



Analisis Keterampilan Latihan Egrang Siswa Putra Dan Putri Berdasarkan Kemampuan Keseimbangan Koordinasi Mata Tangan Dan Koordinasi Mata Kaki Di MAN 1 Lebong

Analysis of Stilt Training Skills for Male and Female Students Based on the Ability to Balance Eye-Hand Coordination and Eye-Foot Coordination in MAN 1 Lebong

Andin Saputra¹, Tono Sugihartono², Ari Sutisyana³

¹²³ Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan latihan egrang siswa putra dan putri berdasarkan kemampuan keseimbangan koordinasi mata tangan dan koordinasi mata kaki di man 1 lebong. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan instrument penelitian yaitu tes *stork stand*, lempar tangkap bola, *mitchel soccer test*, dan tes bermain egrang. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat Keterampilan Latihan Egrang Siswa Putra Dan Putri Berdasarkan Kemampuan Keseimbangan Koordinasi Mata Tangan Dan Koordinasi Mata Kaki Di Man 1 Lebong berada pada kategori “Baik”.

Kata kunci: Egrang, Keseimbangan, Koordinasi Mata Kaki, Koordinasi

Abstract

This study aims to determine the level of stilt training skills of male and female students based on the ability to balance hand-eye coordination and eye-foot coordination in man 1 lebong. This study uses quantitative descriptive research with survey methods, data collection techniques with tests and measurements, stork stand test instruments, throw and catch balls, mitchel soccer tests, and stilt playing tests. The subjects in this study were 30 students. the results of data analysis, description, testing of research results, and discussion, it can be concluded that the level of Stilt training skills of male and female students based on the ability to balance hand eye coordination and eye-foot coordination in Man 1 Lebong is in the "Good" category.

Keywords: Balance, Eye Hand Coordination, Eye Toe Coordination, Stilts

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk kegiatan yang melibatkan fisik, yang di butuhkan dan sudah menjadi acuan dalam kehidupan masyarakat didunia. Sekarang olahraga sudah berkembang dan memberi pengaruh positif dan nyata untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Namun sebagian besar masyarakat Indonesia menyadari bahwa kesehatan sangat diperlukan agar hidup menjadi sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga dengan menyelenggarakan kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional, maupun Internasional di hari-hari libur, serta di tempat-tempat yang memungkinkan dapat di lakukannya kegiatan olahraga.

Keberhasilan sebuah pembelajaran tidak hanya dilihat dari tingginya pendidikan seorang pendidik. Tersedianya sarana dan prasarana pendidikan merupakan salah satu faktor penunjang berhasilnya pembelajaran. Keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran dapat diatasi dengan memanfaatkan lingkungan yang ada di sekitar anak. Permainan tradisional daerah juga memiliki potensi besar untuk dimanfaatkan dalam pembelajaran. Pembelajaran di Sekolah diharapkan tidak hanya bersifat teoritik tetapi juga dapat mengenalkan media pembelajaran dengan menggunakan permainan tradisional, karena dalam permainan tradisional mempunyai nilai-nilai pengetahuan yang seharusnya dilestarikan oleh guru, sekalipun pada kenyataannya permainan tradisional sedikit demi sedikit ditinggalkan (Nopiyanto & Pujiyanto, 2022). Permainan tradisional merupakan ciri suatu bangsa dan hasil suatu peradaban. (Rochmani, 2016)

Permainan tradisional adalah salah satu bagian terbesar dalam suatu kerangka yang lebih luas yaitu kebudayaan. Permainan tempo dulu sebenarnya sangat baik untuk melatih fisik dan mental anak. Secara tidak langsung anak-anak akan dirangsang kreatifitas, ketangkasan, jiwa kepemimpinan, kecerdasan, dan keluasan wawasannya melalui permainan tradisional. (Rochmani, 2016)

Namun sayangnya seiring kemajuan zaman, permainan yang bermanfaat bagi anak ini mulai ditinggalkan bahkan dilupakan. Anak-anak terlena oleh televisi dan video game yang ternyata banyak memberi dampak negatif bagi anak-

anak, baik dari segi kesehatan, psikologis maupun penurunan konsentrasi dan semangat belajar. (Sijabat, 2020)

Bagi anak permainan dapat dijadikan kegiatan yang serius, tetapi mengasyikan. Melalui permainan, berbagai pekerjaannya dapat terwujud dan permainan dapat dipilih oleh anak karena menyenangkan bukan untuk memperoleh hadiah atas pujian. Permainan tradisional juga dapat membantu fisik bisa lebih sehat karena disana kita bisa beraktifitas (mengeluarkan keringat) dengan demikian dapat di tarik kesimpulan yaitu media adalah bagian yang tak terpisahkan dari proses belajar mengajar demi tercapainya media pendidikan pada umumnya dan tujuan pembelajaran pada khususnya. (Dharmamulya, 2012).

Egrang adalah permainan tradisional yang dapat dijumpai secara pasti dari daerah mana asalnya. Tetapi dapat dijumpai di berbagai daerah dengan nama berbeda seperti: dari kata Tengkek (pincang), Ingkau yang dalam bahasa Bengkulu berarti sepatu bamboo, Egrang berasal dari bahasa lampung berarti terompah pancung yang terbuat dari bamboo bulat panjang. Sedangkan daerah Jawa Tengah nama Egrang disebut jangkungan yang berasal dari nama burung berkaki panjang. Junsul Hairy (2012) Egrang adalah permainan tradisional yang mempergunakan bambu dengan ukuran tertentu sebagai alat mengadu kecepatan dengan menempuh jarak yang telah ditentukan.

Egrang atau jangkungan adalah galah atau tongkat yang digunakan seseorang agar bisa berdiri dalam jarak tertentu di atas tanah. Egrang berjalan adalah egrang yang diperlengkapi dengan tangga sebagai tempat berdiri, atau tali pengikat untuk diikatkan ke kaki, untuk tujuan berjalan selama naik di atas ketinggian normal. Didataran banjir maupun pantai atau tanah labil, bangunan sering dibuat di atas jangkungan untuk melindungi agar tidak rusak oleh air, gelombang, atau tanah yang bergeser. Jangkungan telah dibuat selama ratusan tahun. Untuk memainkan engrang kita harus sebagai berikut: 1) Jika alat permainan Egrang sudah disiapkan, permainan Egrang akan segera dimulai. 2) Pertama-tama pegang Egrang dan bersiap menaikan kaki ke atas penyangga. 3) Pemain harus bisa menjaga keseimbangan agar tetap bisa bertahan di atas Egrang tersebut. 4) Ketika kedua kaki sudah naik ke Egrang, Permainan bisa menggerakkan Egrangnya ke kanan, ke kiri, atau ke depan, dan berjalan-jalan ke

mana saja. 5) Untuk variasi kegiatan, permainan egrang ini bisa dijadikan perlombaan balapan berjalan dengan menggunakan Egrang.

Saat memainkan Engrang kita sering kehilangan keseimbangan dan koordinasi antara mata tangan dan kaki dengan Engrang, dan titik berat pada badan belum stabil yang menyebabkan sulit untuk melangkah kedepan sehingga kunci utama bermain egrang adalah kita harus memiliki keseimbangan dan koordinasi antara mata-kaki tangan yang baik saat bermain Engrang. Tanpa bisa menjaga keseimbangan, si pemain akan sering terjatuh. Menurut Sajoto (2019 :8-9) bahwa koordinasi berasal dari kata *coordination* adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif.

Dari hasil observasi awal yang dilakukan peneliti terhadap siswa MAN 1 Lebong masih banyak sekali faktor-faktor yang membuat permainan egrang ini susah untuk dimainkan, salah satunya keseimbangan dan koordinasi mata, tangan dan kaki kurang maksimal. maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Analisis bermain Engrang berdasarkan kemampuan keseimbangan dan Koordinasi Mata Tangan-kaki pada siswa MAN 1 Lebong.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan yang bersifat deskriptif analisis yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Deskriptif adalah menggambarkan situasi yang sebenarnya yang sedang berlangsung. Metode yang digunakan adalah tes dan wawancara. Cara untuk mendapatkan data Analisis Bermain Engrang Ditinjau Dari Keseimbangan Dan Koordinasi Mata-Tangan Kaki Pada Siswa MAN I Kabupaten Lebong sebagai berikut, observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap objek penelitian melalui penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba, dan pengecap. Berdasarkan penjelasan tersebut bahwa sebenarnya *observasi* merupakan pengamatan langsung.

Menurut (Nopiyanto & Pujiyanto, 2021) tes adalah serangkaian pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan dalam mengukur keterampilan. Tes yang diujikan pada penelitian ini adalah tes *stork stand*, lempar tangkap bola,

mitchel soccer test, dan tes bermain egrang. Data yang di perlukan dalam penelitian ini adalah data hasil tes keterampilan permainan Egrang yaitu tes yang dilakukan dengan cara, berdiri keseimbangan dengan jinjit, Lempar tangkap bola kasti, *Mitchel Soccer Test* dan tes Keterampilan bermain Egrang.

Dokumentasi dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh data berupa data tertulis, foto, dan gambar untuk kepentingan kevalidan dan penelitian, sejumlah besar data dan fakta tersimpan dalam bahan yang berbentuk *dokumentasi*, sifat utama data ini tidak terbatas pada ruang dan waktu sehingga memberi peluang kepada peneliti untuk mengetahui hal-hal yang pernah terjadi di waktu silam. *Dokumentasi* untuk memperkuat data yang diperoleh dengan *kuesioner*, dan pengamatan langsung (*observasi*), peneliti juga menggunakan teknik *dokumentasi* didalam pengumpulan data. Instrumen pada penelitian ini adalah sebagai berikut: 1). Tes keseimbangan (*stork stand*) 2). Tes Lempar Tangkap Bola Tennis 3.) Tes Menendang Bola (*Mitchel Soccer Test*) 4). Keterampilan bermain Egrang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh merupakan hasil tes tes keseimbangan (*stork stand*), tes lempar tangkap bola tenis, tes menendang bola (*mitchel soccer test*), keterampilan bermain egrang, kemudian data yang telah diperoleh dianalisis untuk mengetahui analisis bermain Engrang berdasarkan kemampuan keseimbangan dan Koordinasi Mata Tangan-kaki pada siswa MAN 1 Lebong.

Pada bagian pengumpulan data observasi peneliti melakukan sesi pengamatan langsung pada tanggal 28 april 2022 s/d 28 mei 2022 dengan mengajukan pertanyaan mengenai rumusan masalah yang sudah dijelaskan sebelumnya pada bab 1, dimana peneliti mengajukan pertanyaan dengan guru PJOK di MAN 1 Kabupaten Lebong langsung dan mendapatkan data sebagai berikut :

- 1) Siswa sudah memiliki kemampuan keseimbangan yang cukup baik, dilihat dai hasil tes keseimbangan yang dilakukan pada saat pembelajaran PJOK.
- 2) Kemampuan koordinasi mata tangan dan mata kaki siswa di MAN 1 Kabupaten Lebong belum diketahui karen belum pernh dilakukan tes dan

penilainya terhadap koordinasi mata tangan dan mata kaki.

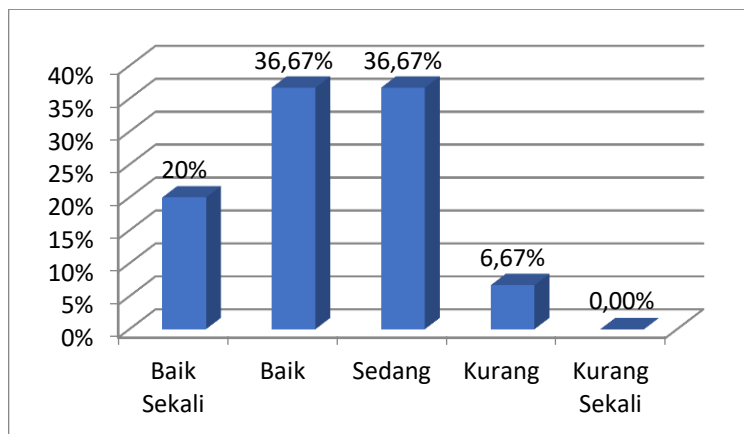
- 3) Siswa MAN 1 Kabupaten Lebong memiliki kemampuan yang baik dalam bermain egrang, karna permainan egrang sudah mereka pelajari dan mereka mainkan sejak SMP. Jadi hanya perlu pengulangan saja pada saat bermain egrang.

Data hasil penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan data, yaitu tentang hasil tes responden untuk mengetahui bagaimana keterampilan latihan egrang siswa putra dan putri berdasarkan kemampuan keseimbangan koordinasi mata tangan kaki siswa MAN 1 Kabupaten Lebong yang dilihat dari 4 macam tes yaitu tes *stork stand* dengan 1 kaki, lempar tangkap bola kasti, *mitchel soccer test*, dan tes bermain egrang . Hasil selengkapnya dapat dilihat pada uraian berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keterampilan *Stork Stand* Siswa MAN 1 Kabupaten Lebong

No	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persen (%)
1	48 keatas	Baik Sekali	6	20 %
2	28-47	Baik	11	36,67 %
3	15-27	Sedang	11	36,67 %
4	5-14	Kurang	2	6,67 %
5	0-4	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			30	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 3 terdapat 6 orang siswa yang berada pada kriteria “Baik Sekali”, 11 orang siswa yang berada pada kriteria “baik”, 11 orang siswa yang berada pada kriteria “sedang”, dan 2 orang siswa yang berada pada kriteria “kurang”. Kemudian persentase keterampilan *stork stand* siswa MAN 1 Kabupaten Lebong apabila disajikan pada diagram batang dapat dilihat sebagai berikut:



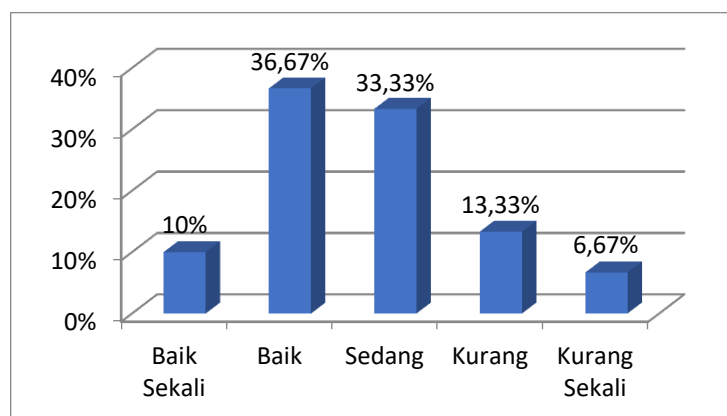
Gambar 1. Diagram keterampilan *stork stand* Siswa MAN 1 Kabupaten Lebong

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa keterampilan *stork stand* siswa MAN 1 Kabupaten Lebong secara keseluruhan berada pada kriteria ”baik sekali” sebesar 20%, “baik” sebesar 36,67% “sedang” sebesar 36,67%, dan “kurang” sebesar 6,67%,. Secara keseluruhan keterampilan *stork stand* siswa MAN 1 Kabupaten Lebong berada dalam kriteria “baik”.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keterampilan Lempar Tangkap Bola Siswa MAN 1 Kabupaten Lebong

No	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persen (%)
1	>36	Baik Sekali	3	10 %
2	35-30	Baik	11	36,67 %
3	29-25	Sedang	10	33,33 %
4	24-20	Kurang	4	13,33 %
5	<20	Kurang Sekali	2	6,67 %
Jumlah			30	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4 terdapat 3 orang siswa yang berada pada kriteria “Baik Sekali”, 11 orang siswa yang berada pada kriteria “baik”, 10 orang siswa yang berada pada kriteria “sedang”, 4 orang siswa yang berada pada kriteria “kurang”, dan 2 orang siswa yang berada pada kriteria “kurang sekali”. Kemudian persentase keterampilan lempar tangkap bola siswa MAN 1 Kabupaten Lebong apabila disajikan pada diagram batang dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram keterampilan lempar tangkap bola Siswa MAN 1 Kabupaten Lebong

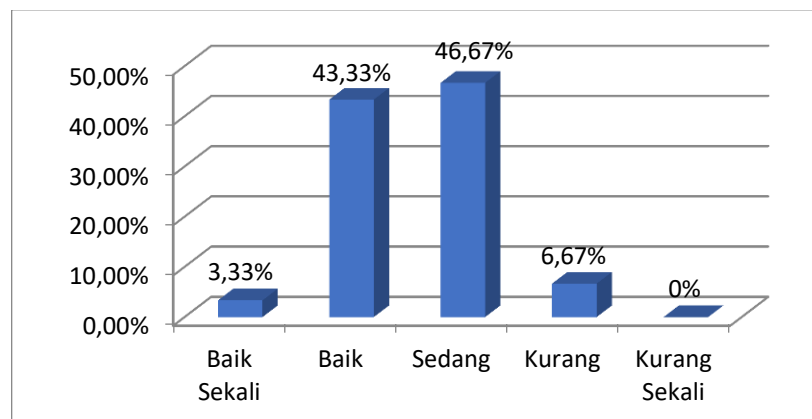
Berdasarkan tabel 4 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa keterampilan lempar tangkap bola siswa MAN 1 Kabupaten Lebong secara keseluruhan berada

pada kriteria”baik sekali” sebesar 10%, “baik” sebesar 36,67% “sedang” sebesar 33,33%, “kurang” sebesar 13,33%, dan “kurang sekali” sebesar 6,67%. Secara keseluruhan keterampilan lempar tangkap bola siswa MAN 1 Kabupaten Lebong berada dalam kriteria “baik”.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan *Mitchel Soccer Test* Siswa MAN 1 Kabupaten Lebong

No	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persen (%)
1	>36	Baik Sekali	1	3,33 %
2	35-30	Baik	13	43,33 %
3	29-25	Sedang	14	46,67 %
4	24-20	Kurang	2	6,67 %
5	<20	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			30	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 5 terdapat 1 orang siswa yang berada pada kriteria “Baik Sekali”, 13 orang siswa yang berada pada kriteria “baik”, 14 orang siswa yang berada pada kriteria “sedang”, dan 2 orang siswa yang berada pada kriteria “kurang”. Kemudian persentase keterampilan *mitchel soccer test* siswa MAN 1 Kabupaten Lebong apabila disajikan pada diagram batang dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram keterampilan *mitchel soccer test* Siswa MAN 1 Kabupaten Lebong

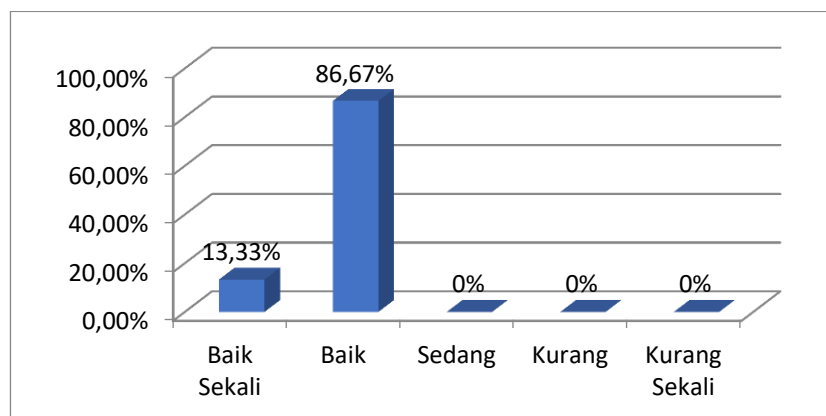
Berdasarkan tabel 5 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa keterampilan *mitchel soccer test* siswa MAN 1 Kabupaten Lebong secara keseluruhan berada pada kriteria”baik sekali” sebesar 3,33%, “baik” sebesar 43,33% “sedang” sebesar

46,67%, dan “kurang” sebesar 6,67%. Secara keseluruhan keterampilan lempar tangkap bola siswa MAN 1 Kabupaten Lebong berada dalam kriteria “sedang”.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keterampilan Bermain Egrang Siswa MAN 1 Kabupaten Lebong

No	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persen (%)
1	Tidak pernah terjatuh	Baik Sekali	4	13,33 %
2	Terjatuh 1 s.d 2 kali	Baik	26	86,67 %
3	Terjatuh 3 s.d 4 kali	Sedang	0	0 %
4	terjatuh 5 s.d 6 kali	Kurang	0	0 %
5	lebih dari 6 kali jatuh	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			30	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 9 terdapat 4 orang siswa yang berada pada kriteria “Baik Sekali”, dan 26 orang siswa yang berada pada kriteria “baik”. Kemudian persentase keterampilan bermain egrangsiswa MAN 1 Kabupaten Lebong apabila disajikan pada diagram batang dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram keterampilan bermain egrang Siswa MAN 1 Kabupaten Lebong

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa keterampilan bermain egrang siswa MAN 1 Kabupaten Lebong secara keseluruhan berada pada kriteria”baik sekali” sebesar 13,33%, dan “baik” sebesar 86.67%. Secara keseluruhan keterampilan lempar tangkap bola siswa MAN 1 Kabupaten Lebong berada dalam kriteria “baik”.

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya, atau kemampuan menampilkan tugas gerak dengan luwes dan akurat yang seringkali melibatkan perasaan dan serangkaian koordinasi otot yang mempengaruhi gerakan. Seperti pendapat Sukadiyanto (2005) Koordinasi adalah perpaduan perilaku dari dua atau lebih persendian, dimana antara yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan suatu keterampilan gerak.

Penelitian ini dilakukan terhadap siswa MAN 1 Kabupaten Lebong untuk mengetahui keterampilan bermain egrang berdasarkan keseimbangan, koordinasi mata kaki, dan mata tangan. Maka dilakukan tes sesuai dengan komponen yang akan diteliti yaitu tes *stork stand* untuk keseimbangan, tes lempar tangkap bola untuk koordinasi mata tangan, *mitchel soccer test* untuk koordinasi mata kaki, dan tes bermain egrang sejauh 50 meter.

Tes keseimbangan adalah tes yang bertujuan untuk mempertahankan posisi tubuh pada suatu titik yang telah ditentukan agar tidak jatuh selama 1 menit (Jhonson & Nelson 2012). Pada penelitian ini dilakukan tes keseimbangan menggunakan *stork stand*, dimana peserta harus berdiri dengan 1 kaki dalam waktu 1 menit. Hasil dari tes *stork stand* menunjukkan terdapat 6 orang siswa (20%) yang berada pada kriteria “Baik Sekali”, 11 orang siswa (36,67%) yang berada pada kriteria “baik”, 11 orang siswa (36,67%) yang berada pada kriteria “sedang”, dan 2 orang siswa (6,67%) yang berada pada kriteria “kurang”.

Bompa yang dikutip oleh Soleh (2007: 19) mengemukakan bahwa dalam koordinasi mata-tangan akan menghasilkan *timing* dan akurasi. *Timing* berorientasi pada ketepatan waktu sedangkan akurasi berorientasi pada ketepatan sasaran. Tes koordinasi mata tangan pada penelitian ini menggunakan lempar tangkap bola ke dinding. Hasil dari tes lempar tangkap bola terdapat 3 orang siswa (10%) yang berada pada kriteria “Baik Sekali”, 11 orang siswa (36,67%) yang berada pada kriteria “baik”, 10 orang siswa (33,33%) yang berada pada kriteria “sedang”, 4 orang siswa (13,33%) yang berada pada kriteria “kurang”, dan 2 orang siswa (6,67%) yang berada pada kriteria “kurang sekali”.

Koordinasi mata-kaki merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola. Banyak gerakan-gerakan dalam sepak

bola yang memerlukan koordinasi dan salah satu koordinasi tersebut adalah koordinasi mata-kaki. Koordinasi tersebut merupakan dasar untuk mencapai suatu keterampilan yang tinggi dalam bermain sepak bola (Sridadi, 2007). Tes koordinasi mata kaki pada penelitian ini menggunakan *mitchel soccer test*, dimana peserta melakukan tendangan passing untuk memantukan bola ke temok sebanyak mungkin dalam waktu 20 detik. Hasil dari *mitchel soccer test* terdapat 1 orang siswa (3,33%) yang berada pada kriteria “Baik Sekali”, 13 orang siswa (43,33%) yang berada pada kriteria “baik”, 14 orang siswa (46,67%) yang berada pada kriteria “sedang”, dan 2 orang siswa (6,67%) yang berada pada kriteria “kurang”.

Kemudian terakhir hasil dari tes bermain egrang. Menurut Junusul Hairy (2012) Egrang adalah permainan tradisional yang mempergunakan bambu dengan ukuran tertentu sebagai alat mengadu kecepatan dengan menempuh jarak yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini jarak yang ditentukan adalah sejauh 50 meter dan hasil yang diperoleh, terdapat 4 orang siswa (13,33%) yang berada pada kriteria “Baik Sekali”, dan 26 orang siswa (86,67%) yang berada pada kriteria “baik”.

Gerak tubuh berhubungan dengan motorik gerak tubuh, yang mana koordinasi menjadi salah satu gerak motorik kasar dan halus pada tubuh manusia. Tes koordinasi mata, tangan, dan kaki adalah suatu bentuk tes untuk mengukur kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata tangan dan kaki dalam serangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh, dan terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol (Sridadi, 2007).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan berdasarkan 4 macam tes keterampilan bermain egrang berdasarkan keseimbangan, koordinasi mata tangan, koordinasi mata kaki, dan tes bermain egrang siswa MAN 1 Kabupaten Lebong antara lain keseimbangan berada pada kriteria “baik”, koordinasi mata tangan berada pada kriteria “baik”, koordinasi mata kaki berada pada kriteria “sedang”, dan keterampilan bermain egrang berada pada kriteria “baik”. Dari hasil keseluruhan hasil keterampilan

bermain egrang berdasarkan keseimbangan, koordinasi mata tangan, koordinasi mata kaki, dan tes bermain egrang siswa MAN 1 Kabupaten Lebong yang telah dihitung sesuai dengan norma yang telah ditentukan keseluruhan dan didukung oleh hasil observasi berada pada kriteria “baik”.

REFERENSI

- Achroni, K. (2012). *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*. Jogjakarta: Javelitera.
- Adisasmita, dkk. (2016). *Koordinasi merupakan gerakan yang harmonis menghasilkan keterampilan*. Yogyakarta: wineka media.
- Afrinel Okwita, dkk. (2019). *Eksistensi Permainan Tradisional Engrang pada masyarakat Moggal Kecamatan Galang Kota Batam, Jurnal Kinestetik*, vol 4. No 1 (2019): 19-33. P-ISSN 2301-8305 E-ISSN 2599-0063.
- Aji, G. P. (2016). *Pengembangan Alat Ladder Untuk Koordinasi, Kelincahan Dan Power* [skripsi]. Yogyakarta (ID) : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arif, R. H. (2013). *Keseimbangan dan kemampuan untuk mempertahankan Keseimbangan tubuh ketika di tempat di berbagai posisi*. Jakarta: Ganesha Grup.
- Arsil, (2011). *Evaluasi Penjas dan Olahraga*. Padang : Wineka Media.
- Budianto, R.B. (2018). *Analisis Teknik Dasar Daya Tahan Kardiovaskuler Pemain Klub Pembinaan Prestasi U-19 Askab PSSI Kabupaten Rejang Lebong* [skripsi]. Bengkulu (ID) : Universitas Bengkulu.
- Domingos, dkk. (2013). *Macam-macam Permainan Tradisional*. Bandung : PT Bumi Putra.
- Johnson BL, Nelson JK (2012). *Practical measurements for evaluation in physical education*. Minnesota: Burgess publishing company.
- Nopiyanto, Y. E., & Pujiyanto, D. (2021). *Buku ajar penelitian penjas dan olahraga*. UNIB Press.
- Nopiyanto, Y. E., & Pujiyanto, D. (2022). *Pelatihan Olahraga Permainan Srampan untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik dan Nilai Kerja Sama bagi Anak-anak. Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 198-204.
- Sridadi (2007). *Sumbangan Tes Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki yang Digunakan untuk Seleksi Calon Mahasiswa Baru Prodi PJKR Terhadap Mata Kuliah Praktek Dasar Gerak Softball*. Yogyakarta: FIK-UNY
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta