



## Meningkatkan Hasil Permainan Egrang Melalui Pendekatan Teknik

Ahdan<sup>1</sup>, Dedi Supriadi<sup>2</sup>, Mochamad Ishak<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Mahasiswa Magister Penjas Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan Cimahi

<sup>2,3</sup> Dosen Magister Penjas Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan Cimahi

---

### Abstract

Received: 30 April 2024

Revised: 07 Mei 2024

Accepted: 14 Mei 2024

*This research aims to determine the results of the Stilt technique approach to Stilt playing skills in Stilt athletes in Garut district. This research uses an experimental method with a quantitative approach and a One Group Pre Test Post Test research design. The population that the researchers took were stilt athletes from Garut district who had taken part in championships and won the Forkab stilt competition, namely 10 athletes. The sampling technique used Total Sampling so that a total of 10 athletes were sampled. The test instrument used to measure the initial measurement before being given treatment (pretest) and the final measurement after being given treatment (posttest) used a 50 meter running test using stilts. Data analysis used the t test at a significance level of 5%. Results of data analysis using hypothesis testing with a t value of 8.247 and a significance value of 0.000, which shows very low statistical significance (less than the alpha level of 0.05), it can be concluded that there is a significant difference between the results of the stilt game in the initial test and final test. This indicates that the application of a technical approach has a significant impact in improving the results of the stilt game. More specifically, the average stilt performance score in the pretest was higher than in the posttest, indicating a significant increase in performance after implementing this technical approach*

**Keywords:** Games, Stilts, Traditional, Approach, Technique.

(\* ) Corresponding Author:

<sup>1</sup> [ahdan@stkippasundan.ac.id](mailto:ahdan@stkippasundan.ac.id)

**How to Cite:** Ahdan, Supriadi, D., & Ishak, M. (2024). Meningkatkan Hasil Permainan Egrang Melalui Pendekatan Teknik. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11215372>.

---

## PENDAHULUAN

Egrang adalah salah satu cabang olahraga tradisional yang menjadi bagian dari warisan budaya Indonesia. "Permainan tradisional merupakan hasil dari proses kebudayaan manusia zaman dahulu yang masih kental dengan nilai-nilai kearifan lokal" (Madjid et al., 2019), meskipun permainan Egrang telah dikenal dan dimainkan sejak lama dalam perkembangannya seiring dengan perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup telah menyebabkan berkurangnya minat dan partisipasi dalam permainan ini. Anak-anak cenderung lebih tertarik dengan permainan modern yang menggunakan teknologi, seperti game online atau permainan lainnya yang menawarkan keseruan instan tanpa memerlukan keterampilan fisik seperti Egrang, namun dalam beberapa tahun terakhir minat terhadap permainan Egrang dalam perlombaan semakin meningkat, terutama di Jawa Barat, hal ini ditunjukkan dengan tingginya partisipasi peserta yang mengikuti perlombaan dalam acara Festival Olahraga Rekreasi tingkat Provinsi yang dilaksanakan di kabupaten Sumedang tahun 2022 atau Festival Olahraga

Rekreasi tingkat tingkat Nasional tahun 2023 yang dilaksanakan di Kabupaten Bandung dan beberapa perlombaan olahraga tradisional di beberapa daerah lainnya.

Egrang hampir ada di berbagai daerah hanya saja penyebutan nama di setiap daerah yang berbeda seperti di jawa terkenal dengan sebutan jangkungan, sumatra tengkak tengkak dan sebutan lainnya hal ini sebagai mana dijelaskan komunitas olahraga tradisional Indonesia, Egrang adalah permainan tradisional Indonesia yang belum diketahui secara pasti dari daerah mana asalnya, tetapi dapat dijumpai di berbagai daerah dengan nama berbeda seperti : sebagian wilayah Sumatera Barat dengan nama Tengkak-tengkak, dari kata Tengkak (pincang). Ingkau yang dalam bahasa Bengkulu berarti sepatu bambu. Egrang berasal dari bahasa Lampung berarti terompah pancung yang terbuat dari bambu bulat panjang. Sedang Jawa Tengah dengan nama Jangkungan yang berasal dari nama burung berkaki Panjang (KOTI, 2019)

Permainan Egrang merupakan permainan tradisional yang memerlukan bantuan alat berupa bambu atau bahan sejenisnya. Hal ini sejalan dengan pendapat safari yang menjelaskan Permainan Egrang merupakan permainan tradisional yang memerlukan bantuan alat berupa bambu atau bahan sejenisnya, selanjutnya safari juga menjelaskan bahwa Egrang memiliki bentuk seperti tongkat yang di bagian bawahnya diberikan penyangga untuk tumpuan kaki (Safari Indra, 2010)

Dalam berlatih Egrang terdapat beberapa faktor yang harus ditingkatkan diantaranya adalah kemampuan teknik membawa Egrang, kesempurnaan teknik menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam perlombaan disamping faktor fisik pendukung lainnya seperti kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi ataupun power otot

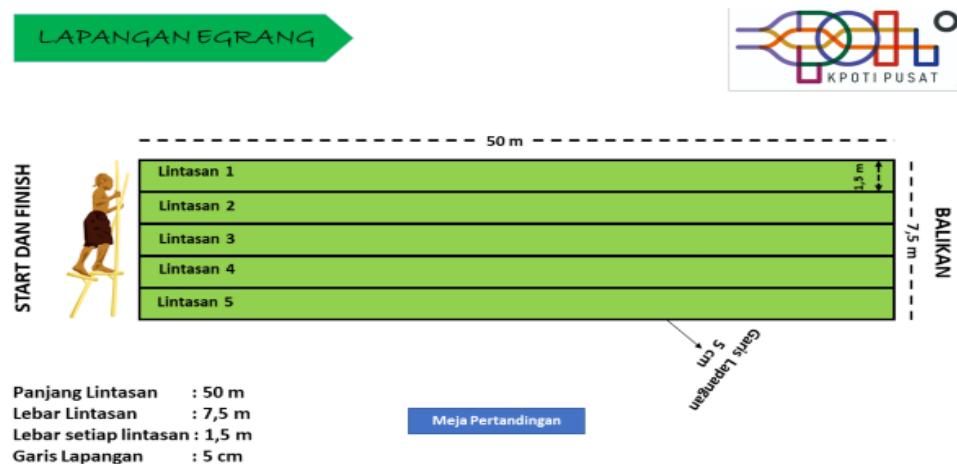
Kekuatan otot dibutuhkan khususnya kekuatan otot lengan dan tungkai hal ini sesuai dengan pendapat Wibisona, Danang dan Puspita yang menjelaskan bahwa dibutuhkan kekuatan untuk bisa berdiri di atas pijakan Egrang, memegang tongkat Egrang dan berjalan. Selanjutnya faktor keseimbangan, Keseimbangan penting dalam permainan Egrang hal ini sesuai dengan pendapat (Wibisona et al., 2019) yang menjelaskan keseimbangan dalam permainan Egrang sangat dibutuhkan karena kaki bertumpu pada pijakan yang kecil dan harus bisa menjaga keseimbangan.

Power merupakan hasil dari dua kemampuan; kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin (Bompa & Haff, 2009) pendapat lain juga menyampaikan bahwa Power adalah hasil dari kecepatan dan kekuatan (Harsono, 1988) dalam perlombaan tentu setiap atlet akan berlari secepat mungkin untuk mencapai garis finish hal ini tentu sangat memerlukan power.

Alat yang digunakan dalam permainan Egrang adalah terbuat dari bambu atau kayu disesuaikan dengan daerahnya masing-masing, seperti daerah Kalimantan Egrang biasanya menggunakan kayu namun secara umum Egrang dibuat menggunakan bambu. Bambu yang digunakan untuk membuat Egrang pun bervarisasi, bambu apa saja dapat dijadikan Egrang namun untuk memudahkan yang memainkan Egrang tentunya Egrang yang dibuat harus kuat, ringan dan ukurannya tidak terlalu besar. Lapangan permainan egrang merupakan tempat yang dipergunakan untuk bermain egrang, tidak ada ketentuan khusus mengenai tempat untuk bermain egrang, bisa dilakukan di halaman rumah, sekolah, atau tempat lain asalkan tempat itu aman dari bagi keselamatan saat bermain egrang, namun dalam perlombaan ada ketentuan untuk lapang yang dapat dipergunakan yaitu tempat

harus datar dan luas hal ini sebagaimana dijelaskan oleh Komunitas olahraga tradisional Indonesia dalam bukunya menjelaskan bahwa “Lapangan yang dipergunakan disarankan datar dan luas (bisa di stadion, lapangan umum, bahkan jalan raya jika memungkinkan)” (KOTI, 2019)

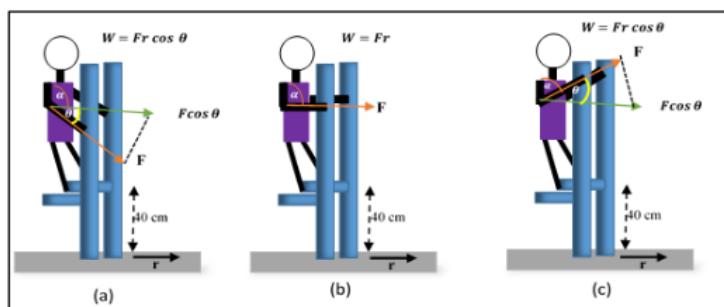
Dalam perlombaan Egrang terdapat lima lintasan lari yang tersedia dengan ukuran Panjang 50 meter dan lebar masing-masing lintasan 1,5 meter (Fortina, 2023) untuk lebih jelas mengenai lintasan egrang dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Lintasan Egrang

Sumber : (KPOTI Pusat, 2022)

Teknik pegangan tangan sangat penting dalam permainan Egrang teknik ini dapat berpengaruh terhadap kemudahan bermain Egrang, pada saat bermain Egrang seseorang harus memegang Egrang secara sempurna dengan pegangan sempurna akan meminimalisir Egrang terlepas saat berjalan atau berlari selain itu juga dapat menyalurkan tenaga secara maksimal untuk mengangkat dan mendorong Egrang. selanjutnya bagian sikut, untuk menghasilkan kecepatan maksimal maka sikut dibuat membentuk sudut  $90^0$  hal ini disamping memudahkan atlet dalam membawa Egrang sesuai dengan penjelasan Rumiati dalam hasil penelitiannya menyatakan bahwa posisi lengan yang lurus dapat melangkah dengan lebar sehingga cepat sampai ke titik akhir. Sedangkan, pada posisi lengan ke bawah melangkah dengan lebar kaki kecil dan membutuhkan banyak langkah untuk mencapai finis dan saat lengan ke atas lebar langkah saat berjalan tidak terlalu sempit (Rumiati, 2021)



Gambar 2. Ilustrasi Gaya Memegang Egrang

Sumber : (Rumiati, 2021)

Gerakan kaki dalam permainan Egrang dapat berpengaruh terhadap hasil permainan Egrang, teknik mengayunkan kaki dengan Egrang dapat dilakukan dengan memaksimalkan otot sekitar tungkai Adapun caranya dengan mencapit Egrang menggunakan ibu jari disampingnya, mendorong Egrang ke depan sambil menekuk lutut, untuk mengurangi terjadinya bentrok antara Egrang maka pergerakan lutut harus berada di bagian dalam ke dua Egrang kemudian langkahkan kaki secara bergantian.



### Tampak Depan      Tampak Samping

Gambar 3. Teknik Kaki Saat Bermain Egrang

Dengan koordinasi yang baik maka anak dapat mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Nurtajudin, 2015) pendapat lain juga menyampaikan koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai elemen sistem motorik dengan sensori perasaan ke dalam bentuk (pola) gerak yang efisien, cepat, dan akurat (Sukadiyanto, 2005) dalam permainan Egrang koordinasi juga merupakan bagian yang sangat penting karena jika atlet kurang memiliki koordinasi yang bagus antara Gerakan tangan dan kaki maka atlet tersebut akan terjatuh.

Pendekatan teknik, yang menempatkan fokus utama pada perbaikan teknik gerakan, memiliki peran yang signifikan dalam pengembangan keterampilan atlet. Dalam perspektif ini (Sudirjo & Alif, 2019) "pendekatan ini lebih mengutamakan pada pembelajaran langsung terhadap teknik dari cabang olahraga tersebut". Pendapat menegaskan bahwa pendekatan ini menonjol karena memberikan penekanan khusus pada pembelajaran langsung terhadap teknik yang mendasari cabang olahraga tertentu.

Menurut pandangan ini, atlet secara aktif dalam proses pembelajaran teknik, seiring dengan konsep pembelajaran langsung, memberikan peluang lebih besar untuk pemahaman mendalam terhadap aspek-aspek teknis yang penting. Pendapat diatas juga diperkuat oleh yudiana yang menyatakan bahwa dalam pelaksanaannya model pendekatan teknik cenderung lebih ditekankan kepada penguasaan unsur-unsur teknik dasar secara terpisah-pisah. Pola implementasi pembelajarannya difokuskan kepada penguasaan teknik dasar terlebih dahulu dan selanjutnya permainan. (Yudiana, 2015)

Sagala menjelaskan bahwa pendekatan teknis adalah pendekatan latihan, atau pendekatan training yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk

menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. (Sagala, 2009). Selain sagala G. Forrest, P. Web & P. juga menjelaskan dalam makalahnya pendekatan teknik dalam prosesnya lebih mengutamakan pembelajaran teknik dasar terlebih dahulu dan selanjutnya permainan (Forrest et al., 2006)

Layaknya pendekatan yang lain tentu memiliki tahapan yang harus dilalui untuk mencapai tujuan dari proses pendekatan tersebut. Begitu juga Pendekatan teknik atau pendekatan tradisional memiliki tahapan dalam pelaksanaannya yaitu diawali dengan pemanasan, pembelajaran teknik, apabila sudah baik dalam teknik baru mulai bermain. Hal ini senada dengan pendapat G. Forrest, P. Web & P. "The traditional approach follows the format of warm up, skill development, modified game and then the game" (Forrest et al., 2006)

## METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan desain *One Group Pre Test Post Test*. Quasi-experiment merupakan penggunaan metode-metode dan prosedur-prosedur untuk melakukan pengamatan pada sebuah penelitian yang terstruktur mirip dengan eksperimen, namun kondisi-kondisi dan pengalaman-pengalaman dari partisipan kekurangan kontrol karena penelitian tersebut terbatas pada penugasan acak, termasuk perbandingan ataupun kelompok kontrol. Quasi- experiment yang digunakan pada penelitian ini adalah Quasi-Experiment : *One-Group Pretest-Posttest* Desain yang merupakan quasi-experiment dimana sebuah kelompok diukur dan diobservasi sebelum dan setelah perlakuan (treatment). Pada *One-Group Pretest-Posttest* Desain variabel terikat diukur sebagai satu kelompok sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) sebuah perlakuan diberikan. Setelah sebuah perlakuan di berikan terhadap kelompok tersebut, nilai sebelum dan sesudah perlakuan dibandingkan sehingga diperoleh hasil yang dapat dibandingkan.

Tabel 1. Perumusan desain *One Group Pre Test Post Test*.

Pre test	Perlakuan	Post test
O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>

Sumber : (Sugiyono, 2012)

Keterangan :

O<sub>1</sub> = Tes awal (*Pre Test*) dilakukan sebelum diberikan perlakuan (Lari Egrang 50 meter).

O<sub>2</sub> = *Post test* yang dilaksanakan pada kelompok eksperimen (Lari Egrang 50 meter)

X<sub>1</sub> = Treatmen yang diberikan kepada pemain yaitu latihan Egrang dengan

Populasi yang peneliti ambil adalah atlet Egrang kabupaten Garut yang pernah mengikuti kejuaraan dan menjadi pemenang dalam perlombaan Egrang Forkab yaitu sebanyak 10 orang. pengambilan sampel yang dilakukan peneliti dengan mempertimbangkan berbagai faktor hambatan yang dialami oleh peneliti maka teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Total Sampling* artinya sampel penelitian dipilih adalah semua populasi dijadikan sampel

penelitian. Sampel penelitian ini adalah atlet Egrang Kabupaten Garut yang pernah Mengikuti perlombaan dan menjadi pemenang minimal di level Forkab sebanyak 10 orang. Instrument tes yang digunakan untuk mengukur awal sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) maupun pengukuran akhir setelah diberikan perlakuan (*posttest*) menggunakan tes lari 50 meter dengan memakai Egrang. Teknik analisis data dalam penelitian ini melibatkan penggunaan perangkat lunak komputer *Microsoft Excel* dan program statistik *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 18.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam memperdalam pemahaman tentang permainan egrang, analisis data menjadi landasan penting untuk mengungkapkan pengaruh pendekatan teknik terhadap hasil permainan. Permainan egrang, dengan segala kesederhanaannya, menyimpan kompleksitas yang membutuhkan pendekatan yang terarah dan sistematis. Dalam konteks ini, pendekatan teknik menjadi sorotan utama, di mana setiap gerakan, posisi kaki, dan keseimbangan menjadi elemen-elemen kunci yang mempengaruhi hasil akhir. Melalui analisis data yang mendalam, kita dapat memetakan korelasi antara penerapan teknik tertentu dan hasil permainan yang dicapai. Dengan memahami pola dan tren yang muncul dari data, kita dapat mengidentifikasi teknik-teknik yang paling efektif dalam meningkatkan kinerja para pemain egrang. Dengan demikian, pembahasan ini akan memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana pendekatan teknik dapat memengaruhi hasil permainan egrang, serta memberikan pandangan baru tentang potensi untuk meningkatkan kualitas dan prestasi dalam olahraga ini.

**Tabel 2. Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Lari 50 Meter Dengan Memakai Egrang**

**Descriptive Statistics**

	N	R ange	M inimum	M aximum	S um	M ean	Std. Deviation	V ariance
Tes Awal Egrang	10	1.24	13.29	14.53	38.78	3.8780	.39855	.159
Tes Akhir Egrang	10	2.21	10.74	12.95	19.33	1.9330	.73622	.542
Valid N (listwise)	10							

Data descriptive statistics tersebut menggambarkan hasil tes awal dan tes akhir permainan egrang dari 10 partisipan. Dari data tersebut, terlihat bahwa Untuk Tes Awal Egrang, rentang nilai yang diamati adalah 1.24, dengan nilai minimum sebesar 13.29 dan nilai maksimum sebesar 14.53. Jumlah total dari nilai-nilai tersebut adalah 138.78, dengan rata-rata sebesar 13.8780. Standar deviasi untuk Tes Awal Egrang adalah 0.39855, sedangkan variansnya adalah 0.159. Sementara itu, Tes Akhir Egrang memiliki rentang nilai sebesar 2.21, dengan nilai minimum 10.74 dan nilai maksimum 12.95. Jumlah total dari nilai-nilai Tes Akhir Egrang adalah

119.33, dengan rata-rata 11.9330. Standar deviasi untuk Tes Akhir Egrang adalah 0.73622, dan variansnya adalah 0.542. Semua 10 partisipan memiliki data yang lengkap untuk kedua tes, menunjukkan validitas penuh dari sampel yang digunakan.



**Gambar 4. Peningkatan Hasil Tes lari 50 Meter dengan Memakai Egrang**

Hasil Tes lari 50 Meter dengan Memakai Egrang memberikan gambaran tentang dampak penggunaan egrang pada kinerja atlet dalam tes lari 50 meter. Dari data yang disajikan, dapat diamati bahwa setiap atlet menunjukkan respons yang berbeda terhadap penggunaan egrang, dengan peningkatan waktu yang bervariasi dari 0,95 detik hingga 3,25 detik. Mikdal, sebagai contoh, menunjukkan peningkatan yang signifikan, menandakan bahwa pendekatan teknik efektif dalam meningkatkan kecepatan lari 50 meter menggunakan egrang. Sementara itu, atlet lainnya seperti Siti Salmawati dan Ekabela juga menunjukkan peningkatan yang substansial, menyoroti potensi egrang sebagai alat pelatihan yang efektif dengan pendekatan teknik dalam meningkatkan kecepatan dan keterampilan permaianan egrang. Namun, terdapat variasi dalam tingkat respons di antara atlet-atlet lainnya, seperti Ajay S, Rahmat, Rega A, dan Adi Afrisa, yang menunjukkan peningkatan waktu yang lebih moderat. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor individu seperti kekuatan otot, koordinasi, dan keterampilan teknis mungkin mempengaruhi sejauh mana egrang dapat meningkatkan kinerja atlet. Dengan demikian, data ini memberikan wawasan yang lebih dalam tentang efektivitas pendekatan teknik sebagai metode pelatihan dalam konteks spesifik tes lari 50 meter.



**Gambar 5. Presentase Hasil Tes lari 50 Meter dengan Memakai Egrang**

Presentase Hasil Tes lari 50 Meter dengan Memakai Egrang memberikan informasi mengenai seberapa besar peningkatan waktu yang dialami oleh setiap atlet ketika menggunakan egrang dalam tes lari 50 meter, diukur dalam persentase. Data tersebut menunjukkan variasi yang signifikan dalam respons atlet terhadap penggunaan egrang. Misalnya, Santika Dewi menunjukkan peningkatan sebesar 5,95%, sementara Mikdal menunjukkan peningkatan paling besar dengan 17,59%. Hal ini menyoroti efektivitas pendekatan teknik dalam meningkatkan kinerja atlet dalam tes lari 50 meter menggunakan egrang, dengan beberapa atlet menunjukkan peningkatan yang lebih besar daripada yang lain. Adanya variasi dalam persentase peningkatan ini mungkin disebabkan oleh perbedaan dalam kemampuan fisik, kekuatan otot, atau keterampilan teknis antara atlet-atlet tersebut. Dengan demikian, tabel ini memberikan wawasan yang berguna tentang sejauh mana pendekatan teknik dapat menjadi metode pelatihan yang efektif dalam meningkatkan kecepatan dan kinerja permaianan egrang dalam tes lari 50 meter.

### **Uji Prasyarat Normalitas**

Sebelum melakukan analisis lebih lanjut terhadap pengaruh dari pendekatan teknik terhadap hasil permainan egrang, penting untuk melakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data yang digunakan memenuhi asumsi dasar dari metode statistik yang akan digunakan.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**  
**Tests of Normality**

Kode_Tes	Kode_T	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			
		St atistic	df	Si g.	St atistic	df	Si g.	
Tes_Egrang	Tes Awal Egrang	.87	.1	10	.00*	.252	.910	.876
	Tes Akhir Egrang	.22	.1	10	.00*	.259	.910	.777

a. Lilliefors Significance

Correction

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

Hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk untuk Tes Awal dan Tes Akhir Egrang menunjukkan bahwa data dari kedua tes cenderung mengikuti distribusi normal. Untuk Tes Awal Egrang, nilai signifikansi yang diperoleh dari kedua uji (0.200 untuk Kolmogorov-Smirnov dan 0.687 untuk Shapiro-Wilk) lebih besar dari tingkat signifikansi yang umumnya ditetapkan (0.05), yang menunjukkan tidak adanya bukti yang cukup untuk menolak hipotesis nol bahwa distribusi data adalah normal. Demikian pula, untuk Tes Akhir Egrang, nilai signifikansi dari kedua uji (0.200 untuk Kolmogorov-Smirnov dan 0.777 untuk Shapiro-Wilk) juga menunjukkan bahwa distribusi data normal. Namun, perlu dicatat bahwa nilai signifikansi yang dilaporkan merupakan batas bawah dari signifikansi sebenarnya, sesuai dengan koreksi Lilliefors yang telah dilakukan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data dari kedua tes memiliki kecenderungan untuk mengikuti pola distribusi yang normal.

Kesimpulan dari hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data dari kedua tes menunjukkan kecenderungan untuk mengikuti distribusi normal dengan nilai signifikansi yang lebih besar dari tingkat signifikansi yang biasanya ditetapkan (0.05). Meskipun demikian, penting untuk diingat bahwa nilai signifikansi yang dilaporkan merupakan batas bawah dari signifikansi sebenarnya karena adanya koreksi Lilliefors. Oleh karena itu, hasil ini menunjukkan bahwa data dari kedua tes cenderung memiliki pola distribusi yang normal, memberikan dasar yang kuat untuk analisis statistik lebih lanjut terkait dengan kinerja menggunakan egrang dalam lomba lari 50 meter.

### **Uji Homogenitas**

Analisis data dalam penelitian ini merupakan langkah esensial untuk mengeksplorasi pengaruh dari pendekatan teknik terhadap hasil permainan egrang. Dengan memeriksa data yang terkumpul, kita dapat mengungkap pola dan hubungan antara teknik yang diterapkan dan hasil yang dicapai dalam permainan. Melalui analisis yang mendalam, kita akan dapat mengidentifikasi sejauh mana penerapan teknik tertentu memengaruhi kinerja pemain, serta memahami faktor-faktor apa yang dapat meningkatkan hasil permainan secara signifikan. Dengan demikian, analisis data menjadi landasan yang kuat untuk menggali potensi tersembunyi dan memperoleh wawasan yang mendalam tentang cara meningkatkan kualitas permainan egrang melalui pendekatan teknik yang terarah

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**  
**Test of Homogeneity of Variances**  
**Tes\_Egr**

Levene Statistic	df1	df2	Sig
5.150	1	18	.036

Data hasil uji homogenitas varians (Test of Homogeneity of Variances) untuk Tes Awal dan Tes Akhir lari 50 meter menggunakan egrang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam variabilitas antara dua kelompok tes tersebut. Nilai statistik Levene yang diperoleh adalah 5.150 dengan 1 derajat kebebasan df1 dan 18 derajat kebebasan df2, serta memiliki signifikansi (Sig.) sebesar 0.036. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan antara variabilitas dari kedua kelompok tes tersebut tidak dapat diabaikan.

Ketika hasil uji homogenitas varians menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam variabilitas antara kelompok-kelompok yang dibandingkan, maka interpretasi dari hasil uji statistik lainnya, seperti uji-t atau ANOVA, perlu dilakukan dengan hati-hati. Perbedaan dalam variabilitas ini dapat mempengaruhi validitas interpretasi hasil uji statistik yang dilakukan. Oleh karena itu, langkah-langkah analisis lebih lanjut, termasuk pemilihan metode statistik yang sesuai, harus mempertimbangkan kondisi ini.

### Pengujian Hipotesis

Dalam rangka menguji pengaruh dari pendekatan teknik terhadap hasil permainan egrang, langkah selanjutnya yang diperlukan adalah melakukan analisis data dengan uji hipotesis. Uji hipotesis ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah terdapat perbedaan signifikan antara hasil permainan egrang sebelum dan sesudah menerapkan pendekatan teknik. Dengan mengidentifikasi dan menguji hipotesis yang relevan, kita dapat mengambil kesimpulan yang kuat tentang apakah pendekatan teknik memiliki dampak yang signifikan terhadap kinerja pemain dalam permainan egrang. Oleh karena itu, analisis data ini akan memberikan wawasan yang lebih dalam tentang efektivitas dari pendekatan teknik tersebut dalam meningkatkan hasil permainan egrang.

**Tabel 5. Deskripsi Data Uji Hipotesis**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
air 1	P Tes Awal Egrang	13.6740	10	.79847	.25250
	Tes Akhir Egrang	11.8260	10	.90099	.28492

Dalam analisis data paired samples, terdapat perbandingan antara dua kondisi atau waktu yang sama pada subjek yang sama. Data uji hipotesis Paired Samples Statistics memberikan gambaran statistik dari dua tes yang dipasangkan, yaitu Tes Awal dan Tes Akhir lari 50 meter menggunakan egrang. Untuk Tes Awal Egrang, rata-rata nilai adalah 13.6740 dengan standar deviasi sebesar 0.79847. Terdapat 10 observasi dalam sampel ini, dengan standar error mean sebesar 0.25250. Sedangkan untuk Tes Akhir Egrang, rata-rata nilai adalah 11.8260 dengan standar deviasi sebesar 0.90099. Jumlah observasi dalam sampel ini juga sebanyak 10, dengan standar error mean sebesar 0.28492. Deskripsi ini memberikan informasi tentang nilai tengah, variasi, dan presisi dari masing-masing tes, yang dapat digunakan sebagai dasar untuk analisis lebih lanjut terkait perbedaan antara Tes Awal dan Tes Akhir menggunakan egrang dalam lomba lari 50 meter.

**Tabel 6. Korelasi Uji Hipotesis**

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig
air 1	P Tes Awal Egrang & Tes Akhir Egrang	10	.246	.493

Dalam analisis data paired samples correlations, Hasil analisis uji hipotesis Paired Samples Correlations menunjukkan korelasi antara Tes Awal dan Tes Akhir lari 50 meter menggunakan egrang. Dalam pasangan data ini, terdapat 10 observasi. Korelasi antara Tes Awal dan Tes Akhir Egrang adalah sebesar 0.246, dengan nilai

signifikansi (Sig.) sebesar 0.493. Nilai korelasi ini menunjukkan seberapa kuat hubungan antara Tes Awal dan Tes Akhir Egrang. Nilai korelasi yang mendekati 1 menunjukkan hubungan yang kuat dan positif antara dua variabel, sedangkan nilai yang mendekati -1 menunjukkan hubungan yang kuat dan negatif. Korelasi yang mendekati 0 menunjukkan hubungan yang lemah antara dua variabel.

**Tabel 7. Hasil Analisis Data Uji Hipotesis**

**Paired Samples Test**

	Paired Differences						Sig. (2-tailed)	
	Mean	St. Deviation	St. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Tes Awal Egrang - 1 Tes Akhir Egrang	1.9450	0.74584	0.23585	1.41146	2.47854	8.247	0.000	

Dalam analisis data paired samples test, dilakukan perbandingan antara dua kondisi atau waktu yang sama pada subjek yang sama, dengan membandingkan perbedaan antara pasangan nilai yang diamati. Pada tabel Paired Samples Test yang diberikan, terdapat satu pasangan nilai yang dibandingkan, yaitu perbedaan antara Tes Awal Egrang dan Tes Akhir Egrang. Dari pasangan data yang dipertimbangkan, rata-rata perbedaan antara Tes Awal dan Tes Akhir Egrang adalah sebesar 1.94500, dengan standar deviasi sebesar 0.74584 dan standar error mean sebesar 0.23585. Interval kepercayaan 95% dari perbedaan ini berada antara 1.41146 dan 2.47854. Nilai t yang tinggi, yaitu 8.247 dengan 9 derajat kebebasan, menunjukkan bahwa perbedaan ini jauh lebih besar daripada variabilitas dalam sampel. Selain itu, nilai signifikansi yang sangat rendah, yaitu 0.000, menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak mungkin terjadi secara kebetulan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam kinerja menggunakan egrang antara Tes Awal dan Tes Akhir lari 50 meter.

Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian tentang pengaruh pendekatan teknik terhadap hasil permainan egrang, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam kinerja menggunakan egrang antara Tes Awal dan Tes Akhir lari 50 meter. Hasil uji hipotesis Paired Samples Test menunjukkan bahwa rata-rata perbedaan antara Tes Awal dan Tes Akhir Egrang adalah sebesar 1.94500, dengan nilai signifikansi yang sangat rendah (0.000). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan teknik yang diberikan atau perubahan yang terjadi antara Tes Awal dan Tes Akhir secara signifikan memengaruhi hasil permainan egrang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pendekatan teknik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil permainan egrang dalam lomba lari 50 meter.

## PEMBAHASAN

Dalam memperdalam pemahaman tentang permainan egrang, analisis data menjadi landasan penting untuk mengungkapkan pengaruh pendekatan teknik terhadap hasil permainan. Permainan egrang, meskipun sederhana dalam penampilannya, sebenarnya mengandung kompleksitas yang membutuhkan pendekatan yang terarah dan sistematis. Dalam konteks ini, pendekatan teknik menjadi sorotan utama, di mana setiap gerakan, posisi kaki, dan keseimbangan menjadi elemen-elemen kunci yang memengaruhi hasil akhir. Melalui analisis data yang mendalam, kita dapat memetakan korelasi antara penerapan teknik tertentu dan hasil permainan yang dicapai. Dengan memahami pola dan tren yang muncul dari data, kita dapat mengidentifikasi teknik-teknik yang paling efektif dalam meningkatkan kinerja para pemain egrang. Dengan demikian, pembahasan ini akan memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana pendekatan teknik dapat memengaruhi hasil permainan egrang, serta memberikan pandangan baru tentang potensi untuk meningkatkan kualitas dan prestasi dalam olahraga ini.

Analisis awal data menunjukkan bahwa dari 10 partisipan yang melakukan Tes Awal dan Tes Akhir lari 50 meter menggunakan egrang, data Tes Awal Egrang memiliki rentang nilai antara 13.29 hingga 14.53, dengan rata-rata sebesar 13.8780. Sementara itu, Tes Akhir Egrang memiliki rentang nilai antara 10.74 hingga 12.95, dengan rata-rata sebesar 11.9330. Standar deviasi untuk Tes Awal adalah 0.39855 dan untuk Tes Akhir adalah 0.73622, menunjukkan variasi yang lebih besar pada Tes Akhir. Hasil ini menunjukkan bahwa setiap peserta menunjukkan respons yang berbeda terhadap penggunaan egrang, dengan peningkatan waktu yang bervariasi dari 0,95 detik hingga 3,25 detik. Mikdal menunjukkan peningkatan yang signifikan, menandakan efektivitas pendekatan teknik dalam meningkatkan kecepatan lari 50 meter menggunakan egrang. Siti Salmawati dan Ekabela juga menunjukkan peningkatan yang substansial, menyoroti potensi egrang sebagai alat pelatihan yang efektif dengan pendekatan teknik dalam meningkatkan kecepatan dan keterampilan permainan egrang. Namun, terdapat variasi dalam tingkat respons di antara atlet-atlet lainnya, menunjukkan bahwa faktor-faktor individu seperti kekuatan otot, koordinasi, dan keterampilan teknis mungkin mempengaruhi sejauh mana egrang meningkatkan kinerja. Uji prasyarat analisis dilakukan untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi statistik yang diperlukan untuk analisis yang dilakukan. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data dari kedua tes cenderung mengikuti distribusi normal, sementara uji homogenitas varians menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam variabilitas antara kedua kelompok tes. Perbedaan ini perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil analisis statistik.

Analisis hipotesis bertujuan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara Tes Awal dan Tes Akhir dalam kinerja menggunakan egrang. Hasil uji hipotesis Paired Samples Test menegaskan bahwa pendekatan teknik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil permainan egrang dalam lomba lari 50 meter. Temuan ini memberikan bukti empiris yang kuat tentang efektivitas pendekatan teknik dalam meningkatkan kinerja atlet dalam permainan egrang. Implikasi temuan dari analisis ini adalah bahwa pelatihan dengan pendekatan teknik memiliki dampak yang signifikan terhadap hasil permainan egrang. Penemuan ini memberikan panduan bagi pelatih dan atlet untuk merancang strategi latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan dan kecepatan

dalam permainan egrang. Selain itu, hasil ini juga memberikan kontribusi yang berharga bagi literatur dalam bidang pelatihan olahraga dan psikologi olahraga.

Analisis data ini menyoroti pentingnya pendekatan teknik dalam meningkatkan kinerja atlet dalam permainan egrang. Dari data descriptive statistics hingga uji hipotesis, temuan menegaskan bahwa pendekatan teknik memiliki dampak yang signifikan terhadap hasil permainan egrang dalam lomba lari 50 meter. Implikasi temuan ini dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan strategi pelatihan yang lebih efektif dalam olahraga ini, serta memberikan kontribusi penting bagi literatur dalam bidang pelatihan olahraga dan psikologi olahraga.

Penelitian tentang Meningkatkan Hasil Permainan Egrang Melalui Pendekatan Teknik merupakan langkah inovatif dalam menghadapi tantangan yang dihadapi dalam melestarikan dan meningkatkan apresiasi terhadap permainan tradisional. Dalam konteks globalisasi dan perkembangan teknologi modern, banyak permainan tradisional mulai terlupakan atau terpinggirkan, termasuk permainan khas Indonesia seperti egrang. Penelitian ini menjadi relevan karena tidak hanya mengusulkan strategi konkret untuk meningkatkan kinerja dalam permainan egrang, tetapi juga menawarkan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya mempertahankan warisan budaya tradisional di tengah arus modernisasi yang terus berlanjut. Dengan memperkenalkan pendekatan teknik yang terukur dan efektif, penelitian ini memiliki potensi untuk menjadi landasan bagi upaya pelestarian dan revitalisasi permainan tradisional yang bernilai budaya dan memperkuat identitas lokal.

Adapun penelitian sebelumnya dengan judul Upaya menumbuh kembangkan permainan tradisional bakiak dan egrang dari (Istiningtyas & Setiawan, 2022) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui alasan program, perencanaan, pelaksanaan, keberhasilan, dan pengelolaan upaya menumbuh kembangkan olahraga permainan tradisional bakiak dan egrang di SD Negeri Jumeneng Lor, Sumberadi, Mlati, Sleman 2017. Perbedaan utama antara kedua penelitian tersebut adalah dalam pendekatan metodologi dan fokus penelitian. Penelitian "Meningkatkan Hasil Permainan Egrang Melalui Pendekatan Teknik" menitikberatkan pada penggunaan pendekatan teknik spesifik dalam meningkatkan kinerja dalam permainan egrang, sedangkan penelitian oleh Istiningtyas dan Setiawan lebih cenderung pada upaya umum dalam menumbuhkembangkan permainan tradisional bakiak dan egrang tanpa fokus khusus pada pendekatan teknik tertentu. Ini menunjukkan bahwa penelitian yang terakhir mungkin memiliki cakupan yang lebih luas dan berorientasi pada aspek-aspek lain dari pengembangan permainan tradisional.

Selain itu, terdapat perbedaan dalam metodologi penelitian. Penelitian "Meningkatkan Hasil Permainan Egrang Melalui Pendekatan Teknik" menggunakan uji hipotesis paired samples t-test untuk mengevaluasi dampak dari pendekatan teknik yang diterapkan, sedangkan penelitian oleh Istiningtyas dan Setiawan mungkin menggunakan metodologi yang lebih variatif atau beragam, sesuai dengan cakupan yang lebih luas dari penelitian tersebut. Meskipun demikian, terdapat persamaan dalam fokus pada pengembangan dan pelestarian permainan tradisional, khususnya bakiak dan egrang. Kedua penelitian menunjukkan kesadaran akan pentingnya melestarikan warisan budaya dan tradisional dalam

masyarakat, serta keinginan untuk meningkatkan apresiasi dan partisipasi dalam permainan tradisional tersebut.

Dalam hal ini, kedua penelitian tersebut saling melengkapi: penelitian yang pertama memberikan wawasan tentang efektivitas pendekatan teknik dalam meningkatkan hasil permainan egrang secara spesifik, sementara penelitian yang kedua memberikan pemahaman yang lebih luas tentang upaya umum dalam menumbuhkembangkan permainan tradisional bakiak dan egrang dalam konteks budaya dan masyarakat. Adapun Perbandingan antara penelitian "Perbandingan Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional, Hadang, Terompah Panjang, Egrang Terhadap Peningkatan Daya Tahan, Kecepatan, Dan Keseimbangan Pada Siswa" yang di teliti oleh (Ashari, 2019) dengan penelitian "Meningkatkan Hasil Permainan Egrang Melalui Pendekatan Teknik" menyoroti perbedaan dalam cakupan dan fokus penelitian. Sementara penelitian pertama mengeksplorasi dampak berbagai permainan tradisional terhadap kinerja fisik dan kognitif secara umum, penelitian kedua menonjolkan pendekatan teknik khusus yang diterapkan dalam meningkatkan kinerja dalam satu permainan tradisional, yaitu egrang. Meskipun penelitian pertama memberikan gambaran yang lebih luas tentang manfaat permainan tradisional secara umum, penelitian kedua menawarkan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana pendekatan teknik tertentu dapat secara signifikan meningkatkan hasil dalam satu permainan tradisional tertentu. Perbandingan ini memperjelas pentingnya penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi berbagai aspek dan efek dari permainan tradisional, serta untuk mengidentifikasi pendekatan yang paling efektif dalam meningkatkan kinerja dalam konteks spesifik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Analisis data menggunakan uji hipotesis dengan nilai t sebesar 8.247 dan nilai signifikansi sebesar 0.000, yang menunjukkan signifikansi statistik yang sangat rendah (kurang dari alpha level 0.05), dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil permainan egrang pada tes awal dan tes akhir. Hal ini mengindikasikan bahwa penerapan pendekatan teknik memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan hasil permainan egrang. Lebih spesifik lagi, rata-rata skor permainan egrang pada tes awal lebih tinggi daripada tes akhir, menandakan peningkatan kinerja yang signifikan setelah menerapkan pendekatan teknik tersebut. Kesimpulan ini memberikan dukungan kuat terhadap efektivitas strategi pendekatan teknik dalam mengembangkan keterampilan dan hasil dalam permainan egrang, serta menunjukkan potensi untuk penggunaan lebih lanjut dari pendekatan ini dalam pengembangan olahraga tradisional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, M. A. (2019). Perbandingan Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional, Hadang, Terompah Panjang, Egrang Terhadap Peningkatan Daya Tahan, Kecepatan, Dan Keseimbangan Pada Siswa. In *Jurnal Penjaskesrek*.
- Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization Theory Andmethodology of Training-Tudor O Bompa- Indonesia.Pdf*.
- Forrest, G. J., Webb, P. I., & Pearson, P. J. (2006). *Teaching Games for*

- Understanding (TGFU): A Model for Pre Service Teachers. *Wollongong: University of Wollongong.*, 1–10.
- Fortina. (2023). *Technical Hand Book Fornas VII 2023 Jawa Barat*. KORMI.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. P2LPTK.
- Istiningtyas, B., & Setiawan, A. (2022). Upaya menumbuhkembangkan permainan tradisional bakiak dan egrang. *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*. <https://doi.org/10.30738/wd.v8i2.3695>
- KOTI. (2019). *Panduan Olahraga Tradisional Terompah Panjang, Egrang, Dagongan, Hadang, Sumpitan*. KOTI.
- KPOTI Pusat. (2022). *Peraturan Permainan Olahraga Tradisional*. KPOTI.
- Madjid, S. D., Umam, C., & Rahmat, A. (2019). *Olahraga Tradisional Membangun Karakter Bangsa*. Kementerian Pemuda dan olahraga Republik indonesia.
- Nurtajudin. (2015). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Kaki-Tangan Dan Tingkat Keseimbanganterhadap Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Journal of Physical Education and Sports*, 4(2), 154–158. <https://doi.org/10.15294/JPES.V4I2.9885>
- Rumiati. (2021). Analisis Konsep Fisika Energi Mekanik Pada Permainan Tradisional Egrang Sebagai Bahan Pembelajaran Fisika. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 9(2), 131. <https://doi.org/10.24127/jpf.v9i2.3570>
- Safari Indra. (2010). Analisis Unsur Fisik Dominan Pada Olahraga Tradisional. *Jurnal Kependidikan*, 40(2), 157–164. <https://doi.org/10.21831/jk.v40i2.495>
- Sagala, H. S. (2009). *Kemampuan profesional Guru dan Tenaga Kependidikan*. Alfabeta.
- Sudirjo, E., & Alif, muhamad N. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani.pdf*. UPI Sumedang Press.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&DMetode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). Model Pembelajaran Kemampuan Koordinasi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 3(1)*, 55–66. <https://doi.org/10.21831/jpji.v3i1.6172>
- Wibisona, G., Puspita, D., & Rayanti, R. E. (2019). Analisis Gerak Permainan Tradisional Egrang Pada Anak Usia 10-12 Tahun. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, November*, 36–41.
- Yudiana, Y. (2015). Implementasi Model Pendekatan Taktik dan Teknik dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Pendidikan*, 5(1), 95–114. <https://doi.org/10.2121/atikan-journal.v5i1.9.g8>