIMPULAN

Permainan engklek memberikan manfaat yang signifikan bagi kebugaran jasmani siswa, meliputi peningkatan keterampilan motorik, ketangkasan, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh. Melalui aktivitas seperti melompat, berganti kaki, dan menjaga keseimbangan, permainan ini membantu siswa meningkatkan kekuatan otot, terutama pada kaki dan panggul. Selain itu, permainan ini juga melatih daya tahan tubuh dan konsentrasi mental siswa, karena mereka harus bertahan dalam posisi tertentu, seperti berdiri dengan satu kaki. Engklek juga mendukung pengembangan sosial siswa dengan mendorong kolaborasi dan kerja sama dalam kelompok, menjadikannya permainan yang bermanfaat tidak hanya untuk fisik tetapi juga untuk perkembangan sosial dan mental siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- A, T. P. (2017). Jejak-Jejak Permainan Tradisional Indonesia untuk Pembelajaran Kesenian di SD/MI. UMMPress.
- Alaska, A., & Hakim, A. A. (2021). Analisis Olahraga Tradisional Lompat Tali dan Engklek sebagai Peningkat Kebugaran Tubuh di Era New Normal (Studi Literatur). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3).
- Anggono, D. T., & Nurhidayat, N. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pakes*, 7(1), 172–181.
- Butsi, E. (2015). Pemanfaatan Etnomatematik melalui Permainan Engklek sebagai Sumber Belajar. *Mendidik: Jurnal Kajian Pendidikan dan Pengajaran*, 1(2), 155–162.
- Khabiba, N. L. (2016). Penerapan Permainan. *Penerapan Permainan*.
- Mustafa, P. S., & Masgumelar, N. K. (2022). Pengembangan Instrumen Penilaian Sikap, Pengetahuan, dan Keterampilan dalam Pendidikan Jasmani. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 8(1), 31–49.
- Rumawatine, Z., & Sofatunisa, A. (2024). Buku Ajar Konsep Dasar PJOK. Mega Press Nusantara.
- Sainal, M. P. (2018). Buku Ajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: Untuk SMA Kelas X Semester 1. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Sari, F. P., Fahruddin, F., & Rachmayani, I. (2022). Penerapan Permainan Tradisional Engklek dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B di TK Negeri 01 Sembalun Tahun Ajaran 2022/2023. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(4), 2146–2151.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. Seminar Nasional FMIPA Undiksha IV, 389–398.
- Tapo, Y. B. O., Natal, Y. R., Bile, R. L., Wani, B., Nona, A., & Kolong, M. Y. (2024). Pendampingan Pembelajaran PJOK Interaktif melalui Permainan Tradisional Engklek di SMP Citra Bakti. *Jurnal Citra Kuliah Kerja Nyata*, 2(1), 1–9.
- Wijanarko, B., SW, H. M., Dion, M., & Budianto, R. (2024). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani melalui Permainan Tradisional Kelas VIII B SMP N 2 Surakarta. *Journal of Cultural*, 1(1), 40–52.
- Wiranti, D. A., & Mawarti, D. A. (2018). Keefektifan Permainan Engklek dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 9(1).