

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BERBASIS LOMPATAN TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPATAN VERTIKAL DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS V SDN SYEKH
TUBAGUS ABDULLAH

Muhamad Faujan¹, Budi Hendrawan², Mohammad Fahmi Nugraha³

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Email: Fauzanzano68@gmail.com, hendrawan_budy@umtas.ac.id,
m.fahminugraha@umtas.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan lompat vertikal siswa dalam pembelajaran bola voli yang berdampak pada kurang optimalnya penguasaan teknik dasar. Diperlukan metode pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan tersebut, salah satunya melalui permainan tradisional berbasis lompatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional berbasis lompatan terhadap kemampuan lompat vertikal siswa kelas V SDN Syekh Tubagus Abdullah.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *one group Pretest-Posttest design*. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SDN Syekh Tubagus Abdullah. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes kemampuan lompat vertikal yang diberikan sebelum (*Pretest*) dan sesudah (*Posttest*) perlakuan. Instrumen penelitian telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data menggunakan uji statistik nonparametrik yaitu uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan.

Hasil uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai Z sebesar -5,365 menunjukkan adanya perbedaan peningkatan kemampuan lompat vertikal antara sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, permainan tradisional berbasis lompatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat vertikal dalam permainan bola voli pada siswa kelas V SDN Syekh Tubagus Abdullah.

Kata kunci: permainan tradisional, lompatan vertikal, bola voli, siswa sekolah dasar.

Abstract

This study is motivated by the low vertical jump ability of students in volleyball learning, which has an impact on the suboptimal mastery of basic techniques. Therefore, an appropriate learning method is needed to improve this ability, one of which is through traditional games based on jumping activities. This study aims to determine the effect of traditional jumping-based games on the vertical jump ability of fifth-grade students at SDN Syekh Tubagus Abdullah.

This research employed a quantitative approach using an experimental method with a one group Pretest-Posttest design. The subjects of this study were fifth-grade students of SDN Syekh Tubagus Abdullah. Data collection techniques were carried out through vertical jump ability tests administered before (Pretest) and after (Posttest) the treatment. The research instruments

Article History

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagiarism Checker No 2635

Copyright : Author
Publish by : Sindoro



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using a non-parametric statistical test, namely the Wilcoxon Signed Rank Test, to determine the difference between Pretest and Posttest results.

The results of the hypothesis test using the Wilcoxon Signed Rank Test showed a significance value (Asymp. Sig. 2-tailed) of $0.000 < 0.05$, indicating that H_0 was rejected and H_a was accepted. The Z value of -5.365 indicates a significant difference in the improvement of vertical jump ability before and after the treatment. Thus, traditional jumping-based games have a significant effect on improving vertical jump ability in volleyball learning among fifth-grade students at SDN Syekh Tubagus Abdullah.

Keywords: traditional games, vertical jump, volleyball, elementary school students

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional Muhajir et al (2022:III).

Lompatan vertikal merupakan keterampilan yang sangat krusial dalam permainan bola voli, karena kemampuan ini secara langsung memengaruhi performa pemain dalam melakukan serangan dan pertahanan (Kuryanto et al., 2024: 568). Maka dari itu otot tungkai bawah sebagai penggerak utama sangat penting dalam menghasilkan lompatan vertikal yang optimal. Kemampuan ini perlu ditingkatkan secara bertahap melalui latihan plyometric agar peserta didik cabang olahraga bola voli dapat melakukan lompatan dengan lebih baik.

Menurut Batiurat et al, (2023: 274) Idealnya, pembelajaran bola voli di sekolah dasar dirancang dengan memodifikasi permainan agar sesuai dengan karakteristik fisik dan perkembangan motorik anak. model pembelajaran voli di SD harus mempertimbangkan gerak dasar seperti lompat, passing, dan gerakan dasar voli, dengan durasi dan beban latihan yang menyesuaikan usia murid. Di samping itu, modifikasi peralatan sangat penting: misalnya menggunakan bola yang lebih ringan, net yang lebih rendah, dan lapangan yang lebih kecil agar siswa lebih aman dan lebih mudah menguasai teknik dasar, sekaligus melatih lompatan vertikal dan koordinasi motori (Rohman, 2022).

Namun hasil observasi lapangan menunjukkan bahwa dalam praktik pembelajaran bola voli saat ini belum sepenuhnya mencerminkan kondisi ideal tersebut. Banyak siswa kelas V mengalami keterbatasan dalam melakukan lompatan tinggi (misalnya dalam block atau smash), sementara latihan yang diberikan guru lebih banyak berfokus pada teknik pukulan dan passing, tanpa adanya rutinitas latihan lompatan atau penguatan otot tungkai. Selain itu, peralatan yang digunakan (bola dan net) belum dimodifikasi secara optimal, sehingga siswa kesulitan dalam melakukan gerak dinamis. Observasi juga menemukan bahwa suasana pembelajaran cenderung monoton, dan variasi latihan atau aktivitas lompat yang dapat meningkatkan lompatan vertikal hampir tidak diterapkan. Maka untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan model latihan yang menyenangkan, sederhana, murah dan tetap efektif salah satunya melalui permainan tradisional. Permainan tradisional yang melibatkan aktivitas lompatan, seperti Lompat tali, Balap karung, Ronggeng, Lompat jengkal, dan Engklek.

Menurut Anugrah et al. (2024:38) tujuan Permainan Tradisional sebenarnya untuk mengembangkan konsep diri (*self concept*), untuk mengembangkan kreativitas,

mengembangkan komunikasi, mengembangkan aspek fisik dan motorik, mengembangkan aspek sosial, mengembangkan aspek emosional atau kepribadian, mengembangkan aspek kognitif, mengasah ketajaman penginderaan dan mengembangkan keterampilan olahraga. Permainan tradisional ini sejalan dengan tujuan pendidikan yaitu memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial budaya yang selaras dalam upaya pembentukan serta mengembangkan kemampuan dan kepribadian yang berwawasan lingkungan (Apriliawati, 2016:52). Dalam konteks cabang olahraga seperti bola voli yang sangat bergantung pada lompatan vertikal sebagai elemen kunci performa, penggunaan permainan tradisional Engklek merupakan alternatif yang relevan dan kontekstual (Taufik et al. (2025:321). Hasil dari penelitian kepustakaan ini menunjukkan bahwa permainan tradisional engklek dapat meningkatkan motorik siswa di sekolah dasar (Aqobah et al., 2023:1).

Menurut Halimah & Sumarni (2023:613) Terdapat unsur-unsur motorik kasar dalam permainan tradisional engklek yaitu kekuatan, kecepatan, ketahanan, kelincahan, keseimbangan, fleksibilitas dan koordinasi. Hal senada juga di ungkapkan oleh Acmad et al. (2021:24) bahwa permainan tradisional engklek berpengaruh secara signifikan terhadap aktivitas gerak dasar lompat pada anak usia 10-12 Tahun.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dilihat bahwa permainan tradisional engklek tidak hanya merupakan warisan budaya yang perlu dilestarikan, tetapi juga memiliki potensi sebagai metode latihan fungsional untuk mengembangkan kemampuan lompatan vertikal siswa, khususnya dalam konteks permainan bola voli. Dengan mengadaptasi permainan tradisional engklek sebagai dari pembelajaran PJOK, siswa tidak hanya memperoleh manfaat fisik melalui kemampuan kekuatan otot tungkai, tetapi juga memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan, kontekstual, dan bermakna.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode Pra-experimen (*Pre-experimental*). Menurut Sugiyono (2020:7), penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan melalui pengukuran variabel secara objektif menggunakan data berupa angka dan dianalisis dengan teknik statistik. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN Syekh Tubagus Abdullah yang berjumlah 37 orang, yang seluruhnya dijadikan sebagai sampel penelitian (total sampling). Seluruh siswa mengikuti rangkaian penelitian yang sama, mulai dari pelaksanaan Pretest, pemberian perlakuan, hingga pelaksanaan Posttest.

Penelitian dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu *Pretest*, pemberian perlakuan berupa permainan tradisional engklek berbasis lompatan (*treatment*), dan *Posttest*. Tahapan tersebut dilakukan secara berurutan untuk memperoleh data kemampuan lompatan vertikal siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dengan membandingkan hasil *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok yang sama, penelitian ini diharapkan mampu menggambarkan secara jelas pengaruh perlakuan terhadap peningkatan kemampuan lompatan vertikal siswa dalam konteks permainan bola voli, meskipun hasil penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam mengontrol faktor-faktor luar yang dapat memengaruhi hasil penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 25 melalui tiga tahap: (1) uji normalitas *Shapiro-Wilk*, (2) uji homogenitas *Levene's Test*, dan (3) uji hipotesis *Uji Wilcoxon Signed Rank Test*. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Shapiro-Wilk* dengan bantuan *SPSS* versi 25. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas (*Shapiro-Wilk*)
Tests of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
<i>PRETEST</i>	.708	37	.000
<i>POSTTEST</i>	.802	37	.000

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) pada data *Pretest* dan *Posttest* adalah sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa data *Pretest* dan *Posttest* tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis data selanjutnya dapat dilakukan dengan menggunakan uji statistik non-parametrik.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan menggunakan *Levene's Test* untuk mengetahui apakah kedua populasi memiliki varians yang homogen.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas (*Levene's Test*)
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>PRETEST</i> <i>POSTTEST</i>	Based on Mean	.385	1	72	.537
	Based on Median	.000	1	72	1.000
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	64.047	1.000
	Based on trimmed mean	.195	1	72	.660

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan Uji *Levene*, diperoleh hasil perhitungan *Pretest* dan *Posttest*. Bahwa hasil kemampuan latihan lompatan permainan tradisional engklek berbasis lompatan *Vertical Jump* memiliki nilai > α (taraf signifikansi $\alpha = 0,05$) yaitu untuk *Pretest* $0,537 > 0,05$ sedangkan untuk *Posttest* yaitu $0,660 > 0,05$. Sehingga

dengan hasil ini data dinyatakan bersifat homogen, kemudian analisis dapat dilanjutkan dengan statistik non-parametrik.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata kemampuan lompatan vertikal antara *pretest* dan *posttest*.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis (*Uji Wilcoxon Signed Rank Test*)

<i>Test Statistics^a</i>	
	<i>POSTTEST - PRETEST</i>
<i>Z</i>	-5.365 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai *Z* sebesar -5,365 menunjukkan adanya perbedaan peningkatan hasil antara sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Oleh karena itu, metode atau perlakuan yang diterapkan dalam penelitian ini terbukti memberikan pengaruh terhadap kemampuan lompatan vertikal peserta didik.

Hasil ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada Permainan Tradisional Berbasis Lompatan Terhadap Kemampuan Lompatan Vertikal Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas V SDN Syekh Tubagus Abdullah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan uji hipotesis (uji *Wilcoxon Signed Rank Test*), diperoleh nilai signifikansi sebesar $< 0,000$. Pengambilan keputusan dalam uji Wilcoxon didasarkan pada nilai signifikansi, yaitu jika Sig. $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sedangkan jika Sig. $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh Permainan Tradisional Berbasis Lompatan Terhadap Kemampuan Lompatan Vertikal Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas V SDN Syekh Tubagus Abdullah.

DAFTAR PUSTAKA

Muhajir, Hariyani, U., & serta tim penyusun lainnya di bawah koordinasi Pusat Perbukuan, K. (2022). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (seri buku panduan guru untuk SD/MI)*.

- Kuryanto, M. S., Basri, M. H., & Adam, F. (2024). *Analisis Biomekanik Lompatan Vertikal dalam Gerakan Smash Bola Voli*. 567-576.
- Batiurat, W., Wandik, Y., Fariz, M., & Putra, P. (2023). *Modifikasi permainan bolavoli dalam pendidikan jasmani Modification of volleyball game in physical education*. 22(4), 272-276.
- Rohman, U. (2022). Penerapan model pembelajaran modifikasi bola plastik dan pengaruhnya terhadap kemampuan passing bawah permainan bola voli. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)*, 64 halaman.
- Anugrah, F. D., Ikhsan, M., & Riau, U. I. (2024). *Community Education Engagement Journal*. 5(2), 36-46.
- Apriliawati, A. T. (2016). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Kemampuan Motorik Siswa. *Traditional Game, Motoric Skill*, 522.
- Taufik, K., Hidayat, M. A., & Kusumawardani, I. (2025). Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Dan Engklek Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5 - 6 Tahun. 6(4), 320-332.
- 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.
- Halimah, L., & Sumarni, S. (2023). Pengembangan motorik kasar anak usia dini dalam perspektif holistik. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia*, 8(1), 21-34.
- Acmad, R. Van, Winata, D. C., & Abady, A. N. (2021). *Otot Tungkai Anak Usia 10-12 Tahun Di Desa Percut Sei Tuan Kelurahan Tanjung Rejo Tahun 2021 The Influence Of Traditional Engklek Games On Limb Muscle Power For Children Aged 10-12 Years Old In Percut Village Sei Tuan Kelurahan Tanjung Rejo Year 2021*. 24-29.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.