

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL LOMPAT KARUNG TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI

Refdi Hidayat¹, Aluwis², Riwaldi Putra³

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia

e-mail: ¹jannahrefdi@gmail.com, ²aluwis@upp.ac.id, ³riwaldiputra@upp.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi rendahnya tingkat daya ledak otot tungkai peserta didik, Hal ini dikarenakan banyaknya peserta didik yang melakukan praktek lompat sering bermain-main dan tidak serius dalam mengikuti pembelajaran terutama di materi permainan tradisional. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh permainan tradisional lompat karung terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai peserta didik. Penelitian ini merupakan penelitian metode eksperimen semu dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP Islam Kepenuhan yang berjumlah 75 siswa dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Total Sampling* dengan jumlah sampel 25 siswa. Penelitian ini dilakukan dengan metode permainan tradisional lompat karung dan pengambilan tes *Standing Broad Jump*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t. Hasil analisis pengujian Hipotesis dari pengukuran yang dilakukan pada *pre test* dan *post test* dengan test yang sama yaitu *Standing Broad Jump* diperoleh $t_{hitung} 3,381 > t_{tabel} 1,711$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. permainan tradisional lompat karung berpengaruh secara signifikan terhadap daya ledak otot tungkai peserta didik SMP Islam Kepenuhan.

Kata kunci: Permainan Tradisional Lompat Karung , Daya Ledak Otot Tungkai

ABSTRACT

This research is motivated by the low level of explosive power of the leg muscles of students, This is because many students who practice jumping often play around and are not serious in following the learning, especially in traditional game materials. This study aims to see the effect of the traditional game of sack jumping on increasing the explosive power of the leg muscles of students. This research is a quasi-experimental method study continued by looking at the contribution of variable X to variable Y. The population in this study were students of SMP Islam Kepenuhan totaling 75 students using the Total Sampling sampling technique with a sample size of 25 students. This research was conducted using the traditional game method of sack jumping and taking the Standing Broad Jump test. Data analysis used is the normality test analysis with the lilliefors method, homogeneity and hypothesis testing using the t test. The results of the hypothesis testing analysis from measurements carried out on the pre-test and post-test with the same test, namely Standing Broad Jump, obtained t count 3.381 > t table 1.711 which means H_0 is rejected and H_a is accepted. The traditional sack jumping game has a significant effect on the explosive power of the leg muscles of students at Kepenuhan Islamic Middle School.

Keywords: Traditional Sack Jumping Game, Leg Muscle Explosive Power

PENDAHULUAN

Manusia zaman modern ini sangat penting dalam melakukan olahraga karena dalam setiap gerakan yang dilakukan akan membuat tubuh segar dan bugar. Terutama dalam kegiatan zaman sekarang banyak manusia zaman sekarang yang hanya focus dalam kegiatan gadget yang membuat peserta didik akan menjadi malas dalam kegiatan olahraga. Sehingga dalam kegiatan Pendidikan harus diwajibkan kegiatan olahraga di lakukan dalam 1 jam setiap hari dilakukan di sekolah.

Hal ini akan membuat peserta didik akan menjadi lebih bugar dalam melakukan kegiatan belajar dan olahraga menjadi hal yang sangat penting bagi keseluruhan manusia. Sesuai dengan Undang-Undang No. 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan pada Pasal 1 Ayat 1, dengan bunyi:

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara

terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat kita simpulkan bahwa olahraga merupakan kegiatan yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa secara keterhubungan dan sistematis untuk mengembangkan potensi kebugaran jasmaninya, rohani, sosial dan budayanya, olahraga bukan hanya tentang kebugaran jasmaninya tetapi juga tentang kebugaran rohaninya dimana kebugaran jasmani ini dapat membuat rohani itu lebih baik berdasarkan tingkat sosial emosionalnya dan budayanya.

Pada saat praktek pembelajaran PJOK Materi atletik submateri lompat. Peserta didik juga kurang dalam melakukan lompatan apa lagi pada saat melakukan lompat jauh, peserta didik terlihat lemah dalam melakukannya, dan pada saat praktek tentang permainan

tradisional submateri lompat tali dan lompat karung, peserta didik sering terjatuh dan susah untuk menjaga keseimbangannya, serta peserta didik juga sering kram kakinya dan keseleo pada saat melakukan Gerakan lompat. hal ini banyak factor yang mempengaruhinya mungkin factor gizi yang masih kurang baik, sering jajan sembarangan yang tidak sehat. Lingkungan yang jarang melakukan olahraga. Motivasi dari orang tua untuk meningkatkan kekuatan otot kaki, dan kurangnya peserta didik sekarang berjalan kaki, karena pada dasarnya peserta didik di sekolah saya di antar dan di jemput oleh orang tuanya menggunakan kendaraan.

Dunia anak-anak adalah dunia permainan. setiap anak pasti suka bermain, baik bermain sendiri maupun bermain dengan teman. dalam bermain, ada yang menggunakan alat bantu, ada yang tidak menggunakan alat bantu, dan ada juga yang cukup menggunakan anggota tubuh, (Aliriad, 2024). Permainan tradisional adalah suatu sarana hiburan yang diminati dan dimainkan oleh banyak orang baik kalangan anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Permainan tradisional adalah suatu jenis permainan yang ada pada satu daerah tertentu yang berdasarkan kepada budaya daerah tersebut. Permainan tradisional biasanya dimainkan oleh orang-orang pada daerahnya tertentu dengan aturan dan konsep yang tradisional pada jaman dulu.

(Bagus Yulianto & Margisal Utomo, 2024) Permainan rakyat atau olahraga tradisional adalah sebuah nilai budaya dalam khasanah kearifan lokal masyarakat Indonesia, seperti kita tau bahwa permainan tradisional merupakan permainan warisan dari nenek moyang, dimana permainan tersebut hanya membutuhkan peralatan yang sederhana dan murah sehingga peralatannya dapat dicari dengan mudah.

Permainan tradisional disamping mengajarkan untuk gerakan-gerakan fisik seperti berlari, melompat, dan melempar tetapi juga mengajarkan sikap sportif dan kerjasama. Dengan bermain diharapkan siswa menjadi senang dan gembira sehingga dari pembelajaran dapat tercapai hasil yang maksimal. Permainan tradisional anak bersifat edukatif atau mengandung unsur-unsur pendidikan di dalamnya. Melalui permainan, anak-anak diperkenalkan dengan berbagai macam keterampilan atau kecakapan yang sangat berguna setelah mereka dewasa, (Sundari et al., 2022).

(Adrizal et al., 2023) menyatakan permainan tradisional yang ada di Nusantara ini dapat menstimulasi berbagai aspek

perkembangan anak, seperti: 1) Aspek motorik: melatih daya tahan, daya lentur, sensori motorik, motorik kasar, motorik halus. 2) Aspek kognitif: mengembangkan imajinasi, kreativitas, problem solving, strategi, antisipatif, pemahaman kontekstual. 3) Aspek emosi: katarsis emosional, mengasah empati, pengendali diri. 4) Aspek bahasa: pemahaman konsep konsep nilai. 5) Aspek sosial: menjalin relasi, kerjasama, melatih kematangan sosial dengan teman sebaya dan meletakkan pondasi untuk melatih keterampilan sosialisasi berlatih peran dengan orang yang lebih dewasa/masyarakat. 6) Aspek spiritual: menyadari keterhubungan dengan sesuatu yang bersifat agung (transcendental). 7) Aspek ekologis: memahami pemanfaatan elemen-elemen alam sekitar secara bijaksana. 8) Aspek nilai-nilai/moral: menghayati nilai nilai moral yang diwariskan dari generasi terdahulu kepada generasi selanjutnya.

olahraga tradisional adalah olahraga yang berkembang dari permainan rakyat yang timbul pada tiap-tiap etnis dan suku yang ada di Indonesia. Permainan-permainan rakyat atau disebut juga permainan tradisional yang merupakan hasil karya budaya dari nenek moyang dahulu beberapa telah dibakukan tergolong dalam olahraga tradisional karena beberapa permainan membutuhkan unsur gerakan fisik yang lebih, (Djolo, 2020)

Diantara banyaknya permainan tradisional ini di setiap daerah memiliki pengucapan yang berbeda-beda walaupun cara bermainnya sama dengan mengikuti Bahasa daerah, permainan tradisional ini banyak manfaat nya di lakukan oleh anak-anak, karena dengan bermain permainan tradisional ini akan mengasah kemampuan otak dan menyehatkan fisik anak-anak sehingga dengan tidak langsung mereka sudah melakukan olahraga di dalamnya, seperti permainan balap karung yang pada dasarnya dilakukan dengan melompat-lompat sampai ke garis finis, yang dimana disini anak-anak akan melatih otot kaki mereka agar lebih kuat dan dapat melakukan lompatan lebih jauh.

Permainan tradisional lompat karung merupakan permainan tradisional yang sangat digemari oleh anak-anak karena dalam permainan ini terdapat Gerakan melompat-lompat dari garis start hingga ke finish, dalam melakukan permainan ini diperlukan daya ledak otot tungkai yang baik agar dapat melakukan permainan ini hingga finish karna dengan otot tungkai yang baik akan lebih mudah dalam melompat. Permainan tradisional balap karung merupakan salah satu jenis permainan tradisional yang dimainkan, balap karung sendiri biasanya dimainkan pada saat

perayaan hari kemerdekaan, dimana dalam permainan balap karung ini memiliki arti dalam menuangkan perjuangan agar sampai ke garis finish dengan cara melompat. Melalui permainan balap karung diharapkan nanti anak dapat mengalami peningkatan kemampuan gerak khususnya peningkatan kemampuan motorik anak yang kaku. Dengan peningkatan kemampuan ini maka kebugaran jasmani dan kekuatan otot kaki mereka semakin bagus dan terlatih. Permainan ini sangat cocok bagi anak dengan hendaya perkembangan ringan dengan karakteristik cepat emosi, tremor dan cepat frustrasi sehingga menjadi percaya diri, (Munir, 2019).

Permainan ini merupakan salah satu permainan dalam rangka merayakan hari proklamasi kemerdekaan republik indonesia namun, permainan ini juga bisa dilakukan di sekolah atau di tempat-tempat lain sebagai hiburan. Permainan ini hanya membutuhkan karung bekas, biasanya karung yang digunakan adalah karung berukuran besar agar pemain bisa masuk ke dalam karung. Dalam perlombaan itu, setiap pemain masuk ke dalam karung yang telah disediakan, mereka melompat dari garis awal sampai batas garis akhir siapa yang lebih dulu mencapai batas garis akhir, dialah pemenangnya, (Aliriad, 2024).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, maka dapat peneliti simpulkan bahwa permainan tradisional balap karung merupakan perlombaan yang di alaukan dengan menggunakan karung dengan melompat-lompat hingga garis finish untuk mencapai kemenangan. Untuk melakukan permainan ini di perlukan daya ledak otot tungkai yang baik agar dapat melompat dengan baik. Sejarah permainan tradisional balap karung, ialah salah satu permainan yang selalu muncul pada setiap seremoni Kemerdekaan Republik Indonesia Raya pada tanggal 17 Agustus. Permainan ini dilombakan di berbagai daerah di seluruh penjuru negeri, baik di kota besar maupun di desa-desa terprncil. Olahraga ini peminatnya pun dari segala usia tua dan muda, baik itu laki-laki ataupun perempuan, dan juga dari berbagai latar belakang ekonomi, baik kaya maupun masyarakat kecil. Permainan ini dikenal Masyarakat secara luas tak hanya anak-anak saja, orang dewasa pun menyukai permainan tradisional balap karung ini.

Balap karung adalah salah satu lomba permainan adu cepat dengan menggunakan karung goni, yang selalu diadakan hampir di setiap daerah. Permainan ini merupakan salah satu permainan dalam rangka merayakan hari proklamasi kemerdekaan republik indonesia namun,

permainan ini juga bisa dilakukan di sekolah atau di tempat-tempat lain sebagai hiburan. Permainan ini hanya membutuhkan karung bekas, biasanya karung yang digunakan adalah karung berukuran besar agar pemain bisa masuk ke dalam karung. Dalam perlombaan itu, setiap pemain masuk ke dalam karung yang telah disediakan, mereka melompat dari garis awal sampai batas garis akhir siapa yang lebih dulu mencapai batas garis akhir, dialah pemenangnya, (Aliriad, 2024)

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, maka dapat peneliti simpulkan bahwa permainan tradisional balap karung merupakan perlombaan yang di alaukan dengan menggunakan karung dengan melompat-lompat hingga garis finish untuk mencapai kemenangan. Untuk melakukan permainan ini di perlukan daya ledak otot tungkai yang baik agar dapat melompat dengan baik.

Aturan dalam permainan ini tergolong mudah, yaitu seseorang harus melompat memakai karung dari garis start menuju ujung lintasan dan kembali lagi garis start semula. Apabila permainan dilakukan secara berkelompok, ketika pemain telah kembali ke garis start maka ia akan digantikan pemain lain dalam regunya dan, regu yang berhasil mencapai garis start/finish dengan catatan waktu tercepat dinyatakan sebagai pemenangnya.

Sebagai catatan, perlombaan biasanya menggunakan sistem gugur karena jumlah pesertanya banyak. Jadi, apabila seseorang atau sebuah regu berhasil menang, ia harus melawan lagi pemenang yang lain. Sedangkan yang kalah dinyatakan gugur dan tidak dapat bermain lagi Permainan balap karung diawali dengan pengundian untuk menentukan regu atau pemain mana yang akan memulai. Cara menentukannya ada yang mirip seperti arisan yaitu menuliskan nama-nama pemain atau regu yang akan bermain dalam secarik kertas kecil lalu digulung dan dimasukkan ke dalam botol atau gelas kemudian dikocok. Apabila permainan beregu, maka dua regu yang gulungan kertasnya pertama keluar dari botol akan mendapat giliran pertama untuk bermain, sedangkan regu lainnya sesuai dengan urutan kertas yang keluar selanjutnya.

Setelah proses pengundian selesai, maka kedua regu yang terdiri dari dua atau tiga orang akan segera memasuki arena permainan. Selanjutnya, satu persatu dari anggota regu secara bergiliran akan melompat memakai karung dari garis start menuju ujung lintasan dan kembali lagi ke garis start semula untuk digantikan oleh anggota lain dalam regunya. Begitu seterusnya hingga seluruh

anggota regu mendapat giliran untuk melompat dan regu yang lebih dahulu mencapai garis finis dinyatakan sebagai pemenangnya. Permainan balap karung memerlukan daya ledak otot tungkai dalam melakukan Gerakan melompat.

(Narlan & Juniar, 2020) menyatakan bahwa *power* otot tungkai merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dalam *power* terdapat dua unsur kondisi fisik yang harus menunjang, yaitu kekuatan maksimal dan kecepatan, karena seseorang melakukan Gerakan yang kuat dan cepat maka akan memunculkan *power* (daya ledak) yang baik.

Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan agar memperoleh hasil yang maksimal maka pelatihan daya ledak dapat ditingkatkan melalui program pelatihan yang dirancang secara sistematis dan berulang-ulang (repetitif) dalam jangka waktu (durasi) lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual, yang bertujuan untuk memperbaiki sistematis serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan yang optimal, (Arif et al., 2021).

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot atau *power* adalah kemampuan tubuh memadukan kekuatan dan kecepatan dalam waktu yang bersamaan. Tungkai adalah anggota tubuh bagian bawah (*lower body*) yang tersusun oleh tulang paha atau tungkai atas, tulang tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, tulang pangkal kaki, tulang tapak kaki, dan tulang jati-jari kaki. Untuk itu dalam melakukan tendangan depan dibutuhkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai guna menghasilkan lompatan yang berpower untuk mendapatkan kemampuan daya ledak tungkai yang baik, maka unsur kecepatan dan kekuatan perlu dikembangkan yang dapat diintegrasikan dalam suatu pola gerak. Sehingga akan menimbulkan kemampuan tenaga *eksplosif* dalam mengarahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan beban dalam waktu yang relatif singkat.

Bermain lompat karung atau balap karung sangat di perlukan daya ledak yang bagus untuk melakukannya, maka dengan demikian perlu dilakukannya latihan lompat karung tersebut untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai karena lompat karung identic dengan Gerakan lompat atau daya ledak bekerja lebih maksimal dalam setiap gerakannya.

Tujuan penelitian ini di lakukan untuk melihat pengaruh permainan tradisional lompat

karung terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai.

METODE

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode Kuantitatif dengan rancangan eksperimen yang bertujuan untuk membandingkan satu perlakuan sebelum dan sesudah diberikan treatment, (Makorohim et al., 2024). Desain yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*.

0₁ X 0₂

Gambar 1. *One Group Pretest-Posttest*

Sumber: (Sutirta, 2023)

Keterangan:

- X = treatment yang diberikan
- 0₁ = pretest kelompok eksperimen
- 0₂ = posttest kelompok eksperimen (setelah diberi treatment).

Penelitian ini dilakukan di Lapangan SMP Islam Kepenuhan dan dilakukan pada bulan Januari dan Februari 2025 atau ± 2 bulan dari tanggal 14 April 2025 hingga 24 Mei 2025

Populasi adalah suatu kumpulan atau keseluruhan objek/subyek yang akan dikaji/diteliti (Sari et al., 2025). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Purposive sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik penentu sampel dengan pertimbangan tertentu, (Sari et al., 2025). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang peserta didik.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes pengukuran. Tes pengukuran dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari daya ledak otot tungkai Peserta didik SMP Islam Kepenuhan. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *standing Broad Jump*, (Narlan & Juniar, 2020).



Gambar 2. *Standing Broad Jump*

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

Setelah data terkumpul, data selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan

menggunakan Uji-t. Untuk menilai pengaruh metode tersebut menggunakan dari uji-t *dependent* menurut (Kholid et al., 2020), dengan rumus sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}}}$$

Keterangan:

\bar{X}_1 = mean sampel pertama

\bar{X}_2 = mean sampel kedua

D = beda antara skor sampel pertama dan kedua

D² = kuadrat semua beda

$\sum D^2$ = jumlah semua beda yang dikuadratkan

N = jumlah pasangan sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil *Pre-test* Daya Ledak Otot Tungkai Peserta Didik SMP Islam Kepenuhan

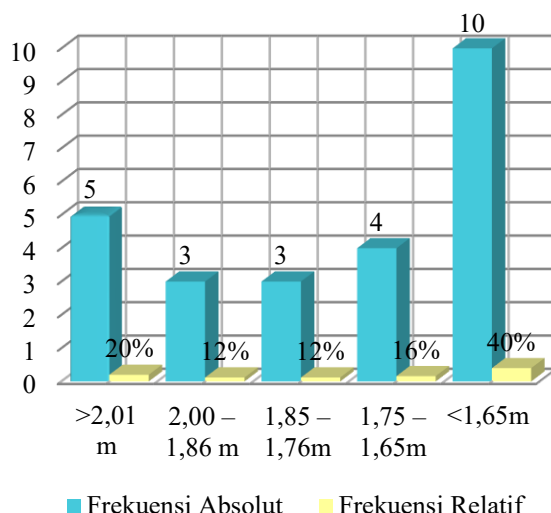
Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai peserta didik SMP Islam Kepenuhan, maka digunakan tes pengukuran dengan daya ledak otot tungkai, sebelum diberikan perlakuan Metode Latihan Lompat Karung dengan sampel 25 (n=25) diperoleh skor Maksimum sebesar 2,30 skor Minimum 1,15, Rata-rata 1,69, *Standar Deviasi* 0,32. Deskripsi data dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Pre-test* Daya Ledak Otot Tungkai.

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	>2,01 m	5	20%	Sangat Baik
2	2,00 – 1,86 m	3	12%	Baik
3	1,85 – 1,76m	3	12%	Sedang
4	1,75 – 1,65m	4	16%	Kurang
5	<1,65m	10	40%	Buruk
Jumlah		25	100%	

Sumber : Olah Data Bulan Mei 2025 Menggunakan Microsoft Excel 2010

Untuk lebih jelasnya dapat di lihat dari Histogram dibawah ini:



Grafik 1. Histogram Data *Pre-Test* Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan data distribusi frekuensi dan Histogram di atas data hasil *Pre-test* daya ledak otot tungkai peserta didik SMP Islam Kepenuhan pada tabel 4.1 dari 25 orang, skor >2,01 m terdapat 5 orang atau 20% dengan kategori Sangat Baik, skor 2,00 – 1,86 m terdapat 3 orang 12% dengan kategori Baik, skor 1,85 – 1,76m terdapat 3 orang atau 12% dengan kategori Sedang, skor 1,75 – 1,65m terdapat 4 orang atau 16% dengan kategori

Kurang, skor <1,65m terdapat 10 orang atau 40% dengan kategori Buruk.

2. Hasil *Post-test* Daya Ledak Otot Tungkai Peserta Didik SMP Islam Kepenuhan

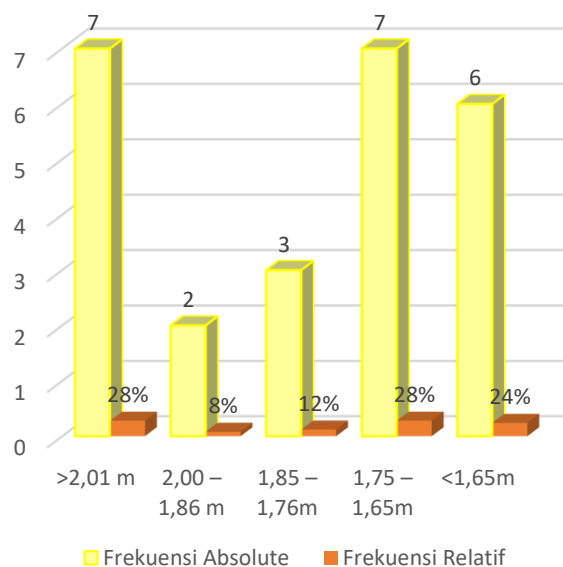
Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai dengan tes pengukuran tes Standing Broad Jump sesudah diberikan perlakuan dengan Lompat Karung dengan sampel 25 (n=25) diperoleh skor Maksimum sebesar 2,25, skor Minimum 1,09, Rata-Rata 1,81, Standar Deviasi 0,28. Deskripsi hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post-test* Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	>2,01 m	7	28%	Sangat Baik
2	2,00 – 1,86 m	2	8%	Baik
3	1,85 – 1,76m	3	12%	Sedang
4	1,75 – 1,65m	7	28%	Kurang
5	<1,65m	6	24%	Buruk
Jumlah		25	100%	

Sumber : Olah Data Bulan Mei 2025 Menggunakan Microsoft Excel 2010

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari histogram di bawah ini:



Grafik 2. Histogram Data *Post-test* Daya Ledak Otot Tungka

Berdasarkan data distribusi frekuensi dan Histogram di atas data hasil *Pre-test* daya ledak otot tungka peserta didik SMP Islam Kepenuhan pada tabel 4.2 dari 25 orang, skor >2,01 m terdapat 7 orang atau 28% dengan kategori Sangat Baik, skor 2,00 – 1,86 m terdapat 2 orang 8% dengan kategori Baik, skor 1,85 – 1,76 m terdapat 3 orang atau 12% dengan kategori Sedang, skor 1,75 – 1,65 m terdapat 7 orang atau 28% dengan kategori Kurang, skor <1,65 m terdapat 6 orang atau 24% dengan kategori Buruk.

Data penelitian ini di uji normalitasnya dengan menggunakan uji *Lilliefors*, dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$. Sesuai dengan hipotesis yang dikemukakan sebelumnya, maka kriteria yang digunakan yaitu menolak hipotesis nol, jika nilai $L_{\text{observasi}}$ besar dari L_{tabel} berarti populasi tidak berdistribusi normal. Sebaliknya, hipotesis nol diterima jika $L_{\text{observasi}}$ kecil dari L_{tabel} berarti populasi berdistribusi normal. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 3. Rangkuman Analisis Uji Normalitas

Variabel Data	N	Tes	$L_{\text{observasi}}$	L_{tabel}	Keterangan
Daya Ledak Otot Tungka	25	<i>Pre-test</i>	0,1364	0,1730	Normal
		<i>Post-test</i>	0,1041	0,1730	Normal

Berdasarkan tabel 3 di atas, rangkuman hasil analisis uji normalitas dari hasil pengukuran Kelincahan Pemain pada taraf

signifikansi 0,05 diperoleh pada tes awal $L_{\text{observasi}} 0,1364 < L_{\text{tabel}} 0,1730$ lalu pada tes akhir $L_{\text{observasi}} 0,1041 < L_{\text{tabel}} 0,1730$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dari variabel di atas berdistribusi normal.

Penelitian ini menggunakan uji Homogenitas *Varians* dengan menguji data *Pre-test* dan *Post-test*. Uji Homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak pengujian Homogenitas *Varians* dengan Uji F diperoleh F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} dengan demikian kedua *Varians* tersebut homogen. Rangkuman pengujian Homogenitas *Varians* dapat disajikan pada tabel berikut;

Tabel 4. Uji Homogenitas

Variabel Data	Varians	N	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0,10	25	1,27	3,44	Homogen
<i>Post-test</i>	0,08	25			

Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel 4.6 di atas dengan menggunakan derajat kebebasan (n_1-1) , (n_2-1) dan taraf signifikansi 0,05 pada tabel distribusi F dengan F_{tabel} adalah (3,44). Mengingat F_{hitung} (1,27) lebih kecil dari F_{tabel} (3,44), maka dapat disimpulkan varians tersebut Homogen.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh Latihan Permaian Tradisional Lompat Karung Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungka Peserta Didik SMP Islam Kepenuhan. Uji statistik yang digunakan adalah Uji Beda rerata hitung (t_{test}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Tabel 5. Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis

<i>Standing Broad Jump</i>	Rata-rata	SD	t_{hitung}	A	t_{tabel}	Ket
<i>Pre-test</i>	1,69	0,32	3,381	0,05	1,711	Sig
<i>Post-test</i>	1,81	0,28				

Rangkuman hasil analisis pengujian Hipotesis dari Pengukuran yang dilakukan pada *pre test* dan *post test* dengan test yang sama yaitu *Standing Broad Jump Test* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t) diperoleh $t_{\text{hitung}} 3,381 > t_{\text{tabel}} 1,711$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut diartikan bahwa Pengaruh Latihan Permaian Tradisional Lompat Karung Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungka Peserta Didik SMP Islam Kepenuhan.

Pembahasan

Usaha meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Peserta Didik SMP Islam Kepenuhan, maka diberikan metode latihan yang tepat. Dalam hal ini metode latihan yang diberikan adalah dengan menggunakan Latihan Permainan Tradisional Lompat Karung. Dari penggunaan latihan metode ini akan dilihat apakah ada pengaruh terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Peserta Didik SMP Islam Kepenuhan pada peserta didik tersebut. Setelah dilakukan penelitian dan dilakukan analisis data penelitian, selanjutnya perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian.

Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar dengan demikian hasil penelitian ini dapat diterima kebenarannya. Maka perlu dilakukan pembahasan hasil penelitian dimaksudkan sebagai gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan penelitian. Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan statistik uji beda rerata hitung (t_{test}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, terhadap hipotesis penelitian yang diajukan diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Lompat Karung Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Peserta Didik SMP Islam Kepenuhan. Pembahasan ini dapat dikemukakan sebagai berikut.

1. Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Karung Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Peserta Didik SMP Islam Kepenuhan

Pada hasil *Post-test* dari Latihan Permainan Tradisional Lompat Karung Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Peserta Didik SMP Islam Kepenuhan dari *Pre-test* dan *Post-test* meningkat sebesar 0,11 atau 0,5% yaitu dari skor rata-rata 1,81 pada *Pre-test* menjadi 1,69 pada *Post-test*.

Permainan Tradisional Lompat Karung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai peserta didik SMP Islam Kepenuhan, hal ini sesuai dengan penelitian Penelitian ini dilakukan oleh (Putra et al., 2018) diperoleh hasil t_{hitung} 4,527 jika dibandingkan dengan tabel 1,699, maka nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ berarti ada pengaruh yang signifikan dari latihan permainan tradisional engklek terhadap power otot tungkai pada siswi di SMP dengan persentase pengaruh sebesar 8,17%.

Permainan lompat karung sangat memerlukan *power* otot tungkai dalam Gerakan melompat, jadi dengan melatih kemampuan melompat dengan permainan lompat karung akan membuat otot-otot tungkai semakin terdapat perubahan nya. Saat melakukan lompat karung, otot-otot tungkai bekerja melalui siklus peregangan-pemendekan (*stretch-shortening cycle*). Siklus ini terdiri dari tiga fase:

1. Fase eksentrik (peregangan): Otot-otot tungkai mengalami peregangan saat tubuh bersiap untuk melompat.
2. Fase isometrik (amortisasi): Terjadi jeda sesaat sebelum otot berkontraksi.
3. Fase konsentrik (pemendekan): Otot berkontraksi secara eksplosif untuk mendorong tubuh ke atas.

Latihan yang melibatkan siklus peregangan-pemendekan ini, seperti lompat karung, efektif dalam meningkatkan rekrutmen serabut otot tipe II (*fast-twitch*). Serabut otot ini bertanggung jawab atas gerakan yang cepat dan kuat, sehingga sangat penting untuk daya ledak.

Bentuk latihan plyometrics yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah depth jump. Latihan ini mempunyai kelebihan penekanan pada daya ledak otot tungkai yang sangat diperlukan oleh atlet lompat jauh untuk meningkatkan kemampuannya dalam melakukan keterampilan lompat jauh yang maksimal. (Muhammad Fajri, Abdul Saman, 2022).

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah permainan lompat karung memiliki pengaruh nyata dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai. Secara spesifik, penelitian ini akan mengamati bagaimana gerakan melompat berulang yang khas dalam permainan ini dapat memengaruhi kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan secara eksplosif.

lompat karung adalah bentuk latihan *plyometrics* yang sederhana dan efektif. Gerakan ini bekerja dengan memanfaatkan siklus peregangan-pemendekan otot (*stretch-shortening cycle*). Mari kita pecah prosesnya:

Fase Peregangan (Eksentrik): Saat seseorang menekuk lutut di dalam karung untuk bersiap melompat, otot-otot kaki seperti paha depan dan belakang (*quadriceps* dan *hamstring*) meregang. Peregangan ini menyimpan energi elastis, mirip seperti menarik karet gelang.

Fase Kontraksi (Konsentrik): Ketika orang tersebut melompat, otot-otot tersebut langsung berkontraksi dengan sangat cepat dan kuat. Energi yang tersimpan dari peregangan dilepaskan, menambah kekuatan dari kontraksi otot itu sendiri.

Dengan melakukan siklus ini berulang kali, otot-otot kaki dipaksa untuk bekerja dengan intensitas tinggi dalam waktu singkat, yang secara langsung melatih daya ledak—kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan besar dengan kecepatan tinggi.

Peningkatan daya ledak sangat bergantung pada efisiensi serabut otot tipe cepat (fast-twitch muscle fibers). Serabut otot ini bertanggung jawab untuk gerakan yang cepat dan kuat, seperti yang dibutuhkan saat melompat atau berlari sprint.

Permainan lompat karung secara intensif melatih serabut otot ini. Semakin sering seseorang melatih gerakan eksplosif, semakin baik sistem sarafnya dalam merekrut dan mengaktifkan serabut otot tipe cepat ini. Hasilnya, otot-otot tungkai menjadi lebih efisien dan mampu menghasilkan daya yang lebih besar dari waktu ke waktu.

Secara spesifik, penelitian ini menemukan bahwa permainan tradisional lompat karung secara efektif dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai karena merupakan latihan plyometrics yang melatih siklus peregangan-pemendekan. Latihan ini secara langsung menstimulasi dan meningkatkan efisiensi serabut otot cepat, yang merupakan kunci utama dari daya ledak. Dengan demikian, lompat karung dapat menjadi metode latihan yang sederhana, terjangkau, dan menyenangkan untuk meningkatkan komponen fisik yang penting untuk berbagai aktivitas olahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut Latihan Permainan Tradisional Lompat Karung Berpengaruh secara Signifikan Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Peserta Didik SMP Islam Kepenuhan dengan hasil: *Pre-test* Rata-rata 1,69 meningkat sebesar 0,11 atau 0,5% menjadi 1,81 pada *Post-test* dengan hasil ($t_{hitung} 3,381 > t_{tabel} 1.711$), maka H_0 ditolak H_a diterima.

Keterbatasan yang peneliti hadapi selama melaksanakan penelitian ini adalah lamanya waktu latihan yang di dapat, susahnyanya mengkordinir peserta didik agar selalu hadir. Hasil penelitian ini, diharapkan dapat menjadi sumber dalam mengembangkan penelitian tentang permainan tradisional

DAFTAR PUSTAKA

Arizal, M., Yuliawan, E., & Ashari, I. A. (2023). *Pengaruh Permainan Tradisional Masyarakat Jambi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah*

Dasar. Jurnal Pendidikan Tematik Dikdas, 8(1), 46–55.

<https://doi.org/10.22437/jptd.v8i1.27520>

Aliriad, H. (2024). *Permainan Tradisional*.

Arif, T. D. R., Sinurat, R., & Manurizal, L. (2021). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Lari 40 Meter Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok*. *Journal Of Sport Education and Training*, 2(2), 144–155.

Bagus Yulianto, D., & Margisal Utomo, G. (2024). *The Influence of Traditional Games on Improving Physical Fitness in Students at SMPN 3 Bondowoso*. *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*, 10(1), 26–34. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v10i01.8789>

Djolo, C. C. (2020). *Analisis Peralatan Permainan Rakyat dan Olahraga Tradisional (Studi Kasus di Museum Negeri Mpu Tantular)*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3), 9–24.

Kholid, A., Sinurat, R., & Putra, M. A. (2020). *Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Peningkatan Vo 2 Max Pada Pemain Sepakbola U-16 Tambusai*. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 58–66. <https://doi.org/10.26858/cjpk.v12i2.13985>

Makorohim, M. F., Yani, A., Malau, P. H., & Priadi, A. T. (2024). *Pengaruh permainan tradisional terhadap kelincahan siswa sekolah menengah pertama*. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i1.22243>

Muhammad Fajri, Abdul Saman, B. (2022). *Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Sma Negeri 09 Bombana*. *Journal Olympic*, 2(1), 31–39. <https://doi.org/10.36709/olympic.v2i1.18>

Munir, A. (2019). *Pengaruh Permainan Balap Karung dan Egrang terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini di PAUD Cahaya Kecamatan Rambutan Kota Tebing Tinggi*. *Jurnal Diversita*, 5(2), 161–172. <https://doi.org/10.31289/diversita.v5i2.3056>

Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran dan evaluasi olahraga (prosedur pelaksanaan tes dan pengukuran dalam olahraga pendidikan dan prestasi)*. Deepublish.

Putra, E. P., Syafrial, S., Sufino, S., & Defliyanto, D. (2018). *Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Power Otot Tungkai Siswi di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun 2017/2018*.

- Jurnal Kinestetik*, 2(2), 12–18.
<https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.6492>
- Sari, A. R., Al Husnawati, H., Suryono, J., Marzuki, M., & Mulyapradana, A. (2025). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*. YPAD Penerbit.
- Sundari, S., Purbohadi, D., & ... (2022). *Pendidikan Karakter Anak Usia Sekolah Dasar (SD) Dengan Permainan Tradisional*. *Prosiding Seminar ...*, 2017, 624–630.
- Sutirta, H. (2023). *Pengaruh Latihan Passing Berpasangan dan Latihan Passing dengan Media Dinding terhadap Kemampuan Passing dalam Permainan Sepak Bola Siswa Kelas XI SMK Tunas Bangsa*. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1507–1513. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1595>