

## ABSTRAK

AURELIA DEVIA CITRA. 2021. **Pengaruh Permainan Tradisional Engklek terhadap Peningkatan Keseimbangan dan *Power* Otot Tungkai.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Secara umum proses pembelajaran di sekolah ada dua diantaranya adalah kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Pentingnya ekstrakurikuler di sekolah yaitu sebagai sarana pengembangan kreativitas siswa, karena kegiatan intrakurikuler masih kurang dalam mengembangkan potensi peserta didik. Dari hasil observasi yang dilakukan pada siswa MI Condong Tasikmalaya masih kurang memiliki keseimbangan dan *power* otot tungkai yang baik. Terlihat pada saat latihan di ekstrakurikuler, ketika melakukan aktifitas yang memerlukan keseimbangan dan *power* otot tungkai, banyak siswa yang tidak dapat mempertahankan keseimbangannya dan kurang maksimal dalam melakukan tolakan. Dikarenakan karakteristik siswa SD/MI senang bermain maka penulis akan memberikan treatment (pemberian perlakuan) untuk meningkatkan keseimbangan dan *power* otot tungkai siswa dengan permainan tradisional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh permainan tradisional engklek terhadap peningkatan keseimbangan dan *power* otot tungkai siswa MI Condong Tasikmalaya. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian adalah siswa MI Condong Tasikmalaya yang mengikuti ekstrakurikuler (sepak bola, bola voli, basket, dan pencak silat) yang berjumlah 20 orang yaitu 10 putra dan 10 putri yang dijadikan sampel. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistic, maka dapat ditemukan terdapat pengaruh yang berarti pada permainan tradisional engklek terhadap peningkatan keseimbangan dan *power* otot tungkai siswa MI Condong Tasikmalaya.

**Kata Kunci : Permainan Tradisional Engklek, Keseimbangan, *Power* Otot Tungkai**