p-ISSN: 2963-7856| e-ISSN: 2961-9890
Available online at jerkin.org/index.php/jerkin
Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
Volume 5 No. 2, Oktober - Desember 2026, pp 5640-5649

Permainan Tradisional Siki Doka dan Perubahan Prestasi Lompat Jauh Siswa SD

Yarip Lensini[1], Timoteus Ajito[2]*, Yopy Huwae[3]
[1,2,3] Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas San Pedro, Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia
E-mail: ajitotimothy83@gmail.com
*Corresponding Author

https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i2.8359

ARTICLE INFO

Article history:
Received: 12 Nov 2026
Revised: 18 Nov 2026
Accepted: 24 Nov 2026

Kata Kunci:
Siki Doka; Permainan Tradisional; Lompat Jauh; Pendidikan Jasmani; Sekolah Dasar.

Keywords:
Siki Doka; Traditional Games; Long Jump; Physical Education; Elementary School.

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan menganalisis perubahan prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa sekolah dasar setelah mengikuti pembelajaran berbasis permainan tradisional Siki Doka. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one-group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah 20 siswa putra kelas atas SD Inpres Osmok, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. Program dilaksanakan dalam 12 pertemuan yang meliputi tes awal, pengenalan dan praktik Siki Doka, latihan koordinasi dan lompatan satu kaki, integrasi gerak dengan teknik lompat jauh, simulasi, dan tes akhir. Prestasi diukur menggunakan tes kinerja lompat jauh gaya jongkok dengan satuan sentimeter. Data dianalisis melalui statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk terhadap skor selisih, serta uji t sampel berpasangan. Rata-rata hasil lompat jauh meningkat dari 300,10 ± 14,867 cm pada tes awal menjadi 305,95 ± 15,126 cm pada tes akhir. Peningkatan rata-rata mencapai 5,850 cm atau 1,95%. Skor selisih memenuhi asumsi normalitas ($p = 0,417$), sedangkan uji t menunjukkan perbedaan signifikan, $t(19) = -16,366$; $p < 0,001$, dengan interval kepercayaan 95% untuk peningkatan sebesar 5,102–6,598 cm. Hasil menunjukkan peningkatan prestasi setelah program pembelajaran berbasis Siki Doka. Namun, karena tidak terdapat kelompok kontrol dan program juga memuat latihan teknik, temuan belum membuktikan pengaruh kausal Siki Doka secara terpisah.

This study aimed to examine changes in elementary school students' squat-style long-jump performance following a learning program based on the traditional Siki Doka game. A quantitative pre-experimental, one-group pretest-posttest design was used. Participants were 20 male upper-grade students from SD Inpres Osmok, Kupang City, East Nusa Tenggara, Indonesia. The program comprised 12 sessions covering baseline testing, introduction to and practice of Siki Doka, coordination and single-leg jumping activities, integration with long-jump techniques, simulation, and final testing. Performance was assessed using a squat-style long-jump test, with distances recorded in centimeters. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test on paired differences, and a paired-samples t-test. The mean jumping distance increased from 300.10 ± 14.867 cm at pretest to 305.95 ± 15.126 cm at posttest, yielding an average improvement of 5.850 cm (1.95%). The difference scores met the normality assumption ($p = 0.417$). The paired-samples t-test indicated a statistically significant difference, $t(19) = -16.366$, $p < 0.001$, with a 95% confidence interval for the improvement of 5.102–6.598 cm. These findings indicated improved performance following the Siki Doka-based learning program. However, the absence of a control group and the inclusion of technical long-jump exercises prevented attributing the improvement exclusively to Siki Doka.

This is an open access article under the CC–BY-SA license.

How to Cite: Yarip Lensini, et al. (2026), Permainan Tradisional Siki Doka dan Perubahan Prestasi Lompat Jauh Siswa SD. 5(2). https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i2.8359

PENDAHULUAN

Keterampilan gerak pada masa sekolah dasar merupakan fondasi bagi keterlibatan anak dalam aktivitas fisik, pembelajaran olahraga, dan perkembangan kompetensi motorik yang lebih kompleks. Literatur mutakhir menempatkan motor competence dan fundamental movement skills sebagai komponen penting dalam perkembangan sehat karena kemampuan lokomotor, stabilitas, dan kontrol gerak berhubungan dengan kebugaran, partisipasi dalam aktivitas fisik, serta kesiapan mengikuti aktivitas olahraga yang lebih spesifik (Liu et al., 2023; George-Komi et al., 2023). Intervensi di lingkungan pendidikan juga menunjukkan bahwa kesempatan berlatih secara terstruktur, pengulangan gerak, dan pengalaman bermain dapat memperbaiki kemampuan motorik anak, meskipun besarnya perubahan bergantung pada isi program, lama intervensi, dan kualitas pelaksanaan (Koolwijk et al., 2024). Sekolah menjadi konteks strategis karena pembelajaran pendidikan jasmani dapat menyediakan kesempatan gerak yang relatif merata bagi siswa. Program berbasis sekolah dilaporkan mampu meningkatkan kompetensi motorik dan kebugaran apabila kegiatan dirancang terencana dan dilakukan secara konsisten (Huhtiniemi et al., 2023). Pada saat yang sama, penelitian intervensi motorik menegaskan bahwa anak membutuhkan pengalaman gerak yang bermakna, bukan sekadar latihan berulang tanpa konteks (Flynn et al., 2023; George-Komi et al., 2023). Oleh sebab itu, pembelajaran PJOK di sekolah dasar perlu menggabungkan tujuan keterampilan, keterlibatan aktif, dan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa.

Lompat jauh merupakan salah satu materi atletik yang menuntut keterpaduan antara awalan, tolakan, pengendalian tubuh saat melayang, dan pendaratan. Pada siswa sekolah dasar, keterampilan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh pemahaman teknik, tetapi juga oleh kualitas pengalaman gerak yang membangun koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kemampuan menghasilkan dorongan tungkai. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa program pendidikan jasmani yang disusun secara sistematis dapat memperbaiki kompetensi motorik dan performa fisik anak (Riyanto & Syamsudin, 2021; Arufe-Giraldez, 2023). Li et al. (2023) melaporkan bahwa integrasi latihan fungsional dalam pembelajaran pendidikan jasmani selama 12 minggu meningkatkan beberapa indikator kebugaran, termasuk standing long jump. Temuan yang sejalan dilaporkan Zhang et al. (2024), yang menunjukkan bahwa program latihan fungsional dapat memperbaiki kemampuan gerak fundamental pada anak usia sekolah dasar. Dalam konteks pembelajaran gerak melompat, model berbasis permainan juga telah dikembangkan untuk meningkatkan kemampuan dan minat belajar siswa (Andriadi & Saputra, 2021; Ismail et al., 2024). Namun, pendekatan yang terlalu berorientasi pada drilling teknik berpotensi mengurangi variasi pengalaman gerak dan keterlibatan siswa. Karena itu, diperlukan aktivitas yang mempertahankan tujuan gerak spesifik tetapi dikemas lebih kontekstual dan menarik agar siswa memperoleh pengulangan gerak secara alami selama pembelajaran (Purwanto et al., 2024; Yudhantara et al., 2026).

Permainan tradisional menjadi salah satu alternatif karena memadukan aktivitas fisik, aturan, interaksi sosial, dan konteks budaya. Penelitian pada anak sekolah menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat mendukung kemampuan lokomotor, keseimbangan, koordinasi, dan keterampilan motorik kasar (Hussain & Cheong, 2022; Irawan et al., 2021; Ningsih et al., 2024). Kajian yang lebih luas juga menemukan bahwa aktivitas permainan tradisional memiliki potensi untuk meningkatkan komponen fisik dan motorik sekaligus menciptakan pengalaman belajar yang dekat dengan kehidupan anak (Arfanda et al., 2024; Hasan et al., 2024). Di Indonesia, pengembangan pembelajaran berbasis permainan tradisional telah digunakan untuk meningkatkan gerak lokomotor dan kerja sama (Wijaya & Fitri, 2023), sementara penelitian lain memperlihatkan peningkatan motorik kasar melalui permainan tradisional pada siswa sekolah dasar (Arifin et al., 2025; Bate et al., 2026). Guru juga memandang permainan tradisional berpotensi digunakan dalam pembelajaran motorik, meskipun implementasinya memerlukan pemahaman yang memadai tentang karakteristik permainan dan tujuan pembelajaran (Adi et al., 2022). Dalam konteks Nusa Tenggara Timur, Siki Doka adalah permainan lokal dengan pola utama melompat menggunakan satu kaki pada petak-petak permainan. Kesenjangan penelitian terletak pada masih terbatasnya bukti empiris yang secara khusus menghubungkan Siki Doka dengan performa lompat jauh gaya jongkok pada siswa sekolah dasar.

Penelitian ini memfokuskan Siki Doka sebagai aktivitas permainan yang diintegrasikan ke dalam rangkaian pembelajaran lompat jauh. Secara fungsional, lompatan satu kaki, pengaturan pijakan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh pada Siki Doka memiliki kedekatan dengan kebutuhan gerak pada

fase tolakan dan pengendalian tubuh dalam lompat jauh. Penelitian tidak dimaksudkan untuk menilai semua manfaat permainan tradisional, melainkan membatasi pengamatan pada perubahan jarak lompatan sebelum dan sesudah rangkaian perlakuan. Tujuan penelitian adalah mengetahui apakah terdapat perbedaan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas atas SD Inpres Osmok sebelum dan sesudah mengikuti program berbasis Siki Doka. Ruang lingkup penelitian terdiri atas satu kelompok berjumlah 20 siswa, 12 pertemuan, pengukuran pretest dan posttest, serta analisis perubahan menggunakan uji sampel berpasangan. Posisi penelitian ini bersifat awal karena tidak menggunakan kelompok kontrol dan tidak melakukan penugasan acak. Dengan batasan tersebut, temuan diharapkan memberikan bukti empiris awal mengenai kelayakan Siki Doka sebagai variasi aktivitas pembelajaran atletik yang berakar pada budaya lokal. Penggunaan konteks budaya dalam pembelajaran motorik juga relevan dengan pandangan bahwa kualitas program gerak di sekolah perlu memperhatikan pengalaman siswa, karakteristik lingkungan, dan kesempatan berlatih yang nyata (Indahwati et al., 2025; Asri et al., 2021; Nurwahidah et al., 2021).

METODE

Desain Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pre-experimental one-group pretest-posttest design. Pada desain ini, subjek yang sama diukur sebelum perlakuan (O1), mengikuti rangkaian perlakuan Siki Doka (X), kemudian diukur kembali setelah perlakuan (O2). Struktur desain dapat ditulis sebagai O1-X-O2. Pemilihan desain tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada perubahan skor sebelum dan sesudah program pada satu kelompok. Tidak terdapat kelompok kontrol atau penugasan acak, sehingga hasil penelitian tidak digunakan untuk menyatakan bahwa seluruh perubahan disebabkan secara eksklusif oleh Siki Doka. Variabel bebas penelitian adalah rangkaian aktivitas permainan tradisional Siki Doka yang diintegrasikan dalam pembelajaran lompat jauh, sedangkan variabel terikat adalah prestasi lompat jauh gaya jongkok yang dinyatakan dalam jarak lompatan. Pelaksanaan penelitian dijadwalkan pada Mei-Juni 2026 dengan total 12 pertemuan. Pertemuan pertama digunakan sebagai pretest, pertemuan 2-10 sebagai rangkaian perlakuan yang berkembang dari pengenalan permainan hingga integrasi dengan teknik lompat jauh, pertemuan 11 sebagai simulasi, dan pertemuan 12 sebagai posttest. Desain satu kelompok ini dipilih sebagai tahap pengujian awal untuk melihat apakah terdapat perubahan yang konsisten pada performa siswa setelah mengikuti seluruh rangkaian program.

Sampel dan Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Inpres Osmok, Jalan Tanjung Karang, Kelurahan Namosain, Kecamatan Alak, Kota Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa putra kelas atas sekolah dasar yang mengikuti rangkaian penelitian sampai selesai dan memiliki data pretest serta posttest lengkap. Karena desain penelitian menggunakan satu kelompok, seluruh data dianalisis sebagai pasangan pengukuran pada individu yang sama. Dokumen penelitian tidak mencantumkan pembentukan kelompok kontrol, randomisasi, atau penugasan acak. Karakteristik subjek yang dicatat dalam naskah sumber terbatas pada jenis kelamin, jenjang kelas atas sekolah dasar, dan lokasi sekolah; data usia individual, tinggi badan, berat badan, atau pengalaman olahraga sebelumnya tidak dilaporkan sehingga tidak dimasukkan dalam analisis. Pembatasan pada siswa putra membuat interpretasi hasil hanya berlaku langsung pada kelompok yang diteliti. Dalam konteks penelitian pendidikan jasmani, penggunaan satu sekolah dan jumlah peserta yang relatif kecil sesuai dengan fungsi studi ini sebagai pengujian awal, tetapi membatasi generalisasi. Oleh sebab itu, hasil tidak diposisikan sebagai estimasi populasi seluruh siswa sekolah dasar di Kota Kupang. Kekuatan desain terutama terletak pada penggunaan subjek yang sama pada dua waktu pengukuran sehingga perubahan individu dapat dihitung secara langsung melalui selisih posttest dan pretest.

Instrumen dan Prosedur

Instrumen utama penelitian adalah tes kinerja lompat jauh gaya jongkok dengan keluaran berupa jarak lompatan dalam sentimeter. Peralatan yang digunakan meliputi lintasan awalan, papan atau garis tolakan, bak pendaratan, pita ukur atau meteran, serta formulir pencatatan. Prosedur pengukuran dilakukan dengan memberi penjelasan dan demonstrasi teknik dasar, kemudian siswa melakukan awalan, tolakan, fase melayang, dan pendaratan. Setiap siswa memperoleh dua sampai tiga kesempatan, dan hasil terbaik dicatat sebagai skor pengukuran. Prosedur yang sama digunakan pada pretest dan

Copyright © 2026, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

posttest untuk menjaga konsistensi. Dokumen penelitian tidak melaporkan koefisien validitas atau reliabilitas khusus untuk instrumen jarak lompatan; karena itu artikel ini tidak menambahkan nilai validitas atau reliabilitas yang tidak tersedia pada data sumber. Rangkaian perlakuan berlangsung bertahap: pengenalan Siki Doka, latihan koordinasi, lompatan satu kaki, penguatan gerak eksplosif, keseimbangan dan ketangkasan, latihan tolakan dan melayang, kombinasi Siki Doka dengan lompat jauh mini, aktivitas kompetitif, penguatan teknik lengkap, simulasi, lalu posttest. Dengan demikian, intervensi merupakan rangkaian pembelajaran berbasis Siki Doka yang juga memuat latihan teknik lompat jauh, bukan permainan Siki Doka murni yang berdiri sendiri.

Analisis Data

Analisis dilakukan terhadap skor pretest dan posttest dari 20 siswa menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif meliputi jumlah sampel, rata-rata, standar deviasi, standard error, serta selisih posttest-pretest. Persentase peningkatan dihitung dengan membagi selisih rata-rata posttest dan pretest dengan rata-rata pretest, kemudian dikalikan 100%. Karena pengukuran berasal dari subjek yang sama, prasyarat normalitas diperiksa pada distribusi skor selisih, bukan hanya pada distribusi pretest dan posttest secara terpisah. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk sebagai acuan utama karena jumlah sampel 20 siswa; nilai $p > 0,05$ digunakan sebagai dasar bahwa distribusi selisih tidak menyimpang secara signifikan dari normal. Setelah asumsi normalitas terpenuhi, perbedaan rata-rata dianalisis menggunakan Paired Sample t-Test dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil dilaporkan dalam bentuk nilai t, derajat kebebasan, p-value, mean difference, dan interval kepercayaan 95%. Arah peningkatan dijelaskan menggunakan selisih posttest-pretest agar interpretasi lebih intuitif. Analisis difokuskan pada pertanyaan apakah skor setelah perlakuan berbeda dari skor sebelum perlakuan. Mengingat tidak adanya kelompok kontrol, signifikansi statistik diinterpretasikan sebagai bukti perubahan dalam kelompok, bukan sebagai bukti kausal yang sepenuhnya mengisolasi efek permainan dari latihan teknik atau faktor lain selama program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perubahan Deskriptif Prestasi Lompat Jauh

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata prestasi lompat jauh gaya jongkok meningkat setelah siswa mengikuti rangkaian perlakuan. Rata-rata pretest sebesar 300,10 cm dengan standar deviasi 14,867 cm, sedangkan rata-rata posttest sebesar 305,95 cm dengan standar deviasi 15,126 cm. Selisih rata-rata posttest-pretest sebesar 5,850 cm, atau sekitar 1,95% dibandingkan dengan rata-rata awal. Peningkatan terkecil pada skor selisih adalah 3 cm dan peningkatan terbesar adalah 9 cm. Penyebaran data pada pretest dan posttest relatif serupa, sehingga perubahan rata-rata tidak disertai pelebaran variasi skor yang besar. Secara empiris, pola ini menunjukkan bahwa peningkatan tidak hanya terjadi pada satu atau dua siswa dengan perubahan ekstrem, melainkan muncul cukup konsisten pada pasangan skor yang dianalisis. Dalam konteks program, siswa memperoleh paparan berulang terhadap lompatan satu kaki, koordinasi, keseimbangan, tolakan, dan teknik lompat jauh. Aktivitas tersebut menyediakan pengulangan gerak yang lebih banyak daripada sekadar pengukuran pretest dan posttest. Namun, karena rangkaian perlakuan juga memuat latihan teknik lompat jauh, kenaikan skor harus dipahami sebagai perubahan setelah keseluruhan program berbasis Siki Doka, bukan sebagai dampak permainan tradisional yang terisolasi dari komponen latihan lainnya.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Pretest, Posttest, dan Selisih

Statistik	Pretest	Posttest	Selisih
N	20	20	20
Mean (cm)	300,10	305,95	5,850
Standar Deviasi	14,867	15,126	1,599
Std. Error Mean	3,324	3,382	0,357



Gambar 1. Perbandingan Rata-Rata Hasil Pretest dan Posttest
Sumber: data penelitian.

Temuan deskriptif tersebut konsisten dengan penelitian yang menempatkan permainan dan aktivitas gerak terstruktur sebagai sarana meningkatkan kemampuan motorik siswa. Ningsih et al. (2024) melaporkan bahwa permainan tradisional dapat mendukung kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar, sedangkan Purwanto et al. (2024) menunjukkan bahwa model pembelajaran fisik berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar. Pengembangan permainan sirkuit untuk keterampilan gerak fundamental juga menunjukkan bahwa pengulangan tugas gerak melalui desain permainan dapat memberikan hasil positif pada siswa sekolah dasar (Ismail et al., 2024). Pada penelitian internasional, Li et al. (2023) menemukan bahwa intervensi pendidikan jasmani berbasis latihan fungsional meningkatkan standing long jump dan beberapa indikator kebugaran, sedangkan Zhang et al. (2024) menunjukkan peningkatan fundamental motor skills setelah program latihan fungsional 12 minggu. Kesamaan hasil tersebut tidak berarti mekanisme intervensinya identik, tetapi memberi dukungan bahwa aktivitas yang menyediakan latihan tungkai, keseimbangan, dan koordinasi secara terstruktur berpotensi memperbaiki performa gerak. Kenaikan 5,850 cm pada penelitian ini secara praktis relatif kecil dibandingkan dengan rata-rata awal, tetapi konsistensi arah perubahan penting sebagai bukti awal. Dengan demikian, hasil deskriptif mendukung kelanjutan pengujian Siki Doka pada desain yang lebih kuat dan sampel yang lebih luas.

Normalitas dan Konsistensi Skor Selisih

Sebelum uji hipotesis, normalitas diperiksa pada skor selisih posttest-pretest. Hasil Shapiro-Wilk memperoleh statistik 0,953 dengan p = 0,417. Karena p lebih besar dari 0,05, distribusi selisih dinilai memenuhi asumsi normalitas untuk penggunaan uji t berpasangan. Hasil Kolmogorov-Smirnov juga menunjukkan p = 0,174, tetapi keputusan utama menggunakan Shapiro-Wilk karena ukuran sampel relatif kecil. Penggunaan skor selisih sebagai objek uji normalitas penting karena Paired Sample t-Test mengevaluasi rata-rata perbedaan dalam pasangan pengukuran yang sama. Selain normalitas, standar deviasi skor selisih sebesar 1,599 cm menunjukkan bahwa perubahan antarindividu relatif rapat di sekitar rata-rata 5,850 cm. Kondisi ini menjelaskan mengapa uji inferensial kemudian menghasilkan nilai t yang besar meskipun kenaikan absolut rata-rata hanya sekitar dua persen. Secara substantif, konsistensi tersebut dapat berkaitan dengan keseragaman program yang diterima seluruh siswa dan penggunaan prosedur pretest-posttest yang sama. Namun, hasil statistik tidak dapat membedakan apakah konsistensi perubahan berasal dari Siki Doka, latihan teknik lompat jauh, familiarisasi terhadap tes, atau kombinasi faktor-faktor tersebut. Karena itu, normalitas dan homogenitas pola perubahan diperlakukan sebagai kualitas data, bukan sebagai bukti mekanisme kausal.

Copyright © 2026, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Skor Selisih

Variabel	K-S Stat.	df	Sig.	S-W Stat.	df	Sig.
Selisih	0,163	20	0,174	0,953	20	0,417



Gambar 2. Rata-Rata Hasil Pretest dan Posttest dengan Standar Deviasi
Sumber: data penelitian.

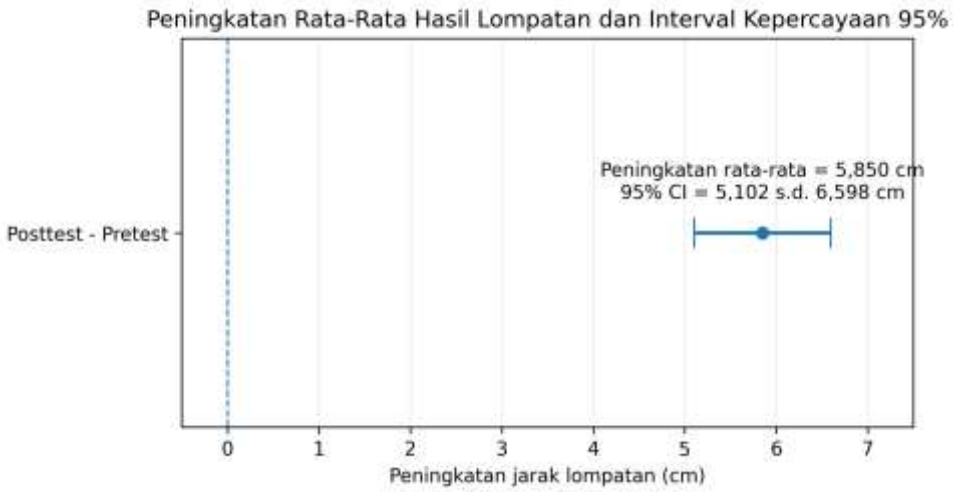
Dari perspektif pembelajaran motorik, perubahan yang relatif konsisten dapat muncul ketika siswa memperoleh kesempatan berlatih berulang dengan progresi yang jelas. Huhtiniemi et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah yang terstruktur dapat meningkatkan kompetensi motorik, sedangkan George-Komi et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi keterampilan motorik dapat menghasilkan perubahan pada persepsi kompetensi lokomotor anak. Riyanto dan Syamsudin (2021) juga melaporkan bahwa program pendidikan jasmani dapat meningkatkan kompetensi motorik siswa sekolah dasar. Literatur tersebut mendukung pentingnya dosis latihan, konsistensi kesempatan bergerak, dan keteraturan pelaksanaan. Dalam penelitian ini, pertemuan berlangsung bertahap dari pengenalan permainan menuju integrasi dengan gerak lompat jauh, sehingga siswa tidak hanya melakukan satu bentuk aktivitas secara berulang. Pendekatan tersebut serupa dengan prinsip bahwa intervensi motorik yang efektif biasanya memuat variasi tugas dan kesempatan praktik yang cukup (Koolwijk et al., 2024). Meski demikian, penelitian ini tidak mengukur retensi keterampilan setelah program berakhir. Oleh karena itu, konsistensi skor selisih hanya menggambarkan perubahan segera dari pretest ke posttest. Penelitian lanjutan perlu menambahkan retention test agar dapat diketahui apakah peningkatan jarak lompatan bertahan setelah siswa tidak lagi menerima rangkaian perlakuan secara intensif.

Signifikansi Perbedaan Pretest dan Posttest

Paired Sample t-Test menunjukkan mean difference pretest-posttest sebesar -5,850 cm, standar deviasi selisih 1,599 cm, standard error 0,357 cm, $t(19) = -16,366$, dan $p < 0,001$. Tanda negatif berasal dari urutan pengurangan pretest dikurangi posttest; jika dinyatakan sebagai posttest-pretest, perubahan rata-rata adalah +5,850 cm. Interval kepercayaan 95% untuk selisih pada output pretest-posttest berada pada -6,598 sampai -5,102 cm. Dalam arah peningkatan, interval tersebut setara dengan 5,102 sampai 6,598 cm dan seluruhnya berada di atas nol. Hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata posttest secara statistik lebih tinggi daripada rata-rata pretest pada kelompok yang sama. Secara langsung, hasil menjawab tujuan penelitian bahwa terdapat perbedaan prestasi lompat jauh gaya jongkok sebelum dan sesudah rangkaian perlakuan berbasis Siki Doka. Signifikansi yang tinggi perlu dibaca bersama besarnya perubahan absolut dan desain penelitian. Nilai p yang sangat kecil menunjukkan konsistensi perbedaan dalam sampel, bukan besarnya manfaat praktis atau kepastian bahwa Siki Doka adalah satu-satunya penyebab. Tanpa kelompok kontrol, ancaman seperti efek latihan, familiarisasi tes, dan penguatan teknik selama pertemuan masih mungkin berkontribusi terhadap kenaikan skor.

Tabel 3. Hasil Paired Sample t-Test

Perbandingan	Mean Diff.	SD Diff.	SE	95% CI Bawah	95% CI Atas	t (df)	p
Pretest - Posttest	-5,850	1,599	0,357	-6,598	-5,102	-16,366 (19)	<0,001



Gambar 3. Peningkatan Rata-Rata Hasil Lompatan dan Interval Kepercayaan 95%
Sumber: data penelitian.

Arah temuan penelitian sejalan dengan berbagai studi permainan tradisional dan pembelajaran berbasis permainan. Hussain dan Cheong (2022) menunjukkan bahwa traditional cultural games dapat meningkatkan gross motor skills anak ketika praktik disusun dengan pola latihan yang tepat. Arifin et al. (2025) melaporkan bahwa Gobak Sodor meningkatkan motorik kasar siswa dalam desain eksperimen, sedangkan Bate et al. (2026) menemukan pengaruh permainan tradisional terhadap keterampilan lokomotor siswa sekolah dasar. Penelitian game-based physical education yang lebih baru juga menunjukkan peningkatan keterampilan motorik pada kelompok eksperimen dibanding pembelajaran konvensional (Yudhantara et al., 2026). Temuan-temuan tersebut memperkuat rasionalitas bahwa permainan dapat menjadi medium latihan motorik, tetapi desain penelitian mereka umumnya lebih kuat karena menggunakan kelompok pembanding atau pengukuran keterampilan motorik yang lebih luas. Dalam penelitian Siki Doka ini, hasil signifikan perlu ditempatkan sebagai preliminary evidence. Nilai tambahnya bukan sekadar adanya peningkatan, melainkan penggunaan permainan lokal Nusa Tenggara Timur yang memiliki pola lompatan satu kaki dan kemudian dihubungkan dengan tugas lompat jauh. Tahap berikutnya seharusnya membandingkan model berbasis Siki Doka dengan pembelajaran lompat jauh biasa sehingga efek relatif intervensi dapat diperkirakan lebih tepat, bukan hanya perubahan dalam kelompok.

Implikasi Pembelajaran dan Batas Interpretasi

Secara pedagogis, Siki Doka memberikan konteks yang dekat dengan pengalaman budaya siswa sekaligus menyediakan aktivitas melompat, menjaga keseimbangan, mengatur pijakan, dan mengoordinasikan tubuh. Karakteristik tersebut membuat permainan berpotensi digunakan sebagai bagian dari pemanasan, latihan pendahuluan, atau transisi menuju pembelajaran teknik lompat jauh. Penggunaan permainan lokal juga dapat membantu guru mengurangi monotoninya drilling tanpa menghilangkan tujuan gerak. Irawan et al. (2021) menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat mendukung keterampilan lokomotor, sedangkan Wijaya dan Fitri (2023) mengembangkan pembelajaran permainan tradisional untuk gerak lokomotor dan kerja sama. Adi et al. (2022) menekankan bahwa pemanfaatan permainan tradisional tetap memerlukan pemahaman guru agar adaptasi permainan sesuai dengan karakteristik perkembangan dan tujuan pembelajaran. Dalam konteks Siki Doka, hal tersebut berarti guru perlu mengatur ukuran petak, jumlah pengulangan, kaki dominan, urutan aktivitas, serta transisi menuju awalan dan tolakan secara proporsional. Penelitian ini tidak mengukur motivasi, kesenangan, atau keterlibatan siswa melalui instrumen khusus, sehingga artikel tidak menyimpulkan bahwa Siki Doka meningkatkan aspek-aspek tersebut. Implikasi praktis dibatasi pada kemungkinan

Copyright © 2026, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

penggunaan permainan sebagai variasi aktivitas yang secara empiris diikuti oleh peningkatan jarak lompatan pada kelompok yang diteliti.

Batas metodologis utama terletak pada desain pretest-posttest satu kelompok, ukuran sampel 20 siswa putra, satu sekolah, dan tidak adanya informasi mengenai karakteristik fisik individu. Selain itu, rangkaian perlakuan mencakup latihan teknik tolakan, melayang, dan pendaratan selain permainan Siki Doka, sehingga komponen intervensi saling berkelindan. Kondisi ini menuntut kehati-hatian dalam menggunakan istilah 'pengaruh'. Penelitian berikutnya perlu menggunakan kelompok kontrol, sampel yang lebih besar, lebih dari satu sekolah, serta melibatkan siswa putra dan putri. Variabel proses seperti keterlaksanaan, intensitas aktivitas, respons siswa, dan fidelity program juga penting dicatat. Perspektif yang lebih luas mengenai program motorik sekolah menunjukkan bahwa kualitas implementasi dapat memengaruhi pengalaman siswa dan persepsi pemangku kepentingan (Indahwati et al., 2025). Penelitian perkembangan motor juga menegaskan bahwa budaya, kesempatan latihan, dan konteks lingkungan dapat menghasilkan lintasan kompetensi motorik yang berbeda antar kelompok (George-Komi et al., 2023). Dengan demikian, kontribusi penelitian ini paling tepat dipahami sebagai bukti awal bahwa integrasi permainan lokal dalam pembelajaran atletik layak diteliti lebih lanjut. Siki Doka dapat menjadi titik awal pengembangan model pembelajaran kontekstual, tetapi validasi efektivitasnya memerlukan eksperimen komparatif yang dapat memisahkan efek intervensi dari faktor latihan umum.

SIMPULAN

Prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa meningkat setelah mengikuti rangkaian pembelajaran berbasis permainan tradisional Siki Doka. Perubahan tersebut konsisten secara statistik pada pasangan pengukuran pretest dan posttest. Temuan mendukung pemanfaatan Siki Doka sebagai alternatif aktivitas kontekstual dalam pembelajaran lompat jauh pada kelompok yang diteliti. Namun, karena penelitian menggunakan satu kelompok tanpa kontrol dan perlakuan juga mencakup latihan teknik lompat jauh, hasil belum dapat diposisikan sebagai bukti kausal final bahwa Siki Doka secara terisolasi menghasilkan peningkatan.

Guru PJOK dapat menggunakan Siki Doka sebagai variasi aktivitas pembelajaran dengan menyesuaikan aturan, ukuran area, jumlah pengulangan, dan aspek keselamatan siswa. Penelitian berikutnya direkomendasikan menggunakan desain pretest-posttest dengan kelompok kontrol, jumlah sampel lebih besar, beberapa sekolah, dan keterlibatan siswa putra serta putri. Pengukuran dapat diperluas pada teknik lompat jauh, power tungkai, koordinasi, keseimbangan, motivasi, dan keterlaksanaan model. Retention test juga perlu ditambahkan untuk menilai keberlanjutan perubahan. Keterbatasan penelitian saat ini - satu kelompok, 20 siswa putra, satu sekolah, dan intervensi yang menggabungkan Siki Doka dengan latihan teknik - harus menjadi dasar perbaikan desain pada penelitian lanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada SD Inpres Osmok Kota Kupang dan seluruh siswa yang berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian, serta Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas San Pedro yang mendukung proses akademik penelitian. Y.L. bertanggung jawab atas konseptualisasi, pelaksanaan penelitian, pengumpulan data, analisis, interpretasi hasil, dan penyusunan naskah awal. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi naskah yang disiapkan untuk pengajuan.

REFERENSI

Adi, B. S., Irianto, D. P., & Sukarmin, Y. (2022). Teachers' perspectives on motor learning with traditional game approach among early children. Jurnal Cakrawala Pendidikan, 41(1), 1-11. https://doi.org/10.21831/cp.v41i1.36843

Andriadi, A., & Saputra, A. (2021). Pengembangan model pembelajaran gerak dasar melompat berbasis permainan untuk anak sekolah dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 17(1), 41-47. https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.35422

Arfanda, P. E., Aprilo, I., Mappaompo, M. A., Arimbi, & Muhammad, H. N. (2024). Why are traditional games good for the physical being? ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 13(1), 147-154. https://doi.org/10.15294/active.v13i1.78711

Arifin, B., Muzakki, A., & Suwandayani, B. I. (2025). Optimizing gross motor skills in elementary school students through the traditional game Gobak Sodor. Bima Loka: Journal of Physical Education, 5(2), 92-102. https://doi.org/10.26740/bimaloka.v5i2.44995

Arufe-Giraldez, V. (2023). Can the Doman method improve motor competence in children of 4 years of age? A quasi-experimental study of two physical education programmes in preschool education. Journal of Human Sport and Exercise, 18(2), 509-525. https://doi.org/10.14198/jhse.2023.182.20

Asri, N., Pratiwi, E., Barikah, A., & Kasanrawali, A. (2021). Pemberdayaan olahraga rekreasi melalui permainan tradisional sebagai upaya pelestarian budaya tradisional Kalimantan Selatan. Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan, 4, 126.

Bate, Y. B., Natal, Y. R., Bate, N., & Bile, R. L. (2026). The influence of traditional games on locomotor skills in elementary school students. COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 18(1), 1407-1418. https://doi.org/10.26858/cpjok.v18i1.636

Flynn, R. J., Pringle, A., & Roscoe, C. M. P. (2023). Direct parent engagement to improve fundamental movement skills in children: A systematic review. Children, 10(7), 1247. https://doi.org/10.3390/children10071247

George-Komi, L., Palmer, K. K., Palmer, S. A., Nunu, M. A., & Robinson, L. E. (2023). Sex differences in perceived motor competence after the Children's Health Activity Motor Program intervention. Journal of Sport & Exercise Psychology, 45(5), 249-256. https://doi.org/10.1123/jsep.2022-0254

Hasan, B., Husein, M., & Islam, S. (2024). Exploring traditional games with a literature review: How do they impact children's motor skills? Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science, 4(4), 442-452. https://doi.org/10.52188/ijpess.v4i4.809

Huhtiniemi, M., Saakslahti, A., Tolvanen, A., & Lubans, D. R. (2023). A scalable school-based intervention to increase early adolescents' motor competence and health-related fitness. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 33(10), 2046-2057. https://doi.org/10.1111/sms.14410

Hussain, B., & Cheong, J. P. G. (2022). Improving gross motor skills of children through traditional games skills practiced along the contextual interference continuum. Frontiers in Psychology, 13, 986403. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.986403

Indahwati, N., Rohman, M. F., Nurhayati, F., Kristiyandaru, A., Kuncoro, B. F. T., & Prakoso, B. B. (2025). Program pembelajaran motorik di sekolah dasar: Tinjauan dari perspektif siswa, guru, dan orang tua. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 24(1), 61-75. https://doi.org/10.20527/multilateral.v24i1.21697

Irawan, F. A., Sutaryono, Permana, D. F. W., Chuang, L.-R., & Yuwono. (2021). Locomotor skills: Traditional games in the fundamental of physical activities. Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini, 4(1), 1-13. https://doi.org/10.24042/ajipaud.v4i1.8215

Ismail, G. Z., Indahwati, N., & Tuassikal, A. R. S. (2024). Development of the Fusion Raceway Circuit Game to improve students' fundamental movement skills. Teknodika, 22(1), 54-64. https://doi.org/10.20961/teknodika.v22i1.84804

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

Li, H., Cheong, J. P. G., & Hussain, B. (2023). The effect of a 12-week physical functional training-based physical education intervention on students' physical fitness: A quasi-experimental study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(5), 3926. https://doi.org/10.3390/ijerph20053926

Liu, C., Cao, Y., Zhang, Z., Gao, R., & Qu, G. (2023). Correlation of fundamental movement skills with health-related fitness elements in children and adolescents: A systematic review. Frontiers in Public Health, 11, 1129258. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1129258

Mao, X., Zhang, J., Li, Y., Cao, Y., Ding, M., Li, W., & Fan, L. (2022). The effects of football practice on children's fundamental movement skills: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Pediatrics, 10, 1019150. https://doi.org/10.3389/fped.2022.1019150

Copyright © 2026, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

Ningsih, Y. F., Khotimah, K., Sugeng, I., Suhartiningsih, Winarno, M. E., & Safirah, A. D. (2024). Traditional games on basic movement abilities of elementary school students. Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan, 8(2), 374-382. https://doi.org/10.23887/jppp.v8i2.68580

Nurwahidah, Maryati, S., Nurlaela, W., & Cahyana. (2021). Permainan tradisional sebagai sarana mengembangkan kemampuan fisik motorik anak usia dini. PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 4, 49-61.

Purwanto, D., Rejeki, H. S., & Mentara, H. (2024). Game-based physical learning model to enhance gross motor skills in young students. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 10(3), 503-520. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i3.23982

Riyanto, P., & Syamsudin. (2021). The effect of physical education to improve motor competence of elementary school children. JUARA: Jurnal Olahraga, 6(2), 213-221. https://doi.org/10.33222/juara.v6i2.1221

Wijaya, R. G., & Fitri, E. S. M. (2023). Traditional game based on e-learning method to improve the basic locomotor movements. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 19(1), 14-21. https://doi.org/10.21831/jpji.v19i1.73698

Yudhantara, F., Aliriad, H., & Da'i, M. (2026). Enhancing elementary students' motor skills through game-based physical education learning. COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 18(2), 2556-2568. https://doi.org/10.26858/cpjok.v18i2.749

Zhang, D., Soh, K. G., Chan, Y. M., Zaremohzzabieh, Z., Soh, K. L., & He, S. (2024). Exploring the effects of a 12-week functional training program on fundamental motor skills for primary school children aged 6-7. Children and Youth Services Review, 167, 108008. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.108008