

**PENGARUH PERMAINAN NENEK BUNGKUK
TERHADAP KETERAMPILAN MOTORIK
SISWA KELAS IV SDN 28 LEBONG PEMBELAJARAN PJOK**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh gelar (S-1)
Dalam Ilmu Tarbiyah



Disusun Oleh:

**DELA PUSPITA SARI
NIM.22591038**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
FAKULTAS TARBIYAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Hal : Pengajuan Skripsi

Kepada

Yth. Ketua Program Studi

di-Curup

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Setelah mengadakan pemeriksaan dan perbaikan seperlunya maka kami berpendapat bahwa skripsi suadari mahasiswi Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah yang berjudul: **"PENGARUH PERMAINAN NENEK BUNGKUK DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK SISWA SDN 28 LEBONG PEMBELAJARAN PJOK "** sudah dapat diajukan dalam munaqasyah Skripsi Institut Agama Islam Negeri Curup.

Demikian permohonan ini kami ajukan . Terimakasih

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Curup, juni 2026

PEMBIMBING I



Dr. Edi Wahyudi, M.TP.d
NIP.197303131997021001

PEMBIMBING II



Mega Selvi Maharani, M.Pd
NIP.199505062022032007

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dela Puspita Sari
Nim : 22591038
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar sarjana dalam perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam referensi.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima hukuman atau sanksi yng sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya agar dapat digunakan seperlunya.

Curup, 13 Juli 2026
Penulis

Dela Puspita Sari
Nim.22591038





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan : Dr. AK Gani No; 01 PO 108 Tlp (0732) 21010-21759 Fax 21010
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA

Nomor: 1035/In.34/FT/PP.00.9/ /2026

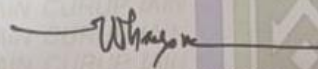
Nama : Dela Puspita Sari
NIM : 22591038
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Judul : Pengaruh Permainan Nenek Bungkok Terhadap Keterampilan Motorik Siswa Kelas IV SDN 28 Lebong Pembelajaran PJOK
Telah di munaqasahkan dalam sidang terbuka Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, pada :

Hari/ Tanggal : Rabu, 29 Juli 2026
Pukul : 08.00-09.30 WIB
Tempat : Ruang 03 Gedung Munaqasyah Fakultas Tarbiyah

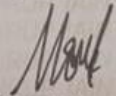
Dan telah diterima untuk melengkapi sebagai syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang Tarbiyah.

TIM PENGUJI

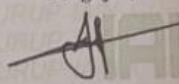
Ketua,


Dr. Edi Wahyudi, M.TP.d
NIP. 197303131997021001

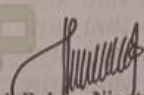
Sekretaris,


Mega Selvi Maharani, M.Pd
NIP. 199505062022032007

Penguji I,


Siti Zulaiha, M.Pd.I
NIP. 198308202011012008

Penguji II,


Amanah Rahma Ningtyas, M.Pd
NIP. 199604012023212046



Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah


Bakti Komalasari, M.Pd.I
NIP. 197011072000032004

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh Alhamdulillah Rabbil 'Alamin Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Nenek Bungkok dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Siswa SDN 28 Lebong pada Pembelajaran PJOK”.

Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, suri teladan bagi seluruh umat manusia hingga akhir zaman.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan dorongan, bimbingan, dan bantuan. Dukungan tersebut merupakan pengalaman berharga yang membantu penulis menyelesaikan skripsi ini tepat waktu. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H Idi Warsah, M.Pd.I selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
2. Ibu Dr. Eka Apriani, M.Pd selaku Wakil Rektor I, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
3. Bapak Dr. Sakut anshori, S.Pd., M,HUM selaku Wakil Rektor II, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
4. Bapak Dr. Sagiman, M.Kom., selaku Wakil Rektor III Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
5. Ibu Dr. Bakti komalasari, S.Ag, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
6. Bapak Agus Riyan Oktori, M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Institut Agama Islam Negeri Curup.

7. Ibu Yosi Yulizah, M.Pd.I selaku Pembimbing Akademik.
8. Bapak Dr. Edi Wahyudi, M.T.Pd., selaku Pembimbing I dan Ibu Mega Selvi Maharani, M.Pd., selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu di tengah kesibukannya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak/Ibu Dosen Program Studi PGMI yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama masa perkuliahan.
10. Ibu Kepala SDN 28 Lebong beserta seluruh majelis guru yang telah memberikan izin dan bantuan selama pelaksanaan penelitian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, pembaca, institusi pendidikan, dan masyarakat luas.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Rejang Lebong, Juni 2026
Penulis

Dela Puspita Sari
NIM. 22591038

MOTTO

”Setetes Keringat Ibuku yang Keluar, ada Seribu Langkahku untuk Maju”

”Aku Tolak dengan Hebat Sampai Jatuh,Tetap Tuhan Menolong Aku.”

(Mazmur 118:13)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahillāhi Rabbil ‘Ālamīn

Sebagai ungkapan rasa syukur dan terima kasih, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT atas limpahan rahmat, iman, kesehatan, waktu, dan kemudahan yang Engkau berikan. Tanpa ridho dan petunjuk-Mu, skripsi ini mustahil dapat terselesaikan. Penulis hanya bisa bersujud syukur atas setiap jalan yang Engkau lapangkan.
2. Ibu Haryanti & Bapak Biter Lizen, Orang Tua Tercinta untuk kalian, dua sosok hebat yang mengajarkanku arti Ikhlās dan Tulus tanpa syarat. Kalian adalah alasan pertama aku berani bermimpi, dan alasan terakhir aku tidak pernah menyerah. Terima kasih Ibu, atas pelukan hangat yang selalu jadi tempat paling aman saat dunia terasa berat. Terima kasih untuk do’a tulus yang Ibu panjatkan di setiap sujud, bahkan saat aku lupa menyebut namaku sendiri. Terima kasih untuk kerja keras banting tulang dari pagi hingga malam, demi memastikan anakmu ini tidak kekurangan. Terima kasih untuk air mata yang Ibu tahan dan Ibu sembunyikan, agar aku tetap kuat melangkah. Setiap masakan Ibu, setiap malam tanpa tidur saat aku sakit, setiap kata “semoga anak ibu jadi orang hebat” adalah bukti cinta yang tak akan pernah bisa aku balas dengan apapun. Terima kasih Bapak, atas keringat yang menetes dari dahi ke tanah demi biaya sekolahku. Terima kasih untuk nasihat bijak yang dulu terasa keras, tapi kini selalu jadi kompas saat aku bingung menentukan arah. Terima kasih untuk pengorbanan yang tak pernah Bapak hitung dan tak pernah Bapak minta kembali. Setiap luka di tangan Bapak, setiap kapalan yang mengeras, setiap langkah lelah pulang kerja adalah pelajaran paling nyata tentang arti tanggung jawab dan cinta seorang ayah. Kalian rela mengorbankan waktu, tenaga, bahkan mimpi-mimpi kalian sendiri demi masa depan anakmu ini.

Kalian memilih menunda bahagia kalian, agar aku bisa lebih dulu mengejar bahagiaku. Setiap uban di rambut Ibu, setiap keriput di wajah

Bapak, adalah tulisan cinta yang tak bersuara. Cinta yang tak pernah menuntut, tapi selalu memberi lebih dari cukup. Aku sadar, sampai kapan pun aku tak akan pernah bisa membalas semua pengorbanan itu. Tapi izinkan aku berjanji di sini: aku akan jadi anak yang membuat kalian bangga. Aku akan jaga nama baik kalian, aku akan buat setiap do'a kalian terjawab. Karena semua yang aku raih hari ini, adalah karena ada kalian di belakangku. Aku mencintai kalian, Ibu dan Bapak, melebihi apapun di dunia ini.

3. Terima kasih untuk kakak tersayang Harmezi, dan kakak ipar saya. serta keponakan saya Zio Anggara, yang telah memberikan Do'a dan semangat pada penulis
4. Terima kasih kepada jendral PGMI (Bpk. Agus Riyan Oktori, M.Pd) dan Umat (Papa Jack) dan seluruh Dosen Sekre Umat yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
5. Terima kasih kepada Bapak Dr. Edi Wahyudi, M.TP.d selaku Pembimbing I, dan Ibu Mega Selvi Maharani, M.Pd selaku Pembimbing II. Terima kasih atas setiap arahan, koreksi, dan do'a yang Bapak Ibu berikan. Di balik setiap revisi ada kesabaran, di balik setiap bimbingan ada ketulusan hati yang membuat penulis tidak menyerah. Bapak dan Ibu bukan hanya membimbing penulis dengan ilmu, tapi juga menguatkan dengan semangat. Jasamu akan selalu penulis kenang dan semoga Allah SWT membalasnya dengan keberkahan ilmu serta kesehatan yang berlimpah.
6. Terima kasih kepada teman-teman penulis: Pabudu, Bocil Prindapan, keluarga Sekre Umat, serta seluruh teman-teman PGMI Angkatan 2022 Atas kebersamaan, perjuangan, dan semangat yang selalu diberikan. Semoga persahabatan kita membawa keberkahan dan kita semua meraih kesuksesan bersama.
7. Terima kasih kepada saudari Dita Larassati Teman seperjuangan dan teman satu kosan yang sangat penulis banggakan. Terima kasih atas kesetiaanmu mendukung dan membantuku melewati setiap kesulitan selama ini. Terima kasih untuk kebersamaan yang tak akan terlupakan.

Aamiin Yā Rabbal 'Ālamīn.

ABSTRAK

DELA PUSPITA SARI, NIM. 22591038. **"Pengaruh Permainan Nenek Bungkok terhadap Keterampilan Motorik Siswa Kelas IV SDN 28 Lebong pada Pembelajaran PJOK."** Skripsi, Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.

Keterampilan motorik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki siswa sekolah dasar karena berperan penting dalam menunjang aktivitas belajar dan perkembangan fisik anak. Namun, berdasarkan hasil observasi di SDN 28 Lebong, keterampilan motorik siswa kelas IV masih tergolong rendah, terutama pada aspek kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan koordinasi gerak. Selain itu, proses pembelajaran PJOK masih didominasi metode konvensional yang kurang melibatkan siswa secara aktif sehingga motivasi belajar dan aktivitas fisik siswa belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan alternatif pembelajaran yang menarik dan menyenangkan melalui permainan tradisional Nenek Bungkok yang mengandung unsur gerak aktif serta nilai budaya lokal. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui keterampilan motorik siswa sebelum dan sesudah diterapkan permainan tradisional Nenek Bungkok; dan (2) mengetahui pengaruh permainan tradisional Nenek Bungkok terhadap keterampilan motorik siswa kelas IV SDN 28 Lebong pada pembelajaran PJOK.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dan desain quasi experimental menggunakan one-group pretest-posttest design. Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas IV SDN 28 Lebong sebagai kelas eksperimen tanpa kelas kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan dokumentasi, sedangkan analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis menggunakan paired samples t-test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan motorik siswa setelah diterapkan permainan tradisional Nenek Bungkok. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan nilai rata-rata pretest sebesar 64,55 menjadi 83,95 pada posttest. Hasil uji hipotesis menggunakan paired samples t-test menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional Nenek Bungkok berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa kelas IV SDN 28 Lebong pada pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: Permainan Nenek Bungkok, Keterampilan Motorik, Pembelajaran PJOK.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
KATA PENGANTAR.....	ii
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Landasan Teori	11
1. Permainan Nenek Bungkok.....	11
2. Keterampilan Motorik Anak Sekolah Dasar	34
3. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).....	42
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	54
C. Kerangka Berpikir.....	57
D. Hipotesis.....	58
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	60
A. Desain Penelitian	60
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	61
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	61
D. Variabel Penelitian.....	62
E. Teknik Pengumpulan Data	64
F. Instrumen Pengumpulan Data.....	66

G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	68
H. Teknik Analisis Data.....	72
I. Teknik Keabsahan Data	77
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	79
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	79
B. Hasil Penelitian.....	85
C. Pembahasan.....	101
BAB V PENUTUP.....	110
A. Kesimpulan.....	110
B. Saran	111
DAFTAR PUSTAKA.....	114
LAMPIRAN.....	118

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian	64
Tabel 3.2 Validator Instrumen	65
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Item Instrumen Observasi (Y).....	66
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Item Instrumen Observasi variable (Y).....	67
Tabel 3.5 Hasil Uji Reabilitas Instrumen Observasi Variabel(Y) Pengaruh Permainan Nenek Bungkok	69
Tabel 3.6 Hasil Uji Reabilitas Instrumen Observasi Variabel(Y) Meningkatkan Keterampilan Motorik	69
Tabel 4.1 Profil Sekolah	80
Tabel 4.2 Jumlah Tenaga Pelajar Negeri 28 Lebong Tahun Ajaran 2026/2027 .	82
Tabel 4.3 Jumlah Siswa SD Negeri 28 Lebong Tahun Ajaran 2026/2027	83
Tabel 4.4 Daftar Nilai Pretest dan Posttest Variabel (X)	83
Tabel 4.5 Kriteria Penilaian	85
Tabel 4.6 Daftar Nilai Pretest dan Posttest Variabel (Y)	86
Daftar Tabel 4.7 Kriteria Penilaian	88
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Variabel X.....	89
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Variabel Y	90
Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas variabel X	90
Tabel 4.11 Hasil Uji Homogenitas variabel Y	91
Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis variabel X	92
Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis variabel Y	93
Tabel 4.14 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana X-Y	94
Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana X-Y	95
Tabel 4.16 Hasil Uji Koefisien Determinasi X	96
Tabel 4.17 Hasil Uji Koefisien Determinasi Y	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ketangka Berpikir	56
Gambar 4.1 Profil Sekolah	79
Gambar 4.2 Diagram Kategori Pretest Kemampuan Motorik Siswa	84
Gambar 4.3 Diagram Kategori Posttest Kemampuan Motorik Siswa	85
Gambar 4.4 Diagram Kategori Pretest Kemampuan Motorik Siswa	87
Gambar 4.5 Diagram Kategori Posttest Kemampuan Motorik Siswa	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 surat keterangan bimbingan	119
Lampiran 2 permohonan surat penelitian	120
Lampiran 3 surat izin penelitian	121
Lampiran 4 surat keterangan telah penelitian	122
Lampiran 5 Daftar Penilaian.....	127
Lampiran 8 Daftar Penilaian.....	130
Lampiran 10 Kisi-Kisi Instrumen	133
Lampiran 11 Daftar Nilai Variabel X dan Y	143
Lampiran 12 Lembar Validasi	145
Lampiran 13 kartu konsultasi bimbingan	147
Lampiran 14 Dokumentasi.....	148

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan merupakan aktivitas yang dilakukan secara sukarela tanpa paksaan, baik secara individu maupun kelompok, dengan tujuan utama untuk memperoleh kesenangan aktivitas ini tidak semata-mata bertujuan untuk hasil tertentu, melainkan sebagai sarana rekreasi dan pengisi waktu luang yang menimbulkan kegembiraan bagi pelakunya salah satu bentuk permainan yang memiliki nilai budaya tinggi adalah permainan tradisional, yaitu permainan yang diwariskan secara turun-temurun dari generasi ke generasi sebagai bagian dari kebudayaan masyarakat.¹

Permainan tradisional memiliki nilai penting dalam pembentukan karakter anak melalui permainan tradisional, anak-anak tidak hanya mendapatkan hiburan, tetapi juga mengalami perkembangan pada aspek psikologis, sosial, dan fisik yang berdampak pada kehidupan mereka di masa depan permainan tradisional juga mencerminkan identitas budaya dan memberikan warna tersendiri bagi masyarakat oleh karena itu, permainan tradisional perlu dilestarikan sebagai bagian dari kekayaan budaya bangsa yang memiliki nilai edukatif dan sosial.²

Salah satu bentuk permainan tradisional yang populer di kalangan anak-anak adalah permainan nenek bungkuk permainan ini diwariskan secara lisan dan dimainkan oleh kelompok anak dengan aturan sederhana yang menekankan kerja

¹ Homo Ludens: A Study of the Play-Element in Culture (1938), Huizinga mendefinisikan bermain (sebagai akar dari permainan) sebagai kegiatan yang ia sebut sebagai "tidak serius"

² Hera Santika, "Dampak permainan tradisional ular naga terhadap kemampuan sosial emosional pada anak usia dini kelompok B1 RA Ummatan wahidah." (Skripsi, Curup: Program studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri, 2024), hlm 1.

sama dan gerak tubuh aktif permainan nenek bungkuk berasal dari provinsi Bengkulu, tepatnya di desa talang donok, kecamatan topos, kabupaten Lebong. Dalam permainan ini, seorang anak berperan sebagai “nenek bungkuk” yang berusaha menangkap pemain lain yang berbaris sambil berpegangan aktivitas fisik yang dilakukan meliputi berlari, membungkuk, melompat, menghindari, dan menjaga keseimbangan. Gerakan-gerakan tersebut menuntut kekuatan, kelincahan, koordinasi, serta kerja sama antar pemain dengan demikian, permainan nenek bungkuk tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar anak.³

Keterampilan motorik merupakan kemampuan seseorang dalam mengoordinasikan gerakan tubuh secara terarah, terkontrol, dan efisien bagi anak usia sekolah dasar, keterampilan motorik menjadi dasar penting dalam mendukung berbagai aktivitas belajar maupun kehidupan sehari-hari secara umum, keterampilan motorik terbagi menjadi dua jenis, yaitu motorik halus (gerakan kecil seperti menulis, menggambar, atau memegang benda kecil) dan motorik kasar (gerakan besar seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap) dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK), keterampilan motorik dikembangkan melalui aktivitas yang melibatkan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif yang dirancang untuk mengoptimalkan kemampuan fisik anak secara menyeluruh.⁴

³ Suyadi dan Maulidya Ulfah, *Konsep Dasar PAUD: Pendidikan Anak Usia Dini dalam Perspektif Pendidikan Jasmani dan Permainan Tradisional* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 112.

⁴ Arifin, A., & Nurhasanah, N. (2023). Efektivitas permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Olahraga Nusantara*, 7(1), 45–58

Namun, dalam kenyataannya masih banyak anak yang mengalami masalah dalam keterampilan motorik, baik halus maupun kasar gejalanya dapat berupa kesulitan berjalan, berlari, melompat, menulis, atau menjaga keseimbangan tubuh kondisi tersebut sering kali berdampak pada kemampuan akademik dan sosial anak, seperti menurunnya partisipasi dalam kegiatan pembelajaran, rendahnya rasa percaya diri, serta kesulitan dalam berinteraksi dan bekerja sama dengan teman sebaya masalah keterampilan motorik ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya stimulasi dan kesempatan untuk bergerak bebas, minimnya aktivitas bermain di luar ruangan, serta faktor lingkungan, seperti kebiasaan bermain gawai secara berlebihan yang membatasi aktivitas fisik anak selain itu, keterbatasan sarana dan prasarana sekolah, serta kurangnya variasi dalam pembelajaran PJOK, turut memperparah keterlambatan perkembangan gerak anak yang seharusnya dapat distimulasi melalui kegiatan yang menyenangkan dan interaktif.⁵

Oleh karena itu, peneliti memilih permainan tradisional nenek bungkuk sebagai materi pembelajaran yang di terapkan dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan motoric siswa diperlukan alternatif kegiatan pembelajaran yang menarik, sederhana, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar untuk membantu meningkatkan keterampilan motorik mereka salah satu bentuk kegiatan yang efektif adalah permainan tradisional, seperti permainan “Nenek Bungkuk”, yang melibatkan berbagai gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor permainan ini tidak hanya

⁵ Suryobroto, Agus. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. (Jakarta: Depdiknas, 2018), hlm.22

menstimulasi kemampuan fisik anak, tetapi juga dapat menumbuhkan semangat, kerja sama, sportivitas, dan kegembiraan dalam proses pembelajaran pjok. dengan demikian, penerapan permainan tradisional di sekolah dapat menjadi strategi yang relevan dan kontekstual untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa secara optimal.

Permainan tradisional *nenek bungkuk* memiliki hubungan erat dengan pengembangan keterampilan motorik kasar pada anak dalam permainan ini, peserta melakukan berbagai aktivitas fisik seperti berlari, membungkuk, melompat, dan menghindar, yang semuanya menuntut koordinasi antara otot besar tubuh, keseimbangan, dan kelincahan gerak aktivitas fisik yang berulang secara alami melatih kemampuan kontrol tubuh dan kekuatan otot anak, sehingga dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar mereka⁶ selain itu, interaksi sosial yang terjadi selama permainan juga membantu anak belajar bekerja sama, mengatur gerak sesuai ritme kelompok, serta mengembangkan disiplin dan konsentrasi dengan demikian, *nenek bungkuk* bukan hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran yang mendukung perkembangan fisik dan sosial anak secara menyeluruh dalam konteks pembelajaran PJOK.

Berdasarkan hasil observasi lapangan dan wawancara dengan guru PJOK SDN 28 Lebong, Ibu Rosida Royani diperoleh informasi bahwa keterampilan motorik kasar siswa kelas IV masih perlu ditingkatkan, terutama pada aspek kecepatan, kelincahan, keseimbangan, serta koordinasi gerak mata dan kaki. Kondisi tersebut terlihat dari masih adanya siswa yang lambat saat melakukan

⁶ Samsudin. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)*. Bandung: Alfabeta, 2014, hlm. 49.

aktivitas lari cepat, kurang tangkas ketika mengubah arah gerak, serta mudah kehilangan keseimbangan saat berhenti secara mendadak. Permasalahan tersebut diduga dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal berupa perubahan gaya hidup siswa yang lebih sering menggunakan gawai dibandingkan melakukan aktivitas fisik di luar rumah, dan faktor eksternal berupa pembelajaran PJOK yang masih didominasi metode instruksi langsung tanpa variasi permainan yang menarik. Kondisi tersebut menyebabkan suasana pembelajaran menjadi kurang interaktif sehingga motivasi siswa untuk bergerak aktif masih rendah.⁷

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK perlu dikembangkan agar siswa lebih aktif bergerak dan berpartisipasi dalam kegiatan yang menyenangkan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu memanfaatkan permainan tradisional Nenek Bungkok pada materi aktivitas permainan dalam pembelajaran PJOK yang mengandung unsur gerak dasar, kerja sama, dan nilai budaya lokal. Melalui permainan ini, siswa tidak hanya berlatih keterampilan motorik, tetapi juga belajar bekerja sama, berani berkompetisi, dan menghargai teman.⁸

Permasalahan tersebut tidak terlepas dari metode pembelajaran yang digunakan guru, yang masih bersifat konvensional dan berpusat pada guru. Dalam pembelajaran PJOK, guru lebih banyak menggunakan metode instruksi langsung dan latihan dasar tanpa variasi permainan yang menarik, sehingga siswa cepat merasa bosan dan kurang termotivasi untuk bergerak aktif. Selain itu,

⁷ Hasil Wawancara dengan Royani, S.Pd., Gr., Guru PJOK SDN 28 Lebong, 15 Maret 2026.

⁸ Siti Aisyah dan Dede Rohmat, "Pengembangan Keterampilan Motorik Kasar Siswa Sekolah Dasar Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani," *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Vol. 4, No. 2 (2019): hlm. 134.

sebagian siswa lebih senang bermain gawai daripada melakukan aktivitas fisik di luar ruangan. Akibatnya, kesempatan siswa untuk melatih dan mengembangkan keterampilan motorik melalui gerakan tubuh menjadi berkurang.⁹

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dibutuhkan pendekatan pembelajaran yang mampu melibatkan siswa secara langsung dalam kegiatan yang menyenangkan, menantang, dan penuh interaksi salah satu cara yang dapat diterapkan adalah melalui permainan tradisional *nenek bungkuk* permainan ini mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat yang mahal, dan dapat dimainkan bersama teman-teman tanpa membedakan kemampuan fisik siswa dalam permainan ini, siswa bergerak aktif melalui aktivitas seperti berlari, membungkuk, menghindar, dan menjaga keseimbangan tubuh. gerakan-gerakan tersebut dapat membantu melatih kelincahan, kekuatan otot, serta koordinasi tubuh secara alami.

Jika kondisi pembelajaran PJOK di SDN 28 Lebong tidak segera diperbaiki, maka perkembangan keterampilan motorik siswa akan terus terhambat. Anak-anak yang kurang terlatih dalam gerak tubuh berisiko mengalami kelemahan koordinasi, ketidakseimbangan tubuh, dan rendahnya kelincahan dalam melakukan aktivitas fisik. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memengaruhi kepercayaan diri siswa saat mengikuti kegiatan olahraga maupun aktivitas sehari-hari yang membutuhkan kemampuan motorik dasar. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak pada kesehatan tubuh seperti cepat lelah, obesitas, dan berkurangnya daya tahan tubuh. Kondisi ini tentu

⁹ Prasetyo, Eko & Nurhadi, Ahmad. "Analisis Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar pada Era Digital: Tantangan dan Solusi Meningkatkan Aktivitas Fisik Siswa." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol. 9, No. 2 (2023), hlm. 145

bertentangan dengan tujuan pembelajaran PJOK yang seharusnya membentuk siswa menjadi individu yang sehat, bugar, aktif, dan memiliki keterampilan gerak yang baik. Oleh karena itu, penerapan metode pembelajaran yang lebih kreatif dan berbasis permainan seperti *Nenek Bungkok* menjadi sangat penting agar siswa dapat berkembang secara menyeluruh baik secara fisik maupun mental.¹⁰

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya keterampilan motorik siswa kelas IV SDN 28 Lebong, terutama pada aspek keseimbangan, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi. Selain itu, pembelajaran PJOK masih menggunakan metode konvensional dan belum memanfaatkan permainan tradisional *Nenek Bungkok* sebagai media pembelajaran, sehingga diperlukan alternatif pembelajaran yang lebih menarik untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti merasa perlu melakukan penelitian berjudul ***“Pengaruh Permainan Nenek Bungkok terhadap Keterampilan Motorik Siswa SDN 28 Lebong pada Pembelajaran PJOK.”*** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan *Nenek Bungkok* terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa, sekaligus memberikan alternatif pembelajaran PJOK yang lebih menarik dan sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

¹⁰ Muhajir & Budi Santosa, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* (Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2025), hlm. 5

1. Keterampilan motorik siswa SDN 28 Lebong, terutama dalam keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi, masih rendah.
2. Pembelajaran PJOK masih didominasi metode konvensional yang kurang melibatkan siswa secara aktif.
3. Siswa kurang termotivasi karena kegiatan pembelajaran PJOK kurang bervariasi dan minim aktivitas permainan.
4. Permainan tradisional seperti Nenek Bungkok belum dimanfaatkan secara optimal dalam pembelajaran PJOK.
5. Belum diketahui seberapa besar pengaruh permainan Nenek Bungkok terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan fokus, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal berikut:

1. Subjek Penelitian

Penelitian hanya dilakukan pada siswa SDN 28 Lebong yang mengikuti mata pelajaran PJOK, khususnya kelas yang menjadi sampel penelitian.

2. Jenis Permainan

Permainan tradisional yang digunakan dalam penelitian ini hanya permainan Nenek Bungkok, tidak mencakup permainan tradisional lainnya.

3. Aspek yang Diteliti

Fokus penelitian hanya pada peningkatan keterampilan motorik siswa, terutama aspek keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi.

4. Mata Pelajaran

Penelitian terbatas pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), tidak mencakup mata pelajaran lain.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana keterampilan motorik siswa kelas IV SDN 28 Lebong sebelum dan setelah menerapkan permainan nenek bungkuk?
2. Bagaimana pengaruh penerapan permainan nenek bungkuk dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa IV SDN 28 Lebong pada mata pembelajaran PJOK ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan tradisional nenek bungkuk dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa pada mata pelajaran PJOK di SDN 28 Lebong.
2. Untuk menganalisis pengaruh permainan nenek bungkuk terhadap aspek keterampilan motorik, yaitu keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi siswa dalam pembelajaran PJOK di SDN 28 Lebong

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, yaitu sebagai berikut:

1. Teoritis

- a. Memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani, khususnya terkait pemanfaatan permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa.
- b. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji pengaruh permainan tradisional terhadap perkembangan fisik dan sosial siswa.
- c. Memperkuat dasar teori mengenai hubungan antara aktivitas fisik berbasis permainan dengan aspek motorik dan karakter anak.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru PJOK: Memberikan alternatif metode pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan, khususnya melalui permainan nenek bungkok, untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa.
- b. Bagi siswa: Membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi gerak, sekaligus menumbuhkan nilai kerjasama, sportivitas, dan disiplin.
- c. Bagi sekolah: Memberikan rekomendasi strategi pembelajaran yang efisien dan kontekstual, terutama bagi sekolah dengan keterbatasan sarana dan prasarana olahraga.
- d. Bagi masyarakat: Melestarikan permainan tradisional lokal sekaligus menanamkan nilai budaya dalam proses pembelajaran yang bermanfaat bagi generasi muda.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Permainan Nenek Bungkok

a. Definisi Permainan Nenek Bungkok

Permainan Nenek Bungkok merupakan salah satu permainan tradisional yang berasal dari Provinsi Bengkulu dan dimainkan secara berkelompok. Permainan ini dilakukan dengan memanfaatkan gerakan dasar seperti berlari, membungkuk, mengejar, menghindar, dan menangkap. Gerakan-gerakan tersebut dapat membantu mengembangkan kemampuan motorik anak, terutama kelincahan, keseimbangan, koordinasi gerak, kecepatan, serta kerja sama antarpemain. Selain sebagai sarana hiburan, permainan Nenek Bungkok juga mengandung nilai-nilai pendidikan, seperti sportivitas, disiplin, tanggung jawab, dan kebersamaan yang diwariskan secara turun-temurun sebagai bagian dari budaya masyarakat Bengkulu.¹¹ Permainan tradisional seperti Nenek Bungkok dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran PJOK karena mampu meningkatkan aktivitas fisik sekaligus melestarikan budaya lokal.¹²

Beberapa ahli juga memberikan pengertian tentang permainan tradisional, antara lain:

¹¹ Gunawan Sakti, *Permainan Anak Tradisional Daerah Bengkulu Sebagai Inspirasi Karya Seni Kulit* (Yogyakarta: Institut Seni Indonesia Yogyakarta, 2007), hlm. 47

¹² Seno, Undri, dan Rahmadona, *Inventarisasi Perlindungan Karya Budaya Permainan Tradisional Anak Bengkulu* (Padang: Balai Pelestarian Nilai Budaya Padang, 2015), hlm. 12–15.

Menurut Rahmat Hidayat, permainan tradisional merupakan kegiatan bermain yang tumbuh dan berkembang di tengah masyarakat serta diwariskan secara turun-temurun. Permainan tradisional menggunakan alat yang sederhana, memiliki aturan yang disepakati bersama, dan mengandung nilai-nilai budaya, sosial, serta pendidikan karakter bagi anak.¹³ Siti Nuraini menjelaskan bahwa permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media pendidikan yang mampu mengembangkan kemampuan fisik, sosial, emosional, dan kerja sama anak melalui aktivitas bermain yang menyenangkan¹⁴.

Salah satu permainan tradisional yang berasal dari Bengkulu adalah permainan Nenek Bungkok. Permainan ini dimainkan secara berkelompok dengan melibatkan gerakan membungkuk, berlari, mengejar, dan menghindar. Dalam pelaksanaannya, permainan ini dapat melatih keterampilan motorik, terutama kelincahan, keseimbangan, koordinasi gerak, serta kecepatan anak. Selain itu, permainan Nenek Bungkok juga menanamkan nilai sportivitas, disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama antarpemain. Secara umum, permainan Nenek Bungkok termasuk permainan kejar-kejaran dengan pembagian peran. Salah satu pemain berperan sebagai nenek bungkok, sedangkan pemain lainnya berperan sebagai anak-anak. Permainan diawali dengan nyanyian atau

¹³ Rahmat Hidayat, *Permainan Tradisional dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Anak* (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 25.

¹⁴ Siti Nuraini, *Permainan Tradisional sebagai Warisan Budaya dan Media Pendidikan Anak* (Jakarta: Pustaka Aksara, 2021), hlm. 47.

aba-aba tertentu, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan saling mengejar hingga salah satu pemain tertangkap. Aktivitas ini menuntut anak untuk bergerak cepat, berpikir tangkas, serta mampu berkoordinasi dengan teman satu kelompoknya.¹⁵

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan Nenek Bungkok merupakan salah satu permainan tradisional yang berasal dari Bengkulu dan diwariskan secara turun-temurun sebagai bagian dari kearifan lokal masyarakat. Permainan ini dimainkan secara berkelompok dengan melibatkan gerakan seperti berlari, membungkuk, mengejar, dan menghindar sehingga mampu mengembangkan keterampilan motorik anak, terutama kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan kecepatan. Selain itu, permainan Nenek Bungkok juga mengandung nilai-nilai pendidikan, seperti kerja sama, sportivitas, disiplin, tanggung jawab, dan kebersamaan, sehingga relevan digunakan sebagai salah satu bentuk aktivitas pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

b. Sejarah dan Asal-usul Permainan Nenek Bungkok

Permainan Nenek Bungkok merupakan salah satu bentuk permainan tradisional anak yang berkembang di masyarakat Indonesia dan diwariskan secara turun-temurun melalui tradisi lisan. Permainan ini umumnya dimainkan secara berkelompok di ruang terbuka dan tidak memerlukan alat khusus, sehingga mudah diadaptasi oleh anak-anak di berbagai daerah keberadaannya mencerminkan pola kehidupan

¹⁵ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Permainan Tradisional Anak di Sekolah Dasar (Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020), hlm. 64.

masyarakat tradisional yang menjadikan permainan sebagai sarana hiburan sekaligus pendidikan sosial.¹⁶

Permainan tradisional Nenek Bungkok merupakan salah satu bentuk warisan budaya yang berkembang dan bertahan melalui proses pewarisan antargenerasi dalam kehidupan masyarakat tradisional. Berdasarkan teori pewarisan budaya, permainan ini lahir dari kebiasaan sosial masyarakat yang mentransmisikan nilai, norma, dan tradisi secara lisan serta melalui praktik langsung dalam aktivitas bermain anak-anak. Tokoh “nenek” yang digambarkan bungkok merepresentasikan simbol usia lanjut yang dihormati, sekaligus mencerminkan realitas kehidupan masyarakat masa lalu yang dekat dengan nilai kekeluargaan dan kebersamaan.¹⁷ Melalui permainan ini, anak-anak tidak hanya memperoleh hiburan, tetapi juga belajar memahami struktur sosial, menghargai orang yang lebih tua, serta menginternalisasi nilai-nilai budaya lokal yang hidup di lingkungannya.

Ditinjau dari perspektif simbolisme sosial, permainan Nenek Bungkok mengandung makna yang merefleksikan dinamika kehidupan masyarakat tradisional. Setiap peran dan gerakan dalam permainan ini memiliki pesan simbolik, seperti keterbatasan fisik yang digambarkan melalui karakter nenek serta interaksi aktif anak-anak yang mengelilinginya. Simbol-simbol tersebut menunjukkan hubungan sosial antargenerasi, sekaligus menanamkan nilai kewaspadaan, kecerdikan, dan

¹⁶ Rina Marlina dan Asep Suherman, “Permainan Tradisional sebagai Warisan Budaya dan Media Pendidikan Anak,” *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 23, No. 2 (2018): hlm. 156.

¹⁷ Koentjaraningrat, *Pengantar Ilmu Antropologi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), hlm. 150.

kerja sama. Dengan demikian, sejarah dan asal-usul permainan Nenek Bungkok tidak dapat dilepaskan dari fungsi sosialnya sebagai media penyampaian pesan moral yang disesuaikan dengan konteks budaya masyarakat pada masanya.

Selain itu, permainan Nenek Bungkok juga dapat dipahami melalui teori permainan sebagai media pendidikan tradisional. Dalam masyarakat yang belum mengenal sistem pendidikan formal secara luas, permainan ini berperan sebagai sarana pendidikan nonformal yang efektif bagi anak-anak. Unsur gerak, strategi, dan interaksi sosial yang terdapat di dalamnya membantu mengembangkan aspek fisik, kognitif, dan sosial peserta permainan. Oleh karena itu, asal-usul permainan Nenek Bungkok berkaitan erat dengan kebutuhan masyarakat tradisional untuk membentuk karakter, melatih ketangkasan, serta menanamkan nilai kebersamaan dan sportivitas melalui aktivitas bermain yang sederhana namun bermakna.¹⁸

Secara historis, permainan Nenek Bungkok lahir dari kebiasaan masyarakat agraris yang memanfaatkan aktivitas bermain sebagai media pembelajaran nilai-nilai kehidupan. Danandjaja menjelaskan bahwa permainan tradisional merupakan bagian dari folklor lisan yang tumbuh dan berkembang dalam masyarakat serta berfungsi sebagai sarana pewarisan nilai budaya, norma sosial, dan identitas kolektif. Dalam

¹⁸ Sukintaka, *Teori Pendidikan Jasmani: Filosofi, Pembelajaran, dan Aplikasi* (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 92.

konteks ini, Nenek Bungkok tidak hanya sekadar permainan, melainkan juga ekspresi budaya masyarakat setempat.¹⁹

Nama “Nenek Bungkok” merujuk pada peran tokoh dalam permainan yang menirukan sosok nenek dengan posisi tubuh membungkuk. Peniruan ini memiliki makna simbolik yang berkaitan dengan pengenalan peran sosial dan penghormatan terhadap orang yang lebih tua. Menurut Hurlock aktivitas bermain dengan unsur peran (role play) membantu anak memahami lingkungan sosialnya, termasuk norma, nilai, dan hubungan antarindividu dalam masyarakat.²⁰

Asal-usul permainan Nenek Bungkok tidak tercatat secara tertulis dalam dokumen sejarah formal. Namun, berdasarkan kajian etnopedagogik, permainan ini berkembang seiring dengan kebutuhan masyarakat untuk menyediakan media pendidikan nonformal bagi anak-anak. Kurniati menyatakan bahwa permainan tradisional berfungsi sebagai sarana pembelajaran berbasis budaya lokal yang efektif dalam menanamkan nilai moral, sosial, dan emosional pada anak sejak usia dini.²¹

Dalam perspektif pendidikan, permainan Nenek Bungkok mengandung nilai kebersamaan, kerja sama, kejujuran, sportivitas, serta kepatuhan terhadap aturan. Nilai-nilai ini tercermin dalam mekanisme

¹⁹ James Danandjaja, *Folklor Indonesia: Ilmu Gosip, Dongeng, dan Lain-lain* (Jakarta: Pustaka Utama Grafiti, 2007), hlm. 171

²⁰ Hurlock, Elizabeth B. *Perkembangan Anak*. Terjemahan oleh Meitasari Tjandrasa. Jakarta: Erlangga, 2011.

²¹ Kurniati, Euis. *Permainan Tradisional dan Perannya dalam Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2016.

Sujiono, Yuliani Nurani. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: PT Indeks, 2013.

permainan yang menuntut interaksi sosial dan kesepakatan bersama. Menurut Sujiono , permainan tradisional memiliki kontribusi penting dalam perkembangan sosial-emosional anak karena mendorong interaksi langsung, empati, dan kemampuan mengendalikan diri.²²

Permainan tradisional seperti Nenek Bungkok juga berperan dalam pembentukan karakter anak. Lickona menegaskan bahwa pendidikan karakter dapat ditanamkan secara efektif melalui pengalaman nyata, termasuk melalui aktivitas bermain yang melibatkan nilai-nilai moral dan sosial. Dengan demikian, permainan Nenek Bungkok dapat dipandang sebagai media pendidikan karakter yang kontekstual dan sesuai dengan budaya lokal.²³

Seiring dengan perkembangan teknologi dan masuknya permainan digital, eksistensi permainan nenek bungkok mulai mengalami penurunan. namun, berbagai pihak berupaya melestarikannya melalui kegiatan pembelajaran di sekolah, khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (pjok), serta melalui kegiatan budaya dan permainan rakyat hal ini sejalan dengan pendapat tilaar yang menekankan pentingnya pelestarian budaya lokal dalam pendidikan sebagai upaya menjaga jati diri bangsa.²⁴

Permainan Nenek Bungkok berasal dari Provinsi Bengkulu, tepatnya di Desa Talang Donok, Kecamatan Topos, Kabupaten Lebong.

²² Danandjaja, James. *Folklor Indonesia: Ilmu Gosip, Dongeng, dan Lain-lain*. Jakarta: Pustaka Utama Grafiti, 2007.hal. 45

²³ Lickona, Thomas. *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. New York: Bantam Books, 2012.

²⁴ Tilaar, H. A. R. *Pedagogik Kritis: Perkembangan, Substansi, dan Tantangannya*. Jakarta: Rineka Cipta, 2015.hal. 53

Berdasarkan cerita masyarakat setempat, permainan ini telah dikenal sejak tahun 1970-an dan diwariskan secara turun-temurun oleh anak-anak di lingkungan pedesaan.²⁵

Sebelum bermain, peran ditentukan melalui “*Om Pim Pang Ala Ium Gambreng*.” Satu pemain menjadi *nenek bungkok*, sedangkan lainnya menjadi *mak ubi* dan *anak-anak ubi*. *Nenek bungkok* berusaha menyentuh kaki *anak-anak ubi* yang berbaris sambil berpegangan. Pemain yang tersentuh bergabung dengan kelompok *nenek bungkok*.²⁶

Setelah beberapa pemain tertangkap, permainan dibagi menjadi dua kelompok yang saling berusaha memecahkan balon di belakang barisan lawan kelompok yang berhasil memecahkan balon terlebih dahulu menjadi pemenang permainan ini mencerminkan nilai kebersamaan, sportivitas, dan semangat gotong royong masyarakat bengkulu.²⁷

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa permainan Nenek Bungkok merupakan warisan budaya tradisional yang memiliki nilai historis, sosial, dan edukatif. pendapat para ahli menunjukkan bahwa permainan ini tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana pewarisan budaya, pembentukan karakter, dan pengembangan kemampuan sosial anak oleh karena itu, pelestarian permainan nenek

²⁵ Rahman, Idris. “Eksistensi Permainan Tradisional Bengkulu dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani.” *Jurnal Kebudayaan dan Pendidikan Daerah*, Vol. 4, No. 2 (2020): 67

²⁶ Wibowo, Arif. “Tradisi Bermain Anak di Pedesaan Bengkulu: Studi Etnopedagogi Permainan Nenek Bungkok.” *Jurnal Pendidikan dan Budaya Lokal*, Vol. 6, No. 1 (2021): 25

²⁷ Putri, S. & Rahman, I. “Eksplorasi Nilai Edukatif dalam Permainan Tradisional Nenek Bungkok di Bengkulu.” *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Tradisional*, Vol. 5, No. 2 (2021): 44

bungkuk perlu terus dilakukan agar nilai-nilai luhur yang terkandung di dalamnya tetap hidup dan relevan dalam kehidupan masyarakat modern.

c. Ciri-ciri dan Karakteristik Permainan Nenek Bungkuk

Permainan tradisional nenek bungkuk memiliki ciri dan karakteristik yang khas apabila ditinjau dari teori aktivitas motorik dan perkembangan gerak anak permainan ini menuntut keterlibatan fisik secara langsung melalui gerakan berjalan, menghindar, serta perubahan arah yang dilakukan secara spontan selama permainan berlangsung karakteristik tersebut menunjukkan bahwa permainan nenek bungkuk didominasi oleh aktivitas motorik kasar yang sederhana namun efektif dalam melatih koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan tubuh anak selain itu, kesederhanaan aturan dan tidak digunakannya alat permainan khusus menjadikan permainan ini mudah diikuti oleh berbagai kelompok usia anak, sehingga mendorong partisipasi aktif dan merata dalam aktivitas bermain.

Dilihat dari perspektif teori interaksi sosial, permainan nenek bungkuk memiliki karakteristik sebagai permainan kelompok yang menekankan hubungan sosial antarpemain. permainan ini melibatkan pembagian peran yang jelas antara pemain yang berperan sebagai nenek dan pemain lain sebagai anak-anak, sehingga tercipta interaksi sosial yang dinamis selama permainan berlangsung proses bermain menuntut anak untuk berkomunikasi, bekerja sama, serta menyesuaikan diri dengan aturan dan perilaku teman sebaya dengan demikian, ciri utama permainan nenek bungkuk tidak hanya terletak pada aktivitas fisik, tetapi juga pada

kemampuannya dalam menumbuhkan sikap kebersamaan, toleransi, dan sportivitas dalam konteks sosial.

Selain aspek fisik dan sosial, permainan nenek bungkuk juga memiliki karakteristik yang kuat dari sudut pandang teori nilai edukatif dan pembentukan karakter situasi permainan yang menuntut kewaspadaan, ketepatan reaksi, dan kepatuhan terhadap aturan secara tidak langsung menanamkan nilai kejujuran, disiplin, kesabaran, serta keberanian pada diri anak nilai-nilai tersebut terinternalisasi secara alami melalui pengalaman bermain, tanpa adanya paksaan atau instruksi formal oleh karena itu, permainan nenek bungkuk dapat dipahami sebagai bentuk permainan tradisional yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media pendidikan karakter yang efektif dan kontekstual bagi perkembangan anak.

Permainan nenek bungkuk memiliki beberapa ciri khas yang membedakannya dari permainan tradisional lainnya menurut Fitriani permainan ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a) Bersifat kelompok, karena dilakukan oleh beberapa anak yang berperan secara bergantian.
- b) Mengandung unsur gerak aktif, seperti berlari, mencongkel, dan menghindar.
- c) Tidak memerlukan alat yang rumit, cukup menggunakan balon sebagai pelengkap permainan.
- d) Mengandung nilai-nilai sosial, seperti kerja sama, kejujuran, dan solidaritas.

e) Dilaksanakan di ruang terbuka, seperti halaman rumah, lapangan sekolah, atau tempat bermain anak.²⁸

Selain itu, menurut Sukirman, permainan tradisional seperti Nenek Bungkok memiliki karakteristik utama berupa aktivitas fisik yang dominan dan melibatkan koordinasi gerak tubuh secara menyeluruh permainan ini menuntut anak untuk menggerakkan anggota tubuh secara terkontrol, seperti gerakan berlari, menjaga keseimbangan, dan menghindari lawan, sehingga berkontribusi terhadap perkembangan motorik kasar anak permainan ini juga bersifat menyenangkan dan tidak menimbulkan tekanan, sehingga anak dapat bergerak secara bebas dan alami.²⁹

Pendapat lain dikemukakan oleh Husdarta, yang menyatakan bahwa permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK memiliki karakteristik edukatif, rekreatif, dan adaptif permainan tersebut mudah dimodifikasi

sesuai usia dan kemampuan peserta didik, tidak membutuhkan sarana prasarana yang mahal, serta mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa melalui permainan tradisional, siswa tidak hanya berlatih keterampilan fisik, tetapi juga mengembangkan aspek sosial dan emosional.³⁰

²⁸ Fitriani, L. "Karakteristik dan Nilai Edukatif Permainan Tradisional Anak di Indonesia." *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Nusantara*, Vol. 4, No. 1 (2022): 33

²⁹ Sukirman, *Permainan Tradisional dan Perkembangan Anak* (Yogyakarta: Depdikbud, 2012), hlm. 47.

³⁰ Husdarta, *Manajemen Pendidikan Jasmani* (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm. 89.

Berdasarkan pendapat Fitriani, Sukirman, dan Husdarta, dapat disimpulkan bahwa permainan nenek bungkok merupakan permainan tradisional yang bersifat kelompok, aktif secara fisik, sederhana dalam penggunaan alat, serta mengandung nilai sosial dan edukatif. Permainan ini melibatkan gerak dasar seperti berlari, menghindar, dan menjaga keseimbangan yang sangat relevan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, permainan nenek bungkok sesuai digunakan sebagai alternatif pembelajaran PJOK untuk mendukung perkembangan motorik siswa secara optimal.

d. Langkah-langkah Pelaksanaan Permainan Nenek Bungkok

Langkah-langkah pelaksanaan permainan tradisional Nenek Bungkok dapat dijelaskan melalui beberapa landasan teori yang relevan dengan pembelajaran PJOK di sekolah dasar, yaitu teori pembelajaran melalui bermain, teori manajemen pembelajaran PJOK, dan teori tahapan penguasaan keterampilan gerak.

Pertama, ditinjau dari teori pembelajaran melalui bermain, Jean Piaget menyatakan bahwa bermain merupakan sarana penting bagi anak untuk membangun pengetahuan melalui pengalaman langsung dan aktivitas fisik. Sejalan dengan itu, Dockett dan Fleer menjelaskan bahwa pembelajaran melalui bermain akan efektif apabila disusun secara terstruktur dan memiliki tujuan yang jelas dalam konteks permainan nenek bungkok. Kegiatan bermain dilaksanakan melalui tahapan yang sistematis, mulai dari persiapan lingkungan bermain, penjelasan aturan, pembagian peran, pelaksanaan permainan, hingga penutup. Struktur ini

memungkinkan peserta didik terlibat aktif dan memperoleh pengalaman belajar yang bermakna melalui aktivitas fisik dan interaksi sosial.³¹

Kedua, berdasarkan teori manajemen pembelajaran PJOK, Husdarta dan Yudha M. Saputra menegaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani harus dikelola secara terencana, terorganisasi, dan terkendali agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal guru berperan sebagai fasilitator yang mengondisikan peserta didik, mengatur pembagian peran, serta mengawasi jalannya permainan dalam permainan nenek bungkuk, pengelolaan pembelajaran yang baik bertujuan untuk menjaga keamanan, ketertiban, dan efektivitas pembelajaran, serta memastikan seluruh peserta didik memperoleh kesempatan bergerak secara seimbang.³²

Ketiga, menurut teori tahapan penguasaan keterampilan gerak, fitts dan posner menjelaskan bahwa penguasaan keterampilan motorik berlangsung melalui tiga tahap, yaitu tahap kognitif, tahap asosiatif, dan tahap otomatis pada tahap kognitif, peserta didik diperkenalkan pada aturan dan pola gerak permainan pada tahap asosiatif, peserta didik mulai mempraktikkan gerakan melalui permainan secara langsung. selanjutnya, pada tahap otomatis, keterampilan gerak semakin baik melalui pengulangan permainan penerapan tahapan ini dalam permainan nenek

³¹ Sue Dockett and Marilyn Fleer, *Play and Learning in Early Childhood* (New York: Cambridge University Press, 1999), pp. 14–16

³² Husdarta dan Yudha M. Saputra, *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 52–54.

bungkuk membantu peserta didik meningkatkan koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan secara bertahap.³³

Berdasarkan ketiga teori tersebut, langkah-langkah pelaksanaan permainan Nenek Bungkuk dapat dijabarkan sebagai berikut:

³³ Husdarta, *Psikologi Olahraga* (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 118–120.

1) Tahap Persiapan

Guru menentukan area bermain yang luas dan aman, menyiapkan balon sebagai perlengkapan permainan, serta membagi peran peserta didik melalui permainan “Om Pim Pang Ala Ium Gambreng” agar pembagian peran berlangsung adil dan menyenangkan.

2) Tahap Pelaksanaan

Satu peserta didik berperan sebagai nenek bungkuk, sedangkan peserta lainnya berperan sebagai mak ubi dan anak-anak ubi nenek bungkuk berusaha menyentuh kaki lawan, dan peserta yang tersentuh akan bergabung menjadi bagian dari kelompok nenek bungkuk setelah sebagian peserta tertangkap, permainan dilanjutkan dengan dua kelompok yang saling berusaha memecahkan balon lawan.

3) Tahap Penentuan Pemenang

Kelompok yang lebih dahulu berhasil memecahkan balon lawan dinyatakan sebagai pemenang, dengan tetap menekankan nilai sportivitas dan penerimaan hasil permainan.

Aturan permainan nenek bungkuk ini menggabungkan unsur kekuatan fisik, kerja sama tim, dan ketangkasan berdasarkan penjelasanmu, saya telah merapikan tata cara dan aturan mainnya agar lebih mudah dipahami.

Jumlah Pemain: Minimal 10 maksimal 16 Tempat bermain Area terbuka seukuran lapangan bulu tangkis.(P 13,40 x L 5,18) alat yang

dibutuhkan satu buah tiang yang kokoh balon diletakkan di anggota paling belakang pasukan nenek pada fase kedua.

1) Peran dalam Permainan

Emak Ubi (Pemimpin) bertugas sebagai jangkar atau pusat kekuatan ia harus memeluk tiang sekuat tenaga agar barisannya tidak mudah ditarik ia juga berperan sebagai negosiator dan penyelamat anak-anaknya di akhir permainan nenek bungkuk (nenek tua): pihak lawan yang bertugas memutus rantai barisan anak ubi nenek harus menggunakan teknik "mencongkel" kaki atau menarik anggota paling belakang agar terlepas dari pegangan dan berpindah menjadi pasukannya³⁴

2) Aturan Bermain

Tahap Penentuan: Seluruh pemain melakukan *Hompimpa* 1 orang pertama menjadi emak ubi sisa pemain menjadi anggota satu orang yang kalah terakhir menjadi nenek bungkuk(nenek tua)

Formasi: Emak Ubi memeluk tiang, diikuti barisan Anak Ubi di belakangnya.

Proses Penangkapan: Nenek Bungkuk mendekati barisan dan mencoba melepaskan Anak Ubi satu per satu (dimulai dari yang paling belakang dengan cara) - pegangan tangan pada pinggang terputus, maka Anak Ubi tersebut resmi menjadi "Pasukan Nenek".

³⁴ Nasution, A. S., dkk. (2025). *Analisis Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Pengembangan Kemampuan Motorik dan Karakter Murid Sekolah Dasar*.

Syarat Tantangan: Fase pencarian pasukan berhenti jika Nenek sudah berhasil mendapatkan separuh (50%) dari total jumlah Anak Ubi.

Fase Penyelamatan (Pecah Balon): Emak Ubi menantang Nenek untuk mengembalikan anaknya. Nenek memberikan syarat: Emak Ubi harus menembus barisan pasukan Nenek dan memecahkan balon yang dijaga di posisi paling belakang.

e. Indikator Permainan Nenek Bungkok

Permainan tradisional Nenek Bungkok merupakan salah satu aktivitas fisik yang sangat efektif untuk melatih koordinasi tubuh dan ketangkasan anak, sekaligus dapat digunakan untuk mengukur keterampilan motorik kasar saat permainan berlangsung. Menurut Hartati et al., permainan tradisional memiliki makna penting bagi perkembangan pribadi anak karena memberikan pengalaman gerak yang menyenangkan, menantang, dan bermakna. Melalui permainan, anak tidak hanya memperoleh kesenangan, tetapi juga mengembangkan aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional secara bersamaan³⁵

Dalam permainan tradisional Nenek Bungkok, keterampilan motorik kasar menjadi aspek utama yang sangat menonjol karena melibatkan penggunaan otot-otot besar tubuh secara aktif dan terkoordinasi. Menurut Coker, keterampilan motorik kasar adalah kemampuan gerak yang melibatkan sedikit penekanan pada ketelitian, tetapi lebih menitikberatkan pada penggunaan seluruh anggota tubuh

³⁵ Hartati, Sasmina Christina Yuli. dkk. 2012. Permainan Kecil. Malang: Wineka Media Isidori Emanuel dan Mirca Benetton. 2015.

melalui aktivitas seperti berlari, melompat, menahan, dan menjaga keseimbangan. Hal ini terlihat jelas dalam permainan Nenek Bungkok, di mana anak melakukan gerakan berlari untuk mengejar atau menghindari, menarik dan mempertahankan pegangan dalam barisan, serta menjaga keseimbangan tubuh saat menerima tekanan dari lawan. Aktivitas tersebut menunjukkan bahwa permainan ini mengintegrasikan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif secara bersamaan. Dengan demikian, permainan tradisional Nenek Bungkok secara efektif melatih motorik kasar anak melalui aktivitas fisik yang melibatkan kekuatan, kelincahan, dan koordinasi tubuh dalam situasi permainan yang dinamis dan menyenangkan³⁶

Adapun indikator motorik kasar yang dilatih dalam permainan Nenek Bungkok antara lain

1) Kelincahan (Agility)

Kelincahan dalam permainan *nenek-nenek bungkok* terlihat dari kemampuan anak untuk bergerak cepat menghindari tangkapan “Nenek” dengan mengubah arah secara mendadak. “Nenek” dengan mengubah arah secara mendadak. Menurut Maharani, I. S, kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam permainan *Nenek Bungkok*, aspek ini tercermin saat anak melakukan perpindahan arah secara tiba-tiba untuk menghindari sentuhan “Nenek”. Gerakan

³⁶ Pontjopoetro, dkk. Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik (Modul 3). Jakarta: Pusat Penerbitan UT, 2002.

seperti memutar badan, berbelok, dan berhenti mendadak merupakan bentuk nyata dari kelincahan fisik.³⁷ Hal ini memperkuat Widiastuti yang menyatakan bahwa kelincahan merupakan perpaduan kecepatan, kekuatan, koordinasi, dan keseimbangan. Dalam permainan tradisional *nenek bungkok*, kelincahan diperlukan agar anak mampu bergerak cepat, mengubah arah, dan menghindari kejaran secara efektif.³⁸

Berdasarkan kesimpulan bahwa kelincahan merupakan kemampuan anak dalam mengubah arah gerak dengan cepat, tepat, serta tetap menjaga keseimbangan tubuh yang dipengaruhi oleh unsur kecepatan, kekuatan, koordinasi, dan keseimbangan. Dalam permainan tradisional *nenek bungkok*, kelincahan terlihat saat anak melakukan perubahan arah secara tiba-tiba seperti berbelok, memutar badan, dan berhenti mendadak untuk menghindari tangkapan “Nenek”. Hal ini menunjukkan bahwa permainan *nenek bungkok* efektif dalam melatih kemampuan kelincahan anak melalui aktivitas gerak yang dinamis dan responsif.

2) Keseimbangan (Balance)

Keseimbangan dalam permainan *nenek bungkok* terlihat saat anak harus berhenti tiba-tiba agar tidak tersentuh. Menurut Tedjasaputra, permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik

³⁷ Maharani, I. S. (2020). *Peningkatan motorik kasar anak melalui permainan tradisional*. Skripsi, UPI

³⁸ Maharani, I. S. (2020). *Peningkatan motorik kasar anak melalui permainan tradisional*. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia.

seperti berlari, menghindar, dan berhenti mendadak dapat membantu mengembangkan kemampuan motorik kasar anak, termasuk keseimbangan dinamis. Dalam permainan tradisional *nenek bungkuk*, posisi membungkuk dan gerakan menghindar menuntut kontrol keseimbangan yang baik agar anak dapat bergerak stabil, tidak mudah jatuh, serta mampu menghindari kejaran “*Nenek-nenek bungkuk*” secara efektif.³⁹ Hal ini diperkuat oleh Pratiwi, D. yang menyatakan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh yang diinginkan atau memulihkan posisi tubuh yang stabil setelah terjadi guncangan atau gerakan mendadak. Dalam permainan tradisional ‘*nenek-nenek bungkuk*’ hal ini terlihat saat anak harus berhenti secara tiba-tiba (*sudden stop*) agar tidak menyentuh lawan atau terjatuh saat dikejar.⁴⁰

Berdasarkan kesimpulan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan anak dalam mempertahankan posisi tubuh agar tetap stabil saat melakukan gerakan maupun setelah terjadi perubahan gerak secara tiba-tiba. Dalam permainan tradisional *nenek bungkuk*, keseimbangan terlihat saat anak harus berhenti mendadak, membungkuk, serta menghindar dari kejaran “*Nenek*” tanpa kehilangan kontrol tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa permainan *nenek bungkuk* berperan dalam melatih keseimbangan dinamis anak

³⁹ Tedjasaputra, M. S. (2001). *Bermain, Mainan, dan Permainan untuk Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Grasindo.

⁴⁰ Pratiwi, D. (2021). *Peran permainan tradisional dalam mengembangkan motorik kasar siswa sekolah dasar*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar.

melalui aktivitas gerak yang melibatkan perubahan posisi secara cepat dan berulang.

3) Kecepatan (Speed):

Kecepatan dalam permainan *nenek bungkuk* terlihat dari kemampuan anak berlari dalam jarak pendek saat permainan mencapai puncak (ketika “Nenek” mulai mengejar). Hal ini menunjukkan pentingnya unsur kecepatan dalam merespon situasi permainan yang berubah dengan cepat. Hal ini diperkuat oleh Rahmawati yang mendefinisikan kecepatan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Dalam permainan tradisional *nenek bungkuk*, kecepatan reaksi kaki menjadi tolok ukur utama ketika anak harus melakukan sprint pendek secara tiba-tiba untuk menghindari tangkapan “Nenek”, sehingga kemampuan ini sangat berperan dalam keberhasilan anak bertahan dalam permainan.⁴¹ Hal ini diperkuat oleh Silviana yang menyatakan bahwa kemampuan gerak merupakan kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan menjadi satu pola gerak yang efektif. Dalam permainan tradisional *nenek bungkuk*, kemampuan ini terlihat saat anak harus merespon kejaran dengan cepat, melakukan sprint pendek, serta mengubah gerakan secara tiba-tiba untuk menghindari tangkapan “Nenek”.

⁴¹ Rahmawati, S. (2020). *Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan motorik kasar anak usia dini*. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia.

Permainan tradisional terbukti dapat meningkatkan kemampuan gerak anak melalui aktivitas fisik seperti berlari cepat dan menghindar, sehingga secara tidak langsung juga melatih unsur kecepatan dan motorik kasar anak.⁴²

Berdasarkan berdasarkan menurut pendapat di atas merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan secara cepat dalam waktu singkat serta kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan menjadi pola gerak yang efektif. Dalam permainan tradisional *nenek bungkok*, kecepatan terlihat saat anak melakukan sprint pendek dan merespon dengan cepat ketika “Nenek” mulai mengejar. Aktivitas ini menunjukkan bahwa permainan *nenek bungkok* dapat melatih kemampuan anak untuk bergerak cepat, tepat, dan berulang dalam situasi yang dinamis, sehingga berperan dalam meningkatkan kecepatan dan motorik kasar anak.

4) Koordinasi Mata-Kaki:

Ketepatan langkah kaki saat melakukan gerakan menghindar sambil memperhatikan posisi pemain lain di lapangan hal ini memperkuat oleh Setiawan, A. menjelaskan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk mengintegrasikan berbagai jenis gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak yang khusus dan efisien pada permainan ini, koordinasi mata, tangan, dan kaki bekerja bersamaan agar anak bisa

⁴² Silviana, T. R. (2020). *Pengaruh permainan tradisional engklek terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun*. Skripsi UPI.

bergerak lincah tanpa bertabrakan.⁴³ ini diperkuat oleh Ardiyanto & Sukoco dan Sidik yang menyatakan bahwa koordinasi merupakan kemampuan tubuh dalam mengintegrasikan berbagai pola gerak secara efektif dan efisien dalam aktivitas fisik. Dalam permainan *nenek bungkok*, anak dituntut untuk memperhatikan arah gerak lawan, menentukan langkah dengan cepat, serta menyesuaikan gerakan tubuh agar tidak tertangkap⁴⁴

Dalam permainan tradisional *nenek bungkok*, koordinasi sangat diperlukan agar anak mampu bergerak dengan tepat, cepat, dan terarah saat menghindari kejaran “Nenek” serta menyesuaikan posisi tubuh dengan situasi permainan. Dengan demikian, permainan *nenek bungkok* berperan dalam melatih dan meningkatkan kemampuan koordinasi motorik anak melalui aktivitas gerak yang dinamis dan berulang.

Hal ini diperkuat oleh Rahayu yang menjelaskan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam permainan tradisional *nenek bungkok*, kecepatan tersebut tampak jelas ketika anak melakukan sprint pendek secara berulang untuk menghindari tangkapan “Nenek”. Aktivitas ini menunjukkan bahwa permainan *nenek bungkok* menuntut respon gerak yang cepat, kemampuan berlari dalam waktu singkat, serta ketepatan

⁴³ Setiawan, A. (2019). *Implementasi permainan tradisional dalam meningkatkan kemampuan motorik anak di taman kanak-kanak*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta

⁴⁴ Ardiyanto, A., & Sukoco, P. (2012). *Pengembangan model pembelajaran berbasis permainan tradisional untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak*. Jurnal Keolahragaan, UNY.

dalam menghindar sehingga sangat efektif dalam melatih kecepatan dan motorik anak.⁴⁵

Hal ini diperkuat oleh Widiyanto menyatakan bahwa koordinasi merupakan kerja sama antara sistem saraf pusat dengan sistem otot untuk menghasilkan gerakan yang efektif indikator ini terlihat dalam permainan tradisional saat anak melakukan gerakan *sidestepping* (langkah samping) atau perubahan arah kaki yang sinkron dengan persepsi visual terhadap ancaman penjaga.⁴⁶

2. Keterampilan Motorik Anak Sekolah Dasar

a. Definisi Keterampilan Motorik

Keterampilan motorik adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengoordinasikan gerakan tubuh melalui kerja otot dan sistem saraf untuk melakukan aktivitas fisik secara efektif.⁴⁷ menurut Sani, keterampilan motorik merupakan hasil dari proses belajar dan latihan yang melibatkan fungsi otot, saraf, serta persepsi indera terhadap gerak tubuh.⁴⁸

Beberapa ahli juga memberikan pengertian keterampilan motorik sebagai berikut:

Gallahue dan Ozmun menyatakan bahwa keterampilan motorik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pola-pola gerakan dasar

⁴⁵ Rahayu, S. (2020). *Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan motorik kasar anak usia dini*. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia.

⁴⁶ Widiyanto, "Latihan Koordinasi dan Kelincahan," *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol. 7, No. 1 (2010), hlm. 22.

⁴⁷ Pratomo, B. *Teori dan Aplikasi Keterampilan Motorik Anak Usia Sekolah*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2023), hlm. 29.

⁴⁸ Sani, R. A. *Pembelajaran Motorik dalam Pendidikan Jasmani*. (Jakarta: Rajawali Pers, 2021), hlm. 49

yang melibatkan koordinasi otot dan sistem saraf yang diperoleh melalui proses perkembangan dan pembelajaran.⁴⁹

Sugiyanto mengartikan keterampilan motorik sebagai kemampuan melakukan gerakan tubuh yang terkoordinasi dan terkontrol untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien menurutnya, keterampilan ini tidak muncul secara spontan, tetapi melalui proses latihan yang terus-menerus.⁵⁰

Magill menjelaskan bahwa keterampilan motorik adalah aktivitas gerak yang membutuhkan keterlibatan sistem sensorik dan motorik secara bersamaan, di mana keberhasilan suatu gerakan ditentukan oleh tingkat ketepatan dan koordinasi tubuh dalam melaksanakannya.⁵¹

Dengan demikian, keterampilan motorik dapat diartikan sebagai kemampuan fisik dan psikomotorik yang diperoleh melalui proses belajar dan latihan, yang melibatkan kerja sama antara sistem otot, saraf, dan indera keterampilan ini berfungsi mendukung aktivitas sehari-hari serta menjadi dasar penting dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

b. Jenis-jenis Keterampilan Motorik

Jenis-jenis keterampilan motorik dapat dipahami melalui beberapa landasan teori yang menjelaskan perbedaan karakteristik gerak

⁴⁹ Robert G. Gallahue dan John C. Ozmun, *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*, 7th ed. (New York: McGraw-Hill, 2012), hlm. 40.

⁵⁰ Sugiyanto, *Teori Pembelajaran Motorik* (Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi, 2017), hlm. 33.

⁵¹ Richard A. Magill, *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*, 9th ed. (New York: McGraw-Hill, 2011), hlm. 78.

berdasarkan penggunaan otot, pola gerakan, dan kondisi lingkungan pelaksanaan gerak.

Pertama, berdasarkan teori klasifikasi keterampilan motorik kasar dan halus, Gallahue dan Ozmun menyatakan bahwa keterampilan motorik dibedakan berdasarkan kelompok otot yang dominan digunakan dalam aktivitas gerak keterampilan motorik kasar (*gross motor skills*) melibatkan penggunaan otot-otot besar, seperti otot kaki, lengan, dan tubuh bagian inti, yang tampak dalam aktivitas berjalan, berlari, melompat, dan menjaga keseimbangan sebaliknya, keterampilan motorik halus (*fine motor skills*) melibatkan koordinasi otot-otot kecil, terutama tangan dan jari, yang digunakan dalam aktivitas seperti menulis, menggambar, dan memanipulasi benda.⁵² Kedua jenis keterampilan motorik ini berkembang secara bertahap dan saling melengkapi dalam menunjang aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari anak.

Kedua, ditinjau dari teori klasifikasi keterampilan motorik berdasarkan pola gerak, *Schmidt* dan *Lee* mengelompokkan keterampilan motorik menjadi keterampilan diskrit, kontinu, dan serial keterampilan motorik diskrit merupakan gerakan yang memiliki awal dan akhir yang jelas, seperti melempar atau menangkap bola keterampilan motorik kontinu adalah gerakan yang berlangsung secara berkesinambungan tanpa batas akhir yang pasti, seperti berlari atau berenang sementara itu, keterampilan motorik serial merupakan rangkaian dari beberapa gerakan

⁵² David L. Gallahue and John C. Ozmun, *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*, 6th ed. (New York: McGraw-Hill, 2006), pp. 17–19.

diskrit yang dilakukan secara berurutan, seperti gerakan dalam senam atau tarian klasifikasi ini menunjukkan tingkat kompleksitas gerakan yang berbeda dalam keterampilan motorik.⁵³

Ketiga, berdasarkan teori keterampilan motorik terbuka dan tertutup, magill menjelaskan bahwa keterampilan motorik dapat dibedakan berdasarkan stabilitas lingkungan tempat gerakan dilakukan keterampilan motorik tertutup (closed skills) dilakukan dalam lingkungan yang relatif stabil dan dapat diprediksi, sehingga pola gerakanya cenderung konsisten dan terkontrol sebaliknya, keterampilan motorik terbuka (open skills) dilakukan dalam lingkungan yang dinamis dan berubah-ubah, sehingga menuntut kemampuan adaptasi, respons cepat, serta pengambilan keputusan selama melakukan gerakan keterampilan motorik terbuka banyak dijumpai dalam aktivitas permainan dan olahraga.⁵⁴

Dari ketiga teori tersebut, keterampilan motorik pada peserta didik sekolah dasar secara umum dibedakan menjadi dua jenis utama, yaitu:

1) Keterampilan Motorik Halus (Fine Motor Skills)

Keterampilan motorik halus melibatkan koordinasi otot-otot kecil, terutama pada tangan dan jari, yang digunakan dalam aktivitas seperti menulis, menggambar, menggunting, dan memanipulasi benda keterampilan ini menuntut ketelitian, kontrol gerak, serta konsentrasi yang tinggi.

⁵³ David L. Gallahue and John C. Ozmun, *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*, 6th ed. (New York: McGraw-Hill, 2006), pp. 17–19.

⁵⁴ Richard A. Magill, *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*, 9th ed. (New York: McGraw-Hill, 2011), pp. 8–10.

2) Keterampilan Motorik Kasar (Gross Motor Skills)

Keterampilan motorik kasar melibatkan gerakan tubuh secara menyeluruh dengan menggunakan otot-otot besar, seperti otot kaki, lengan, dan tubuh bagian inti contoh keterampilan ini meliputi berlari, melompat, menendang, melempar, menghindar, dan menjaga keseimbangan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar, keterampilan motorik kasar menjadi fokus utama karena berkaitan langsung dengan aktivitas fisik dan permainan siswa.⁵⁵

Berdasarkan pandangan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan motorik merupakan kemampuan gerak yang memiliki karakteristik beragam sesuai dengan penggunaan otot, pola gerakan, dan kondisi lingkungan pelaksanaannya dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah dasar, pengembangan keterampilan motorik kasar yang bersifat terbuka dan melibatkan gerakan aktif sangat relevan untuk melatih koordinasi, kelincahan, keseimbangan, dan kesiapan fisik peserta didik oleh karena itu, permainan tradisional seperti nenek bungkuk memiliki potensi besar dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa secara menyeluruh dan kontekstual.

c. Langkah-langkah Perkembangan Keterampilan Motorik Anak

Perkembangan keterampilan motorik anak berlangsung melalui serangkaian langkah yang saling berkesinambungan langkah-langkah ini menunjukkan proses bertahap yang dilalui anak dalam menguasai suatu

⁵⁵ Hurlock, Elizabeth B., *Perkembangan Anak*, terj. Meitasari Tjandrasa (Jakarta: Erlangga, 2011), hlm. 151–153.

keterampilan gerak, mulai dari pengenalan gerakan hingga penguasaan gerak yang lebih terkontrol dan otomatis beberapa ahli mengemukakan langkah-langkah perkembangan keterampilan motorik sebagai berikut.

- 1) Menurut Fitts dan Posner, perkembangan keterampilan motorik anak berlangsung melalui langkah-langkah berikut:
 - a) Memahami gerakan, yaitu anak mengenali tujuan dan bentuk gerakan yang akan dilakukan.
 - b) Melakukan latihan berulang, di mana anak mulai mencoba gerakan dan memperbaiki kesalahan melalui umpan balik.
 - c) Menguasai gerakan secara otomatis, yaitu anak mampu melakukan gerakan dengan lebih lancar, efisien, dan stabil.⁵⁶
- 2) Gentile menjelaskan bahwa perkembangan keterampilan motorik anak melalui langkah-langkah sebagai berikut:
 - a) Mengidentifikasi pola dasar gerak, yaitu anak memahami struktur dasar dari suatu gerakan
 - b) Menyesuaikan gerakan dengan kondisi lingkungan, yaitu anak mampu memodifikasi gerakan sesuai situasi yang berubah.
 - c) Mengembangkan fleksibilitas gerak, sehingga anak dapat melakukan gerakan secara lebih variatif dan adaptif.⁵⁷
- 3) Menurut Adams, perkembangan keterampilan motorik terjadi melalui langkah-langkah berikut:

⁵⁶ Paul M. Fitts & Michael I. Posner, *Human Performance*, Belmont: Brooks/Cole Publishing Company, 1967, hlm. 10

⁵⁷ Anne M. Gentile, *Pembelajaran Keterampilan Motorik* (terj.), (Jakarta: Salemba Humanika, 2020), hlm. 330

- a) Melakukan gerakan melalui percobaan, di mana anak masih sering melakukan kesalahan.
- b) Menerima umpan balik dari pengalaman gerak, yang membantu memperbaiki kesalahan.
- c) Memperkuat memori gerak melalui latihan berulang, sehingga gerakan menjadi lebih tepat dan konsisten.⁵⁸

Berdasarkan pandangan fitts dan posner, gentile, serta adams, dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah perkembangan keterampilan motorik anak dimulai dari proses pengenalan dan pemahaman gerak, dilanjutkan dengan latihan berulang dan penyesuaian terhadap lingkungan, hingga mencapai penguasaan gerak yang lebih stabil dan otomatis. langkah-langkah ini menunjukkan bahwa perkembangan keterampilan motorik merupakan proses bertahap yang membutuhkan pengalaman gerak, latihan yang berkesinambungan, serta stimulasi aktivitas fisik yang sesuai dengan karakteristik anak.

d. Indikator Perkembangan Keterampilan Motorik Anak

Indikator perkembangan keterampilan motorik digunakan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan peserta didik dalam menguasai keterampilan gerak. Indikator ini disusun berdasarkan teori para ahli yang menjelaskan tahapan perkembangan motorik anak. Dalam penelitian ini, indikator perkembangan keterampilan motorik mengacu pada teori Fitts

⁵⁸ Jack A. Adams, *Teori Pembelajaran Keterampilan Motorik* (terj). (Jakarta: Salemba Humanika, 2020), hlm. 287

dan Posner, Gentile, serta Adams karena ketiga teori tersebut saling melengkapi dalam menjelaskan proses belajar gerak.

1) Indikator Perkembangan Keterampilan Motorik Menurut Fitts dan Posner

Menurut Fitts dan Posner, perkembangan keterampilan motorik berlangsung melalui tiga tahap, yaitu tahap kognitif, tahap asosiatif, dan tahap otomatis. Pada tahap kognitif, anak mulai memahami tujuan dan cara melakukan suatu gerakan. Pada tahap asosiatif, anak menunjukkan peningkatan koordinasi, ketepatan, dan kelancaran gerak melalui latihan yang dilakukan secara berulang. Selanjutnya, pada tahap otomatis, gerakan dapat dilakukan secara lancar, stabil, dan otomatis dengan tingkat kesalahan yang semakin berkurang.⁵⁹

2) Indikator Perkembangan Keterampilan Motorik Menurut Gentile

Menurut Gentile, perkembangan keterampilan motorik ditandai dengan kemampuan anak menampilkan pola gerak dasar secara benar serta mampu menyesuaikan gerakan dengan perubahan situasi atau lingkungan. Selain itu, anak mampu melakukan variasi gerakan secara efektif, fleksibel, dan adaptif sesuai dengan tuntutan aktivitas fisik yang dilakukan.⁶⁰

3) Indikator Perkembangan Keterampilan Motorik Menurut Adams

⁵⁹ Paul M. Fitts dan Michael I. Posner, *Human Performance* (Belmont: Brooks/Cole Publishing Company, 1967), hlm. 11.

⁶⁰ Anne M. Gentile, "A Working Model of Skill Acquisition with Application to Teaching," *Quest*, Vol. 17, 1972, hlm. 3–23.

Menurut Adams, perkembangan keterampilan motorik dapat diamati dari berkurangnya kesalahan gerak setelah anak melakukan latihan secara berulang. Melalui pengalaman gerak dan umpan balik yang diperoleh, anak mampu memperbaiki serta menyempurnakan gerakannya sehingga keterampilan motorik berkembang menjadi lebih konsisten, tepat, dan efisien.⁶¹

Berdasarkan teori Fitts dan Posner, Gentile, serta Adams, dapat disimpulkan bahwa indikator perkembangan keterampilan motorik anak sekolah dasar meliputi kemampuan memahami gerakan, meningkatkan koordinasi dan ketepatan gerak, melakukan gerakan secara lancar dan konsisten, mampu beradaptasi terhadap perubahan situasi atau lingkungan, serta memanfaatkan umpan balik untuk memperbaiki kualitas gerakan. Indikator-indikator tersebut menjadi dasar dalam penyusunan instrumen penelitian untuk mengukur keterampilan motorik siswa setelah mengikuti permainan Nenek Bungkok pada pembelajaran PJOK.

3. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

a. Definisi Pembelajaran PJOK

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada hakikatnya dipahami sebagai proses pendidikan melalui gerak, di mana aktivitas jasmani dijadikan sarana utama untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh. melalui aktivitas gerak yang terencana, peserta didik tidak hanya dilatih

⁶¹ Anne M. Gentile, "A Working Model of Skill Acquisition with Application to Teaching," *Quest*, Vol. 17, 1972, hlm. 3–23.

keterampilan fisik dan kebugaran jasmani, tetapi juga dikembangkan aspek kognitif, afektif, dan sosialnya pembelajaran PJOK dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna, sehingga peserta didik mampu memahami konsep kesehatan, menumbuhkan sikap sportivitas, serta membentuk kebiasaan hidup aktif dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.⁶²

Selain itu, pembelajaran PJOK menekankan pendekatan aktif dan partisipatif yang berpusat pada peserta didik dalam proses pembelajaran, peserta didik didorong untuk terlibat secara langsung dalam berbagai aktivitas fisik, permainan, dan olahraga sesuai dengan kemampuan dan karakteristik perkembangan mereka guru berperan sebagai fasilitator yang menciptakan suasana belajar yang aman, menyenangkan, dan menantang, sehingga peserta didik termotivasi untuk bergerak dan belajar secara optimal pendekatan ini memungkinkan terjadinya proses belajar melalui pengalaman langsung yang efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dan minat siswa terhadap aktivitas jasmani.⁶³

Selanjutnya, pembelajaran PJOK juga dipandang sebagai pembelajaran yang bersifat holistik, karena memperhatikan keseimbangan pengembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial peserta didik aktivitas pembelajaran tidak hanya difokuskan pada pencapaian kemampuan fisik semata, tetapi juga diarahkan pada pembentukan

⁶² Toho Cholik Mutohir dan Maksum, *Sport Development Index: Konsep, Metodologi, dan Aplikasi* (Jakarta: PT Indeks, 2007), hlm. 35–37.

⁶³ Muhajir, “Pendekatan Aktif dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar,” *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Vol. 5, No. 2 (2016): 112–114.

karakter, pengendalian emosi, kerja sama, serta pemahaman nilai-nilai kesehatan dan kebersamaan dengan demikian, pembelajaran PJOK berperan strategis dalam membentuk individu yang sehat secara fisik, matang secara mental, dan memiliki sikap serta perilaku positif yang mendukung kualitas hidup peserta didik secara berkelanjutan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, pengetahuan, serta sikap sosial peserta didik melalui aktivitas jasmani yang dirancang secara terencana dan sistematis pembelajaran PJOK tidak hanya menekankan pada aktivitas fisik semata, tetapi juga mencakup pengembangan aspek kognitif, afektif, dan sosial yang mendukung pertumbuhan peserta didik secara menyeluruh.⁶⁴

Beberapa ahli memberikan pengertian tentang pembelajaran PJOK sebagai berikut:

- 1) Sukintaka menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media utama untuk mengembangkan individu secara menyeluruh, baik dalam aspek fisik, mental, maupun emosional.⁶⁵
- 2) Depdiknas mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan mengembangkan

⁶⁴ Nugroho, A. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan: Konsep dan Implementasi di Sekolah Dasar*. (Yogyakarta: Deepublish, 2020), hlm. 25.

⁶⁵ Sukintaka, *Teori Pendidikan Jasmani* (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 27.

kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berpikir kritis, stabilitas emosional, tindakan moral, serta pola hidup sehat.⁶⁶

- 3) Mahendra menjelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, keterampilan olahraga, serta membentuk karakter positif peserta didik.⁶⁷

Dengan demikian, pembelajaran PJOK dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik dan olahraga sebagai sarana pembelajaran untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh meliputi aspek fisik, psikomotorik, kognitif, afektif, dan sosial melalui pembelajaran PJOK, siswa tidak hanya diajak untuk aktif bergerak, tetapi juga diajarkan untuk menghargai nilai-nilai kehidupan seperti kerja sama, disiplin, sportivitas, dan tanggung jawab, yang menjadi dasar penting dalam pembentukan karakter dan gaya hidup sehat.

b. Ciri-ciri dan Karakteristik Pembelajaran PJOK

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki ciri utama berupa pembelajaran berbasis aktivitas fisik, di mana gerak menjadi sarana utama dalam proses belajar peserta didik terlibat secara langsung dalam berbagai aktivitas jasmani seperti permainan, olahraga, dan latihan kebugaran yang dirancang secara

⁶⁶ Departemen Pendidikan Nasional, *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) untuk Sekolah Dasar (SD)* (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2006), hlm. 15.

⁶⁷ Agus Mahendra, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pembelajaran Gerak dan Olahraga* (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 41.

sistematis aktivitas fisik tersebut tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membantu peserta didik memahami konsep gerak, kesehatan, serta nilai-nilai positif yang terkandung dalam aktivitas olahraga oleh karena itu, pembelajaran PJOK bersifat konkret dan aplikatif, karena peserta didik belajar melalui pengalaman langsung.⁶⁸

Selain itu, pembelajaran PJOK memiliki karakteristik partisipatif dan berpusat pada peserta didik proses pembelajaran menuntut keterlibatan aktif peserta didik dalam setiap kegiatan, baik secara individu maupun kelompok peserta didik diberi kesempatan untuk bergerak, berinteraksi, dan berperan sesuai dengan kemampuan dan minatnya guru berfungsi sebagai fasilitator yang membimbing, mengarahkan, dan menciptakan lingkungan belajar yang aman serta menyenangkan karakteristik ini menjadikan pembelajaran PJOK lebih dinamis, menumbuhkan motivasi belajar, dan mendorong pengembangan keterampilan gerak secara optimal.⁶⁹

Selanjutnya, pembelajaran PJOK juga bersifat holistik dan terpadu, karena tidak hanya menekankan aspek fisik, tetapi juga mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan sosial peserta didik aktivitas pembelajaran dirancang untuk mengintegrasikan penguasaan keterampilan gerak dengan penanaman nilai-nilai seperti disiplin, sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan kesadaran akan pentingnya

⁶⁸ Widiastuti, "Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar," *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol. 11, No. 2 (2015): 61–63.

⁶⁹ Firmansyah, "Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berorientasi Student-Centered Learning di Sekolah Dasar," *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 7, No. 1 (2018): 45–47.

hidup sehat dengan demikian, ciri dan karakteristik pembelajaran PJOK tercermin dalam perannya sebagai sarana pembentukan peserta didik yang sehat jasmani, matang secara emosional, dan berperilaku positif dalam kehidupan sehari-hari.

Pertama, terkait karakteristik pembelajaran PJOK yang bersifat aktif dan partisipatif, Siedentop menyatakan bahwa pendidikan jasmani yang efektif harus menempatkan peserta didik sebagai subjek utama pembelajaran melalui keterlibatan aktif dalam aktivitas fisik yang bermakna menurutnya, keberhasilan pembelajaran PJOK sangat ditentukan oleh sejauh mana siswa terlibat secara langsung dalam kegiatan gerak, bukan sekadar menjadi penerima informasi keterlibatan aktif ini memungkinkan siswa mengembangkan keterampilan motorik sekaligus kemampuan sosial melalui interaksi selama aktivitas berlangsung.⁷⁰

Kedua, mengenai pembelajaran PJOK yang mengutamakan pengalaman belajar melalui gerak, Mahendra berpendapat bahwa pengalaman gerak merupakan inti dari proses pembelajaran pendidikan jasmani ia menegaskan bahwa pemahaman konsep, teknik, dan nilai-nilai dalam PJOK terbentuk melalui praktik langsung dan pengalaman konkret, bukan melalui penjelasan teoritis semata dengan demikian, aktivitas fisik menjadi media utama bagi siswa untuk membangun pengetahuan dan keterampilan secara bermakna.

⁷⁰ Siedentop, Daryl. *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. New York: McGraw-Hill, 2011. Hal. 8

Ketiga, berkaitan dengan penekanan pada proses pembelajaran dibandingkan hasil akhir, Hurlock menjelaskan bahwa perkembangan fisik dan motorik anak berlangsung secara bertahap dan bersifat individual oleh karena itu, dalam pembelajaran PJOK, setiap siswa perlu diberi kesempatan berkembang sesuai dengan kemampuan dan kondisi fisiknya masing-masing penilaian pembelajaran seharusnya menitikberatkan pada kemajuan proses, usaha, dan partisipasi siswa, bukan hanya pada capaian performa yang seragam.⁷¹

Pembelajaran PJOK memiliki ciri dan karakteristik yang membedakannya dari mata pelajaran lain, yaitu:

- 1) Bersifat aktif dan partisipatif, siswa terlibat langsung dalam aktivitas fisik.
- 2) Mengutamakan pengalaman belajar melalui gerak, belajar dilakukan melalui praktik, bukan sekadar teori.
- 3) Menekankan proses, bukan hanya hasil setiap siswa diberi kesempatan berkembang sesuai kemampuan fisiknya.
- 4) Memiliki unsur permainan dan olahraga yang menyenangkan.
- 5) Bersifat mendidik dan membentuk karakter melalui nilai-nilai sportivitas, kerja sama, dan disiplin.⁷²

Berdasarkan pendapat para ahli mengenai ciri dan karakteristik pembelajaran PJOK, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran PJOK menempatkan peserta didik sebagai subjek utama yang terlibat secara

⁷¹ Mahendra, Agus. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Gerak*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia, 2017.

⁷² Nurhayati, L. "Karakteristik Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Vol. 8, No. 1 (2020): 12

aktif dan partisipatif dalam aktivitas jasmani proses pembelajaran tidak hanya berfokus pada penyampaian materi secara teoritis, tetapi menekankan pengalaman belajar melalui gerak sebagai sarana utama pembentukan pemahaman dan keterampilan selain itu, pembelajaran PJOK lebih menitikberatkan pada proses perkembangan peserta didik secara individual, dengan memberikan kesempatan yang setara bagi setiap siswa untuk berkembang sesuai dengan kemampuan fisik dan tahap perkembangannya dengan karakteristik tersebut, pembelajaran PJOK berperan penting dalam mendukung perkembangan fisik, sosial, dan kepribadian peserta didik secara menyeluruh.

c. Langkah-langkah pembelajaran PJOK

Langkah-langkah pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) disusun secara sistematis agar proses pembelajaran berlangsung efektif, aman, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar secara teoretis, langkah-langkah pembelajaran pjok dapat dijelaskan melalui teori struktur pembelajaran, teori manajemen pembelajaran pendidikan jasmani, dan teori pembelajaran motorik.

Pertama, berdasarkan teori struktur pembelajaran, *gagné* menjelaskan bahwa proses pembelajaran yang efektif harus dirancang melalui tahapan yang terstruktur, mulai dari kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, hingga kegiatan penutup dalam pembelajaran PJOK, tahap pendahuluan berfungsi untuk mempersiapkan fisik dan mental peserta didik melalui apersepsi dan pemanasan tahap inti merupakan tahap utama

yang berisi aktivitas gerak sesuai tujuan pembelajaran, sedangkan tahap penutup bertujuan untuk menenangkan tubuh, melakukan refleksi, dan memberikan penguatan terhadap materi yang telah dipelajari.⁷³

Kedua, ditinjau dari teori manajemen pembelajaran pendidikan jasmani, Husdarta dan Yudha M. Saputra menyatakan bahwa pembelajaran PJOK harus dikelola secara terencana dan terorganisasi dengan baik, mencakup pengelolaan waktu, ruang, peserta didik, serta sarana dan prasarana. Guru PJOK berperan sebagai fasilitator yang mengondisikan peserta didik, menjelaskan aturan pembelajaran, serta mengawasi jalannya aktivitas agar berlangsung aman dan tertib manajemen pembelajaran yang baik akan memastikan seluruh peserta didik terlibat aktif dan memperoleh kesempatan bergerak secara seimbang.⁷⁴

Ketiga, menurut teori pembelajaran motorik, schmidt menegaskan bahwa pembelajaran keterampilan gerak harus dilakukan secara bertahap melalui proses demonstrasi, latihan, dan pengulangan peserta didik perlu diberikan contoh gerakan yang benar, kemudian diberi kesempatan untuk mempraktikkan gerakan tersebut secara berulang agar terjadi peningkatan koordinasi, kelincahan, dan penguasaan keterampilan motorik dalam

⁷³ Suyono dan Hariyanto, "Implementasi Teori Belajar Robert M. Gagné dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani," *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Vol. 10, No. 1 (2017): 29–31.

⁷⁴ Suherman, "Manajemen Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah," *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Vol. 6, No. 1 (2017): 37–39.

pembelajaran PJOK, prinsip ini diterapkan melalui aktivitas bermain dan latihan yang disesuaikan dengan kemampuan peserta didik.⁷⁵

Dari ketiga teori diatas, langkah-langkah pembelajaran PJOK dapat dirumuskan sebagai berikut:

1) Kegiatan Pendahuluan

Guru mengondisikan peserta didik, menyampaikan tujuan pembelajaran, melakukan apersepsi, serta memimpin kegiatan pemanasan untuk mempersiapkan fisik dan mental peserta didik sebelum melakukan aktivitas inti.

2) Kegiatan Inti

Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan materi atau aktivitas gerak yang akan dilakukan, kemudian peserta didik melaksanakan aktivitas tersebut melalui latihan atau permainan. Pada tahap ini, peserta didik dilibatkan secara aktif untuk bergerak, bekerja sama, dan mempraktikkan keterampilan motorik sesuai tujuan pembelajaran.

3) Kegiatan Penutup

Guru memimpin kegiatan pendinginan, melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah berlangsung, memberikan umpan balik, serta menanamkan nilai-nilai sportivitas dan disiplin kepada peserta didik.

⁷⁵ Rachman, A., "Penerapan Prinsip Pembelajaran Motorik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani," *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Vol. 9, No. 1 (2017): 15–17.

d. Indikator Pembelajaran PJOK

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam Kurikulum Merdeka diarahkan pada pengembangan kompetensi peserta didik secara menyeluruh melalui pengalaman belajar berbasis aktivitas gerak. Indikator pembelajaran PJOK diperlukan untuk menggambarkan ketercapaian tujuan pembelajaran yang mencakup aspek keterampilan gerak, pemahaman, serta sikap dan karakter peserta didik indikator pembelajaran PJOK dapat dijelaskan berdasarkan pendapat beberapa ahli dan praktisi pendidikan Indonesia sebagai berikut.

- 1) Satria menjelaskan bahwa pembelajaran PJOK dalam Kurikulum Merdeka menekankan pada pembelajaran yang berpusat pada peserta didik melalui aktivitas gerak yang bermakna dan kontekstual indikator pembelajaran PJOK tidak hanya dilihat dari hasil akhir, tetapi juga dari keterlibatan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.⁷⁶ Indikator pembelajaran PJOK menurut Satria meliputi:
 - a) Keaktifan peserta didik dalam mengikuti aktivitas pembelajaran
 - b) Keterlibatan peserta didik dalam berbagai bentuk aktivitas gerak
 - c) Sikap positif peserta didik selama proses pembelajaran.
- 2) Nopiyanto dan Raibowo menyatakan bahwa pembelajaran PJOK pada Kurikulum Merdeka harus mengembangkan kompetensi gerak, kebugaran jasmani, serta karakter peserta didik melalui aktivitas fisik yang terencana pembelajaran PJOK dirancang agar peserta didik

⁷⁶ Satria, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Kurikulum Merdeka*, Jakarta: Bumi Aksara, 2023, hlm. 52.

memperoleh pengalaman belajar yang aman, menyenangkan, dan bermakna.⁷⁷ Indikator pembelajaran PJOK menurut pandangan ini meliputi:

- a) Kemampuan peserta didik melakukan keterampilan gerak dasar
- b) Peningkatan kebugaran jasmani peserta didik
- c) Perilaku disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran

3) Winarno menjelaskan bahwa pembelajaran PJOK dalam Kurikulum Merdeka diarahkan pada penguatan karakter dan Profil Pelajar Pancasila melalui aktivitas jasmani oleh karena itu, indikator pembelajaran PJOK harus mencerminkan keseimbangan antara keterampilan fisik dan nilai-nilai karakter.⁷⁸ Indikator pembelajaran PJOK menurut Winarno meliputi:

- a) Partisipasi aktif peserta didik dalam aktivitas pembelajaran
- b) Kerja sama dan sportivitas selama kegiatan berlangsung
- c) Kepatuhan terhadap aturan dan keselamatan dalam pembelajaran PJOK

Berdasarkan pendapat Satria, Nopiyanto dan Raibowo, serta Winarno, dapat disimpulkan bahwa indikator pembelajaran PJOK dalam Kurikulum Merdeka mencakup aspek keaktifan peserta didik, keterampilan gerak dan kebugaran jasmani, serta sikap dan karakter

⁷⁷ Yarmani Nopiyanto & Suryansyah Raibowo, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Kurikulum Merdeka*, (Yogyakarta: Deepublish, 2024), hlm. 61

⁷⁸ Winarno, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berorientasi Profil Pelajar Pancasila dalam Kurikulum Merdeka*, Malang: Universitas Negeri Malang Press, 2025, hlm. 80.

positif selama proses pembelajaran pembelajaran PJOK tidak hanya menekankan pada pencapaian kemampuan fisik, tetapi juga pada pembentukan disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas peserta didik indikator-indikator tersebut selaras dengan semangat Kurikulum Merdeka yang berorientasi pada pembelajaran yang berpusat pada peserta didik dan pengembangan kompetensi holistik.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Berdasarkan hasil kajian penelitian yang relevan sebelumnya, terdapat beberapa penelitian yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Nurhayati , 2020 Dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Sekolah Dasar,” Nurhayati bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional seperti engklek dan galah asin terhadap perkembangan motorik kasar siswa SD penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain pretest-posttest control group subjek penelitian yaitu siswa kelas III SD di Yogyakarta hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot secara signifikan persamaan penelitian Nurhayati dengan penelitian ini terletak pada penggunaan permainan tradisional sebagai variabel perlakuan serta fokus kajian pada keterampilan motorik peserta didik sekolah dasar. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Nurhayati terletak pada jenis permainan dan ruang lingkup keterampilan motorik yang diteliti Nurhayati meneliti permainan engklek dan galah asin dengan fokus pada motorik kasar,

sedangkan penelitian ini menitikberatkan pada permainan Nenek Bungkok dan mengkaji keterampilan motorik secara lebih menyeluruh, meliputi keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi.

2. Ardiansyah dan Sulastri , 2021 Penelitian dengan judul “Efektivitas Permainan Tradisional dalam Pembelajaran PJOK terhadap Keterampilan Motorik Siswa Sekolah Dasar” ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa SD metode yang digunakan adalah eksperimen dengan kelompok kontrol dan kelompok perlakuan data dikumpulkan menggunakan tes keterampilan motorik dasar dan dianalisis dengan uji t hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional efektif dalam meningkatkan keseimbangan, kecepatan, dan koordinasi siswa. Persamaan penelitian Ardiansyah dan Sulastri dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian keterampilan motorik siswa sekolah dasar serta penggunaan permainan tradisional dalam konteks pembelajaran PJOK perbedaan penelitian ini dengan penelitian Ardiansyah dan Sulastri terletak pada jenis permainan yang digunakan penelitian tersebut menggunakan berbagai jenis permainan tradisional secara umum, sedangkan penelitian ini secara khusus memfokuskan kajian pada satu jenis permainan tradisional, yaitu permainan Nenek Bungkok.
3. Wulandari, 2019 Wulandari melakukan penelitian berjudul “Implementasi Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik halus Anak SD.” Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus permainan tradisional yang digunakan antara lain congklak dan lompat tali hasil penelitian menunjukkan

adanya peningkatan signifikan pada keterampilan motorik halus siswa setelah penerapan pembelajaran berbasis permainan tradisional persamaan penelitian Wulandari dengan penelitian ini terletak pada pemanfaatan permainan tradisional sebagai sarana pengembangan keterampilan motorik siswa sekolah dasar perbedaan penelitian ini dengan penelitian Wulandari terletak pada jenis keterampilan motorik dan metode penelitian yang digunakan Wulandari berfokus pada keterampilan motorik halus dengan metode PTK, sedangkan penelitian ini mengkaji keterampilan motorik secara lebih luas dengan fokus utama pada motorik kasar melalui pendekatan kuasi eksperimen.

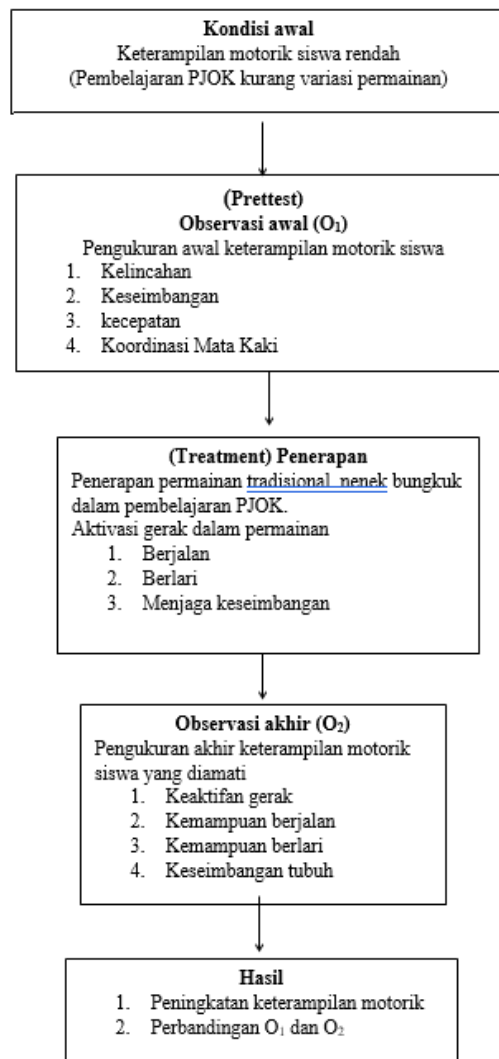
4. Fitriyani, Sari, dan Arwan, 2022 Penelitian yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Motorik dan Nilai Sosial Siswa SD di Daerah Tertinggal” ini menggunakan metode mixed methods penelitian ini meneliti pengaruh permainan tradisional seperti bakiak, tarik tambang, dan petak umpet terhadap keterampilan motorik dan nilai sosial siswa SD di daerah 3T hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar serta menumbuhkan nilai sosial seperti kerja sama dan empati persamaan penelitian Fitriyani dkk. dengan penelitian ini terletak pada penggunaan permainan tradisional sebagai media untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Fitriyani dkk terletak pada fokus kajian dan konteks penelitian penelitian Fitriyani dkk. menekankan aspek sosial-emosional dan dilakukan di daerah tertinggal, sedangkan penelitian ini lebih memfokuskan pada peningkatan keterampilan motorik melalui permainan Nenek Bungkok pada siswa SD di lingkungan sekolah umum.

C. Kerangka Berpikir

Penelitian tentang pengaruh permainan tradisional nenek bungkok di SDN 28 Lebong penting dilakukan karena permainan ini melibatkan aktivitas fisik seperti berlari, melompat, dan menunduk yang dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa. Melalui permainan ini, siswa tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik, tetapi juga belajar kerja sama, disiplin, dan rasa percaya diri.

Dalam penelitian ini digunakan desain kuasi-eksperimen dengan subjek siswa SDN 28 Lebong. Instrumen penelitian meliputi tes kemampuan motorik, observasi, dan kuesioner diharapkan hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik setelah diterapkannya permainan nenek bungkok, sehingga dapat menjadi acuan bagi guru PJOK dalam menciptakan pembelajaran yang aktif dan menyenangkan.

Diera digital saat ini, permainan tradisional mulai tergeser oleh permainan modern yang bersifat pasif dan individual kondisi ini berdampak pada menurunnya aktivitas fisik dan interaksi sosial anak oleh karena itu, permainan tradisional perlu dihidupkan kembali melalui peran sekolah, keluarga, dan masyarakat sebagai sarana pembelajaran yang edukatif sekaligus melestarikan budaya bangsa.



Gambar 2.1 Ketangka Berpikir

D. Hipotesis

H₀ (Hipotesis Nol):

Tidak terdapat pengaruh penerapan permainan tradisional Nenek Bungkuk terhadap keterampilan motorik siswa pada mata pelajaran PJOK di SDN 28 Lebong.

H₁ (Hipotesis Alternatif):

Terdapat pengaruh penerapan permainan tradisional Nenek Bungkok terhadap keterampilan motorik siswa pada mata pelajaran PJOK di SDN 28 Lebong.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada pengumpulan dan analisis data berupa angka-angka untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan data yang diperoleh dianalisis secara statistik untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional nenek bungkuk terhadap keterampilan motorik siswa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain pre-experimental bentuk one group pretest–posttest design desain ini melibatkan satu kelompok tanpa kelompok kontrol kelompok tersebut diberikan pretest (O_1) untuk mengetahui kemampuan awal keterampilan motorik, kemudian diberikan perlakuan (X) berupa penerapan permainan tradisional Nenek Bungkuk dalam pembelajaran PJOK, dan selanjutnya diberikan posttest (O_2) untuk mengetahui peningkatan keterampilan motorik siswa setelah perlakuan diberikan.⁷⁹ Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang diteliti, yaitu:

1. Variabel independen (X): Permainan Nenek Bungkuk dalam pembelajaran PJOK.
2. Variabel dependen (Y): Keterampilan motorik siswa.

Metode penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya dalam penelitian ini digunakan desain

⁷⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 8.

pre-experimental bentuk one group pretest–posttest design, yaitu penelitian yang melibatkan satu kelompok tanpa kelompok kontrol pada desain ini, kelompok yang diteliti diberikan tes awal (pretest), kemudian diberikan perlakuan (treatment), dan selanjutnya diberikan tes akhir (posttest).

Penelitian ini melibatkan satu kelas IV di SDN 28 Lebong sebagai sampel penelitian sebelum diberikan perlakuan, siswa terlebih dahulu diberikan pretest untuk mengetahui tingkat awal keterampilan motorik selanjutnya siswa diberikan perlakuan berupa penerapan permainan tradisional nenek bungkuk dalam pembelajaran PJOK selama beberapa pertemuan setelah perlakuan diberikan, siswa kemudian diberikan posttest untuk mengetahui peningkatan keterampilan motorik

B. Tempat dan Waktu Penelitian

SD Negeri 28 lebong, yang berada di *Talang Donok 1* di Kecamatan tapos, Kabupaten lebong ,provinsi Bengkulu. menjadi lokasi penelitian yang dilaksanakan di tanggal 13 -23 Mei 2026

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SDN 28 Lebong, Kecamatan Topos, yang berjumlah 20 siswa populasi ini dipilih karena sesuai dengan fokus penelitian yang mengkaji keterampilan motorik siswa dalam pembelajaran PJOK melalui penerapan permainan tradisional *Nenek Bungkuk*.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian atau total sampling dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini sama dengan jumlah populasi, yaitu 20 siswa kelas IV SDN 28 Lebong.

Dalam desain pre-experimental bentuk one group pretest–posttest design, seluruh siswa dalam satu kelas tersebut dijadikan sebagai satu kelompok penelitian kelompok ini diberikan pretest untuk mengetahui kemampuan awal keterampilan motorik, kemudian diberikan perlakuan berupa penerapan permainan tradisional Nenek Bungkok dalam pembelajaran PJOK, dan selanjutnya diberikan posttest untuk mengetahui peningkatan keterampilan motorik siswa.

D. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono, variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁸⁰ Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel:

⁸⁰ Sugiyono, *op.cit.* hlm. 39.

1) Variabel Bebas (Independent Variable/X)

Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel lain variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerapan permainan tradisional Nenek Bungkok dalam pembelajaran PJOK.

Permainan Nenek Bungkok diberikan sebagai perlakuan (treatment) kepada siswa kelas IV SDN 28 Lebong untuk mengetahui pengaruhnya terhadap keterampilan motorik siswa permainan ini melibatkan aktivitas gerak seperti berjalan, berlari, membungkuk, dan menjaga keseimbangan, sehingga dapat merangsang perkembangan motorik siswa.

Indikator Variabel X (Permainan Nenek Bungkok)

- a. Pelaksanaan aturan permainan
- b. Partisipasi aktif siswa dalam permainan
- c. Intensitas aktivitas gerak selama permainan
- d. Keterlibatan siswa dalam mengikuti instruksi guru

2) Variabel Terikat (Dependent Variable/Y)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan motorik siswa kelas IV SDN 28 Lebong pada pembelajaran PJOK.

Keterampilan motorik yang dimaksud adalah kemampuan siswa dalam melakukan gerakan fisik yang melibatkan koordinasi otot besar

(motorik kasar), khususnya yang muncul selama pelaksanaan permainan Nenek Bungkok.

Indikator Variabel Y (Keterampilan Motorik)

- a. Keaktifan gerak siswa dalam pembelajaran
- b. Kemampuan berjalan dengan koordinasi yang baik
- c. Kemampuan berlari dengan koordinasi gerak tangan dan kaki
- d. Kemampuan menjaga keseimbangan tubuh saat bergerak dan berhenti

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan dokumentasi. Kedua teknik tersebut digunakan untuk memperoleh data yang akurat mengenai keterampilan motorik siswa kelas IV SDN 28 Lebong sebelum dan sesudah penerapan permainan tradisional Nenek Bungkok pada pembelajaran PJOK:

1. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati secara langsung aktivitas siswa selama proses pembelajaran PJOK. Observasi bertujuan untuk memperoleh data mengenai keterampilan motorik siswa kelas IV SDN 28 Lebong sebelum diberikan perlakuan (pretest), selama pelaksanaan permainan tradisional Nenek Bungkok (treatment), dan setelah diberikan perlakuan (posttest).

Pengamatan dilakukan menggunakan lembar observasi keterampilan motorik yang telah disusun berdasarkan indikator penelitian. Indikator yang diamati meliputi:

- a. Keaktifan gerak siswa dalam mengikuti pembelajaran.
- b. Kemampuan berjalan dengan koordinasi yang baik.
- c. Kemampuan berlari dengan koordinasi gerak tangan dan kaki.
- d. Kemampuan menjaga keseimbangan tubuh saat bergerak maupun berhenti.)

Setiap indikator dinilai menggunakan rubrik penilaian dengan skala 1–4, yaitu:

- 1.) Skor 4 = Sangat Baik
- 2.) Skor 3 = Baik
- 3.) Skor 2 = Cukup
- 4.) Skor 1 = Kurang

Observasi dilakukan oleh peneliti dengan bantuan guru PJOK sebagai observer untuk memperoleh data yang objektif mengenai perkembangan keterampilan motorik siswa.

2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan sebagai data pendukung penelitian. Dokumentasi meliputi:

- 1) daftar nama siswa kelas IV SDN 28 Lebong;
- 2) daftar hadir siswa;
- 3) foto kegiatan penelitian;
- 4) video pelaksanaan permainan Nenek Bungkok;
- 5) lembar observasi yang telah diisi;
- 6) serta dokumen lain yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian.

Dokumentasi digunakan sebagai bukti pelaksanaan penelitian sekaligus memperkuat data hasil observasi sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan.

F. Instrumen Pengumpulan Data

1. Lembar Observasi Keterampilan Motorik

Lembar observasi keterampilan motorik digunakan sebagai instrumen utama untuk mengukur kemampuan motorik siswa kelas IV SDN 28 Lebong.

Instrumen ini digunakan pada saat:

- a) Observasi awal (O_1) untuk mengetahui kemampuan awal keterampilan motorik siswa sebelum diberikan perlakuan.
- b) Observasi akhir (O_2) untuk mengetahui peningkatan keterampilan motorik siswa setelah diberikan perlakuan berupa permainan tradisional Nenek Bungkok.

2. Lembar Observasi Pelaksanaan Pembelajaran

Lembar observasi digunakan sebagai pedoman untuk melakukan pengamatan secara langsung pada saat penelitian berlangsung guna memperoleh data yang diinginkan. Adapun lembar pengamatan yang digunakan dalam penelitian ini berfungsi untuk menentukan penilaian keterampilan motorik siswa melalui permainan tradisional Nenek Bungkok.

Petunjuk Penilaian:

- a. Nilai setiap aspek yang dinilai dalam skala 1-4

- b. Jumlah skor atau total nilai diperoleh dari jumlah nilai setiap aspek penilaian yang di peroleh peserta didik.
- c. Nilai akhir yang di peroleh peserta didik di olah menggunakan rumus biasanya menunjuk pada rumus standar penilaian konvesional, yaitu:

$$\text{Nilai Akhir:} \left(\frac{\text{Skor yang Diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \right) \times 100$$

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian⁸¹

Interval	Kategori Penilaian
80-100	Tinggi
65-79	Sedang
<64	Rendah

Instrumen ini digunakan untuk mengamati proses pelaksanaan permainan Nenek Bungkok selama tahap treatment (X) lembar ini berfungsi untuk memastikan bahwa perlakuan diberikan sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah disusun instrumen ini bersifat pendukung dan tidak digunakan untuk analisis statistik utama.

3. Format Dokumentasi

Format dokumentasi digunakan untuk mencatat dan mengarsipkan bukti pelaksanaan penelitian, meliputi:

- a. Daftar nama siswa
- b. Foto kegiatan pretest, treatment, dan posttest
- c. Catatan kegiatan pembelajaran

Dokumentasi berfungsi sebagai data pendukung dan penguat keabsahan penelitian.

⁸¹ Asep Ediana Latip, Evaluasi Pembelajaran, (Jakarta: Puslitpen LP2M UIN Syarif Hidayatullah, 2017)

G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas instrumen

Untuk melakukan penelitian, diperlukan suatu instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur sesuatu secara valid. Instrumen yang valid adalah alat ukur yang mampu menghasilkan data yang valid. Pengujian validitas dilakukan melalui uji validitas konstruk (*Construct Validity*). Pengujian validitas konstruk dilakukan dengan mengevaluasi apakah butir-butir pertanyaan dalam instrumen tersebut sesuai dengan konsep keilmuan yang relevan. Dengan demikian, butir-butir pertanyaan tersebut dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dalam bidangnya.

Tabel 3.2 Validator Instrumen

No	Nama Validator	Keterangan	Kriteria
1	Dr. Guntur Putrajaya, S.Sos., MM	Dosen IAIN Curup	Layak digunakan

Validitas adalah sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur.⁸² dalam penelitian ini, validitas instrumen yang digunakan adalah validitas isi (*content validity*) validitas isi dilakukan untuk memastikan bahwa setiap indikator dan butir penilaian dalam lembar observasi benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian dan konsep keterampilan motorik siswa.

Langkah yang dilakukan:

⁸² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2019), hlm. 211.

- 1) Lembar observasi disusun berdasarkan teori keterampilan motorik, meliputi keaktifan gerak, kemampuan berjalan dan berlari, serta kemampuan menjaga keseimbangan tubuh.
- 2) VInstrumen divalidasi melalui expert judgment, yaitu penilaian oleh dua ahli yang memiliki kompetensi di bidang PJOK dan perkembangan motorik anak.
- 3) Para ahli memberikan penilaian terhadap kesesuaian indikator dan butir observasi.
- 4) Instrumen dinyatakan valid apabila indikator dan butir penilaian dinilai sesuai dengan konstruk keterampilan motorik yang diukur.

Tabel 3.3

Hasil Uji Validitas Item Instrumen Observasi (Y)

Variabel x	Item pernyataan	rTabel	RHitung	Keterangan
Permainan nenek bungkuk	1	0,497	0,895	Valid
	2	0,497	0,678	Valid
	3	0,497	0,744	Valid
	4	0,497	0,765	Valid
	5	0,497	0,796	Valid
	6	0,497	0,548	Valid
	7	0,497	0,653	Valid
	8	0,497	0,553	Valid
	9	0,497	0,761	Valid
	10	0,497	0,836	Valid
	11	0,497	0,635	Valid
	12	0,497	0,665	Valid
	13	0,497	0,689	Valid
	14	0,497	0,546	Valid
	15	0,497	0,741	Valid
	16	0,497	0,735	Valid
	17	0,497	0,712	Valid
	18	0,497	0,684	Valid
	19	0,497	0,794	Valid
	20	0,497	0,829	Valid

Ket: Instrumen Observasi Permainan Nenek Bungkok menunjukkan 20 butir soal valid dari instrumen, dengan koefisien korelasi harus lebih besar dari 0,947

Berikut ini hasil validitas item instrumen observasi variabel (X)
Keterampilan Motorik Siswa

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Item Instrumen Observasi variable (Y)

Variabel x	Item pernyataan	rTabel	RHitung	Keterangan
Meningkatkan Keterampilan motorik	1	0,497	0,816	Valid
	2	0,497	0,726	Valid
	3	0,497	0,614	Valid
	4	0,497	0,699	Valid
	5	0,497	0,726	Valid
	6	0,497	0,747	Valid
	7	0,497	0,569	Valid
	8	0,497	0,770	Valid
	9	0,497	0,633	Valid
	10	0,497	0,814	Valid
	11	0,497	0,631	Valid
	12	0,497	0,531	Valid
	13	0,497	0,698	Valid
	14	0,497	0,881	Valid
	15	0,497	0,742	Valid
	16	0,497	0,569	Valid
	17	0,497	0,688	Valid
	18	0,497	0,754	Valid
	19	0,497	0,602	Valid
	20	0,497	0889	Valid

Instrumen observasi permainan Nenek Bungkok terdiri dari 20 butir pernyataan. Butir dinyatakan valid jika nilai r Hitung > r Tabel 0,497 pada taraf signifikansi 5%.

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah tingkat konsistensi instrumen ketika digunakan berulang kali.⁸³ Reliabilitas instrumen menunjukkan tingkat konsistensi hasil pengukuran apabila instrumen digunakan secara berulang dalam penelitian ini, reliabilitas instrumen diuji menggunakan reliabilitas antar penilai (inter-rater reliability).

Pengujian reliabilitas dilakukan dengan cara dua orang pengamat melakukan penilaian terhadap keterampilan motorik siswa menggunakan lembar observasi yang sama hasil penilaian kemudian dibandingkan untuk melihat tingkat kesesuaian skor antar pengamat. Instrumen dinyatakan reliabel apabila terdapat tingkat kesesuaian penilaian yang tinggi antara kedua pengamat.

Tabel 3.5
Hasil Uji Reabilitas Instrumen Observasi Variabel(Y)
Pengaruh Permainan Nenek Bungkok

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	20

Dari tabel output di atas, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,963 dengan jumlah item sebanyak 20 butir. Berdasarkan data tersebut, nilai Cronbach's Alpha > 0,60 maka instrumen observasi dari variabel Y Meningkatkan Keterampilan Motorik dinyatakan dapat dipercaya dan reliabel.

⁸³ Suharsimi Arikunto, *op.cit*.hlm. 212

**Tabel 3.6 Hasil Uji Reabilitas Instrumen Observasi Variabel(Y)
Meningkatkan Keterampilan Motorik**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.935	20

Dari tabel output di atas, dapat disimpulkan bahwa Cronbach's Alpha yang diperoleh nilai korelasinya adalah 0,963. Jadi dapat disimpulkan berdasarkan data di atas nilai keseluruhan dari Cronbach's Alpha > 0,60 maka dapat dinyatakan instrumen observasi dari variabel Y Meningkatkan Keterampilan Motorik tersebut dapat dipercaya atau dinyatakan valid dan reliabel

H. Teknik Analisis Data

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan statistik kuantitatif untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional Nenek Bungkok terhadap keterampilan motorik siswa kelas IV SDN 28 Lebong.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pretest dan posttest berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dapat dilakukan menggunakan:

- a. Shapiro-Wilk (karena jumlah sampel < 50)

$$W = \frac{(\sum a_i x_{(i)})^2}{\sum (x_i - \bar{x})^2}$$

W = nilai statistik Shapiro-Wilk

a_i = konstanta (nilai koefisien Shapiro-Wilk yang diperoleh dari tabel)

$x_{(i)}$ = data yang telah diurutkan dari kecil ke besar

$\bar{x}$ = rata-rata (mean)

x_i = data ke-i

n = jumlah sampel

Kriteria pengambilan keputusan:

- 1) Jika $\text{Sig.} > 0,05 \rightarrow$ data berdistribusi normal
- 2) Jika $\text{Sig.} \leq 0,05 \rightarrow$ data tidak berdistribusi normal

2. Uji Homogenitas

Tujuan dari uji homogenitas adalah untuk menilai apakah nilai pretest dan pastiest berdistribusi homogen atau tidak, dan dapat juga dilakukan uji varians atau uji F dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Variabel Besar}}{\text{Variabel Kecil}}.$$

Keterangan;

F = Nilai f hitung

S_1^2 = Nilai varians terbesar

S_2^2 = Nilai varians terkecil

Kriterial Pengujian:

Apabila F_{hitung} dari F_{tabel} , artinya tidak homogeny.

Apabila F_{hitung} dari F_{tabel} , artinya homogeny.

Program Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 25 digunakan peneliti untuk mengolah data, kriteria berikut ini digunakan untuk menilai keseragaman atau kesamaan data: data homogen jika nilai

signifikansinya lebih besar atau sama dengan 0.05. Dan data dikatakan tidak homogen jika nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05.

3. Uji Hipotesis

Karena penelitian ini menggunakan satu kelompok (one group pretest–posttest design), maka pengujian hipotesis dilakukan dengan:

a. Paired Sample t-test

Uji Paired Sample t-test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest keterampilan motorik siswa.

Rumus Paired Sample t-test:

$$t = \frac{Md}{Sd/\sqrt{n}}$$

Keterangan:

Md = Mean selisih (posttest – pretest)

Sd = Standar deviasi selisih

n = Jumlah sampel

Kriteria pengambilan keputusan:

- a. Jika Sig. (p-value) < 0,05 → H₀ ditolak (terdapat pengaruh/perbedaan signifikan)
- b. Jika Sig. (p-value) ≥ 0,05 → H₀ diterima (tidak terdapat pengaruh signifikan)

4. Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh permainan tradisional Nenek Bungkok terhadap keterampilan motorik siswa. Model regresi yang digunakan:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = Keterampilan motorik siswa

X = Permainan tradisional Nenek Bungkok

a = Konstanta

b = Koefisien regresi

Kriteria pengambilan keputusan:

- a. Jika Sig. < 0,05 → terdapat pengaruh signifikan
- b. Jika Sig. ≥ 0,05 → tidak terdapat pengaruh signifikan

Nilai R Square digunakan untuk mengetahui besarnya persentase pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

5. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Uji Koefisien Determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan tradisional Nenek Bungkok terhadap keterampilan motorik siswa kelas IV SDN 28 Lebong.

Hasil uji koefisien determinasi (R^2) menunjukkan besarnya persentase pengaruh permainan tradisional Nenek Bungkok (variabel X) terhadap keterampilan motorik siswa (variabel Y). Semakin besar nilai R Square, semakin besar pula pengaruh variabel X terhadap variabel Y.:

$$R^2 = r^2 \times 100\%.$$

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS. Analisis data bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional Nenek Bungkok terhadap keterampilan motorik siswa kelas IV SDN 28 Lebong. Tahapan analisis data meliputi analisis statistik deskriptif, uji normalitas, uji hipotesis, dan uji koefisien determinasi (R^2).⁸⁴

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai data hasil penelitian. Data yang dianalisis meliputi hasil pretest dan posttest keterampilan motorik siswa kelas IV SDN 28 Lebong setelah diberikan perlakuan berupa permainan tradisional Nenek Bungkok.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Hasil analisis statistik deskriptif disajikan dalam bentuk tabel yang memuat nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata (mean), dan standar deviasi sehingga memberikan gambaran umum mengenai keterampilan motorik siswa.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh permainan tradisional Nenek Bungkok terhadap keterampilan motorik siswa kelas IV SDN 28 Lebong. Pengujian hipotesis dilakukan

⁸⁴ Prof. Dr Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019).

menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan program IBM SPSS.

Dasar pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan permainan tradisional Nenek Bungkok terhadap keterampilan motorik siswa kelas IV SDN 28 Lebong. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi (Sig.) $\geq 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

I. Teknik Keabsahan Data

Dalam penelitian kuantitatif, keabsahan data merupakan hal yang sangat penting untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar akurat, objektif, dan dapat dipertanggungjawabkan. Oleh karena itu, peneliti melakukan beberapa langkah untuk menjamin kualitas data yang digunakan dalam penelitian sehingga hasil penelitian dapat dipercaya.

Keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui pengujian instrumen penelitian, yaitu uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana instrumen mampu mengukur variabel yang diteliti, sedangkan uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi instrumen apabila digunakan berulang kali pada kondisi yang sama.

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen penelitian mampu mengukur keterampilan motorik siswa sesuai dengan tujuan

penelitian. Instrumen yang digunakan terlebih dahulu diuji sehingga butir-butir pertanyaan atau indikator yang tidak valid dapat diperbaiki atau dihilangkan. Dengan demikian, data yang diperoleh benar-benar mencerminkan kondisi kemampuan motorik siswa.

2. Uji Reabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian. Instrumen dikatakan reliabel apabila memberikan hasil yang relatif sama ketika digunakan pada waktu yang berbeda dengan kondisi yang sama. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan program SPSS, sehingga hasil penelitian memiliki tingkat kepercayaan yang baik.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Sejarah Sekolah

SDN Negeri 28 Lebong merupakan salah satu lembaga pendidikan dasar negeri yang memiliki peranan penting dalam dunia pendidikan di Kecamatan Topos, Kabupaten Lebong, Provinsi Bengkulu. Sekolah ini beralamat di Desa Talang Donok I, Kecamatan Topos, Kabupaten Lebong, Provinsi Bengkulu dan berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

SDN Negeri 28 Lebong didirikan pada tanggal 7 Desember 1969 berdasarkan Surat Keputusan Pendirian Nomor 197/2010. Sebagai sekolah yang telah berdiri cukup lama, SDN Negeri 28 Lebong menjadi salah satu saksi perkembangan pendidikan dasar di wilayah Kecamatan Topos. Selama bertahun-tahun, sekolah ini terus tumbuh dan berkembang menjadi lembaga pendidikan yang dipercaya masyarakat dalam mendidik generasi muda.

Sejak awal berdirinya, SDN Negeri 28 Lebong memiliki komitmen kuat untuk memberikan pelayanan pendidikan yang berkualitas kepada seluruh peserta didik. Sekolah tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan akademik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai karakter seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, kejujuran, serta semangat belajar kepada peserta didik. Hal tersebut dilakukan agar siswa

tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki akhlak dan kepribadian yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Kepercayaan masyarakat terhadap SDN Negeri 28 Lebong terus terbangun dari waktu ke waktu. Hal ini terlihat dari antusiasme masyarakat sekitar yang mempercayakan pendidikan putra-putrinya kepada sekolah ini. Bagi masyarakat Desa Talang Donok I dan sekitarnya, SDN Negeri 28 Lebong bukan sekadar tempat belajar, tetapi juga menjadi wadah pembentukan karakter dan masa depan generasi penerus bangsa.

Dalam perjalanan perkembangannya, sekolah tentu menghadapi berbagai tantangan, baik dari segi sarana dan prasarana, perkembangan pendidikan, maupun tuntutan peningkatan mutu pembelajaran. Namun demikian, dengan semangat kebersamaan dan kerja sama seluruh warga sekolah, berbagai tantangan tersebut mampu dihadapi secara bertahap. Sekolah terus melakukan pembenahan dan peningkatan kualitas demi menciptakan lingkungan pendidikan yang nyaman, aman, dan kondusif bagi peserta didik.

Saat ini, SDN Negeri 28 Lebong memiliki sebanyak 90 peserta didik yang terdiri atas 46 siswa laki-laki dan 44 siswa perempuan. Dalam kegiatan belajar mengajar, sekolah didukung oleh 11 tenaga pendidik yang profesional dan berdedikasi tinggi dalam menjalankan tugasnya. Para guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga menjadi pembimbing dan motivator bagi peserta didik agar mampu mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal.

Proses pembelajaran di SDN Negeri 28 Lebong dilaksanakan dengan mengutamakan suasana belajar yang aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Sekolah senantiasa mendorong peserta didik untuk aktif dalam belajar, berani berpendapat, memiliki rasa percaya diri, serta mampu mengembangkan keterampilan dan kreativitasnya. Selain kegiatan akademik, sekolah juga memberikan perhatian terhadap pembentukan karakter dan pengembangan sikap sosial peserta didik melalui berbagai kegiatan sekolah.

Keberadaan SD Negeri 28 Lebong diharapkan dapat terus memberikan kontribusi nyata dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, khususnya bagi masyarakat Kecamatan Topos dan sekitarnya. Dengan semangat kebersamaan, dedikasi para pendidik, serta dukungan masyarakat, SD Negeri 28 Lebong terus melangkah menjadi sekolah yang mampu mencetak generasi muda yang cerdas, berkarakter, disiplin, kreatif, dan siap menghadapi tantangan perkembangan zaman.



Gambar 4.1 Profil Sekolah

Tabel 4.1 Profil Sekolah

1	Nomor Induk Sekolah	:	SDN 28 LEBONG
2	Nomor Statistik Sekolah	:	101260606001
3	NPSN	:	10701957
4	Alamat Sekolah	:	Jln Raya Topos – Rb. Penghadang Desa Talang Donok I
5	Kecamatan	:	Topos
6	Kabupaten	:	Lebong
7	Provinsi	:	Bengkulu
8	Kode Pos	:	39162
9	Telepon	:	-
10	Pos-el	:	sdntopos01@gmail.com
11	Status Sekolah	:	Negeri
12	Tahun Berdiri Sekolah	:	1969
13	Nomor Sertifikat Tanah Sekolah	:	-
14	Status Akreditasi Sekolah	:	C

2. Visi, Misi dan Tujuan

Visi

Program dan kegiatan Sekolah harus merujuk pada Visi yang telah ditetapkan. Visi bukan hanya sekadar tulisan tanpa dipahami maknanya. Untuk menginternalisasi visi pada setiap warga sekolah, maka visi perlu disosialisasikan secara berkala. Tanpa pemahaman terhadap visi maka kegiatan yang dijalankan menjadi tidak terarah. Berikut adalah visi Sekolah SDN 28 Lebong

“Beriman, Terdidik dan Berbudaya”

Misi

Untuk mencapai visi, Sekolah memiliki misi sebagai berikut.

- 1) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif sehingga setiap siswa dapat berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki
- 2) Menumbuhkan semangat peningkatan kualitas secara intensif kepada seluruh warga sekolah.
- 3) Mendorong dan membantu setiap siswa untuk mengenali potensi dirinya sehingga dapat dikembangkan secara lebih optimal.
- 4) Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama yang dianut dan budaya bangsa sehingga menjadi sumber kearifan dalam bertindak.
- 5) Menerapkan manajemen partisipatif dengan melibatkan warga sekolah dan komite sekolah.

Misi disusun agar visi dapat tercapai. Misi disosialisasikan kepada seluruh warga Sekolah yang dijabarkan dalam program dan kegiatan.

Tujuan

a. Tujuan Umum

Menghasilkan lulusan pembelajar sepanjang hayat yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, mandiri, bernalar kritis, peduli, berdaya juang tinggi, cinta tanah air, bangga pada budaya bangsanya dan tyenggang rasa mengembangkan minat serta bakatnya.

b. Tujuan Khusus

- 1) Meningkatkan Perilaku peserta didik yang berakhlak mulia, beriman, menuju ketakwaan terhadap Allah SWT.
- 2) Meningkatkan prestasi Lulusan Peserta Didik yang mengikuti pendidikan lebih lanjut.
- 3) Meraih prestasi dalam berbagai ajang lomba/seleksi pada tingkat kecamatan, kabupaten dan provinsi.
- 4) Meningkatkan karya Peserta Didik.

Meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan sekolah

3. Jumlah Tenaga Pengajar dan Siswa SDN 28 Lebong

Tabel 4.2
Jumlah Tenaga Pelajar Negeri 28 Lebong
Tahun Ajaran 2026/2027

No	Nama	NIP	Ijazah	Jabatan
1.	Susila Wati, S.Pd.Gr	197510232009032002	PNS	Kp. SDN 28 Lebong
2.	Rakhmah Wati, S.Pd., Gr.	197703232023212003	P3K	Wali Kelas 1
3.	Ali Sadikin, S.Pd.Gr.	1983032920050210	PNS	Wali Kelas 2
4.	Zarmi Andani S.Pd., Gr.	199305142023212019	P3K	Wali Kelas 3
5.	Murni Yanto, S.Pd. Gr.	198202182009031008	PNS	Wali Kelas 4
6.	Anwari, S.Pd. Gr.	198605302023211006	P3K	Wali Kelas 5
7.	Ade Randi, S.Pd. Gr.	19960705202012100	PNS	Wali Kelas 6
8.	Gustinar, S.Pd.I,Gr.	198508042015032004	PNS	Guru Agama
9.	Rosida Royani, S.Pd., Gr.	200101032024212002	P3K	Guru PJOK
10.	Hafizuddin, S.Pd.Gr	-	-	Guru Mautan Lokal
11.	Nova Puspita, S.Pd Gr	-	-	Guru Bahasa Inggris
12.	Joti Fauzi, S.P., Gr	-		Guru Seni

Sumber :Data Tata Usaha SD Negeri 28 Lebong

Tabel 4.3
Jumlah Siswa SD Negeri 28 Lebong
Tahun Ajaran 2026/2027

REKAP JUMLAH SISWA				
No	Kelas	Peserta Didik		Jumlah Siswa
		Laki-laki	Perempuan	
1.	Kelas 1	7 Siswa	6 Siswa	13
2.	Kelas 2	7 Siswa	8 Siswa	14
3.	Kelas 3	9 Siswa	9 Siswa	18
4.	Kelas 4	9 Siswa	11 Siswa	20
5.	Kelas 5	6 Siswa	7 Siswa	13
6.	Kelas 6	6 Siswa	8 Siswa	11
		41	49	90

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN 28 Lebong yaitu di sekolah dasar yang terletak di Desa Talang Donok Kecamatan Lebong Kabupaten Lebong. Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian pre-eksperimen One Group Pretest-Posttest. Sampel dalam penelitian ini yaitu 20 siswa kelas 4 yang terdiri dari 9 laki-laki dan 11 perempuan.

Tabel 4.4
Daftar Nilai Pretest dan Posttest Variabel (X)

No	Nama Siswa	Pretest	Posttest
1	A-A	50	93
2	A- PS	75	81
3	A- RS	75	100
4	A-Z	62	81
5	A- A	50	62
6	A-S-AI	43	56
7	C-S	50	75
8	F- F	62	87
9	H- RZ	56	75
10	I-S	62	83
11	I- P	37	62
12	M-S	68	83

13	N- HP	62	75
14	P- S	50	81
15	P-MS	43	93
16	R- A	56	75
17	R- M	37	50
18	S-L	37	62
19	U-H	87	93
20	Z-MN	62	73
	Jumlah	1121	1524
	Rata-rata	56,05	76,2

Dari hasil perhitungan Tabel 4.4 maka diperoleh jumlah nilai dari kemampuan motorik siswa SDN 28 Lebong sebelum menggunakan permainan nenek bungkok sebanyak 1121. Kemudian nilai rata-rata yang diperoleh dari 20 siswa yaitu 56,05.

Gambar 4.2
Diagram Kategori Pretest Kemampuan Motorik Siswa



Berdasarkan kriteria penilaian normatif yang berlaku, nilai rata-rata 56,05 ini secara tegas tergolong dalam kategori Rendah (di bawah nilai skor

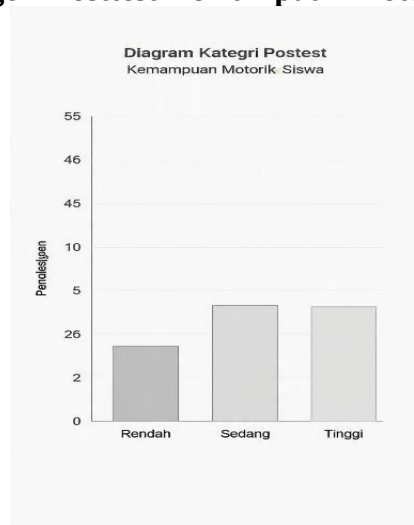
64). Secara rincinya, mayoritas siswa masih mendominasi kategori rendah ini, yaitu sebanyak 14 siswa, yang terdiri dari 3 siswa dengan skor 37, 2 siswa dengan skor 43, 4 siswa dengan skor 50, 2 siswa dengan skor 56, dan 3 siswa dengan skor 62. Sementara itu, hanya terdapat 6 siswa yang mampu menyentuh kategori Sedang (rentang nilai 65–79), yakni 1 orang memperoleh skor 68 dan 5 orang memperoleh skor 75.

Daftar Tabel 4.5
Kriteria Penilaian

Interval	Kategori Penilaian
80-100	Tinggi
65-79	Sedang
<64	Rendah

Dari hasil maka diperoleh jumlah nilai dari kemampuan motorik siswa SDN 28 Lebong sesudah menggunakan permainan nenek bungkok sebanyak 1524. Kemudian nilai rata-rata yang diperoleh dari 20 siswa yaitu 76,20.

Gambar 4.3
Diagram Kategori Posttest Kemampuan Motorik Siswa



Berdasarkan kriteria penilaian normatif yang berlaku, nilai rata-rata sebesar 76,20 ini secara tegas tergolong dalam kategori Sedang (rentang nilai 65–79). Secara rincinya, mayoritas siswa mendominasi kategori sedang ini, yaitu sebanyak 10 siswa, yang terdiri dari 2 siswa dengan skor 75, 3 siswa dengan skor 81, 2 siswa dengan skor 83, dan 3 siswa dengan skor 73 dan 62. Sementara itu, terdapat 5 siswa yang berada dalam kategori Tinggi (rentang nilai 80–100), yakni 2 orang memperoleh skor 93, 1 orang skor 100, 1 orang skor 87, dan 1 orang skor 83. Sisanya sebanyak 5 siswa masih berada pada kategori Rendah dengan skor di bawah 64.

Tabel 4.6

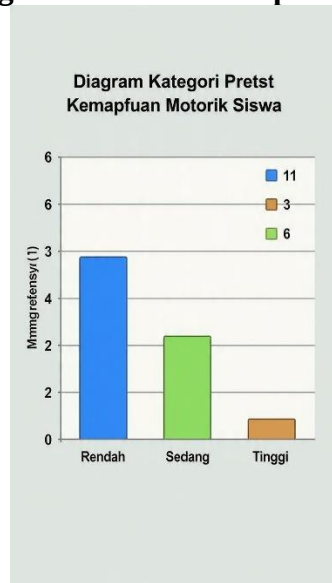
Daftar Nilai *Pretest* dan *Posttest* Variabel (Y)

No	Nama Siswa	Pretest	Posttes
1	A-A	37	81
2	A- PS	43	75
3	A- RS	62	93
4	A-Z	62	81
5	A- A	50	75
6	A-S-AI	56	87
7	C-S	93	87
8	F- F	56	81
9	H- RZ	62	93
10	I-S	75	68
11	I- P	68	93
12	M-S	93	87
13	N- HP	87	93
14	P- S	37	68
15	P-MS	68	87

16	R- A	81	100
17	R- M	56	81
18	S-L	62	81
19	U-H	87	93
20	Z-MN	56	75
Jumlah		1291	1679
Rata-rata		64,55	83,95

Dari hasil perhitungan Tabel 4.4 maka diperoleh jumlah nilai dari kemampuan motorik siswa SDN 28 Lebong sebelum menggunakan permainan nenek bungkuk sebanyak 1291. Kemudian nilai rata-rata yang diperoleh dari 20 siswa yaitu 64,55.

Gambar 4.4
Diagram Kategori Pretest Kemampuan Motorik Siswa



Berdasarkan Gambar 4.1 dan kriteria penilaian normatif yang berlaku, nilai rata-rata 64,55 ini secara tegas tergolong dalam kategori Sedang (rentang nilai 65–79). Secara rincinya, mayoritas siswa masih mendominasi kategori

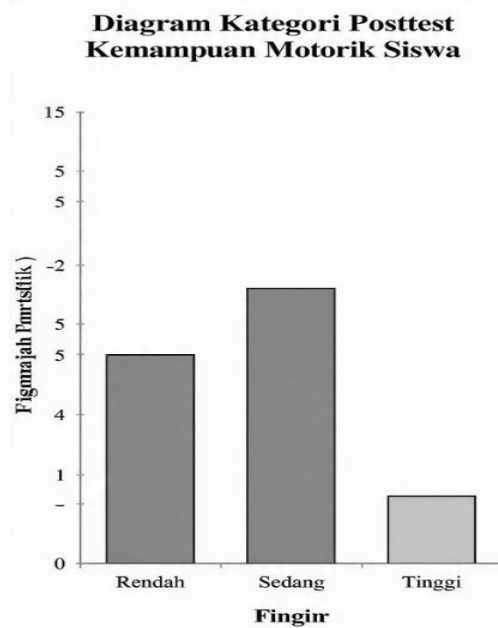
Rendah, yaitu sebanyak 11 siswa, yang terdiri dari 2 siswa dengan skor 37, 1 siswa dengan skor 43, 1 siswa dengan skor 50, 4 siswa dengan skor 56, dan 3 siswa dengan skor 62. Sementara itu, hanya terdapat 3 siswa yang mampu menyentuh kategori Sedang (rentang nilai 65–79), yakni 2 orang memperoleh skor 68 dan 1 orang dengan skor tertinggi sebesar 75.

Daftar Tabel 4.7
Kriteria Penilaian

Interval	Kategori Penilaian
80-100	Tinggi
65-79	Sedang
<64	Rendah

Dari hasil perhitungan Tabel 4.4 maka diperoleh jumlah nilai dari kemampuan motorik siswa SDN 28 Lebong sesudah menggunakan permainan nenek bungkuk sebanyak 1679. Kemudian nilai rata-rata yang diperoleh dari 20 siswa yaitu 83,95.

Gambar 4.5
Diagram Kategori Posttest Kemampuan Motorik Siswa



Berdasarkan Gambar 4.2 dan kriteria penilaian normatif yang berlaku, nilai rata-rata sebesar 83,95 ini secara tegas tergolong dalam kategori Tinggi (rentang nilai 80–100). Secara rincinya, mayoritas siswa mendominasi kategori tinggi ini, yaitu sebanyak 15 siswa, yang terdiri dari 4 siswa dengan skor 81, 3 siswa dengan skor 87, 4 siswa dengan skor 93, 1 siswa dengan skor 100, dan 3 siswa dengan skor lainnya di atas 80. Sementara itu, terdapat 5 siswa yang berada dalam kategori Sedang (rentang nilai 65–79), yakni 3 orang memperoleh skor 75 dan 2 orang memperoleh skor 68.

1. Pengujian Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan mengetahui apakah data pretest dan posttest berdistribusi normal atau tidak

Tabel 4.8

Hasil Uji Normalitas Variabel X

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.136	20	.200*	.949	20	.347
Prottest	.141	20	.200*	.960	20	.547

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas terbaru, data pretest dan posttest dinyatakan berdistribusi normal karena nilai signifikansi (Sig.) pada uji Shapiro-Wilk berada di atas nilai standar 0,05, yaitu masing-masing sebesar 0,347 untuk pretest dan 0,547 untuk posttest dengan jumlah sampel ((df)) sebanyak 20. Hasil tersebut diperkuat

oleh uji Kolmogorov-Smirnov yang juga menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05 (Sig. = 0,200), sehingga asumsi dasar normalitas telah terpenuhi dan data siap dianalisis menggunakan metode statistik parametrik.

Tabel 4.9

Hasil Uji Normalitas Variabel Y

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.159	20	.198	.943	20	.277
Posttest	.146	20	.200*	.942	20	.264

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas, data pretest dan posttest berdistribusi normal karena nilai signifikansi (Sig.) pada uji Shapiro-Wilk menunjukkan angka di atas 0,05, yaitu masing-masing sebesar 0,277 untuk pretest dan 0,264 untuk posttest dengan jumlah sampel ((df)) sebanyak 20. Hasil ini didukung oleh uji Kolmogorov-Smirnov yang juga menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05, sehingga asumsi dasar untuk melakukan analisis statistik parametrik telah terpenuhi.

b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan menggunakan SPSS versi 24 Hasil uji homogenitas ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4.10**Hasil Uji Homogenitas variabel X****Test of Homogeneity of Variances**

Keterampilan Motorik

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.028	1	38	.867

Berdasarkan hasil Uji Homogenitas dengan Levene's Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,867. Dengan demikian data menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari kriteria yang digunakan yaitu $> 0,05$. Jadi dari uji yang dilakukan tersebut dapat disimpulkan bahwa data hasil pretest dan posttest berdistribusi homogen atau memiliki varians yang sama.

Tabel 4.11**Hasil Uji Homogenitas variabel Y****Test of Homogeneity of Variances**

KETERAMPILAN MOTORIK

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
4.097	1	38	.050

Berdasarkan hasil Uji Homogenitas dengan Levene's Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,050. Dengan demikian data menunjukkan bahwa nilai signifikansi sama dengan kriteria yang digunakan yaitu $= 0,05$. Jadi dari uji yang dilakukan tersebut dapat disimpulkan bahwa data hasil pretest dan posttest berdistribusi homogen atau memiliki varians yang sama.

c. Uji Hipotesis

Karena penelitian ini menggunakan satu kelompok (one group pretest dan posttest design)

- 1) Paired Sampel t-test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest keterampilan motorik siswa.

Tabel 4.12

Hasil Uji Hipotesis variabel X

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRETEST - POSTTEST	-20.80000	11.18081	2.50011	-26.03278	-15.56722	-8.320	19	.000

Berdasarkan tabel output SPSS diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain berdasarkan nilai signifikansi, pengambilan keputusan uji hipotesis juga dapat dilakukan dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} .

Berdasarkan Tabel Paired Samples Test, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -8,320. Dalam analisis uji t, nilai minus (-) hanya menunjukkan arah hubungan atau penurunan/peningkatan skor, di mana nilai posttest lebih besar daripada pretest, sehingga dalam pengambilan keputusan yang dilihat adalah nilai mutlaknya, yaitu sebesar 8,320. Nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan (df) = 19 untuk uji dua

arah adalah sebesar 2,093. Dengan demikian, diperoleh perbandingan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,320 > 2,093$). Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji paired samples t-test, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a terima

Tabel 4.13

Hasil Uji Hipotesis variabel Y

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRETEST - POSTTEST	-19.40000	14.09517	3.15177	-25.99674	-12.80326	-6.155	19	.000

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain berdasarkan nilai signifikansi, pengambilan keputusan uji hipotesis juga dapat dilakukan dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} . Berdasarkan Tabel 4.12, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -6,155. Dalam analisis uji t, nilai minus (-) hanya menunjukkan arah hubungan atau penurunan/peningkatan skor, di mana nilai posttest lebih besar daripada pretest, sehingga dalam pengambilan keputusan yang dilihat adalah nilai mutlaknya, yaitu sebesar 6,155.

Nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan (df) = 19 untuk uji dua arah adalah sebesar 2,093. Dengan demikian, diperoleh perbandingan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,155 > 2,093$). Sesuai

dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji paired samples t-test, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

c. Uji Regresi Linear Serderhana

Uji regresi digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh permainan tradisonal nenek bungkuk terhadap keterampilan motorik anak.

Tabel 4.14

Hasil Uji Regresi Linear Serderhana X-Y

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	60.091	9.958		6.035	.000
VAR00001	.343	.163	.445	2.110	.049

a. Dependent Variable: VAR00002

Berdasarkan tabel 4.x, diperoleh nilai koefisien regresi (B) untuk variabel Permainan Nenek Bungkuk sebesar 0,343 dan nilai signifikansi 0,049, yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa variabel Permainan Nenek Bungkuk berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan motorik anak. Adapun persamaan regresi linear sederhana dari hasil tersebut adalah sebagai berikut:

$$Y = 60,091 + 0,343X$$

Artinya:

Angka 60,091 merupakan konstanta, yang menunjukkan bahwa jika tidak ada penerapan permainan Nenek Bungkuk ($X = 0$), maka

nilai keterampilan motorik anak (Y) diperkirakan sebesar 60,091. Angka 0,343 adalah koefisien regresi, yang berarti bahwa setiap peningkatan satu satuan dalam penerapan permainan Nenek Bungkok akan meningkatkan keterampilan motorik anak sebesar 0,343 poin.

Tabel 4.15

Hasil Uji Regresi Linear Serderhana X-Y

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	40.805	10.714		3.809
	VAR00001	.541	.161	.622	3.368
					.003

a. Dependent Variable: VAR00002

Berdasarkan tabel 4.x, diperoleh nilai koefisien regresi (B) untuk variabel Permainan Nenek Bungkok sebesar 0,541 dan nilai signifikansi 0,003, yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa variabel Permainan Nenek Bungkok berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan motorik anak. Adapun persamaan regresi linear sederhana dari hasil tersebut adalah sebagai berikut:

$$Y = 40,805 + 0,541X$$

Artinya:

Angka 40,805 merupakan konstanta, yang menunjukkan bahwa jika tidak ada penerapan permainan Nenek Bungkok ($X = 0$), maka nilai keterampilan motorik anak (Y) diperkirakan sebesar 40,805. Angka 0,541 adalah koefisien regresi, yang berarti bahwa setiap

peningkatan satu satuan dalam penerapan permainan Nenek Bungkok akan meningkatkan keterampilan motorik anak sebesar 0,541 poin. Nilai Beta sebesar 0,622 menunjukkan bahwa arah pengaruhnya positif dan kekuatannya tergolong kuat. Semakin tinggi penerapan permainan Nenek Bungkok, maka semakin tinggi pula keterampilan motorik anak.

d. Koefisien Determinasii

Uji koefisien Determinasii digunakan untuk mengukur besarnya kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini, variabel independen adalah permainan Nenek Bungkok dan variabel dependen adalah keterampilan motorik siswa kelas IV SDN 28 Lebong. Pengujian dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 24 dan hasil perhitungan koefisien Determinasii disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.16

Hasil Uji Koefisien Determinasii X

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.742 ^a	.551	.526	5.895

a. Predictors: (Constant), Nenek bungkok

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai R Square sebesar 0,551. Artinya, permainan Nenek Bungkok mampu menjelaskan sebesar 55,1% perubahan yang terjadi pada keterampilan motorik

siswa. Dengan kata lain, lebih dari separuh peningkatan keterampilan motorik siswa dipengaruhi oleh penerapan permainan Nenek Bungkok dalam pembelajaran PJOK.

Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,526 atau 52,6% menunjukkan bahwa setelah disesuaikan, pengaruh permainan Nenek Bungkok tetap tergolong tinggi. Ini berarti permainan Nenek Bungkok benar-benar berperan penting dalam melatih kelenturan, keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot siswa. Sisa 44,9% dipengaruhi faktor lain seperti usia, kondisi fisik, motivasi belajar, dukungan orang tua, dan metode pembelajaran lain.

Jadi dapat disimpulkan bahwa permainan Nenek Bungkok memberikan pengaruh sebesar 55,1% terhadap keterampilan motorik siswa kelas IV SDN 28 Lebong. Permainan ini efektif digunakan guru untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa secara menyenangkan.

Tabel 4.17

Hasil Uji Koefisien Determinasi Y

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.622 ^a	.387	.353	11.966

a. Predictors: (Constant), Nenek bungkok

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai R Square sebesar 0,387. Artinya, variabel permainan Nenek Bungkok mampu

menjelaskan sebesar 38,7% variasi atau perubahan yang terjadi pada variabel keterampilan motorik siswa. Dengan kata lain, sekitar dua perlima dari keterampilan motorik siswa dapat dipengaruhi oleh seberapa efektif penerapan permainan Nenek Bungkok dalam pembelajaran PJOK. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,353 atau 35,3% menunjukkan besarnya kontribusi variabel permainan Nenek Bungkok setelah disesuaikan dengan jumlah variabel bebas. Angka ini mengindikasikan bahwa pengaruh permainan Nenek Bungkok terhadap keterampilan motorik siswa termasuk dalam kategori sedang. Meskipun tidak mendekati angka 1, nilai ini sudah cukup menunjukkan adanya kontribusi yang berarti dari variabel bebas terhadap variabel terikat.

Hal ini menandakan bahwa permainan Nenek Bungkok memang memiliki peran penting dalam membantu meningkatkan keterampilan motorik siswa, namun masih terdapat faktor-faktor lain di luar permainan Nenek Bungkok yang juga turut mempengaruhi keterampilan motorik siswa. Sisa dari variasi, yaitu sebesar 61,3%, kemungkinan berasal dari faktor lain seperti usia, kondisi fisik, motivasi belajar, pola asuh orang tua, dan metode pembelajaran lainnya.

Oleh karena itu, meskipun permainan Nenek Bungkok berpengaruh cukup besar, hasil ini juga menunjukkan bahwa upaya peningkatan keterampilan motorik siswa sebaiknya melibatkan berbagai pendekatan secara terpadu. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa permainan Nenek Bungkok memberikan pengaruh sebesar

38,7% terhadap keterampilan motorik siswa kelas IV SDN 28 Lebong. Temuan ini menguatkan pentingnya permainan tradisional Nenek Bungkok dalam proses pembelajaran PJOK, khususnya dalam upaya meningkatkan keterampilan motorik siswa lebih lanjut.

C. Pembahasan

1. Keterampilan Motorik Siswa SDN 28 Lebong Sebelum dan Sesudah Menerapkan Permainan Tradisional Nenek Bungkok (Pretest-Posttest)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas IV SDN 28 Lebong, diketahui bahwa keterampilan motorik siswa mengalami peningkatan setelah diterapkannya permainan tradisional Nenek Bungkok dalam pembelajaran PJOK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan (*pretest*), rata-rata keterampilan motorik siswa sebesar 64,55, sedangkan setelah diberikan perlakuan (*posttest*), rata-rata keterampilan motorik siswa meningkat menjadi 83,95. Dengan demikian, terjadi peningkatan sebesar 19,40 poin, yang menunjukkan adanya perkembangan keterampilan motorik siswa setelah mengikuti pembelajaran menggunakan permainan Nenek Bungkok.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa sebelum penerapan permainan Nenek Bungkok, keterampilan motorik siswa masih belum berkembang secara optimal. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan yang memerlukan kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan koordinasi gerak.

Siswa terlihat kurang tangkas saat mengubah arah gerakan, mudah kehilangan keseimbangan ketika bergerak cepat, serta kurang mampu mengoordinasikan gerakan mata dan kaki secara bersamaan. Kondisi tersebut disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang melibatkan gerak dasar secara menyeluruh, pembelajaran PJOK yang masih bersifat konvensional, serta tingginya intensitas penggunaan gawai yang mengurangi kesempatan anak untuk bergerak aktif.

Setelah permainan Nenek Bungkok diterapkan dalam pembelajaran PJOK, siswa menunjukkan perubahan yang cukup signifikan. Mereka menjadi lebih aktif bergerak, lebih berani berpartisipasi dalam kegiatan fisik, serta mampu melakukan berbagai gerakan dasar dengan lebih baik. Peningkatan tersebut terlihat pada kemampuan siswa dalam berlari, menghindar, mempertahankan keseimbangan tubuh, bergerak secara cepat, dan bekerja sama dengan teman dalam kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa permainan Nenek Bungkok mampu memberikan stimulus yang efektif terhadap perkembangan motorik siswa.

Menurut Goodway, Ozmun, dan Gallahue, keterampilan motorik merupakan kemampuan individu dalam melakukan gerakan yang terkoordinasi melalui pengendalian otot-otot tubuh sehingga menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien. Keterampilan motorik berkembang melalui pengalaman gerak yang dilakukan secara berulang dan

terstruktur.⁸⁵ Permainan Nenek Bungkok memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan berbagai aktivitas gerak dasar secara berulang sehingga perkembangan motoriknya menjadi lebih optimal.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Brian A. Johnson dan Robert M. Horton yang menjelaskan bahwa permainan tradisional yang melibatkan aktivitas lokomotor dan nonlokomotor mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak karena memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus melatih koordinasi tubuh secara menyeluruh.⁸⁶ Dalam permainan Nenek Bungkok, siswa melakukan gerakan berlari, membungkuk, menghindari, menjaga keseimbangan, dan berpindah arah secara cepat sehingga kemampuan motorik kasarnya berkembang lebih baik.

Selain itu, Logan dkk. menjelaskan bahwa aktivitas permainan yang melibatkan gerakan tubuh secara aktif memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan motorik anak usia sekolah dasar. Anak yang memperoleh pengalaman gerak yang beragam cenderung memiliki kemampuan koordinasi, keseimbangan, dan kelincihan yang lebih baik dibandingkan anak yang kurang melakukan aktivitas fisik.⁸⁷ Temuan tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa

⁸⁵ John D. Goodway, John C. Ozmun, and David L. Gallahue, *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*, 8th ed. (Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, 2021), 28.

⁸⁶ Brian A. Johnson and Robert M. Horton, "Traditional Games and Gross Motor Development in Elementary School Children," *International Journal of Physical Education* 59, no. 2 (2022): 41–49.

⁸⁷ Samuel W. Logan et al., "Getting the Fundamentals of Movement: A Meta-Analysis of the Effectiveness of Motor Skill Interventions in Children," *Child: Care, Health and Development* 44, no. 3 (2018): 320–327.

setelah penerapan permainan Nenek Bungkok terjadi peningkatan kemampuan motorik siswa secara signifikan.

Permainan Nenek Bungkok juga memiliki keunggulan karena mengintegrasikan unsur budaya lokal dengan aktivitas fisik. Berbeda dengan latihan PJOK konvensional yang sering berfokus pada pengulangan gerakan tertentu, permainan ini memberikan suasana belajar yang lebih menyenangkan sehingga siswa termotivasi untuk bergerak tanpa merasa terbebani. Menurut Arifin dan Nurhasanah, permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan motivasi belajar, partisipasi aktif, serta keterampilan motorik siswa karena aktivitas yang dilakukan bersifat alami dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak sekolah dasar.⁸⁸

Berdasarkan hasil penelitian, teori para ahli, dan hasil observasi lapangan, dapat disimpulkan bahwa keterampilan motorik siswa sebelum menerapkan permainan Nenek Bungkok masih berada pada kategori cukup dengan rata-rata nilai 64,55, sedangkan setelah menerapkan permainan Nenek Bungkok meningkat menjadi 83,95. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa permainan Nenek Bungkok mampu meningkatkan aspek kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan koordinasi gerak siswa secara signifikan. Dengan demikian, permainan Nenek Bungkok dapat dijadikan alternatif pembelajaran PJOK yang efektif dalam mengembangkan keterampilan motorik siswa sekolah dasar.

⁸⁸ A. Arifin and N. Nurhasanah, "Efektivitas Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani," *Jurnal Olahraga Nusantara* 7, no. 1 (2023): 45–58.

Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Arifin dan Nurhasanah (2023) meneliti efektivitas permainan tradisional secara umum terhadap pembelajaran pendidikan jasmani. Fokus penelitian tersebut adalah penggunaan berbagai jenis permainan tradisional dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa. Sementara itu, penelitian ini secara khusus meneliti permainan tradisional Nenek Bungkok sebagai variabel tunggal yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa pada mata pelajaran PJOK di SDN 28 Lebong.⁸⁹

Selain itu, penelitian oleh Pratiwi (2021) hanya mengkaji peran permainan tradisional terhadap perkembangan motorik kasar siswa sekolah dasar secara umum tanpa mengukur perubahan kemampuan siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini menggunakan desain One Group Pretest-Posttest Design sehingga mampu menunjukkan secara jelas perbedaan keterampilan motorik siswa sebelum dan sesudah penerapan permainan Nenek Bungkok melalui data kuantitatif yang terukur.⁹⁰

Perbedaan lainnya terletak pada konteks lokal penelitian. Permainan Nenek Bungkok merupakan permainan tradisional khas Kabupaten Lebong, Bengkulu, yang belum banyak diteliti dalam penelitian pendidikan jasmani. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya

⁸⁹ Arifin and Nurhasanah, “Efektivitas Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani,” 50.

⁹⁰ Dwi Pratiwi, “Peran Permainan Tradisional dalam Mengembangkan Motorik Kasar Siswa Sekolah Dasar,” Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar 8, no. 2 (2021): 112–120.

berkontribusi pada pengembangan pembelajaran PJOK, tetapi juga mendukung pelestarian permainan tradisional daerah sebagai bagian dari budaya lokal yang memiliki nilai edukatif dan manfaat terhadap perkembangan motorik anak.

2. Pengaruh ketrampilan permainan tradisional Nenek Bungkok dalam Meningkatkan keterampilan motorik siswa.

Setelah asumsi prasyarat terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis Paired Samples T-Test berbantuan SPSS versi terbaru. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan kaidah pengambilan keputusan statistik, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara skor pretest dan posttest keterampilan motorik siswa setelah diberikan intervensi permainan tradisional Nenek Bungkok. Keputusan ini diperkuat oleh nilai mutlak $|t_{hitung}|$ sebesar 6,155 yang lebih besar dibandingkan t_{tabel} sebesar 2,093 pada derajat kebebasan $df=19$ dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$. Tanda negatif pada output SPSS (-6,155) hanya menunjukkan arah perubahan, yaitu skor posttest lebih tinggi daripada pretest. Secara deskriptif, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan motorik siswa secara nyata. Rata-rata skor pretest sebesar 64,55 meningkat menjadi 83,95 pada saat posttest, sehingga terjadi kenaikan sebesar 19,40 poin yang menempatkan siswa pada kategori tinggi. Kenaikan ini memberikan indikasi awal bahwa aktivitas fisik yang terkandung dalam

permainan Nenek Bungkok seperti berlari, meliuk, menghindar, dan membungkuk berjalan efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Untuk mengetahui besarnya kontribusi perlakuan, dilakukan analisis koefisien Determinasi yang menghasilkan nilai R Square (R^2) sebesar 0,551. Angka ini berarti bahwa penerapan permainan tradisional Nenek Bungkok memberikan pengaruh sebesar 55,1% terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa kelas IV SDN 28 Lebong. Sementara itu, sisa 44,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti faktor biologis, pola asuh orang tua, aktivitas fisik di luar sekolah, dan motivasi belajar siswa. Dengan demikian, dapat dinyatakan secara meyakinkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan dari penerapan permainan tradisional Nenek Bungkok secara terstruktur dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa pada pembelajaran PJOK di SDN 28 Lebong.

Secara metodologis, temuan hasil uji hipotesis ini memiliki kesamaan fundamental serta memperkuat hasil penelitian terdahulu. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Hurlock yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berulang yang dilakukan secara terstruktur dan menyenangkan mampu menstimulasi perkembangan koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan motorik kasar anak usia sekolah dasar secara optimal.⁹¹ Temuan ini juga memperkuat penelitian Nurhayati 2020 yang menemukan bahwa modifikasi aktivitas berbasis permainan

⁹¹ Hurlock, E. B. (1980). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Ed. ke-5). Erlangga

tradisional mampu melatih komponen fisik dasar anak secara signifikan.² Keselarasan hasil ini memberikan bukti empiris bahwa instrumen permainan tradisional merupakan variabel independen yang valid dan reliabel untuk menstimulasi perkembangan psikomotorik anak.

Perbedaan utama terletak pada fokus dan karakteristik penelitian. Jika penelitian Nurhayati 2020 menggunakan permainan engklek dan galah asin pada siswa kelas III, maka penelitian ini secara spesifik mengkaji kearifan lokal Bengkulu melalui permainan Nenek Bungkok yang diterapkan pada siswa kelas IV SDN 28 Lebong. Hal ini memberikan dimensi baru sekaligus kontribusi praktis dalam pemanfaatan permainan tradisional daerah untuk mendukung pembelajaran PJOK. Selain itu, apabila penelitian Wulandari 2019 menitikberatkan implementasi permainan tradisional seperti congklak untuk stimulasi motorik halus, penelitian di SDN 28 Lebong ini menggunakan pendekatan kuasi eksperimen yang berfokus pada optimalisasi motorik kasar melalui manipulasi gerak agility, pembetulan body position saat membungkuk, serta presisi refleks keseimbangan dinamis anak (balance) yang diuji secara intensif dalam alur permainan Nenek Bungkok. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode permainan Nenek Bungkok terbukti efektif menjadi solusi intervensi pembelajaran jasmani di tingkat sekolah dasar karena karakteristik gerakannya mampu menciptakan otomatisasi

refleks fisik yang riang, presisi, dan efisien demi mendongkrak performa motorik terbaik siswa.⁹² .

⁹² Wulandari, R. (2019). Implementasi permainan tradisional dalam meningkatkan kemampuan motorik anak sekolah dasar. *Jurnal Kebijakan dan Pengembangan Pendidikan*, 7(1), 45-53.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data statistik, dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya mengenai pengaruh permainan tradisional Nenek Bungkok terhadap keterampilan motorik siswa kelas IV SDN 28 Lebong pada pembelajaran PJOK, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan utama sebagai berikut. Keterampilan motorik siswa kelas IV SDN 28 Lebong sebelum diterapkannya permainan tradisional Nenek Bungkok berada pada kategori Sedang menuju Rendah dengan nilai rata-rata sebesar 64,55. Berdasarkan analisis sebaran data, mayoritas siswa sebanyak 11 dari 20 siswa masih mendominasi kategori Rendah dengan skor di bawah 64. Kondisi ini disebabkan oleh metode pembelajaran PJOK yang masih bersifat konvensional, monoton, berpusat pada instruksi guru, serta minimnya variasi aktivitas fisik berbasis permainan yang menarik minat siswa. Setelah diberikan perlakuan berupa penerapan permainan tradisional Nenek Bungkok, keterampilan motorik siswa mengalami peningkatan yang sangat signifikan dan masuk ke dalam kategori Tinggi dengan nilai rata-rata mencapai 83,95. Evaluasi akhir menunjukkan peningkatan sebaran data yang sangat positif, di mana mayoritas siswa sebanyak 15 dari 20 siswa berhasil mencapai kategori Tinggi dengan rentang skor 80–100. Hal ini membuktikan bahwa aktivitas fisik yang dinamis dalam permainan Nenek Bungkok mampu menstimulasi kemampuan fisik siswa secara optimal. Penerapan permainan tradisional Nenek Bungkok terbukti memberikan pengaruh positif dan signifikan dalam meningkatkan keterampilan motorik khususnya motorik kasar yang

meliputi kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan koordinasi mata-kaki pada siswa kelas IV SDN 28 Lebong. Kesimpulan ini didasarkan pada serangkaian uji statistik berikut: Uji Hipotesis Paired Samples T-Test diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai mutlak thitung sebesar $6,155 > t_{tabel} 2,093$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang menunjukkan adanya perbedaan rata-rata yang sangat nyata antara kemampuan motorik awal pretest dan akhir posttest. Uji Regresi Linear Sederhana diperoleh persamaan regresi $Y=40,805+0,541X$ dengan nilai signifikansi koefisien sebesar $0,003 < 0,05$. Nilai koefisien regresi B sebesar 0,541 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan intensitas permainan Nenek Bungkok akan meningkatkan skor keterampilan motorik siswa sebesar 0,541 poin dengan arah pengaruh yang positif dan kuat. Uji Koefisien Determinasi R^2 diperoleh nilai R Square sebesar 0,551, yang berarti bahwa variabel permainan Nenek Bungkok berkontribusi sebesar 55,1% dalam menjelaskan variasi peningkatan keterampilan motorik siswa kelas IV SDN 28 Lebong, sedangkan 44,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar batasan penelitian ini

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru PJOK disarankan agar guru mengintegrasikan permainan tradisional Nenek Bungkok ke dalam pembelajaran PJOK sebagai variasi metode yang menyenangkan dan efektif. Guru juga dapat memodifikasi permainan tradisional lain yang sesuai dengan karakteristik siswa untuk

meningkatkan minat, motivasi, dan partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran.b. Bagi Siswa

2. Siswa diharapkan dapat mengurangi penggunaan gawai secara berlebihan dan lebih aktif melakukan kegiatan fisik di luar ruangan. Melalui permainan Nenek Bungkok, siswa tidak hanya dapat menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam melestarikan budaya lokal daerah Bengkulu.c. Bagi Sekolah SDN 28 Lebong
3. Pihak sekolah diharapkan menyediakan ruang terbuka yang aman dan nyaman sebagai sarana aktivitas fisik siswa. Permainan tradisional dapat dijadikan program unggulan sekolah sebagai solusi atas keterbatasan sarana dan prasarana olahraga, sekaligus upaya melestarikan kearifan lokal.d. Bagi Peneliti Selanjutnya
4. Disarankan untuk mengkaji pengaruh permainan Nenek Bungkok terhadap aspek lain di luar motorik, seperti kecerdasan emosional, kemampuan pemecahan masalah, atau pembentukan karakter Profil Pelajar Pancasila. Penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih luas dan durasi perlakuan yang lebih panjang juga diperlukan untuk memperkuat generalisasi hasil penelitian

Bagi sekolah, diharapkan dapat terus mendukung pelaksanaan program apotek hidup dengan menyediakan fasilitas dan alat berkebun yang lebih lengkap agar kegiatan dapat berjalan lebih maksimal.

1. Bagi guru, diharapkan dapat terus membimbing dan memotivasi siswa agar lebih aktif dan konsisten dalam menjaga serta merawat tanaman di lingkungan sekolah.
2. Bagi siswa, diharapkan dapat mempertahankan kebiasaan peduli lingkungan dan menerapkan perilaku hidup ramah lingkungan tidak hanya di sekolah, tetapi juga di rumah dan lingkungan sekitar.
3. Bagi orang tua, diharapkan dapat memberikan dukungan kepada siswa dalam menerapkan kebiasaan menjaga lingkungan dan merawat tanaman di rumah.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian berikutnya yang berkaitan dengan program apotek hidup, pendidikan lingkungan, dan pembentukan kesadaran *Green Living* pada siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, J. A. (2020). *Teori pembelajaran keterampilan motorik* (Terj.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Agung, A., & Zarah. (2016). *Jenis-jenis penelitian dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif*. STAI Auliaurasyidin Tembilahan Riau & UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.
- Aisyah, S., & Rohmat, D. (2019). Pengembangan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar melalui pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 134.
- Arifin, A., & Nurhasanah, N. (2023). Efektivitas permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Olahraga Nusantara*, 7(1), 45–58.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Danandjaja, J. (2007). *Folklor Indonesia: Ilmu gosip, dongeng, dan lain-lain*. Pustaka Utama Grafiti.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2006). *Kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) untuk sekolah dasar (SD)*. Depdiknas.
- Dockett, S., & Fleer, M. (1999). *Play and learning in early childhood*. Cambridge University Press.
- Firmansyah. (2018). Pembelajaran pendidikan jasmani berorientasi student-centered learning di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 45–47.
- Fitriani, L. (2022). Karakteristik dan nilai edukatif permainan tradisional anak di Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Nusantara*, 4(1), 33.
- Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). *Human performance*. Belmont, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Gentile, A. M. (2020). *Pembelajaran keterampilan motorik* (Terj.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Hidayat, R. (2019). *Permainan tradisional dan nilai-nilai pendidikan karakter anak*. Alfabeta.
- Huizinga, J. (1938). *Homo ludens: A study of the play-element in culture*. Routledge & Kegan Paul.

- Hurlock, E. B. (2011). *Perkembangan anak* (M. Tjandrasa, Trans.). Erlangga. (Original work published 1987)
- Hurlock, E. B. (2018). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Istiwidayanti & Soedjarwo, Penerj.). Jakarta: Erlangga.
- Husdarta. (2010). *Psikologi olahraga*. Alfabeta.
- Husdarta. (2011). *Manajemen pendidikan jasmani*. Alfabeta.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Permainan tradisional anak di sekolah dasar*. Kemendikbud.
- Koentjaraningrat. (2015). *Pengantar ilmu antropologi*. Rineka Cipta.
- Kurniati, E. (2016). *Permainan tradisional dan perannya dalam perkembangan anak usia dini*. Kencana Prenadamedia Group.
- Lickona, T. (2012). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. Bantam Books.
- Magill, R. A. (2011). *Motor learning and control: Concepts and applications* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Mahendra, A. (2015). *Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan di sekolah dasar*. FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mahendra, A. (2017). *Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis gerak*. FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mahendra, A. (2018). *Pembelajaran pendidikan jasmani: Pendekatan pembelajaran gerak dan olahraga*. Alfabeta.
- Marlina, R., & Suherman, A. (2018). Permainan tradisional sebagai warisan budaya dan media pendidikan anak. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 23(2), 156.
- Muhajir, & Santosa, B. (2025). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang Kemendikbud.
- Muhajir. (2016). Pendekatan aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 112–114.
- Mutohir, T. C., & Maksum. (2007). *Sport development index: Konsep, metodologi, dan aplikasi*. PT Indeks.
- Nopiyanto, Y., & Raibowo, S. (2024). *Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis Kurikulum Merdeka*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nugroho, A. (2020). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan: Konsep dan*

implementasi di sekolah dasar. Deepublish.

- Nurhayati, L. (2020). Karakteristik pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 12.
- Prasetyo, E., & Nurhadi, A. (2023). Analisis pembelajaran PJOK di sekolah dasar pada era digital: Tantangan dan solusi meningkatkan aktivitas fisik siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 145.
- Pratomo, B. (2023). *Teori dan aplikasi keterampilan motorik anak usia sekolah*. Remaja Rosdakarya.
- Putri, S., & Rahman, I. (2021). Eksplorasi nilai edukatif dalam permainan tradisional Nenek Bungkok di Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Tradisional*, 5(2), 44.
- Rachman, A. (2017). Penerapan prinsip pembelajaran motorik dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 15–17.
- Rahman, I. (2020). Eksistensi permainan tradisional Bengkulu dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Kebudayaan dan Pendidikan Daerah*, 4(2), 67.
- Sakti, G. (2007). *Permainan anak tradisional daerah Bengkulu sebagai inspirasi karya seni kulit*. Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- Samsudin. (2014). *Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK)*. Alfabeta.
- Sani, R. A. (2021). *Pembelajaran motorik dalam pendidikan jasmani*. Rajawali Pers.
- Santika, H. (2024). *Dampak permainan tradisional ular naga terhadap kemampuan sosial emosional pada anak usia dini kelompok B1 RA Ummatan Wahidah (Skripsi)*. Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Santrock, J. W. (2018). *Psikologi pendidikan* (D. Angelica, Penerj.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Satria. (2023). *Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Siedentop, D. (2011). *Introduction to physical education, fitness, and sport*. McGraw-Hill.
- Sugiyanto. (2017). *Teori pembelajaran motorik*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kemenristekdikti.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suherman. (2017). *Manajemen pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan*

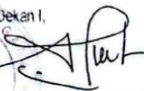
- kesehatan di sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 37–39.
- Sujiono, Y. N. (2013). *Konsep dasar pendidikan anak usia dini*. PT Indeks.
- Sukintaka. (1992). *Teori bermain*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukintaka. (2013). *Teori pendidikan jasmani: Filosofi, pembelajaran, dan aplikasi*. Alfabeta.
- Sukintaka. (2016). *Teori pendidikan jasmani*. Alfabeta.
- Sukirman. (2012). *Permainan tradisional dan perkembangan anak*. Depdikbud.
- Suryobroto, A. (2018). *Dasar-dasar pendidikan jasmani di sekolah dasar*. Depdiknas.
- Suyadi, & Ulfah, M. (2017). *Konsep dasar PAUD: Pendidikan anak usia dini dalam perspektif pendidikan jasmani dan permainan tradisional*. Remaja Rosdakarya.
- Suyono, & Hariyanto. (2017). Implementasi teori belajar Robert M. Gagné dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(1), 29–31.
- Tilaar, H. A. R. (2015). *Pedagogik kritis: Perkembangan, substansi, dan tantangannya*. Rineka Cipta.
- Wibowo, A. (2021). Tradisi bermain anak di pedesaan Bengkulu: Studi etnopedagogi permainan Nenek Bungkok. *Jurnal Pendidikan dan Budaya Lokal*, 6(1), 25.
- Widiastuti. (2015). Hakikat pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2), 61–63.
- Winarno. (2025). *Pembelajaran pendidikan jasmani berorientasi Profil Pelajar Pancasila dalam Kurikulum Merdeka*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.

**L
A
M
P
I
R
A
N**

Lampiran 1 surat keterangan bimbingan

 KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP FAKULTAS TARBIYAH Alamat : Jalan DR. A.K. Gani No 1 Kotak Pos 108 Curup-Bengkulu Telpn (0732) 21010 Fax. (0732) 21010 Homepage http://www.iaincurup.ac.id E-Mail : admin@iaincurup.ac.id					
KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH Nomor : 641 Tahun 2025 Tentang PENUNJUKAN PEMBIMBING I DAN 2 DALAM PENULISAN SKRIPSI INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP					
Menimbang	a. Bahwa untuk kelancaran penulisan skripsi mahasiswa, perlu ditunjuk dosen Pembimbing I dan II yang bertanggung jawab dalam penyelesaian penulisan yang dimaksud ; b. Bahwa saudara yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diserahi tugas sebagai pembimbing I dan II ;				
Mengingat	1. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional ; 2. Peraturan Presiden RI Nomor 24 Tahun 2018 tentang Institut Negeri Islam Curup, 3. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 30 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri Curup, 4. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 184/U/2001 tentang Pedoman Pengawasan Pengendalian dan Pembinaan Program Diploma, Sarjana dan Pascasarjana di Perguruan Tinggi, 5. Keputusan Menteri Agama RI Nomor 019558/B.11/3/2022, tanggal 18 April 2022 tentang Pengangkatan Rektor IAIN Curup Periode 2022-2026 6. Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor : 3514 Tahun 2016 Tanggal 21 oktober 2016 tentang Izin Penyelenggaraan Program Studi pada Program Sarjana STAIN Curup 7. Keputusan Rektor IAIN Curup Nomor : 0317 tanggal 13 Mei 2022 tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Curup.				
Memperhatikan :	1. Permohonan Sdr Dela Puspita Sari tanggal 30 September 2025 dan Kelengkapan Persyaratan Pengajuan Pembimbing Skripsi 2. Berita Acara Seminar Proposal pada Hari Kamis, 10 Juli 2025				
M E M U T U S K A N :					
Menetapkan Pertama	<table border="0"> <tr> <td>1. Dr. Edi Wahyudi ,M.Pd</td> <td>197303131997021001</td> </tr> <tr> <td>2. Mega Selvi Maharani, M.Pd</td> <td>199505062022032007</td> </tr> </table> Dosen Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup masing-masing sebagai Pembimbing I dan II dalam penulisan skripsi mahasiswa : N A M A : Dela Puspita Sari N I M : 22591038 JUDUL SKRIPSI : Permainan Nenek Bungkok dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Siswa SDN 28 Lebong Pembelajaran P.JOK	1. Dr. Edi Wahyudi ,M.Pd	197303131997021001	2. Mega Selvi Maharani, M.Pd	199505062022032007
1. Dr. Edi Wahyudi ,M.Pd	197303131997021001				
2. Mega Selvi Maharani, M.Pd	199505062022032007				
Kedua	Proses bimbingan dilakukan sebanyak 12 kali pembimbing I dan 12 kali pembimbing II dibuktikan dengan kartu bimbingan skripsi ;				
Ketiga	Pembimbing I bertugas membimbing dan mengarahkan hal-hal yang berkaitan dengan substansi dan konten skripsi. Untuk pembimbing II bertugas dan mengarahkan dalam penggunaan bahasa dan metodologi penulisan ;				
Keempat	Kepada masing-masing pembimbing diberi honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku ;				
Kelima	Surat Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya ;				
Keenam	Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan dan berakhir setelah skripsi tersebut dinyatakan sah oleh IAIN Curup atau masa bimbingan telah mencapai 1 tahun sejak SK ini ditetapkan ;				
Ketujuh	Apabila terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini, akan diperbaiki sebagaimana mestinya sesuai peraturan yang berlaku ;				
Ditetapkan di Curup, pada tanggal 30 September 2025 					
Tembusan : 1. Rektor 2. Bendahara IAIN Curup; 3. Kabag Akademik kemahasiswaan dan kerja sama; 4. Mahasiswa yang bersangkutan					

Lampiran 2 permohonan surat penelitian

 KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP FAKULTAS TARBIYAH Jln. Dr. A.K. Gani No.01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax 21010 Homepage: http://www.iaincurup.ac.id Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119	
Nomor : 465 /In.34/FT/PP.00 9/05/2026 Lampiran : Proposal dan Instrumen Hal : Permohonan Izin Penelitian	06 Mei 2026
Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (PTSP)	
Assalamualaikum Wr. Wb Dalam rangka penyusunan skripsi S.1 pada Institut Agama Islam Negeri Curup :	
Nama : Dela Puspita Sani Nim : 22591038 Fakultas/Prodi : Tarbiyah/ Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Nenek Bungkok dalam meningkatkan Keterampilan Motorik Siswa SDN 28 Lebong Pembelajaran PJOK Waktu Penelitian : 8 Mei s.d 8 Agustus 2026 Tempat Penelitian : SDN 28 Lebong	
Mohon kiranya Bapak berkenan memberi izin penelitian kepada Mahasiswa yang bersangkutan. Demikian atas kerjasama dan izinnya diucapkan terimakasih	
a n Dekan Waki Dekan I,  Dr. Sakut Anshori, S.Pd.I., M.Hum NIP. 19811020 200604 1 002	
Tembusan disampaikan Yth. 1. Rektor 2. Wakil 1 3. Ka. Biro AUAK	

Lampiran 3 surat izin penelitian

 PEMERINTAH KABUPATEN LEBONG DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU <i>Jln. Raya Curup - Muara Aman 39164</i>	
IZIN PENELITIAN Nomor : 070/33/DPMPTSP-04/5/2026	
TENTANG PENELITIAN	
Dasar :	1. Peraturan Bupati Lebong Nomor 61 Tahun 2021 tentang Pendelegasian Wewenang Penyelenggaraan Pelayanan Perizinan Berusaha Berbasis Risiko dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Lebong. 2. Surat dari Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Curup Nomor : 465/In.34/FT/PP.06.9/05/2026 tanggal 06 Mei 2026 Perihal : Izin Penelitian. Permohonan diterima di Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Lebong Tanggal 11 Mei 2026.
Nama Peneliti /NIM	: DELA PUSPITA SARI /22591038
Maksud	: Melakukan Penelitian
Judul Penelitian	: PENGARUH PERMAINAN NENEK BUNGKUK DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK SISWA SDN 28 LEBONG PEMBELAJARAN POJOK
Tempat Penelitian	: SDN 28 Lebong
Waktu Penelitian/Kegiatan	: 08 Mei 2026 s/d 08 Agustus 2026
Penanggung Jawab	: Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Curup
Dengan ini merekomendasikan Penelitian yang akan diadakan dengan ketentuan : - Sebelum melakukan penelitian harus melapor kepada Dinas terkait. - Harus menaati semua ketentuan Perundang-undangan yang berlaku. - Selesai melakukan Penelitian agar melaporkan/menyampaikan hasil penelitian kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Lebong. - Apabila masa berlaku Rekomendasi ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai, perpanjangan Rekomendasi penelitian harus diajukan kembali kepada instansi pemohon. - Rekomendasi ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat rekomendasi ini tidak menaati/mengindahkan ketentuan-ketentuan seperti tersebut diatas.	
Demikian rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
 Dikatakan di Lebong, Pada tanggal 11 Mei 2026 SAPUTRA, SH Kepala Dinas NIP.19680710 200502 1 001	
Tembusan disampaikan kepada Yth: - Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Lebong - Kepala Sekolah SDN 28 Lebong - Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Curup - Yang bersangkutan	

Lampiran 4 surat keterangan telah penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN LEBONG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SDN 28 LEBONG

Jln. Rawa Rumbi Persempitan - Tegal Donok 1
Email: sdnp28lebong@gmail.com NPSN: 10.01957 Kode Pos: 19161



SURAT KETERANGAN
 Nomor : 421 2 40/SDN28-LBG/VI/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : **Susilawati, S.Pd.Gr**

Jabatan : **Kepala Sekolah**

Nama Sekolah : **SDN 28 Lebong**

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : **Dela Puspita Sari**

NIM : **22591038**

Program Studi : **Pendidikan Guru Madrasah Ibtidayah**

Perguruan Tinggi : **IAIN Curup**

Benar yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SDN 28 Lebong sebagai syarat akademik

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tegal Donok 1, Juni 2026
 Kepala Sekolah,



Susilawati, S.Pd.Gr
 NIP. 197510232009032002

Lampiran 11 Kisi-Kisi Instrumen

Kisi-kisi Instrumen Observasi Keterampilan Motorik Siswa

No	Variabel	Indikator	Sub Indikator	Aspek Yang Diamati	Instrumen	Skala Penilaian
1.	(X) Permainan Nenek BungKkuk	1. Kelinakan	1. Kemampuan Anak mengganti posisi untuk menghindari nenek bungkok	1. Observasi langsung selama kegiatan pembelajaran PJOK berlangsung	Lembar observasi aktivitas permainan Nenek Bungkok yang berisi daftar cek (checklist) kepatuhan terhadap aturan permainan	Skala 1–4
		2. Keseimbangan tubuh	1. Kemampuan menjaga tubuh agar tidak jatuh tersungkur menuper tajam atau membungkur	Observasi langsung terhadap keterlibatan siswa saat permainan berlangsung	Lembar observasi partisipasi siswa dalam permainan	
		3. Kecepatan	1. Kecepatan berlari menumpu	Observasi sistematis menggunakan	Lembar observasi aktivitas	

			jarak aman dari jangkauan nenek bungkuk dalam waktu yang singkat	pedoman pengamatan aktivitas fisik	gerak dalam permainan	
		4. Koordinasi mata kaki	1. Ketepatan langkah kaki dalam menghindari rintangan atau pemain lain sambil tetap mengawasi posisi nenek.	Observasi menggunakan pedoman pengamatan aktivitas fisik dalam permainan	Lembar observasi aktivitas gerakan dalam permainan	
2.	(Y) Keterampilan motorik	1. Tahap kognitif	1. Memahami peraturan permainan	Observasi langsung menggunakan pedoman penilaian selama proses pembelajaran berlangsung	Lembar observasi keterampilan motorik yang memuat indikator keaktifan gerak siswa observasi	Skala 1–4

		Tahab Kognitif (Keseimbangan Statis & Dinamis)	2. mengontrol postur dan Pola gerak permainan	Observasi langsung memahami aturan gerak selama proses pembelajaran berlangsung	keterampilan motorik bagian kemampuan pola gerak	
		3. Tahap asosiatif	Mampu mempraktekan gerak	Observasi performa gerak berjalan siswa saat permainan berlangsung	Lembar observasi keterampilan motorik bagian kemampuan berjalan	
		4. Tahap Otomatis	Mengulangi permainan	Observasi performa gerak berlari siswa dalam situasi permainan	Lembar observasi keterampilan motorik bagian kemampuan berlari	

4	Sangat Baik
3	Baik

2	Cukup
1	Kurang

Kisi-Kisi Pedoman Observasi Aktivitas Guru dalam Permainan Nenek Bungkuk

NO	Aspek Yang Diamati	Skor			
Kegiatan awal		1	2	3	4
1.	Guru membuka kegiatan dengan salam dan menyapa siswa dengan semangat				
2.	Guru menyampaikan tujuan dan aturan permainan Nenek Bungkuk secara jelas				
3.	Guru mengecek kesiapan siswa untuk mengikuti permainan				
4.	Guru melakukan apersepsi terkait tema gerak dan otot yang akan dimainkan				
Kegiatan Inti					
5	Guru mendemonstrasikan gerakan "nenek bungkuk" dengan jelas dan menarik				
6	Guru membagi siswa ke dalam kelompok dan menjelaskan peran masing-masing				
7	Guru membimbing siswa saat melakukan gerakan berjalan bungkuk sesuai aba-aba				
8	Guru memastikan semua siswa berpartisipasi aktif dalam permainan				
9	Guru memberikan motivasi dan pujian saat siswa berhasil melakukan Gerakan				
10	Guru mengawasi keselamatan siswa selama permainan berlangsung				
Kegiatan Penutup					
11	Guru mengaitkan gerakan permainan dengan materi pembelajaran motorik kasar				
	Kegiatan Penutup				
12	Guru bersama siswa melakukan pendinginan dan relaksasi setelah bermain				
13	Guru dan siswa melakukan refleksi tentang perasaan dan pembelajaran dari permainan				

	Guru memberikan evaluasi singkat tentang aktivitas yang telah dilakukan				
15	Guru menutup pembelajaran dengan salam dan doa				

4.Sangat Baik

3.Baik

2.Cukup

1.Kurang

Rubrik Penilaian Observasi Keterampilan Motorik

Permainan Tradisional Nenek Bungkok

Rubrik ini digunakan sebagai pedoman pemberian skor pada lembar observasi keterampilan motorik siswa selama pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional Nenek Bungkok.

1, Kelincahan Agility (Menghindar dan Ubah Arah Cepat)

Skor	Kriteria Penilaian
4 (Sangat Baik)	Mampu mengubah arah lari dengan sangat cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan saat menghindari Nenek.
3 (Baik)	Mampu mengubah arah lari dengan cukup cepat, namun sesekali posisi tubuh kurang stabil.
2 (Cukup)	Tidak mampu mengubah arah dengan cepat; gerakan kaku dan sering kehilangan keseimbangan.
1 (Kurang)	Tidak mampu mengubah arah dengan cepat; gerakan kaku dan sering kehilangan keseimbangan

2.Keseimbangan Balance(Menjaga Tubuh Tetep Stabil)

Skor	Kriteria Penilaian
4 (Sangat Baik)	Sangat stabil saat berhenti mendadak (sudden stop) atau bergerak melingkar; pusat gravitasi terjaga dengan baik.
3 (Baik)	Cukup stabil saat bergerak, namun sedikit goyah saat harus berhenti secara tiba-tiba.
2 (Cukup)	Sering goyah atau perlu bantuan tangan (menyentuh lantai) untuk menjaga posisi tubuh agar tidak jatuh.
1 (Kurang)	Sering terjatuh saat melakukan gerakan menghindar atau saat mencoba berhenti mendadak.

3.Kecepatan Speed(Kecepatan Reaksi Gerak)

Skor	Kriteria Penilaian
4 (Sangat Baik)	Memiliki reaksi kaki yang sangat cepat dan mampu menempuh jarak pendek dalam waktu yang sangat singkat

	saat dikejar
3 (Baik)	Reaksi kaki cukup cepat, namun kecepatan lari konstan (tidak ada ledakan kecepatan saat kritis)
2 (Cukup)	Reaksi kaki lambat saat "Nenek" mulai mengejar; gerakan lari terlihat lamban
1 (Kurang)	Tidak mampu berlari cepat; gerakan sangat lambat sehingga selalu tertangkap paling awal

4.koordinasi Mata -Kaki(Menghindar Berhenti Mendadak)

Skor	Kriteria Penilaian
4 (Sangat Baik)	Langkah kaki sangat tepat; mampu mengintegrasikan penglihatan terhadap celah lapangan dengan gerakan kaki secara harmonis.
3 (Baik)	Langkah kaki cukup tepat, namun sesekali salah langkah atau ragu-ragu saat melihat posisi pemain lain
2 (Cukup)	Langkah kaki kurang tepat, sering salah langkah atau menabrak teman karena belum mampu menyelaraskan pandangan dengan gerak kaki.
1 (Kurang)	Gerakan kaki dan mata tidak sinkron; sering tersandung kaki sendiri atau tidak melihat arah lari yang aman.

5. Tahap Kognitif (Pemahaman Aturan dan Gerak)

Skor	Kriteria Penilaian
4 (Sangat Baik)	Siswa mampu memahami dan menjelaskan aturan permainan serta pola gerak dengan sangat baik, serta mengikuti instruksi tanpa kesalahan.
3 (Baik)	Siswa memahami aturan dan pola gerak dengan baik, namun masih terdapat sedikit kesalahan dalam mengikuti instruksi.
2 (Cukup)	Siswa kurang memahami aturan dan pola gerak, serta sering melakukan kesalahan dalam mengikuti instruksi.
1 (Kurang)	Siswa tidak memahami aturan dan pola gerak, serta tidak

mampu mengikuti instruksi dengan benar.

5. Tahab Kognitif (Keseimbangan Statis & Dinamis)

Skor	Kriteria Penilaian
4 (Sangat Baik)	Mampu mengendap-endap mendekati "nenek" dengan langkah kecil dan tubuh stabil. Tidak goyah saat berhenti tiba-tiba
3 (Baik)	Mampu mengendap, tapi goyah 1-2 kali saat berjalan pelan. Masih bisa mengoreksi posisi dan tidak ketahuan
2 (Cukup)	Sering goyah 3-4 kali saat mengendap. Butuh waktu lama menyeimbangkan diri, berisiko ketahuan
1 (Kurang)	Tidak bisa menjaga keseimbangan. Sering jatuh, melangkah melebar, atau keluar jalur

7. Tahab Kognitif (Keseimbangan Statis & Dinamis)

Skor	Kriteria Penilaian
4 (Sangat Baik)	Siswa mampu mempraktikkan gerakan permainan dengan baik, koordinasi gerak sudah terlihat jelas, dan aktif dalam seluruh kegiatan.
3 (Baik)	Siswa mampu mempraktikkan gerakan dengan cukup baik, namun koordinasi gerak belum sepenuhnya stabil.
2 (Cukup)	Siswa dapat mempraktikkan gerakan, tetapi masih banyak kesalahan dan koordinasi gerak kurang baik.
1 (Kurang)	Siswa mengalami kesulitan dalam mempraktikkan gerakan dan tidak mampu mengikuti alur permainan dengan baik.

8. Tahap Otomatis (Keterampilan Gerak yang Terampil dan Konsisten)

Skor	Kriteria Penilaian
4 (Sangat Baik)	Siswa mampu melakukan gerakan dengan lancar, terkoordinasi, dan konsisten tanpa kesalahan meskipun

dilakukan berulang.

- | | |
|------------|--|
| 3 (Baik) | Siswa mampu melakukan gerakan dengan cukup lancar, namun masih terdapat sedikit kesalahan atau ketidakkonsistenan. |
| 2 (Cukup) | Siswa melakukan gerakan dengan kurang lancar dan sering melakukan kesalahan. |
| 1 (Kurang) | Siswa tidak mampu melakukan gerakan dengan baik dan sering mengalami kesulitan dalam setiap aktivitas. |

Lampiran 12 Daftar Nilai Variabel X dan Y

Daftar Nilai Pretest dan Posttest Variabel (X)

No	Nama Siswa	Pretest	Posttest
1	Abil Abdillah	50	93
2	Anggita Purnama Sari	75	81
3	Ardian Restu Singgi	75	100
4	Aurelia Zahra	62	81
5	Azila Alfazin	50	62
6	Azkiya Seza Al-Anwari	43	56
7	Cenibila Sofia	50	75
8	Fatir Fahr	62	87
9	Harseena Rizka Zahra	56	75
10	Ikram Subianto	62	83
11	Indah Permata	37	62
12	Meysa Sabrina	68	83
13	Nacua Hanindia P	62	75
14	Patra Sudomo	50	81
15	Putri Mayang Sari	43	93
16	Rania Azcaesha	56	75
17	Rafael Marsel	37	50
18	Sadila	37	62
19	Ulpi Haida	87	93
20	Zia Misyikah Nazhimah	62	73
	Jumlah	1121	1524
	Rata-rata	56,05	76,2

Daftar Nilai Pretest dan Posttest Variabel (Y)

No	Nama Siswa	Pretest	Posttes
1	Abil Abdillah	37	81
2	Anggita Purnama Sari	43	75
3	Ardian Restu Singgi	62	93
4	Aurelia Zahra	62	81
5	Azila Alfazin	50	75
6	Azkiya Seza Al-Anwari	56	87
7	Cenibila Sofia	93	87
8	Fatir Fahr	56	81
9	Harseena Rizka Zahra	62	93
10	Ikram Subianto	75	68
11	Indah Permata	68	93
12	Meysa Sabrina	93	87
13	Nacua Hanindia P	87	93
14	Patra Sudomo	37	68
15	Putri Mayang Sari	68	87
16	Rania Azcaesha	81	100
17	Rafael Marsel	56	81
18	Sadila	62	81
19	Ulpia Haida	87	93
20	Zia Misyikah Nazhimah	56	75
	Jumlah	1291	1679
	Rata-rata	64,55	83,95

Lampiran 13 Lembar Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr.Guntur Putrajaya,S.Sos.,MM

Nip : 196904131999031005

Menyatakan bahwa instrument penelitian tugas akhir skripsi atas nama mahasiswa :

Nama : Dela Puspita Sari

Nim : 22591038

Program studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)

Fakultas : Tarbiyah

Judul : Pengaruh Permainan Nenek Bungkok dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Siswa SDN 28 Lebong Pembelajaran PJOJK

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian tugas akhir skripsi tersebut dapat dinyatakan :

☒

Layak digunakan

☐

layak digunakan dengan perbaikan

☐

Tidak layak digunakan

Curup, 7 Mei 2026

Dr.Guntur Putrajaya,S.Sos.,MM
Nip: 196904131999031005

	2. Pertanyaan tidak membingungkan siswa	✓			
petunjuk	1. Petunjuk pengerjaan jelas	✓			
	2. Waktu dan cara pengisian sesuai dengan kondisi siswa	✓			
Bahasa	1. Bahasa mudah di pahami siswa	✓			
	2. Tidak menggunakan kata yang ambigu	✓			

Komentar dan saran

Instrument ini layak digunakan.

Kesimpulan:

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, instrument lembar validasi angket dinyatakan:

1. Layak digunakan tanpa revisi
2. Layak digunakan dengan revisi
3. Tidak layak digunakan
 - Mohon Ibu melingkari pada poin yang sesuai dengan Kesimpulan Ibu terhadap instrument validasi angket yang telah dibuat.

Curup, 7 Mei 2026

Dr. Guntur Putrajaya, S.Sos., MM
Nip: 196904131999031005

Lampiran 14 kartu konsultasi bimbingan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP

Jalan AK Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax. 21010
 Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

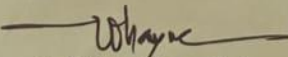
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA	: DELA PUSPITA SARI
NIM	: 22591038
PROGRAM STUDI	: TARBIAH PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAYAH
FAKULTAS	: TARBIAH
DOSEN PEMBIMBING I	: Dr. Edi Wahyudi, M. TP. d
DOSEN PEMBIMBING II	: Mega Selvi Maharani, M. Pd.
JUDUL SKRIPSI	: PENGARUH PEMAHAMAN NEMER BUNGKUK DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK SISWA SEM 28 LEBONG PEMBELAJARAN Pjok.
MULAI BIMBINGAN	:
AKHIR BIMBINGAN	:

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF PEMBIMBING I
1.		Bab I	
2.		Bab II	
3.		Bab II	
4.		Bab III	
5.		Ace Penelitian	
6.		Bab IV	
7.		Bab IV	
8.		Bab	
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.		Ace Ujian	
15.			
16.			

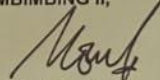
KAMI BERPENDAPAT BAHWA SKRIPSI INI SUDAH
 DAPAT DIAJUKAN UJIAN SKRIPSI IAIN CURUP,

PEMBIMBING I,



Dr. Edi Wahyudi, M. TP. d
 NIP. 197303091997021001

PEMBIMBING II,



Mega Selvi Maharani, M. Pd.
 NIP. 19960506202203007

- Lembar Depan Kartu Bimbingan Pembimbing I
- Lembar Belakang Kartu Bimbingan Pembimbing II
- Kartu ini harap dibawa pada setiap konsultasi dengan Pembimbing I dan Pembimbing II



IAIN CURUP

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP

Jalan AK Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax. 21010
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA	: DELA PUSPITA SARI
NIM	: 22591038
PROGRAM STUDI	: TARBIYAH PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAYAH
FAKULTAS	: TARBIYA
PEMBIMBING I	: Dr. EDI Wahyudi, M. Pd.
PEMBIMBING II	: Mega Selvi Maharani, M. Pd.
JUDUL SKRIPSI	: PENGARUH PERMAINAN NENEH BUNGKUK DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK SISWA SDN 28 LEBONG PEMBELAJARAN Pjok.
MULAI BIMBINGAN	: 8 Oktober 2025.
AKHIR BIMBINGAN	:

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF PEMBIMBING II
1.		Bab I	Mega
2.		Bab I	Mega
3.		Bab II	Mega
4.		Bab II	Mega
5.		Bab II	Mega
6.		Bab III	Mega
7.		Bab III	Mega
8.		Kisi-Kisi Instrumen	Mega
9.		Kisi - Kisi Instrumen	Mega
10.		Kisi - Kisi Instrumen	Mega
11.		Kisi - Kisi Instrumen	Mega
12.		Bimbingan ke pembimbing I	Mega
13.		Bab IV	Mega
14.		Bab IV	Mega
15.		Bab V	Mega
16.		ke Ujian	Mega

KAMI BERPENDAPAT BAHWA SKRIPSI INI
SUDDAH DAPAT DIAJUKAN UJIAN SKRIPSI IAIN
CURUP

CURUP, ...202

PEMBIMBING I,

Dr. Edi Wahyudi, M. Pd.
NIP. 197303011997021001

PEMBIMBING II,

Mega Selvi Maharani, M. Pd.
NIP. 199505062022032007

Lampiran 15 Dokumentasi

No.	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Dokumentasi
1.	Pre-Test	Memberikan pre-test kepada murid untuk mengetahui pemahaman awal sebelum permainan dimulai	
2.	Kegiatan sebelum permainan Berlangsung	Manyampaikan Materi yang ingin di sampaikan secara langsung tanpa adanya video permainan	
3.	Kegiatan permainan Berlangsung	Awal penerapan permainan nenek bungkuk	
4.	Kegiatan permainan berlangsung	Permainan nenek bungkuk berlangsung dengan menggunakan satu buah balon dibelakang pinggang pemain	

No.	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Dokumentasi
5.	Kegiatan permainan berlangsung	Para pasukan ubi bertanding untuk memecahkan satu buah balon dibarisan para tim nenek bungkuk	
6.	Post-test	Setelah tim ubi berhasil memecahkan balon para tim nenek bungkuk, maka tim ubi disebut pemenang sedangkan tim nenek bungkuk dianggap kalah	
7.	Kegiatan foto Bersama	Foto Bersama anak kelas VI sesudah permainan berlangsung.	

BIODATA PENULIS

Dela Puspita Sari, lahir pada tanggal 16 September 2003. Penulis berjenis kelamin perempuan, beragama Islam, dan beralamat di Talang Donok 1. Penulis merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup dengan NIM 22591038. Riwayat pendidikan penulis dimulai dari SDN 28 Lebong, kemudian melanjutkan pendidikan di SMPN 17 Lebong, dan SMAN 02 Lebong.

Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan tinggi di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup pada Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI). Pada tahun 2026, penulis menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S-1) dengan menyusun skripsi yang berjudul **“Pengaruh Permainan Nenek Bungkok Dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Siswa SDN 28 Lebong Pembelajaran PJOK.**