

PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI STRATEGI LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *TIGER SPRONG* PESENAM USIA DINI

Muhammad Fitrah Mubarak¹, Irfan Deny Oktavian², Swandika Pinem³,
Ermelinda Yersin Putri Larung⁴, Sifra Kafiar⁵, Kalita Sara Banosro⁶

Universitas Cenderawasih^{1,2,3,4,5,6}
fitrahmubarak96@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kombinasi permainan tradisional balap karung dan tarik tambang sebagai latihan pendahuluan terhadap peningkatan kemampuan *tiger sprong* pada pesenam usia dini. Metode yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif dengan desain *true experimental design* jenis *pretest-posttest control group design*, melibatkan 30 pesenam usia dini (8-12 tahun) yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (kombinasi balap karung dan tarik tambang) dan kelompok kontrol (*squat jump* dan *push-up*). Intervensi diberikan selama 12 pertemuan. Kemampuan *tiger sprong* diukur menggunakan *Tiger Sprong Skill Test*. Data dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney U Test* pada taraf signifikansi 0.05. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada kedua kelompok ($p=0.001$), namun kelompok eksperimen mengalami peningkatan *gain* sebesar 12.13 dibandingkan kelompok kontrol sebesar 4.07, dengan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p=0.000$). Temuan ini membuktikan bahwa kombinasi balap karung dan tarik tambang efektif meningkatkan kemampuan *tiger sprong* karena pendekatannya kontekstual, spesifik secara biomekanik, dan menyenangkan bagi anak. Penelitian ini merekomendasikan integrasi metode tersebut sebagai alternatif latihan pendahuluan berbasis kearifan lokal dalam pembinaan senam usia dini.

Kata Kunci: Latihan Pendahuluan, Permainan Tradisional, Senam Usia Dini, *Tiger Sprong*

ABSTRACT

This study aims to analyze the effectiveness of combining the traditional games of sack race and tug of war as preliminary training to improve tiger sprong ability in early-age gymnasts. The method used was a quantitative experiment with a true experimental design in the form of a pretest-posttest control group design, involving 30 early-age gymnasts (8-12 years) divided into an experimental group (combined sack race and tug of war) and a control group (squat jump and push-up). The intervention was given for 12 sessions. Tiger sprong ability was measured using the Tiger Sprong Skill Test. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann-Whitney U Test at a significance level of 0.05. The results showed a significant improvement in both groups ($p=0.001$), with the experimental group recording a gain of 12.13 compared to 4.07 in the control group, a statistically significant difference ($p=0.000$). These findings prove that the combination of sack race and tug of war is effective in improving tiger sprong ability because the approach is contextual, biomechanically specific, and enjoyable for children. This

study recommends integrating this method as an effective preliminary training alternative based on local wisdom in early-age gymnastics coaching.

Keywords: *Preliminary Training, Traditional Games, Early Childhood Gymnastics, Tiger Sprong*

PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga usia dini merupakan fase kritis dalam membangun fondasi motorik, psikologis, dan sosial atlet masa depan. Dalam konteks senam, penguasaan gerak dasar seperti *tiger sprong* (loncat harimau) menjadi prasyarat penting untuk pengembangan keterampilan teknis yang lebih kompleks. Gerakan ini memerlukan integrasi optimal antara kekuatan otot lengan dan bahu, daya ledak (*power*) tungkai, serta koordinasi dan keberanian (Dia et al., 2020). Namun, capaian ideal tersebut seringkali belum terwujud dalam praktik pembinaan di tingkat dasar.

Secara empiris, pengalaman penulis sebagai juri pada Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) tingkat Provinsi di Papua mengungkap suatu kesenjangan. Banyak peserta menunjukkan kemampuan yang masih minim dalam menampilkan gerak dasar *tiger sprong*, terutama pada aspek ketinggian lentingan dan stabilitas tumpuan tangan. Observasi ini mengindikasikan adanya kemungkinan kelemahan dalam metode atau pendekatan latihan yang diberikan selama masa pembinaan awal.

Fakta di lapangan menunjukkan kecenderungan penggunaan metode latihan yang bersifat konvensional dan monoton. Latihan sering kali berfokus pada pengulangan *drill* dalam volume tinggi, seperti *squat jump* untuk melatih lompatan dan *push-up* untuk kekuatan lengan, dengan variasi yang minim. Rais (2025) dalam meta-analisisnya menyatakan bahwa intervensi keterampilan motorik pada anak akan lebih efektif jika disampaikan dalam konteks yang bermakna dan menyenangkan, dibandingkan dengan latihan pengulangan terisolasi.

Permasalahan semakin kompleks dengan munculnya fenomena *negative association*, di mana bentuk-bentuk latihan fisik dasar seperti *push-up* kerap digunakan sebagai instrumen hukuman di lingkungan sekolah. Praktik ini menciptakan asosiasi psikologis yang keliru antara aktivitas fisik dengan pengalaman negatif. Costa et al., (2020) memperingatkan bahwa asosiasi semacam ini dapat merusak motivasi intrinsik anak, dan pada akhirnya mengancam keberlanjutan partisipasi mereka dalam aktivitas olahraga.

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, muncul urgensi untuk merekonstruksi paradigma latihan pendahuluan bagi pesenam usia dini. Pendekatan alternatif harus mampu memenuhi dua tujuan: pertama, secara efektif mengembangkan komponen kondisi fisik spesifik yang dibutuhkan; dan kedua, menciptakan pengalaman belajar yang positif dan menyenangkan guna membangun motivasi intrinsik.

Dalam perspektif pedagogi olahraga anak, pembelajaran berbasis permainan diakui sebagai metode yang sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Aminah & Mauliyah (2025) menegaskan bahwa permainan yang terstruktur memungkinkan anak terlibat secara fisik, kognitif, dan sosial-emosional, sehingga menghasilkan pembelajaran yang mendalam dan berkelanjutan.

Sebagai solusi konkret, penelitian ini mengusulkan pemanfaatan kombinasi permainan tradisional balap karung dan tarik tambang sebagai latihan pendahuluan untuk *tiger sprong*. Dari perspektif fisiologi olahraga, balap karung dengan pola gerak melompat, dapat melatih daya ledak otot tungkai yang langsung terkait

dengan fase awalan dan tolakan pada *tiger sprong*. Di sisi lain, tarik tambang merupakan bentuk latihan resistansi yang melibatkan kekuatan genggam, lengan, bahu, dan otot inti secara fungsional, yang merupakan fondasi untuk fase menumpu dan mendorong tubuh. Karisman et al., (2018) menyatakan bahwa aktivitas permainan yang menantang secara motorik dapat menjadi media transfer pembelajaran yang efektif untuk pengembangan keterampilan dasar.

Urgensi penelitian ini didasarkan pada kebutuhan mendesak untuk menyediakan alternatif metode latihan yang berbasis bukti (*evidence-based*), kontekstual, dan selaras dengan prinsip pertumbuhan anak usia dini. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam menggeser paradigma latihan dari yang bersifat repetitif dan potensial menimbulkan *drill-and-punishment association*, menuju paradigma latihan yang menyenangkan dan bermakna. Penelitian terdahulu umumnya mengkaji permainan tradisional secara terpisah dan terhadap kemampuan motorik secara umum (Aini, 2025; Festiawan, 2020; Mubarak et al., 2026), sehingga belum banyak yang menguji kombinasi permainan tradisional sebagai latihan pendahuluan yang secara spesifik menyasar keterampilan *tiger sprong* pada pesenam usia dini. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian kombinasi balap karung dan tarik tambang yang saling melengkapi (daya ledak tungkai dan kekuatan tubuh bagian atas) dalam satu paket latihan pendahuluan yang dibandingkan dengan latihan konvensional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas kombinasi permainan tradisional balap karung dan tarik tambang sebagai latihan pendahuluan terhadap peningkatan kemampuan *tiger sprong* pada pesenam usia dini.

KAJIAN TEORI

Permainan Tradisional

Permainan tradisional merupakan warisan budaya yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga mengandung nilai-nilai edukatif dan potensi pengembangan fisik yang signifikan. Dalam konteks pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga anak, permainan tradisional dapat dimanfaatkan sebagai media untuk mengembangkan berbagai komponen biomotorik, seperti kekuatan, daya ledak, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi (Aini, 2025). Widiarti & Anggita (2022) menegaskan bahwa permainan tradisional tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran jasmani tetapi juga mendukung pengembangan aspek kognitif, sosial, dan emosional anak. Senada dengan itu, Festiawan (2020) membuktikan bahwa intervensi berbasis permainan tradisional memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan *fundamental motor skills* anak, yang menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki nilai pedagogis dan fisiologis yang tinggi.

Balap Karung

Balap karung merupakan permainan tradisional yang dilakukan dengan memasukkan kedua kaki ke dalam karung, kemudian bergerak menuju garis finis melalui lompatan berulang. Karakteristik gerak tersebut menuntut koordinasi bilateral, daya ledak otot leher, keseimbangan dinamis, serta kemampuan mengendalikan tubuh selama fase tolakan dan perubahan. Penelitian Mubarak et al., (2026) menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan balap karung dapat meningkatkan daya ledak dan keseimbangan anak usia dini. Secara teoritis, lompatan berulang melibatkan *stretch-shortening cycle* (SSC), yaitu peregangan aktif otot atau kompleks otot tendon yang segera diikuti pemendekan aktif untuk

meningkatkan produksi gaya dan daya (Seiberl et al., 2021). Selain itu, pengamatan sistematis Yousefian & Vieira (2024) menunjukkan bahwa latihan pliometrik dapat meningkatkan proprioepsi dan stabilitas postural. Oleh karena itu, balap karung berpotensi mendukung kemampuan tolakan dan menyampaikan yang relevan dengan gerakan *tiger sprong*, meskipun hubungan langsungnya masih memerlukan pengujian biomekanik khusus.

Tarik Tambang

Tarik tambang merupakan permainan resistansi dinamis yang melatih kekuatan genggam, lengan, bahu, punggung, otot inti, serta stabilitas tungkai melalui tarikan berkelanjutan dan posisi tubuh yang kokoh. Aktivitas ini mengembangkan kekuatan fungsional dan koordinasi, sehingga berpotensi mendukung keterampilan dasar olahraga. Bukti terbaru menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur dan permainan aktif dapat meningkatkan kebugaran motorik serta keterampilan gerak dasar anak (Liu et al., 2025; Wang & Zhou, 2024). Komponen tersebut relevan dengan *tiger sprong* karena lengan dan bahu perlu menopang serta mendorong tubuh secara kuat saat bertumpu dan melewati rintangan. Dengan demikian, tarik tambang dapat digunakan sebagai latihan pendukung, bukan pengganti latihan teknik *tiger sprong*.

Tiger Sprong

Tiger sprong merupakan salah satu gerakan dalam senam lantai yang memadukan lompatan, tumpuan dan tolakan tangan, guling depan, serta pendaratan, sehingga memerlukan daya ledak tungkai, kekuatan tubuh bagian atas, stabilitas inti, koordinasi, dan keberanian. Balap karung terutama mendukung daya ledak tungkai melalui tolakan berulang yang melibatkan mekanisme *stretch-shortening cycle* (SSC). Sementara itu, tarik tambang melatih kekuatan genggam, lengan, bahu, punggung, dan otot inti melalui tarikan resistif serta stabilisasi tubuh. Komponen tersebut relevan dengan fase tumpuan tangan dan dorongan pada *tiger sprong*. Penelitian pada pesenam muda menunjukkan bahwa latihan resistansi progresif meningkatkan daya ledak tubuh bagian atas dan bawah, sedangkan latihan neuromuskular meningkatkan kekuatan serta kecepatan tolakan vault (Lockard & Gable, 2022; Moeskops et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *true experimental design* jenis *pretest-posttest control group design*. Desain ini dipilih untuk menguji pengaruh kombinasi permainan tradisional balap karung dan tarik tambang sebagai latihan pendahuluan terhadap peningkatan kemampuan *tiger sprong* pesenam usia dini, dibandingkan dengan latihan konvensional. Subjek dibagi secara acak (*random assignment*) melalui pelemparan koin menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kemudian diukur sebelum dan sesudah pemberian perlakuan selama 12 pertemuan. Penelitian dilaksanakan di SDN Entrop Jayapura, lokasi tersebut dipilih berdasarkan ketersediaan fasilitas yang representatif.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh pesenam yang aktif mengikuti ekstrakurikuler senam, berjumlah 35 orang. Sampel diambil secara *purposive* dengan kriteria: usia 9–12 tahun, telah latihan minimal 2 bulan, tidak cedera dalam

sebulan terakhir, serta mendapat persetujuan orang tua. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 30 subjek yang dibagi secara acak menjadi dua kelompok masing-masing 15 orang pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Instrumen dan Prosedur Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *tiger sprong* adalah *Tiger Sprong Skill Test* yang dikembangkan oleh Haikal (2014), diberikan sebagai *pretest* dan *posttest*. Sebelum *pretest*, metode latihan divalidasi menggunakan *Aiken's V* oleh tiga ahli (dosen olahraga, pelatih senam, dan pelatih fisik) dengan nilai rata-rata 0,85 (valid tinggi). Setelah *pretest*, kelompok eksperimen menerima 12 kali pertemuan (60 menit/pertemuan) berupa pemanasan (10 menit), tarik tambang format *best-of-three* (15 menit), balap karung estafet lintasan 20 meter (15 menit), latihan inti *tiger sprong* (15 menit), dan pendinginan (5 menit). Kelompok kontrol menjalani *squat jump* dan *push-up* dengan frekuensi dan durasi setara. *Posttest* dilakukan dengan prosedur identik *pretest* oleh penguji yang sama untuk menjaga konsistensi pengukuran.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan homogenitas *Levene* sebagai prasyarat, dilanjutkan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney U Test* pada taraf signifikansi 0,05.

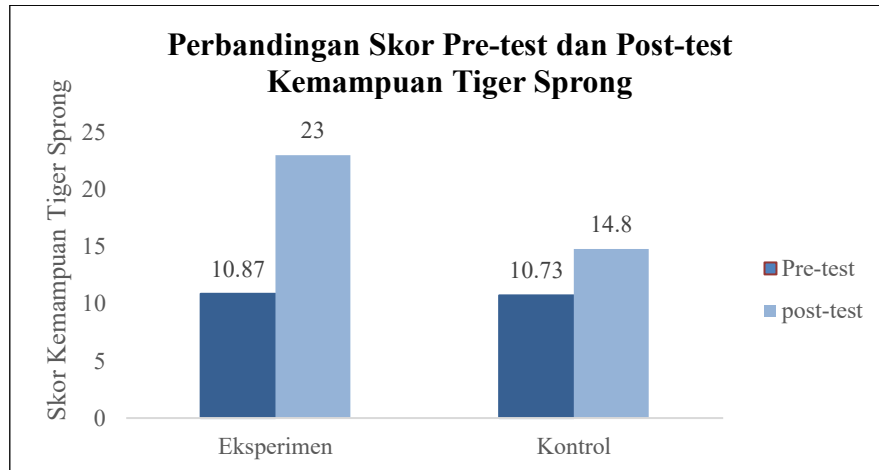
HASIL PENELITIAN

Sebagai gambaran awal data penelitian, hasil analisis statistik deskriptif dari seluruh variabel yang diamati disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Descriptive Statistics

Kelompok	Keterangan	N	Nilai Min	Nilai Max	Sum	Mean	Std. Deviasi
Eksperimen	<i>Pre test</i>	15	8	14	163	10.87	1.685
	<i>Post test</i>	15	19	25	345	23.00	1.732
Kontrol	<i>Pre test</i>	15	8	13	161	10.73	1.486
	<i>Post test</i>	15	10	19	222	14.80	2.808
<i>Gain</i>	Eksperimen	15	11	14	182	12.13	1.125
	Kontrol	15	1	7	61	4.07	2.282

Perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* kemampuan *tiger sprong* pada kedua kelompok divisualisasikan pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test* Kemampuan Tiger Sprong

Setelah dilakukan analisis deskriptif, selanjutnya dilakukan uji normalitas untuk memastikan apakah data memenuhi asumsi parametrik atau tidak. Adapun hasilnya dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Uji Normalitas (*Shapiro-Wilk*)

Kelompok (<i>Gain Score</i>)	Nilai Signifikansi	Keterangan
Eksperimen	0.012	Tidak Normal
Kontrol	0.036	Tidak Normal

Tabel 2 menunjukkan nilai signifikansi untuk data *gain* (selisih posttest-pretest) pada kedua kelompok berada di bawah 0.05, yaitu 0.012 (*gain* eksperimen) dan 0.036 (*gain* kontrol). Hasil ini menunjukkan bahwa data tidak memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis non-parametrik digunakan pada tahap uji pengaruh dan uji beda.

Selanjutnya, hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Variabel	<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.
Gain kemampuan <i>tiger sprong</i> pesenam	9.785	1	28	0.004

Berdasarkan Tabel 3 di atas, hasil uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.004, yang lebih kecil dari 0.05. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan varians yang signifikan antara kedua kelompok, atau dengan kata lain, data bersifat tidak homogen.

Hasil uji pengaruh menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* disajikan pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Uji Pengaruh (*Wilcoxon Signed Rank Test*)

Kelompok	Keterangan	Mean	Selisih	Nilai Signifikan	Keterangan
Eksperimen	<i>Pre test</i>	10.87	12.13	0.001	Ada pengaruh
	<i>Post test</i>	23.00			
Kontrol	<i>Pre test</i>	10.73	4.07	0.001	Ada pengaruh
	<i>Post test</i>	14.80			

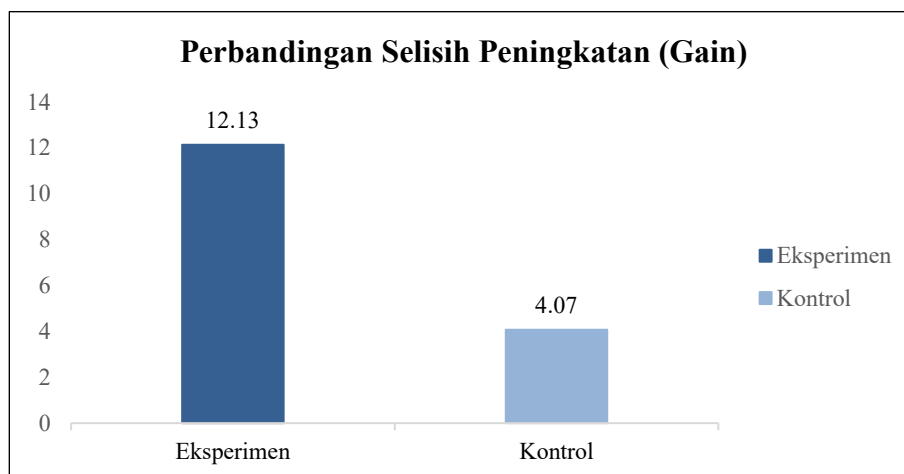
Tabel 4 menunjukkan hasil dari kedua kelompok memiliki nilai signifikansi sebesar $0.001 < 0.05$ (menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* karena data tidak berdistribusi normal). Dengan demikian, latihan pada kedua kelompok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *tiger sprong*, meskipun besaran peningkatannya berbeda jauh.

Hasil uji beda menggunakan *Mann-Whitney U Test* disajikan pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Uji Beda (*Mann-Whitney U Test*)

Kelompok	Selisih Peningkatan (<i>Gain</i>)	Nilai Signifikan	Keterangan
Eksperimen	12.13	0.000	Ada perbedaan
Kontrol	4.07		

Perbandingan selisih peningkatan kemampuan *tiger sprong* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol divisualisasikan pada Gambar 2 berikut.

**Gambar 2. Perbandingan Selisih**

Tabel 5 dan Gambar 2 di atas, menunjukkan nilai signifikansi hasil uji beda sebesar $0.000 < 0.05$ (menggunakan uji *Mann-Whitney U* karena data *gain* tidak berdistribusi normal dan tidak homogen). Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara peningkatan kemampuan *tiger sprong* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, di mana kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang jauh lebih besar (12.13) dibandingkan kelompok kontrol (4.07).

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kombinasi permainan tradisional balap karung dan tarik tambang sebagai latihan pendahuluan terhadap

peningkatan kemampuan *tiger sprong* pesenam usia dini. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan, diperoleh temuan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa kombinasi kedua permainan tradisional tersebut mengalami peningkatan kemampuan *tiger sprong* yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini menjawab tujuan penelitian secara afirmatif, sekaligus memberikan landasan empiris bahwa permainan tradisional dapat difungsikan bukan sekadar sebagai aktivitas rekreasi, melainkan sebagai instrumen latihan yang memiliki spesifisitas biomekanik terhadap tuntutan gerak senam.

Peningkatan yang jauh lebih besar pada kelompok eksperimen (selisih *gain* 12.13) dibandingkan kelompok kontrol (selisih *gain* 4.07) mengindikasikan bahwa efektivitas latihan tidak semata ditentukan oleh volume atau intensitas pengulangan, melainkan oleh kualitas kontekstualisasi gerak yang dilatihkan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mubarak, Oktavian, et al., (2025) yang membuktikan bahwa modifikasi sirkuit latihan berbasis daya ledak otot lengan, fleksibilitas, dan keseimbangan efektif meningkatkan kemampuan *handspring* pada siswa SKO Kota Jayapura, dengan peningkatan yang jauh melampaui kelompok konvensional. Studi tersebut menegaskan bahwa pendekatan latihan yang terstruktur dan spesifik memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan latihan rutin yang bersifat monoton. Dalam konteks penelitian ini, balap karung dan tarik tambang berfungsi sebagai bentuk latihan yang secara simultan melatih komponen fisik yang dibutuhkan dalam *tiger sprong*, yaitu daya ledak tungkai melalui mekanisme balap karung pada gerak melompat berulang, serta kekuatan genggam, lengan, bahu, dan otot inti melalui resistensi dinamis yang dihasilkan dari aktivitas tarik tambang.

Kesesuaian temuan ini dengan teori pembelajaran motorik anak juga memperkuat interpretasi bahwa mekanisme yang bekerja bukan hanya bersifat fisiologis, tetapi juga psikologis-pedagogis. Intervensi keterampilan motorik pada anak terbukti lebih efektif ketika disampaikan dalam konteks yang bermakna dan menyenangkan dibandingkan latihan *drill* yang terisolasi (Manninen et al., 2025; Sun & Chen, 2024). Permainan yang terstruktur memungkinkan anak terlibat secara fisik, kognitif, dan sosial-emosional sekaligus, sehingga pembelajaran gerak menjadi lebih mendalam dan berkelanjutan (Dankiw et al., 2020; Karisman et al., 2018; Skene et al., 2022). Kedua pernyataan tersebut menjelaskan mengapa kelompok eksperimen dalam penelitian ini menunjukkan lonjakan peningkatan yang lebih tinggi: anak tidak hanya berlatih secara fisik, tetapi juga terlibat secara emosional dan sosial dalam situasi permainan yang kompetitif dan kolaboratif, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi intrinsik dan intensitas keterlibatan mereka dalam setiap sesi latihan.

Selain itu, hasil penelitian ini memperkuat argumen bahwa latihan pendahuluan bagi pesenam usia dini perlu dirancang dengan mempertimbangkan prinsip spesifisitas tanpa mengorbankan aspek kegembiraan dan keterlibatan anak. Aktivitas permainan yang menantang secara motorik dapat menjadi media transfer pembelajaran yang efektif untuk pengembangan keterampilan dasar (Foulkes et al., 2017; Koolwijk et al., 2024; Mubarak et al., 2026; Palmer et al., 2020). Temuan Mubarak et al., (2026) yang menguji efektivitas latihan balap karung pada pesenam usia dini (6–9 tahun) juga menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan daya ledak dan peningkatan keseimbangan jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok konvensional. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak

hanya mengonfirmasi temuan-temuan sebelumnya secara terpisah, tetapi juga memperluas dengan menunjukkan bahwa kombinasi dua permainan tradisional dalam satu paket latihan pendahuluan yang terintegrasi mampu memberikan efek sinergis terhadap penguasaan gerakan *tiger sprong* yang secara biomekanik menuntut integrasi kekuatan tungkai, kekuatan tubuh bagian atas, koordinasi, dan keberanian.

Dari perspektif psikologis, penggunaan permainan tradisional sebagai media latihan juga berpotensi mereduksi fenomena *negative association* yang selama ini melekat pada bentuk-bentuk latihan fisik dasar seperti *push-up* yang sering dijadikan instrumen hukuman di lingkungan sekolah. Asosiasi negatif antara aktivitas fisik dan pengalaman hukuman dapat merusak motivasi intrinsik anak dan mengancam keberlanjutan partisipasi mereka dalam aktivitas olahraga (Battaglia et al., 2020; Carroll & Allen, 2021; Costa et al., 2020). Dalam penelitian ini, kelompok eksperimen tidak hanya menunjukkan peningkatan keterampilan yang lebih tinggi, tetapi juga terlibat dalam proses latihan yang secara inheren menyenangkan dan bermakna. Hal ini sejalan dengan temuan Mubarak, Dari, et al., (2025) dalam studi literatur mengenai peran ketangguhan mental dalam mengelola kecemasan atlet, yang menekankan pentingnya pengalaman latihan yang positif dalam membangun kesiapan psikologis atlet usia dini. Dengan kata lain, kombinasi balap karung dan tarik tambang tidak hanya efektif secara fisik, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan pengalaman belajar yang positif, yang merupakan fondasi bagi pembinaan jangka panjang atlet senam.

Dengan demikian, secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi permainan tradisional balap karung dan tarik tambang memiliki landasan empiris yang kuat sebagai alternatif latihan pendahuluan yang efektif, kontekstual, dan atraktif bagi pesenam usia dini. Hasil penelitian ini menjadi bukti konkret bahwa integrasi tersebut tidak hanya relevan secara teoretis, tetapi juga terbukti secara empiris mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar senam, sekaligus melestarikan dan mengintegrasikan permainan tradisional Indonesia ke dalam praktik pelatihan olahraga modern.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan kombinasi permainan tradisional balap karung dan tarik tambang sebagai latihan pendahuluan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *tiger sprong* pesenam usia dini. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan latihan berbasis permainan tradisional lebih efektif dibandingkan metode konvensional yang bersifat repetitif. Dengan demikian, permainan tradisional dapat direkomendasikan sebagai alternatif strategi latihan yang menyenangkan, bermakna, dan berbasis bukti bagi pelatih senam anak usia dini. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada durasi intervensi yang singkat dan ukuran sampel yang relatif kecil, sehingga peneliti selanjutnya disarankan memperluas cakupan variabel dan memperpanjang periode latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, J. (2025). Efektivitas permainan tradisional Dana Mbojo (Tapa Gala) terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 435–442. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.35822>
- Aminah, S., & Mauliyah, A. (2025). Stimulasi kemampuan metakognitif pada anak usia dini melalui aktivitas reflektif berbasis bermain. *Journal of Early Childhood Education Studies*, 5(1), 84–102. <https://doi.org/10.54180/joeces.v5i1.477>
- Battaglia, A., Kerr, G., & Stirling, A. (2020). Examining the influence of athletes' punishment experiences on decisions to cease participation in competitive hockey. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(4), 519–533. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1536158>
- Carroll, M., & Allen, J. (2021). 'Zooming in' on the antecedents of youth sport coaches' autonomy-supportive and controlling interpersonal behaviours: A multimethod study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(2), 236–248. <https://doi.org/10.1177/1747954120958621>
- Costa, S., Bianco, A., Polizzi, V., & Alesi, M. (2020). Happiness in physical activity: A longitudinal examination of children motivation and negative affect in physical activity. *Journal of Happiness Studies*, 1–13. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00289-7>
- Dankiw, K. A., Tsiros, M. D., Baldock, K. L., & Kumar, S. (2020). The impacts of unstructured nature play on health in early childhood development: A systematic review. *PLOS ONE*, 15(2), Article e0229006. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229006>
- Dia, M., Tantri, A., & Sari, D. M. (2020). Efforts to improve learning outcomes of tiger jumping in floor gymnastics through demonstration teaching methods. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 1(1). <https://doi.org/10.55081/jumper.v1i1.124>
- Festiawan, R. (2020). Application of traditional games: How does it affect the children's fundamental motor skills? *Jurnal MensSana*, 5(2), 157–164. <https://doi.org/10.24036/MensSana.050220.08>
- Foulkes, J. D., Knowles, Z., Fairclough, S. J., Stratton, G., O'Dwyer, M., Ridgers, N. D., & Fowweather, L. (2017). Effect of a 6-week active play intervention on fundamental movement skill competence of preschool children: A cluster randomized controlled trial. *Perceptual and Motor Skills*, 124(2), 393–412. <https://doi.org/10.1177/0031512516685200>
- Haikal, R. (2014). *Pengaruh pendekatan pola gerak dominan terhadap keterampilan tiger sprong pada siswa kelas VII SMPN 2 Lembang* [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia]. Repository UPI.
- Karisman, V. A., Friskawati, G. F., & Supriadi, D. (2018). Kontribusi media pembelajaran edukatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap keterampilan motorik dasar siswa sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(2), 185–192. <https://doi.org/10.17509/jpp.v18i2.12960>
- Koolwijk, P., Hoeboer, J., Mombarg, R., Savelsbergh, G. J. P., & De Vries, S. (2024). Fundamental movement skill interventions in young children: A systematic review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(7), 1661–1683. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2210597>

- Liu, B., Yan, Y., Jia, J., & Liu, Y. (2025). Can active play replace skill-oriented physical education in enhancing fundamental movement skills among preschool children? A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 25(1), Article 1399. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22398-9>
- Lockard, M. M., & Gable, T. F. (2022). Implementing a progressive resistance training program in youth junior Olympic women's gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*, 14(3), 381–389. <https://doi.org/10.52165/sgj.14.3.381-389>
- Manninen, M., Magrum, E., Campbell, S., & Belton, S. (2025). The effect of game-based approaches on decision-making, knowledge, and motor skill: A systematic review and a multilevel meta-analysis. *European Physical Education Review*, 31(1), 18–32. <https://doi.org/10.1177/1356336X241245305>
- Moeskops, S., Oliver, J., Read, P. J., Haff, G. G., Myer, G. D., & Lloyd, R. S. (2022). Effects of a 10-month neuromuscular training program on strength, power, speed and vault performance in young female gymnasts. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 54(5). <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002862>
- Mubarak, M. F., Dari, S. E. U., Oktavian, I. D., & Usman, U. (2025). Peran ketangguhan mental dalam mengelola kecemasan atlet: Studi literatur review. *Jendela Olahraga*, 10(2), 62–73. <https://doi.org/10.26877/jo.v10i2.21625>
- Mubarak, M. F., Oktavian, I. D., Pinem, S., CS, A., & Kafiari, S. (2025). Modified training circuit: An effective solution to improve handspring skills in floor gymnastics. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(4), 616–625. <https://doi.org/10.21009/GJIK.164.13>
- Mubarak, M. F., Pinem, S., Hasani, A. B. N., Khasanah, F. N. S., Yudistira, I., Asri, A., & Kogoya, T. (2026). Balap karung sebagai strategi latihan berbasis permainan untuk meningkatkan daya ledak dan keseimbangan atlet senam usia dini. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(4), 2054–2064. <https://doi.org/10.31539/syaxzd04>
- Palmer, K. K., Miller, A. L., Meehan, S. K., & Robinson, L. E. (2020). The Motor Skills at Playtime intervention improves children's locomotor skills: A feasibility study. *Child: Care, Health and Development*, 46(5), 599–606. <https://doi.org/10.1111/cch.12793>
- Rais, R. D. A. (2025). *Pengembangan perilaku dan kemampuan dasar anak usia dini*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Seiberl, W., Hahn, D., Power, G. A., Fletcher, J. R., & Siebert, T. (2021). The stretch-shortening cycle of active muscle and muscle-tendon complex: What, why and how it increases muscle performance? *Frontiers in Physiology*, 12, Article 693141. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.693141>
- Skene, K., O'Farrelly, C. M., Byrne, E. M., Kirby, N., Stevens, E. C., & Ramchandani, P. G. (2022). Can guidance during play enhance children's learning and development in educational contexts? A systematic review and meta-analysis. *Child Development*, 93(4), 1162–1180. <https://doi.org/10.1111/cdev.13730>
- Sun, S., & Chen, C. (2024). The effect of sports game intervention on children's fundamental motor skills: A systematic review and meta-analysis. *Children*, 11(2), Article 254. <https://doi.org/10.3390/children11020254>

- Wang, X., & Zhou, B. (2024). Motor development-focused exercise training enhances gross motor skills more effectively than ordinary physical activity in healthy preschool children: An updated meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1414152. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1414152>
- Widiarti, A. U., & Anggita, G. M. (2022). The role of traditional games on children's ground motor and emotional ability. *ACPES Journal of Physical Education, Sport, and Health (AJPESH)*, 2(2), 143–149.
- Yousefian, M. R., & Vieira, T. M. (2024). Plyometric training enhances proprioception: A systematic review. *Asian Journal of Sports Medicine*, 15(3). <https://doi.org/10.5812/asjasm-144947>