

Pengaruh Permainan Tradisional *Engklek* Terhadap *Self Control* Siswa Di Sekolah Dasar

Elsa Eka Ayuningtyas¹, Syarip Hidayat², Lutfi Nur³

¹²³Program Studi Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Tasikmalaya
elsaekaayuningtyas@student.upi.edu¹, hidayat@upi.edu², lutfinur@upi.edu³

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan *self control* pada siswa Sekolah Dasar. Rendahnya *self control* pada siswa Sekolah Dasar ditandai dengan kenakalan ringan sampai mengarah kepada perilaku dekonstruktif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut yaitu melalui permainan tradisional *engklek*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pengaruh permainan tradisional *engklek* terhadap *self control* siswa di Sekolah Dasar. Penelitian ini dilakukan di Kelas VI SD Negeri 4 Gunungtanjung. Penelitian dilakukan dengan metode *eksperimen*, desain penelitian *pre-eksperimen design*, dan bentuk *design one group pretest-posttest design*. Dalam pengumpulan data, teknik yang digunakan yaitu teknik non-tes berupa angket *self control scale*. Analisis data yang digunakan berupa analisis data kuantitatif dengan menggunakan program *Microsoft Excel 2013* dan program *SPSS 25*. Hasil kemampuan *self control* siswa pada *pretest* dengan rata-rata skor 46,72. Sedangkan pada *posttest* dengan rata-rata skor sebesar 70,50. Hasil dari penelitian ini yaitu permainan tradisional *engklek* berpengaruh terhadap *self control* siswa di Sekolah Dasar

Kata Kunci: self control; permainan tradisional engklek

PENDAHULUAN

Literasi *Self control* merupakan salah satu bagian yang sangat penting untuk mengembangkan pembentukan perilaku setiap individu. *Self control* yang dimaksud adalah suatu kondisi mental dalam diri seorang individu untuk mengatur atau mengendalikan perilaku. *Self control* dapat dikembangkan selama proses kehidupan berlangsung sehingga dapat diarahkan ke dalam bentuk perilaku yang positif (Pradina et al., 2017). Kemampuan individu untuk melakukan *self control* dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk melawan godaan dan mengesampingkan respons impulsif secara berurutan untuk berperilaku konsisten dengan tujuan jangka panjang (Walter et al., 2020). Pengembangan *self control* yang baik menjadi faktor penting dalam perubahan perilaku yang konstruktif, sehingga memungkinkan individu untuk: (1) Tekun dalam sesuatu hal meskipun banyak hambatan yang dihadapi, (2) Dapat menyesuaikan diri dengan aturan atau norma yang berlaku di lingkungan, dan (3) Dapat menahan emosi terhadap situasi yang terjadi (Titisari, 2018).

Dalam konteks kehidupan di Sekolah Dasar, siswa yang memiliki *self control* memadai akan memiliki kesiapan diri untuk : (1) Patuh terhadap aturan, budaya, maupun agama, (2) Dapat menahan diri ketika menghadapi konflik antar teman, (3) Fokus ketika dalam proses kegiatan belajar mengajar, dan (4) Senantiasa sabar menunggu giliran ketika melakukan permainan (Suherman, 2016). Sekolah pada hakikatnya merupakan lingkungan pendidikan formal pertama yang dimasuki anak-anak. Dalam lembaga pendidikan fungsi sekolah yaitu memberikan pengetahuan, keterampilan, dan sikap positif yang dapat menunjang masa depan generasi penerus bangsa (Yufiarti, Hapsari, & Annisaa, 2016). Apabila hubungan antara komponen sekolah terjalin dengan baik, maka akan terjadi komunikasi yang harmonis. Anak usia Sekolah Dasar dengan rentang usia dari 6 sampai dengan 12 tahun mulai memiliki kemampuan yang beragam, menguasai tanggungjawab, dan berfikir logis dan kritis (Ramadhani et al., 2019). *Self control* dikaitkan dengan perilaku rasional, yaitu perilaku yang ditunjukkan untuk menghasilkan manfaat paling besar bagi dirinya sendiri

(Schmidt-Barad & Uziel, 2020). Adapun dalam praktiknya, ada beberapa siswa yang memiliki *self control* rendah sehingga cenderung berperilaku agresif. Hal ini ditandai dengan seorang individu masuk dalam situasi-situasi yang memicu sifat maupun bereaksi negatif. Seseorang yang memiliki kapasitas *self control* rendah tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan konflik secara bijaksana sehingga menimbulkan emosi yang negatif (Clinton, Conway, Sturges, & Hewett, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chui & Chan (2013) di Makau, Cina terhadap anak usia Sekolah Dasar dengan sampel sebanyak 365 anak menunjukkan bahwa mereka memiliki *self control* yang rendah. Hal ini ditandai dengan (1) Perilaku yang mementingkan diri sendiri, (2) Keinginan untuk membuat kegaduhan, (3) Menunjukkan perilaku tempramen, dan (4) Melakukan intimidasi terhadap teman. *Self control* yang rendah dianggap sebagai korelasi psikologis yang terkait dengan segala bentuk penyimpangan perilaku, termasuk intimidasi. *Self control* yang rendah dapat mengurangi kualitas hidup seseorang dan dapat meningkatkan perilaku menyimpang sehingga menghambat akumulasi keterampilan pribadi yang diperlukan dalam kompetensi sosial. Dalam hal ini orang tua harus memantau dan mengawasi perilaku anak. Ketika seorang anak menunjukkan perilaku yang menyimpang maka orang tua seyogyanya memberi peringatan dan pembelajaran sehingga anak dapat diarahkan menuju lebih baik.

Diperkuat dari hasil penelitian Aviyah & Farid (2014) menyatakan bahwa terjadi peningkatan frekuensi kenakalan di kalangan siswa. Adapun faktor yang mempengaruhi kenakalan di kalangan siswa yaitu (1) Rendahnya *self control* sehingga cenderung terbawa arus dalam pergaulan, (2) Jenis kelamin, (3) Proses pendidikan di rumah dan sekolah, (4) Kelas sosial, dan (5) Kualitas lingkungan sekitar. Semakin rendah *self control* yang dimiliki maka semakin tinggi

tingkat kenakalannya. Kenakalan ini merupakan perilaku yang melanggar peraturan atau norma yang berlaku sehingga akan merugikan diri sendiri maupun orang lain. Hal ini memberikan acuan bahwa kesuksesan seseorang dipengaruhi oleh *self control* yang dimiliki. Setiap orang membutuhkan *self control*, namun kebanyakan dari para siswa belum mampu mengendalikan dirinya sendiri dari berbagai macam godaan dikarenakan belum mempunyai pengalaman yang memadai (Hamonangan & Widarto, 2019).

Upaya meningkatkan *self control* siswa merupakan suatu hal yang seyogyanya memperoleh perhatian penting dari pihak sekolah. Upaya yang dilakukan harus sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar sehingga tercapainya tujuan yang diharapkan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suherman (2016) strategi permainan efektif untuk mengembangkan *self control* siswa di Sekolah Dasar. Permainan memberikan kesempatan untuk mengekspresikan diri, melatih imajinasi, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Dalam permainan, anak dilatih secara kognitif, emosional, dan fisik. Melalui permainan anak belajar banyak hal sehingga memperoleh pengalaman yang bermakna. Dengan demikian dalam permainan terdapat relasi kelompok yang dinamis sehingga diharapkan terbentuk perilaku yang positif yaitu kemampuan untuk mengendalikan diri.

Salah satu permainan tradisional nusantara yaitu *engklek*. Pada permainan *engklek* seorang anak dilatih untuk mengendalikan dirinya ketika ia harus mengikuti prosedur permainan, mematuhi aturan yang berlaku, menunggu giliran bermain, melakukan *engkle*, melempar gacu sehingga mengharuskan anak harus bersikap tenang. Hal tersebut dapat memberikan dampak positif dalam pembentukan *self control* siswa usia Sekolah Dasar. Permainan *engklek* selain untuk memenuhi kebutuhan naluri anak juga dapat menjadi sumber belajar. Pengalaman

yang diperoleh anak ketika bermain *engklek* akan tertanam pada jiwa seorang anak (Pertiwi, Fitroh, & Mayangsari, 2018).

Pemilihan strategi permainan tradisional *engklek* di dasarkan pada asumsi bahwa setiap individu mempunyai karakteristik yang baik, mampu bekerja sama dengan orang lain, memiliki rasa empati terhadap sesama, dan memiliki kemampuan untuk mengubah perilaku ke arah yang positif. Susanto (2017) menyatakan bahwa permainan tradisional *engklek* dapat membentuk karakter positif terhadap anak seperti : (1) Melatih daya imajinasi dan kreativitas yang tinggi dikarenakan permainan tradisional *engklek* menggunakan fasilitas yang ada di lingkungan sekitar, (2) Permainan tradisional *engklek* memiliki nilai luhur dan pesan moral, dan (3) Melatih kejujuran, kebersamaan, tanggung jawab, sportif, dan mematuhi aturan.

Self Control

Self control adalah kemampuan untuk mengendalikan perhatian, pikiran, impuls, dan emosi untuk mengarahkan perilaku menuju tujuan jangka panjang. Hal ini memberikan kekuatan terhadap seorang individu untuk menunda kepuasan pribadi, mempertimbangkan konsekuensi atas perilaku yang dilakukan, dan mengambil tindakan dengan penuh pertimbangan (Ng-Knight et al., 2016). *Self control* merupakan suatu potensi yang dimiliki seorang individu yang dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat preventif dari efek negatif yang ditimbulkan dari lingkungan sekitar (Pradina et al., 2017). *Self control* menghasilkan berbagai hal positif salah satunya dalam bidang pendidikan. Siswa dengan *self control* yang memadai akan memiliki prestasi akademik yang baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki *self control* rendah (Tangney et.al, (2004; dalam Clara, Dariyo, & Basaria, 2018)). Dari beberapa hal tersebut dapat disimpulkan bahwa *self control* mencerminkan kemampuan untuk melakukan

kontrol atas pikiran, emosi, dan perilaku (Copeland, Jones, & Field, 2020).

Adapun fungsi dari *self control* menurut Rice (1999; dalam Sriyanti, 2012) yaitu : Membatasi perhatian individu terhadap orang lain. Dengan adanya *self control*, seorang individu akan memberikan perhatian penuh terhadap kebutuhan pribadinya. Seorang individu yang terlalu fokus terhadap kepentingan, kebutuhan, dan keinginan orang lain akan memberikan akibat individu tersebut mengabaikan kebutuhan pribadinya.

Membatasi individu untuk berperilaku tidak sesuai dengan norma yang berlaku. Seorang individu yang memiliki *self control* memadai maka akan terhindar dari berbagai tingkah laku yang tidak sesuai dengan aturan maupun norma yang berlaku. *Self control* ini berfungsi untuk menahan dorongan atau keinginan individu untuk berperilaku negatif.

Membantu kebutuhan hidup individu secara seimbang. Seorang individu yang memiliki *self control* memadai akan berusaha memenuhi kebutuhan pribadinya dalam takaran yang sesuai. Dengan demikian, *self control* membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan.

Selanjutnya Tangney, Baumeister, dan Boone (2004; dalam Wahdah, 2016) mengemukakan aspek-aspek *self control* sebagai berikut :

Self-Discipline

Aspek ini menjelaskan terkait dengan kedisiplinan seorang individu dalam melakukan sesuatu. Disiplin dalam hal ini dapat berupa fokus terhadap tugas yang dikerjakan. Seorang individu yang memiliki *self-discipline* akan mampu menahan dari hal-hal yang mengganggu konsentrasinya.

Deliberate/Non-Impulsive

Aspek ini menjelaskan terkait dengan kecenderungan seorang individu untuk melakukan tindakan yang tidak impulsif. Seorang individu yang memiliki

kecenderungan *deliberate/non-impulsive* akan bersifat hati-hati terhadap suatu hal, mempunyai pertimbangan yang baik, dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan.

Healthy Habits

Aspek ini menjelaskan terkait dengan kebiasaan atau pola hidup yang sehat. Seorang individu yang memiliki kecenderungan *healthy habits* akan mampu menghindari atau menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak negatif bagi dirinya maupun orang lain meskipun hal tersebut menyenangkan.

Work Ethic

Aspek ini menjelaskan terkait dengan etika seorang individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Seorang individu yang memiliki kecenderungan *work ethic* akan mampu menyelesaikan tugas tanpa terpengaruh oleh hal-hal lain.

Realibility

Aspek ini menjelaskan terkait dengan kemampuan individu dalam menghadapi sebuah tantangan. Seorang individu yang memiliki kecenderungan *realibility* akan mampu melaksanakan rencana jangka panjang untuk meraih sebuah pencapaian.

Permainan Tradisional Engklek

Permainan tradisional *engklek* merupakan salah satu permainan tradisional yang ada di Indonesia. Dalam permainan ini seorang pemain melakukan gerakan melompat dengan satu kaki di bidang datar yang digambar di atas tanah (Apriani, 2009). Permainan *engklek* dalam bahasa sunda disebut dengan *sondah*. Permainan ini memerlukan koordinasi motorik kasar bagi yang melakukan permainan (Pertiwi et al., 2018). Menurut Mardayani, Mahadewi, & Magta (2016) permainan *engklek* memiliki banyak manfaat seperti : melatih kemampuan motorik kasar, kerjasama, kejujuran, keseimbangan, ketangkasan, keterampilan, dan sikap sosial.

Berikut aturan yang harus dilaksanakan dalam permainan engklek :

1. Melakukan hompimpa untuk menentukan urutan bermain.
2. Permainan dimulai dengan melempar *gacuk* ke satu kotak dengan ketentuan tidak boleh keluar garis. Apabila keluar garis maka dinyatakan gugur, dan dilanjutkan dengan pemain selanjutnya.
3. Kotak yang berisi *gacuk* tidak boleh diinjak oleh pemain.
4. Pemain yang melempar *gacuk* dengan tepat ke kotak, kemudian melompat dengan satu kaki melewati setiap kotak yang tersedia.
5. Pemain yang berhasil pada babak pertama kemudian melanjutkan permainan ke babak selanjutnya dengan kembali melempar *gacuk* pada kotak kedua, dan seterusnya sampai *gacuk* berhasil dilemparkan ke semua kotak yang ada.
6. Pemain yang berhasil melempar *gacuk* pada semua kotak maka selanjutnya pemain berupaya memperoleh *omah*. Caranya, pemain melempar *gacuk* dengan melewati kepalanya dengan membelakangi kotak *engklek*. Jika *gacuk* tersebut tepat menempati salah satu kotak, maka pemain berhasil mendapatkan *omah*.
7. Pemain yang memperoleh tanda rumah dapat menginjak kotak tersebut dengan kedua kaki.
8. Jika semua kotak telah diberi tanda rumah maka permainan telah selesai. Pemain yang memiliki jumlah tanda rumah yang banyak dinyatakan sebagai pemenangnya.

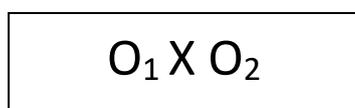
Adapun manfaat dari permainan tradisional *engklek* menurut Apriani (2009) adalah sebagai berikut :

1. Mengasah kemampuan fisik pada anak seperti kekuatan otot kaki dalam melompat, kelenturan anggota badan, dan keseimbangan.
2. Mengasah kemampuan bersosialisasi atau berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian, anak belajar untuk memahami karakter teman yang berbeda-beda sehingga dapat menghargai perbedaan yang ada.
3. Mengembangkan kecerdasan logika pada anak. Hal ini anak berlatih untuk menghitung dan menentukan langkah yang harus dilewati dalam permainan.
4. Mengembangkan kreativitas pada anak. Permainan ini memanfaatkan alam sekitar sehingga anak dituntut kreatif untuk menggunakan bahan yang ada sehingga dapat digunakan sebagai alat permainan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *pre-eksperimen one group pretest-posttest design*. Alasan peneliti menggunakan metode penelitian ini karena ingin mendeskripsikan penggunaan permainan tradisional *engklek* terhadap *self control* siswa usia Sekolah Dasar dengan membandingkan hasil sebelum penggunaan *treatment (pretest)* dan sesudah sesudah diberikan perlakuan (*posttest*).

Desain penelitian yang dilakukan peneliti adalah *pre-experimental design* dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. Bentuk desain ini digambarkan sebagai berikut yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada suatu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan.



Gambar 1. *One Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan:

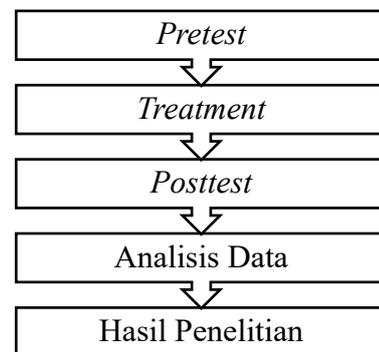
O_1 = Nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan)

X = Perlakuan menggunakan permainan tradisional *engklek*

O_2 = Nilai *posttest* (setelah diberi perlakuan)

$O_2 - O_1$ = Pengaruh dari *treatment/*perlakuan yang diberikan

Adapun prosedur penelitian ini dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:



Gambar 2. Prosedur Penelitian

Berdasarkan gambar prosedur penelitian diatas, langkah pertama yang dilakukan peneliti yaitu melakukan *pretest* untuk mengetahui *self control* awal anak selanjutnya memberikan *treatment* atau perlakuan berupa permainan tradisional *engklek*. Setelah itu, peneliti melakukan *posttest* untuk mengetahui *self control* anak setelah diberikan *treatment* atau perlakuan. Kemudian data *pretest* dan *posttest* dianalisis sehingga didapat hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilaksanakan di SD Negeri 4 Gunungtanjung. Tahapan pertama yang dilakukan yaitu melakukan *pretest* berupa angket dengan menggunakan *self control scale*. Kemudian melakukan *treatment* berupa permainan tradisional *engklek*. Setelah *treatment* selesai dilakukan, maka tahapan selanjutnya yaitu melakukan *posttest*. Data yang diperoleh di bahas pada bagian ini dengan menggunakan pendekatan deskriptif dan pendekatan statistik.

Nilai hasil *pretest* dan *posttest* ini dianalisis menggunakan pendekatan analisis deskriptif. Adapun tujuan dilakukan analisis deskriptif adalah untuk menggambarkan kemampuan *self control* anak usia Sekolah Dasar di SD Negeri 4 Gunungtanjung. Analisis deskriptif ini dilakukan dengan cara membandingkan nilai hasil *pretest* dan *posttest*.

Nilai hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh berdasarkan hasil jawaban dari angket *self control scale* yang berjumlah 5 aspek. Setiap aspek terdiri dari 2 pertanyaan *favourable* dan 2 pertanyaan *unfavourable*. Sehingga jumlah seluruh pertanyaan pada angket tersebut adalah 20. Dalam setiap pertanyaan ini memiliki skor nilai mulai dari 1 sampai dengan 4. Sehingga jika seorang anak memperoleh skor maksimal, maka skor totalnya adalah 80.

Hasil dari kemampuan *self control* anak kemudian dikategorikan berdasarkan pada interval, dengan ketentuan sebagai berikut :

Tabel 1. Interval Kategori *Self Control*

No	Interval	Kategori
1	$X \geq 59,95$	Sangat Tinggi
2	$46,65 \leq X < 59,95$	Tinggi
3	$33,35 \leq X < 46,65$	Sedang
4	$20,05 \leq X < 33,35$	Rendah
5	$X < 20,05$	Sangat Rendah

Analisis Deskriptif Kemampuan *Self Control Pretest*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 18 siswa di SD Negeri 4

Gunungtanjung sebelum mendapatkan perlakuan berupa permainan tradisional *engklek*. Maka diperoleh data mengenai kemampuan *self control* sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Perhitungan Interval Kategori *Pretest*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 59,95$	Sangat Tinggi	3	16,7 %
2	$46,65 \leq X < 59,95$	Tinggi	4	22,2 %
3	$33,35 \leq X < 46,65$	Sedang	8	44,4 %
4	$20,05 \leq X < 33,35$	Rendah	3	16,7%
5	$X < 20,05$	Sangat Rendah	-	-

Tabel 2 menjelaskan bahwa secara umum hasil *pretest* anak berada pada kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, dan rendah, dengan rincian sebagai berikut : dari 18 orang siswa kelas VI SD Negeri 4 Gunungtanjung, 3 orang siswa atau 16,7% dari keseluruhan siswa mendapatkan nilai sangat tinggi, 4 orang siswa atau 22,2% dari keseluruhan siswa mendapatkan nilai tinggi, 8 orang siswa atau 44,4% dari keseluruhan siswa mendapatkan nilai sedang, 3 orang siswa atau 16,7% dari keseluruhan siswa mendapatkan nilai sangat rendah. Pada *pretest* ini rata-rata kemampuan *self control* pada anak usia Sekolah Dasar adalah 46,7 Apabila mengacu kepada kriteria keberhasilan yang ditentukan peneliti yaitu 60, maka kemampuan *self control* yang dimiliki siswa Sekolah Dasar ini belum memadai.

Langkah selanjutnya adalah mengolah data menggunakan SPSS 25. Langkah ini dilakukan untuk mengetahui data statistik kemampuan *self control* anak. Hasil pengolahan data *pretest* kemampuan *self control* anak adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Data Statistik Hasil *Pretest*

Tabel 5. Data Statistik Hasil *Pretest*

Descriptive Statistics									
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Sid. Deviation	Variance	
	Statistic	Statistic	Statistic						
Pretest	18	41	31	72	844	46,89	2,882	12,228	149,16
Valid (listwise)	N18								

Descriptive Statistics									
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Sid. Deviation	Variance	
	Statistic	Statistic	Statistic						
Pretest	18	19	60	79	1269	70,50	1,349	5,721	32,735
Valid (listwise)	N18	19	60	79	1269	70,50	1,349	5,721	32,735

Analisis Deskriptif Kemampuan *Self Control Posttest*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 18 siswa di SD Negeri 4 Gunungtanjung dengan pemberian perlakuan berupa permainan tradisional *engklek*, maka diperoleh data mengenai kemampuan *self control* anak sebagai berikut :

Tabel 4
Hasil Perhitungan Interval Kategori *Posttest*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 59,95$	Sangat Tinggi	18	100 %
2	$46,65 \leq X < 59,95$	Tinggi	-	-
3	$33,35 \leq X < 46,65$	Sedang	-	-
4	$20,05 \leq X < 33,35$	Rendah	-	-
5	$X < 20,05$	Sangat Rendah	-	-

Tabel 4 menjelaskan bahwa hasil *posttest* 18 orang anak berada pada ketegori sangat tinggi.

Langkah selanjutnya adalah mengolah data menggunakan SPSS 25. Langkah ini dilakukan untuk mengetahui data statistik kemampuan *self control* anak. Hasil pengolahan data *posttest* kemampuan *self control* anak adalah sebagai berikut :

Dari tabel 2 dapat disimpulkan bahwa kemampuan *self control* pada anak sebelum dilakukannya *treatment* berupa permainan tradisional *engklek* anak berada pada kategori bahwa secara umum hasil *pretest* anak sangat tinggi, tinggi, sedang, dan rendah, dengan rincian sebagai berikut : dari 18 orang siswa kelas VI SD Negeri 4 Gunungtanjung, 3 orang siswa atau 16,7% dari keseluruhan siswa mendapatkan nilai sangat tinggi, 4 orang siswa atau 22,2% dari keseluruhan siswa mendapatkan nilai tinggi, 8 orang siswa atau 44,4% dari keseluruhan siswa mendapatkan nilai sedang, 3 orang siswa atau 16,7% dari keseluruhan siswa mendapatkan nilai sangat rendah.

Dari tabel 4 dapat disimpulkan bahwa kemampuan *self control* pada anak setelah dilakukannya *treatment* berupa permainan tradisional *engklek* semua anak sebanyak 18 orang berada pada ketegori sangat tinggi. Maka dari kedua data diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan *self control* anak setelah dilakukannya *treatment* berupa permainan tradisional *engklek* terdapat peningkatan.

N-Gain

Untuk melihat analisis penggunaan permainan tradisional *engklek* terhadap *self control* anak usia Sekolah Dasar, maka dilakukan

perhitungan normal *gain* (*N-Gain*) terhadap perbedaan antara hasil sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dengan hasil setelah diberikan perlakuan (*posttest*) yang diperoleh siswa kelas VI SD Negeri 4 Gunungtanjung, Kecamatan Gunungtanjung, Kabupaten Tasikmalaya.

Uji *N-Gain* digunakan untuk mengetahui selisih antara hasil *pretest* dan *posttest* dengan rumus :

$$Gain = \text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}$$

Menganalisis data hasil *pretest* dan *posttest* menggunakan uji *N-Gain* untuk mengetahui peningkatan kemampuan *self control* anak usia Sekolah Dasar sebagai berikut :

$$N - Gain = \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor ideal} - \text{skor pretest}}$$

Tabel 6
Kriteria *N-Gain*

Nilai <i>N-Gain</i>		Kriteria
	$N - Gain \geq 0,70$	Tinggi
0,30	$N - Gain < 0,70$	Sedang
	$N - Gain \leq 0,30$	Rendah

Untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh terhadap *self control* anak sesudah menggunakan permainan tradisional *engklek*, maka nilai *pretest* dan *posttest* dihitung melakukan uji *gain* dan *N-Gain* menggunakan *Microsoft Excel 2013*.

Berdasarkan hasil perhitungan *N-Gain* bahwa total skor *pretest* berjumlah 844 sedangkan skor *posttest* berjumlah 1269 Maka diperoleh selisih nilai *pretest* dan *posttest* sebesar 425. Selain itu, diperoleh juga total *N-Gain* hasil *pretest* dan *posttest* sebesar 13,06 dengan nilai rata-rata sebesar 0,73 dimana nilai tersebut berada pada kategori tinggi. Dari hasil perhitungan *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan kemampuan

self control siswa Sekolah Dasar menggunakan permainan tradisional *engklek*.

1. Uji Asumsi Data *Pretest* dan *Posttest*

a. Normalitas Data

Untuk mengetahui normal tidaknya data, maka selanjutnya dilakukan uji normalitas data dilakukan dengan signifikansi pada *kolmogorov-smirnov*. Uji normalitas dilakukan terhadap skor *pretest* dan *posttest*. Proses perhitungan dengan bantuan *SPSS 20* menggunakan taraf signifikan 0,05 dengan kriteria pengujian, jika nilai signifikansi (Sig) > 0,05 maka H_0 diterima dan jika nilai signifikansi (Sig) < 0,05 maka H_0 ditolak. Adapun hasil pengolahannya signifikansi pada *kolmogorov-smirnov* adalah sebagai berikut:

Tabel 7

Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Pretest	Posttest
	N	18	18
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	46,72	70,50
	Std. Deviation	12,290	5,721
	Absolute Differences	,135	,146
Test Statistic	Positive	,135	,118
	Negative	-,100	-,146
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan tabel 4.14, diketahui bahwa nilai signifikansi *pretest* adalah 0,200. Apabila taraf signifikansi (Sig) > 0,05 maka H_0 diterima dan jika nilai signifikansi (Sig) < 0,05 maka H_0 ditolak. Berdasarkan kriteria signifikan, maka nilai signifikan *pretest* 0,200 > 0,05. Itu berarti bahwa *pretest* diterima atau berdistribusi normal. Kemudian nilai signifikan *posttest* adalah 0,200, nilai signifikan *posttest* 0,200 > 0,05. Maka *posttest* tersebut diterima atau berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Karena data yang diperoleh berdistribusi normal, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis parametrik. Dalam uji hipotesis ini, peneliti menggunakan uji *Paired Sample Test*. Dalam hal ini, peneliti menentukan hipotesis sebagai berikut:

Analisis data *pretest* dan *posttest* dilakukan untuk menguji hipotesis yang peneliti telah ajukan dalam penelitian, yaitu menjawab “bagaimana pengaruh permainan tradisional *engklek* terhadap *self control* siswa di Sekolah Dasar?” dengan hipotesis kerja sebagai berikut:

H_0 : Tidak ada peningkatan dalam permainan tradisional *engklek* terhadap *self control* siswa di Sekolah Dasar.

H_a : Ada peningkatan dalam dalam permainan tradisional *engklek* terhadap *self control* siswa di Sekolah Dasar.

Dengan menggunakan taraf signitifikasi 5% ($\alpha = 0,05$), maka kriteria pengujiannya adalah sebagai berikut:

Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$, maka H_0 diterima

Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak

Berikut merupakan hasil uji *Paired Samples Test*:

Tabel 8. Hasil Uji T

Paired Samples Test							
	Paired Differences Mean	Paired Differences Std. Deviation	Std. Mean	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper	
Pretest - Posttest	23,778	8,981	2,117	28,244	19,312	11,23173	,000

Setelah pengujian uji t (*paired sample t test*) maka selanjutnya adalah pengujian hipotesis sebagai berikut:

Menentukan Hipotesis

H_0 : Tidak ada peningkatan dalam permainan tradisional *engklek* terhadap *self control* siswa di Sekolah Dasar.

H_a : Ada peningkatan dalam dalam permainan tradisional *engklek* terhadap *self control* siswa di Sekolah Dasar.

1) Menentukan tingkat signifikansi

Taraf ini menggunakan taraf signifikansi 5% ($\alpha=0,05$). Tingkat signifikansi dalam hal ini berarti mengambil resiko salah dalam mengambil keputusan untuk menolak hipotesis yang benar sebanyak-banyaknya 5% (signifikansi 5% atau 0,05 adalah ukuran standar yang sering digunakan dalam penelitian)

Menentukan t_{hitung}

Dari tabel output tersebut diperoleh t_{hitung} adalah 11,233

Menentukan t_{tabel}

Tabel distribusi t dicari pada $\alpha = 5\% : 2 = 2,5\%$ (uji 2 sisi) dengan derajat kebebasan (df) $n-1$ atau $18-1= 17$. Dengan pengujian 2 sisi (signifikansi=0,025) hasil diperoleh untuk t_{tabel} sebesar 2,10982

Kriteria Pengujian

- Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$, maka H_0 diterima
- Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak.

Berdasarkan tingkat signifikansi :

Membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel} dan signifikasi

Nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai signifikasi ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak

Membuat Kesimpulan

Setelah membandingkan nilai t_{hitung} dan t_{tabel} nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($11,233 > 2,10982$) dan signifikansi $< 0,05$ ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan dalam permainan tradisional *engklek* terhadap *self control* anak usia Sekolah Dasar.

Uji Statistik

Hipotesis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$H_0 : \mu_1 > \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 < \mu_2$$

Keterangan:

H_0 : Penggunaan permainan tradisional *engklek* tidak berpengaruh terhadap *self control* siswa kelas VI Sekolah Dasar

H_a : Penggunaan permainan tradisional *engklek* berpengaruh terhadap *self control* siswa kelas VI Sekolah Dasar

μ_1 : Skor rata-rata hasil tes awal (sebelum diberikan perlakuan).

μ_2 : Skor rata-rata hasil tes akhir (setelah diberikan perlakuan).

Jika melihat data pada tabel 7, maka nilai atau skor rata-rata hasil tes awal (*pretest*) adalah 46,72. Sedangkan untuk nilai atau skor rata-rata hasil tes akhir (*posttest*) adalah 70,50. Dari data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata hasil tes awal (*pretest*) yaitu sebesar 46,72 lebih kecil dibandingkan dengan nilai atau skor rata-rata hasil tes akhir (*posttest*). Hal ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$\text{Nilai Pretest} < \text{Nilai Posttest} \\ 46,72 < 70,50$$

Dengan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis statistik yang sesuai adalah $H_a : \mu_1 < \mu_2$. Jadi dapat disimpulkan bahwa

penggunaan permainan tradisional *engklek* berpengaruh terhadap *self control* siswa kelas VI Sekolah Dasar.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di kelas VI SDN 4 Gunungtanjung, Kecamatan Gunungtanjung, Kabupaten Tasikmalaya tentang pengaruh permainan tradisional *engklek* terhadap *self control* siswa di Sekolah Dasar diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Kemampuan *self control* siswa sebelum menggunakan permainan tradisional *engklek* (*pretest*) mendapatkan hasil skor dengan kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, dan rendah, dengan rincian sebagai berikut : dari 18 orang siswa kelas VI SD Negeri 4 Gunungtanjung, 3 orang siswa atau 16,7% dari keseluruhan siswa mendapatkan nilai sangat tinggi, 4 orang siswa atau 22,2% dari keseluruhan siswa mendapatkan nilai tinggi, 8 orang siswa atau 44,4% dari keseluruhan siswa mendapatkan nilai sedang, 3 orang siswa atau 16,7% dari keseluruhan siswa mendapatkan nilai sangat rendah.
2. Kemampuan *self control* siswa setelah menggunakan permainan tradisional *engklek* (*pretest*) mendapatkan hasil skor dengan kategori sangat tinggi sebanyak 18 orang atau 100%. Perbandingan hasil keterampilan sebelum dan sesudah menggunakan permainan tradisional *engklek* menghasilkan perbedaan yang signifikan. Hal ini dapat dibuktikan dengan peningkatan skor rata-rata pada *pretest* sebesar 46,72 menjadi 70,50 pada *posttest*.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, D. (2009). *Penerapan Permainan Tradisional Engklek Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B Ra Al Hidayah* 2. 1–13.

- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 126–129. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.376>
- Chui, W. H., & Chan, H. C. (Oliver). (2013). Association between self-control and school bullying behaviors among Macanese adolescents. *Child Abuse and Neglect*, 37(4), 237–242. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2012.12.003>
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2018). Peran Self-Efficacy Dan Self-Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma (Studi Pada Siswa Sma X Tangerang). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 159. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.802>
- Clinton, M. E., Conway, N., Sturges, J., & Hewett, R. (2020). Self-control during daily work activities and work-to-nonwork conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 118, 103410. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103410>
- Copeland, A., Jones, A., & Field, M. (2020). The association between meaning in life and harmful drinking is mediated by individual differences in self-control and alcohol value. *Addictive Behaviors Reports*, (October 2019), 100258. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100258>
- Hamonangan, R. H., & Widyarto, S. (2019). Pengaruh Self Regulated Learning Dan Self Control Terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 7(1), 5–10. Retrieved from <http://journal.umpo.ac.id/index.php/dimensi/index>
- Kuhnle, C., Hofer, M., & Kilian, B. (2010). The relationship of value orientations, self-control, frequency of school-leisure conflicts, and life-balance in adolescence. *Learning and Individual Differences*, 20(3), 251–255. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.02.003>
- Mardayani, K. T., Mahadewi, L. P. P., & Magta, M. (2016). *Kelompok B Di Paud Widhya Laksmi Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini , Jurusan Teknologi Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha e-Journal Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Pendidikan Ganesha*. 4(2).
- Ng-Knight, T., Shelton, K. H., Riglin, L., McManus, I. C., Frederickson, N., & Rice, F. (2016). A longitudinal study of self-control at the transition to secondary school: Considering the role of pubertal status and parenting. *Journal of Adolescence*, 50, 44–55. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.04.006>
- Pertiwi, D. A., Fitroh, S. F., & Mayangsari, D. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 5(2), 86. <https://doi.org/10.21107/jpgpaud.v5i2.4883>
- Pradina, T., Zakari, S., Imorou, I. T. (2017). Hubungan antara pengendalian diri (self control) dengan kematangan emosi siswa kelas IX di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Progress in Physical Geography*, 14(7), 450. <https://doi.org/10.1177/0309133309346882>
- Schmidt-Barad, T., & Uziel, L. (2020). When (state and trait) powers collide: Effects of power-incongruence and self-control on prosocial behavior. *Personality and Individual Differences*, 162(September 2019), 110009. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110009>
- Suherman, M. (2016). Efektivitas Strategi Permainan Dalam Mengembangkan Self-

Control Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(2), 194–201.

Susanto, B. H. (2017). *Pengembangan Permainan Tradisional Untuk Membentuk Karakter Pada Siswa Sekolah Dasar*. 2(2), 117–130.

Titisari, H. T. D. (2018). Hubungan antara Penyesuaian diri dan Kontrol diri dengan Perilaku Delikuen pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Jombang. *Psikodimensia*, 16(2), 131. <https://doi.org/10.24167/psiko.v16i2.1068>

Walter, H., Kausch, A., Dorfschmidt, L., Waller, L., Chinichian, N., Veer, I., ... Kruschwitz, J. D. (2020). Self-control and interoception: Linking the neural substrates of craving regulation and the prediction of aversive interoceptive states induced by inspiratory breathing restriction. *NeuroImage*, 215(April), 116841. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.116841>

Yufiarti, Y., Hapsari, I. I., & Annisaa, U. (2016). Empati Dan Kontrol Diri Guru Dalam Mengajar Di Sekolah Dasar. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 5(1), 22–27. <https://doi.org/10.21009/jppp.051.04>