

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang di rencanakan secara sistematis dalam mencapai tujuan pendidikan nasional.

Secara sederhana, pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui pengalaman salah satu ciri yang unik dari pendidikan jasmani. Bergerak bagi anak merupakan suatu keputusan yang sangat penting, bahkan hampir dari sebagian dari seluruh waktunya dihabiskan untuk bergerak, misalnya berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Apabila bentuk-bentuk gerak yang telah dimiliki oleh anak-anak tersebut dapat dimanfaatkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik, maka akan sangat bermanfaat bagi pendidikan di sekolah dasar terutama yang erat kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan *holistik* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mental. Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas jasmani melalui olahraga. Pendidikan jasmani juga merupakan bagian yang integral dari proses pendidikan yang berpengaruh terhadap aspek nilai-nilai dalam perkembangan makhluk sosial.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Menurut Susilawati (2010: 3) menyatakan bahwa:

Pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak, yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan yaitu gerak insani. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani yang diutamakan adalah siswa harus banyak bergerak atau aktif. Pada dasarnya pendidikan jasmani adalah upaya untuk membina manusia baik secara fisik maupun mental melalui aktivitas jasmani. Untuk meningkatkan aktivitas pendidikan jasmani kemampuan daya gerak siswa sekolah dasar terhadap pembelajaran atletik, guru pendidikan jasmani merancang bentuk-bentuk gerakan menarik yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga perorangan yang terdiri dari nomor lari, lompat, lempar dan ini sering dilakukan anak. Dengan pertandingan/lomba atletik hampir sebagian besar dilakukan di lapangan atletik (*circuit*) dengan keliling 400 meter, minimal memiliki 4 lintasan. Atletik dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lempar dan lompat.

Lompat jauh yaitu salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain si pelompat itu harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan dan kelentukan juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat dan lancar.

Menurut Muhtar (2009:66) menyatakan bahwa:

Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Berdasarkan uraian di atas dalam membina dan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak siswa sekolah dasar terhadap lompat jauh, guru pendidikan jasmani merancang bentuk-bentuk gerakan menarik yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Dalam proses pembelajaran lompat jauh, guru harus lebih memfokuskan proses pembelajaran pada pematangan kemampuan gerak dominan lompat jauh, yaitu keseimbangan dan kekuatan otot tungkai dengan melalui model permainan yang digunakan.

Kondisi yang terjadi pada sekolah dasar tentang olahraga atletik lompat jauh kurang berkembang, padahal lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat atletik yang dilombakan dalam setiap porseni di sekolah. Tidak berkembangnya cabang olahraga atletik nomor lompat jauh ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya tidak semua sekolah dasar memiliki bak lompat jauh, kurangnya minat siswa, kurangnya kreatif guru pendidikan jasmani dalam mengemas materi ke bentuk permainan atau dengan menggunakan media dalam menyampaikan pembelajaran lompat jauh.

Sarana merupakan faktor pendukung untuk menunjang tercapainya tujuan dalam proses pembelajaran secara maksimal. Adapun dorongan untuk melakukan perubahan dalam pembelajaran penjas dengan menggunakan permainan yang menyenangkan tapi tidak mengesampingkan tujuan utama pembelajaran tersebut. Menggunakan permainan akan lebih menarik minat siswa untuk ikut serta dalam pembelajaran olahraga, karena siswa umur anak sekolah dasar kebanyakan lebih senang dengan pembelajaran yang di kemas ke dalam permainan.

Alasan mengapa mengambil dengan masalah ini karena kasus yang terjadi di sekolah dasar ketika proses belajar mengajar penjas khususnya pada pembelajaran atletik nomor lompat jauh khususnya pada tolakan, siswa terlihat kurang antusias dan kurang serius dalam menerima pelajaran tersebut, serta guru juga yang hanya menggunakan metode komando. Dengan kondisi yang demikian terdapat kesenjangan antara keinginan yang diharapkan dengan kondisi yang terjadi.

Jika hal tersebut tidak diteliti dan dibiarkan begitu saja tentu akan timbul permasalahan dalam hal pembelajaran yaitu siswa tidak akan dapat berhasil dalam

pembelajaran atletik tentunya pada tolakan nomor lompat jauh, dan tentu bilamana diteliti dan diketahui kasus yang terjadi dalam proses pembelajaran ini akan diketahui solusi serta pemecahan masalah yang harus dilakukan oleh guru. bila telah diketahui permasalahan serta pemecahan masalahnya tentu akan terdapat keuntungan yaitu hasil dari pembelajaran tolakan pada nomor lompat jauh akan tercapai sesuai dengan harapan yang diinginkan.

Dalam upaya pencapaian belajar perlu difokuskan terlebih dahulu kekosentrasian siswa yang penuh terhadap apa materi yang akan mereka terima dari guru. Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk anak-anak. Permainan mampu menggerakkan untuk berlatih, bergembira dan rileks. Permainan mengandung arti yang berbeda dengan olahraga. setiap olahraga didalamnya terkandung unsur permainan akan tetapi tidak setiap permainan adalah olahraga.

Permainan perepet jengkol sebagai salah satu materi ajar dalam pembelajaran lompat jauh. Permainan perepet jengkol ini memiliki banyak manfaat untuk berlatih gerak dasar tolakan pada lompat jauh pada siswa kelas IV. Jadi tidak memungkinkan bagi seorang guru menerapkan pembelajaran gerak dasar tolakan pada lompat jauh ini sesuai dengan buku panduan atau peraturan yang sesungguhnya pada siswa kelas IV.

Permainan perepet jengkol adalah pemain berdiri saling membelakangi, berpegangan tangan, dan salah satu kaki saling berkaitan di arah belakang, dengan berdiri dengan sebelah kaki, pemain harus menjaga keseimbangannya agar tidak terjatuh, sambil bergerak berputar ke arah kiri atau kanan menurut aba-aba si dalang, yang bertepuk tangan sambil melantunkan kawih.

Berdasarkan hasil observasi awal, diperoleh data bahwa hasil belajar siswa kelas IV SDN Kadu Kecamatan Jatigede Kabupaten Sumedang diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1.1
Data Awal Dari Pembelajaran Tolakan Pada Lompat Jauh

No	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai									Jumlah Skor	Nilai	Ket.	
		Sikap kaki			Sikap badan			Koordinasi gerak					T	BT
		1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1.	Alfiana yuniar		√		√				√		5	56		√
2.	Asep m karomat		√				√			√	8	89	√	
3.	Cecep kuswanto		√				√		√		7	78	√	
4.	Delina nur	√				√		√			4	44		√
5.	Dina nurdiana		√		√				√		5	56		√
6.	Erin Lestari	√			√				√		4	44		√
7.	Komala		√		√			√			4	44		√
8.	Muhamad hafidz		√				√			√	8	88	√	
9.	Neni Nurlaela	√				√		√			4	44		√
10.	Supriatna			√		√		√			6	67		√
11.	Tedi gunawan			√	√				√		6	67		√
12.	Uus mustofa			√	√				√		6	67		√
13.	Wahyu diana		√		√				√		5	56		√
14.	Winda windiarti	√			√			√			3	33		√
Jumlah		4	7	3	8	4	3	5	6	2	75	833	3	11
Persentase(%)													21	79

Keterangan :

T : Tuntas

BT : Belum tuntas

Skor ideal = 9

KKM = 70 (KKM mata pelajaran Pendidikan Jasmani SDN Kadu Kecamatan Jatigede Kabupaten Sumedang)

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skormaksimal}} \times 100\%$$

Nilai KKM = 70

Jika siswa mendapat nilai ≥ 70 dikatakan tuntas.

Jika siswa mendapat nilai ≤ 70 dikatakan tidak tuntas

Dari tabel 1.1 dapat dianalisis dari tiga aspek yang dinilai yaitu, dari sikap kaki yaitu ada empat siswa yang pada saat melakukan gerakan sikap kakinya tidak benar karena pada saat menolak telapak kaki didepan papan tolak mendapatkan skor satu, sementara tujuh siswa sikap kakinya kurang benar karena pada saat

menolak telapak kaki di belakang papan tolak mendapatkan skor dua, dan hanya ada dua siswa yang benar dan tepat sikap kakinya karena pada saat melakukan tolakan yang dua siswa ini telapak kaki tepat menginjak papan tolak mendapatkan skor tiga.

Dari sikap badan ada delapan siswa yang posisi badannya tidak benar karena posisi badan condong ke belakang mendapatkan skor satu, sementara posisi badan yang hampir benar ada empat siswa karena pada saat melakukan tolakan posisi badan tegak mendapatkan skor dua, yang sikap badannya tepat ada tiga siswa karena posisi badan condong ke depan mendapatkan skor tiga.

Sedangkan dari koordinasi gerak ada dua siswa yang benar koordinasi geraknya karena pada saat melakukan tolakan posisi badan condong kedepan dan posisi tangan yang sejajar dengan kaki tumpuan berada di depan dan kaki yang menolak tepat ke papan tolak mendapatkan skor tiga, sementara tujuh siswa kurang baik koordinasi gerak karena pada saat kaki dilangkahkan tangan diam saja mendapatkan skor dua, dan lima siswa yang koordinasi geraknya tidak muncul karena seharusnya pada saat menolak telapak kaki yang menolak jingjit dan posisi badan condong kedepan posisi tangan yang sejajar dengan kaki tumpuan berada di depan mendapatkan skor satu.

Dari penjelasan diatas dapat di analisis dari tiga aspek yang dinilai yaitu dari 14 jumlah siswa-siswi yang mengikuti tes data awal ini, yang terdiri dari tujuh siswa putra dan tujuh siswi putri dapat diketahui bahwa yang mencapai KKM hanya 21% saja yang terdiri dari dua siswa putra, dan yang belum mencapai KKM 79% yang terdiri dari lima siswa putra dan lima siswi putri.

Jadi berdasarkan analisis hasil dan tabel data awal terhadap kemampuan gerak dasar dalam pembelajaran lompat jauh melalui tes awal pada siswa kelas IV SDN Kadu Kecamatan Jatigede Kabupaten Sumedang, sehingga hasil belajar tidak mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Hal tersebut dikarenakan masih rendahnya pemahaman dan pengetahuan mengenai gerak dasar pada pembelajaran lompat jauh. Pada saat pembelajaran guru kurang kreatif dalam mengemas pembelajaran ke bentuk permainan. Hal tersebut menyebabkan siswa jenuh dalam melakukan pembelajaran tersebut. Tugas seorang guru salah satunya

adalah kreatif dalam mengemas pembelajaran kedalam permainan supaya siswa-siswi senang pada saat pembelajaran.

Dengan demikian kemampuan gerak dasar dalam pembelajaran lompat jauh merupakan suatu masalah yang terjadi di SDN Kadu Kecamatan Jatigede Kabupaten Sumedang yang harus dicarikan pemecahannya. Untuk dapat menyelesaikan permasalahan tersebut maka diperlukan suatu cara yang sesuai dengan pokok permasalahan yang muncul. Adapun upaya yang dilakukan adalah dengan menggunakan permainan perepet jengkol. Hal ini dilakukan untuk memudahkan siswa dalam melakukan gerak dasar tolakan agar lebih mudah di terapkan dalam lompat jauh yang sesungguhnya.

Dengan menggunakan permainan perepet jengkol di harapkan dapat meningkatkan perhatian dan ketertarikan siswa dalam pembelajaran, sehingga siswa lebih bersemangat dalam belajar. Motivasi belajar yang tinggi akan berpengaruh terhadap peningkatan proses belajar dan hasil belajar siswa.

Melihat permasalahan tersebut peneliti terinspirasi dengan permainan karena akan lebih menarik dan lebih memudahkan siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas. Oleh karena itu penulis menuangkan penelitian tersebut dengan judul Meningkatkan Gerak Dasar Tolakan Pada Lompat Jauh Melalui Permainan Perepet Jengkol Pada Siswa Kelas IV SDN Kadu Kecamatan Jatigede Kabupaten Sumedang

B. Perumusan Dan Pemecahan Masalah

1. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut Bagaimana pembelajaran lompat jauh di SDN Kadu Kecamatan Jatigede Kabupaten Sumedang pada siswa-siswi kelas empat menggunakan permainan perepet jengkol. Dari rumusan masalah tersebut maka dikembangkan kedalam pertanyaan sebagai berikut:

- a. Bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar tolakan lompat jauh menggunakan permainan perepet jengkol di kelas IV SDN Kadu Kecamatan Jatigede Kabupaten Sumedang?

- b. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran gerak dasartolakan lompat jauh menggunakan permainan perepet jengkol dikelas IV SDN Kadu Kecamatan Jatigede Kabupaten Sumedang?
- c. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar tolakan lompat jauh menggunakan permainan perepet jengkol di SDN Kadu Kecamatan Jatigede Kabupaten sumedang
- d. Bagaimana hasil belajar gerak dasartolakan lompat jauh menggunakan permainan perepet jengkol di SDN Kadu Kecamatan Jatigede Kabupaten Sumedang?

2. Pemecahan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah tersebut untuk mencapai hasil pembelajaran yang maksimal, maka perlu perencanaan pembelajaran yang sangat matang. Karena seringkali siswa-siswi terlihat jenuh dengan pembelajarannya, maka perencanaan yang di buat agar pada saat pembelajaran lompat jauh lebih efektif dan menyenangkan bagi anak maka peneliti berupaya melakukan tindakan terhadap permasalahan ini, yakni dengan menggunakan permainan dalam kegiatan pembelajaran lompat jauh yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasartolakan lompat jauh.

Sedangkan konsep penelitian tindakan terdiri dari empat komponen yaitu:

- a. Tahapan Perencanaan
 - 1) Membuat skenario pembelajaran
 - 2) Membuat lembar observasi maupun catatan lapangan untuk melihat kinerja guru, aktivitas siswa dan peningkatan hasil belajar selama proses pembelajaran gerak dasar lompat jauh di kelas IV SDN kadu dengan menggunakan permainan perepet jengkol
 - 3) Membuat rencana siklus
 - a) Siklus satu melakukan pembelajaran tolakan lompat jauh di modifikasi kebentuk permainan yaitu permainan perepet jengkol dan membagi kelompok setiap kelompok nya terdiri dari tigasiswa.

- b) siklus dua melakukan pembelajaran tolakan lompat jauh ke dalam permainan perepet jengkol dan membagi kelompok setiap kelompok terdiri dari empat siswa.
- c) Siklus tiga siswa melakukan pembelajaran tolakan lompat jauh ke dalam permainan perepet jengkol dan membagi kelompok, setiap kelompok dibagi menjadi 5 siswa.
- b. Tahapan Pelaksanaan
- 1) Mengkondisikan siswa ke arah yang kondusif dengan metode bermain
 - 2) Guru memotivasi siswa
 - 3) Guru melakukan apresiasi sebelum kegiatan pembelajaran.
 - 4) Penjelasan teknik tentang tolakan lompat jauh
 - 5) Penjelasan tentang teknik tolakan lompat jauh.
 - a) Sikap kaki
 - b) Sikap badan
 - c) Koordinasi gerak
 - 6) Melaksanakan Siklus satu melakukan pembelajaran tolakan lompat jauh di modifikasi bentuk permainan yaitu permainan perepet jengkol dan membagi kelompok setiap kelompoknya terdiri dari tiga siswa.
 - 7) Melakukan siklus dua melakukan pembelajaran tolakan lompat jauh ke dalam permainan perepet jengkol dan membagi kelompok setiap kelompok terdiri dari empat siswa.
 - 8) Melakukan siklus tiga siswa melakukan pembelajaran tolakan lompat jauh ke dalam permainan perepet jengkol dan membagi kelompok, setiap kelompok dibagi menjadi 5 siswa
- c. Pengamatan
- Guru dan peneliti mengamati (mencatat) proses pembelajaran gerak dasar tolakan lompat jauh pada siswa kelas IV SDN Kadu. Aktivitas siswa berkaitan dengan sikap dan perilaku sebelum (pada tahap persiapan), selama dan sesudah melaksanakan aktivitas belajar gerak dasar pada siswa kelas IV SDN Kadu, termasuk juga gambaran minat dan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran gerak dasar lompat jauh.

d. Tahapan Evaluasi

Untuk proses evaluasi yaitu mengenai kinerja guru dan aktivitas siswa dilakukan dengan cara melakukan pengamatan secara langsung selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi maupun catatan lapangan kinerja guru dan aktivitas siswa. Sesudah penyampaian materi, siswa melakukan tes untuk memperoleh perkembangan kemampuan individu dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh.

Untuk memperbaiki permasalahan dalam pembelajaran tersebut selain satu cara yang dapat digunakan adalah dengan permainan perepet jengkol maka siswa akan bisa memahami pembelajaran tersebut tidak hanya itu dengan menggunakan permainan tersebut siswa akan memiliki minat yang besar saat pembelajaran lompat jauh, melalui permainan tersebut menggunakan permainan perepet jengkol untuk meningkatkan gerak dasar tolakan lompat jauh pada cabang atletik.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran sebagai upaya meningkatkan gerak dasar tolakan dalam lompat jauh melalui permainan perepet jengkol
2. Untuk mengetahui kinerja guru dalam pelaksanaan pembelajaran sebagai upaya meningkatkan gerak dasar tolakan dalam lompat jauh melalui permainan perepet jengkol
3. Untuk mengetahui aktivitas siswa dalam pembelajaran sebagai upaya meningkatkan gerak dasar tolakan lompat jauh melalui permainan perepet jengkol
4. Untuk mengetahui peningkatan penerapan bermainperepet jengkol terhadap hasil belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian yang telah dilaksanakan, diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak diantaranya yaitu:

1. Bagi Siswa

Siswa dapat memperoleh pembelajaran olahraga dan pendidikan jasmani dengan menyenangkan serta tidak mudah jenuh dalam memahami pembelajaran tolakan pada lompat jauh.

2. Bagi Guru

Dalam hal ini terdapat manfaat juga bagi guru yaitu, guru dapat terdorong untuk berkreasi dalam penyampaian materi pelajaran yang lain khususnya dalam lompat jauh sehingga dapat memberikan motivasi terhadap siswa untuk belajar penjas dan atletik nomor lompat jauh.

3. Bagi Sekolah

Dapat menimbulkan respon dan daya tarik masyarakat yang positif serta dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan hasil pembelajaran ditingkat pendidikan, dan dapat membantu juga dalam tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.

4. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan dalam pengalaman mengajar, serta dapat menambah kemampuan dalam penggunaan media pembelajaran.

5. Bagi Upi Kampus Sumedang

Hasil-hasil dari penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat dalam rangka perbaikan pembelajaran, khususnya bagi program studi Pendidikan Jasmani yang melahirkan guru yang kreatif.

E. Batasan Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman terhadap pokok-pokok masalah yang diteliti berikut ini akan dijelaskan secara operasional beberapa istilah yang dipandang perlu untuk diketahui kejelasannya, sebagai berikut:

1. Meningkatkan adalah suatu proses perubahan yang terjadi pada diri hasil dari belajar atau latihan.

2. Gerak dasar adalah kemampuan awal yang di miliki seseorang. Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerak dari gerakan horizontal ke gerakan vertical yang dilakukan secara cepat. (Mughtar dan Irawati 2009: 66) Jadi berdasarkan pendapat tersebut dapat di jelaskan tolakan itu gerakan menolak dengan kaki yang terkuat yang dilakukan secara cepat
3. Lompat Jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. (Menurut Muhtar dan irawati 2009:16). Berdasarkan pendapat tersebut dapat di jelaskan lompat jauh lompat jauh itu cabang olahraga atletik yang merupakan variasi dari lari sprint.
4. Permainan adalah kegiatan yang di dalamnya terdapat aturan-aturan yang merupakan kesepakatan dari komunikasi tertentu. Dalam permainan unsur-unsur kesenangan dan kepuasan tetap ada. (Kusmaedi, 2009: 4). Jadi berdasarkan pendapat tersebut dapat di jelaskan Permainan itu suatu bentuk usaha untuk menciptakan kesenangan, kegembiraan dan juga terdapat unsur sebagai melatih yang tanpa disadari dan yang sadari.
5. Permainan perepet jengkol adalah pemain berdiri saling membelakangi, berpegangan tangan, dan salah satu kaki saling berkaitan di arah belakang. Dengan berdiri dengan sebelah kaki, pemain harus menjaga keseimbangannya agar tidak terjatuh, sambil bergerak berputar ke arah kiri atau kanan. (<http://yadis9.wordpress.com/2009/06/23/perepet-jengkol/>) Permainan perepet jengkol adalah pemain berdiri saling membelakangi dan satu kaki dikaitkan di belakang kaki yang satunya lagi menjaga keseimbangan dan meloncat dan berputar