Sport Science and Health, 8 (4), 2026, 720-729
ISSN: 2715-3886 (online)
DOI: 10.17977/um062v8i42026p720-729

Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Siswa Kelas IV Pada Pembelajaran PJOK

Ilham Ferdiansyah, Agus Pujianto
Afiliasi: Universitas Negeri Semarang, Jl. Raya Banaran, Sekaran, Kec. Gn. Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia
*Penulis korespondensi, Surel: ferdiansyahirham@students.unnes.ac.id

Paper received: 30-06-2026; revised: 14-07-2026; accepted: 05-08-2026

Abstract

Basic motor skills are fundamental abilities needed by elementary school students because they form the basis of various physical activities and sports. However, the increasingly rapid development of technology accompanied by a decline in traditional game activities has reduced students' opportunities to develop basic motor skills. This study aims to analyze the effect of the traditional game of gobak sodor on the basic motor skills of fourth-grade students at SDN Pakintelan 02. This study used a quantitative approach with a One Group Pretest-Posttest design. The research sample consisted of 21 students determined using a total sampling technique. The research instrument was an observation sheet adapted from the K-3 Gross Motor Development Test (TGMD-3) which covered locomotor, non-locomotor, and manipulative aspects. The instrument has met content validity based on Aiken's V and good reliability based on the Intraclass Correlation Coefficient (ICC). Data were collected through a pretest, treatment in the form of gobak sodor games, and a posttest. The results showed an increase in the average score from 14.48 in the pretest to 21.10 in the posttest. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test obtained an Asymp. Sig. value. (2-tailed) < 0.001, which indicates a significant difference between the pretest and posttest results. In addition, the average N-Gain value of 0.7244 is included in the high category, so it can be concluded that the traditional gobak sodor game is effective in improving the basic motor skills of fourth-grade students at SDN Pakintelan 02.

Keywords: Gobak Sodor, Physical Education, Elementary School

Abstrak

Keterampilan gerak dasar merupakan kemampuan fundamental yang dibutuhkan siswa sekolah dasar karena menjadi dasar berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Namun, perkembangan teknologi yang semakin pesat disertai dengan penurunan aktivitas permainan tradisional telah mengurangi kesempatan siswa untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap keterampilan gerak dasar siswa kelas IV di SDN Pakintelan 02. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Pretest-Posttest Satu Kelompok. Sampel penelitian terdiri dari 21 siswa yang ditentukan menggunakan teknik pengambilan sampel total. Instrumen penelitian berupa lembar observasi yang diadaptasi dari Tes Perkembangan Motorik Kasar K-3 (TGMD-3) yang mencakup aspek lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Instrumen tersebut telah memenuhi validitas isi berdasarkan Aiken's V dan reliabilitas yang baik berdasarkan Koefisien Korelasi Intrakelas (ICC). Data dikumpulkan melalui pretest, perlakuan berupa permainan gobak sodor, dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 14,48 pada pretest menjadi 21,10 pada posttest. Hasil Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon memperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,001, yang menunjukkan perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Selain itu, nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,7244 termasuk dalam kategori tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa permainan gobak sodor tradisional efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa kelas empat di SDN Pakintelan 02.

Kata kunci: Gobak Sodor, Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

1. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang berperan penting dalam mendukung perkembangan siswa secara keseluruhan, termasuk perkembangan fisik, keterampilan gerak, dan pengembangan karakter. Melalui kegiatan pembelajaran PJOK, siswa tidak hanya dilatih untuk menguasai berbagai keterampilan gerak tetapi juga dibiasakan menerapkan nilai-nilai seperti kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab selama aktivitas fisik. Mustafa, (2022) menyatakan bahwa pendidikan jasmani memainkan peran strategis dalam membantu mewujudkan tujuan pendidikan nasional melalui pengembangan kemampuan fisik, kognitif, afektif, dan sosial siswa. Oleh karena itu, pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah dasar perlu dirancang secara kreatif dan menarik, disesuaikan dengan karakteristik dan tahapan perkembangan siswa sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal (Ulfah & Putranto, 2025).

Keterampilan gerak dasar atau *Fundamental Movement Skills* (FMS) merupakan kemampuan gerak fundamental yang menjadi dasar bagi partisipasi anak dalam berbagai aktivitas fisik, olahraga, dan permainan sepanjang kehidupannya. FMS umumnya mencakup keterampilan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif yang berkembang secara bertahap sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak. Penguasaan keterampilan gerak dasar yang baik pada usia sekolah dasar berperan penting dalam mendukung perkembangan kompetensi motorik, kepercayaan diri saat beraktivitas fisik, serta keterlibatan anak dalam aktivitas olahraga di masa mendatang (Arlina et al., 2022). Konsep keterampilan gerak dasar tersebut juga menjadi dasar dalam pengembangan instrumen *Test of Gross Motor Development* (TGMD-3) yang banyak digunakan untuk mengevaluasi perkembangan kemampuan gerak anak pada aspek lokomotor dan kontrol objek. Namun, kemajuan teknologi yang pesat, ditambah dengan meningkatnya penggunaan gadget di kalangan anak-anak, telah menyebabkan mereka menghabiskan lebih banyak waktu pada aktivitas pasif daripada aktivitas fisik (Navarra et al., 2021). Menurut kajian perkembangan motorik, keterampilan gerak dasar merupakan fondasi bagi pembentukan keterampilan gerak yang lebih kompleks. Anak yang memiliki penguasaan FMS yang baik cenderung lebih mudah mengembangkan keterampilan olahraga spesifik dibandingkan anak yang memiliki kemampuan gerak dasar rendah. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK pada jenjang sekolah dasar perlu memberikan pengalaman gerak yang beragam agar perkembangan keterampilan gerak dasar siswa dapat berlangsung secara optimal (Piotrowski et al., 2025).

Salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa adalah dengan memanfaatkan permainan tradisional sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran (N. Natal et al., 2025). Selain memberikan kesenangan bagi siswa, permainan tradisional juga mencakup berbagai aktivitas fisik yang dapat membantu mengembangkan keterampilan gerak anak. Salah satu permainan yang dapat diimplementasikan dalam pembelajaran PJOK adalah gobak sodor. Permainan ini mengharuskan siswa untuk berlari, menghindari lawan, mengubah arah, menjaga keseimbangan tubuh, dan berkolaborasi dengan anggota kelompok. Berbagai gerakan ini sangat berkaitan dengan pengembangan keterampilan gerak dasar. Musa, (2022) menyatakan bahwa gobak sodor dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa karena melibatkan berbagai bentuk gerakan lokomotor yang dilakukan secara aktif, dinamis, dan menyenangkan. Oleh karena itu, gobak sodor berpotensi menjadi alternatif pembelajaran yang efektif untuk mendukung peningkatan keterampilan gerak dasar siswa (Sunanto, R et al., 2025).

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa permainan tradisional gobak sodor memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan keterampilan gerak siswa. Arlina et al., (2022) menemukan bahwa gobak sodor secara signifikan meningkatkan keterampilan gerak kasar pada anak usia dini. Temuan serupa juga dipaparkan oleh Febriansyah et al., (2024), yang menyatakan bahwa penerapan gobak sodor dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik kasar pada siswa sekolah dasar. Selain itu, penelitian oleh (Kurniawan et al., 2024) menunjukkan bahwa gobak sodor efektif dalam meningkatkan keterampilan lokomotor siswa. Meskipun penelitian-penelitian ini menunjukkan manfaat gobak sodor untuk perkembangan gerak anak, penelitian yang dilakukan lebih berfokus pada keterampilan gerak kasar atau aspek lokomotor secara terpisah. Sementara itu, penelitian yang meneliti pengaruh gobak sodor terhadap keterampilan gerak dasar secara lebih komprehensif, termasuk keseimbangan, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi pada siswa sekolah dasar, masih terbatas. Situasi ini menunjukkan peluang untuk penelitian dan guna melengkapi temuan yang ada.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan dalam mengukur keterampilan gerak dasar yang tidak hanya berfokus pada satu aspek kemampuan gerak, tetapi mencakup beberapa komponen secara lebih komprehensif, yaitu keseimbangan, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas IV SDN Pakintelan 02 dengan menerapkan permainan tradisional gobak sodor sebagai bagian dari pembelajaran PJOK. Penelitian ini dianggap penting karena membutuhkan inovasi pembelajaran yang dapat mendorong siswa untuk lebih aktif sambil memanfaatkan permainan tradisional sebagai media pembelajaran. Selain mendukung peningkatan keterampilan gerak dasar, penerapan gobak sodor juga dapat menjadi upaya untuk menjaga dan melestarikan warisan budaya bangsa di tengah perkembangan teknologi yang semakin pesat.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap keterampilan gerak dasar siswa kelas IV SD Pakintelan 02. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh informasi mengenai efektivitas penerapan gobak sodor dalam mendukung perkembangan keterampilan gerak dasar siswa. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada guru PJOK sebagai alternatif pembelajaran yang lebih menarik, interaktif, dan menyenangkan sehingga dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan mengoptimalkan perkembangan keterampilan gerak dasar di sekolah dasar.

2. Metode

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif menggunakan Desain Pretest-Posttest Satu Kelompok. Desain ini dipilih untuk menguji pengaruh suatu perlakuan pada satu kelompok penelitian dengan membandingkan hasil pengukuran yang diambil sebelum dan sesudah perlakuan diberikan (Rizqy et al., 2025). Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Pakintelan 02, yang terletak di Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang, Jawa Tengah. Subjek penelitian terdiri dari 21 siswa kelas IV yang dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel total. Teknik ini dipilih karena ukuran populasi yang tersedia relatif kecil, sehingga semua siswa dalam populasi dapat dimasukkan sebagai sampel penelitian sehingga data yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi populasi secara lebih komprehensif (Nazara, 2026).

Penelitian ini diawali dengan pelaksanaan pretest untuk mengetahui kondisi awal keterampilan gerak dasar siswa sebelum diberikan perlakuan (Dewi & The, 2022). Setelah

pretest, seluruh siswa mengikuti pembelajaran PJOK menggunakan permainan tradisional Gobak Sodor selama 6 kali pertemuan yang dilaksanakan sesuai jadwal PJOK sekolah. Setiap pertemuan berlangsung selama ±35 menit dan dipimpin oleh guru PJOK dengan pendampingan peneliti. Seluruh siswa memperoleh perlakuan yang sama pada setiap pertemuan. Tahapan pembelajaran pada setiap pertemuan terdiri atas: (1) kegiatan pemanasan selama 5-10 menit yang berisi aktivitas peregangan dan gerak dasar; (2) penjelasan aturan permainan Gobak Sodor dan pembagian kelompok selama ±5 menit; (3) kegiatan inti berupa permainan Gobak Sodor selama ±20 menit yang dimodifikasi sesuai tujuan pembelajaran PJOK; dan (4) kegiatan pendinginan serta evaluasi selama ±5 menit. Selama kegiatan inti, siswa melakukan berbagai aktivitas gerak seperti berlari, menghindari lawan, mengubah arah gerakan, menjaga keseimbangan, serta bekerja sama dengan anggota kelompok. Aktivitas tersebut dirancang untuk menstimulasi keterampilan gerak dasar pada aspek lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Setelah seluruh rangkaian perlakuan selesai dilaksanakan, siswa diberikan posttest untuk mengukur keterampilan gerak dasar mereka setelah berpartisipasi dalam pembelajaran berbasis permainan tradisional gobak sodor dan membandingkannya dengan hasil pengukuran awal pembelajaran berbasis permainan tradisional Gobak Sodor.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen observasi yang diadaptasi dari T*est of Gross Motor Development-3* (TGMD-3) yang dikembangkan oleh Dale A. Ulrich, pada aspek lokomotor dan keterampilan kontrol objek (*ball skills*), kemudian dikembangkan dengan menambahkan indikator keterampilan nonlokomotor berdasarkan kajian teori gerak dasar anak usia sekolah dasar. Pengembangan tersebut dilakukan agar instrumen sesuai dengan karakteristik aktivitas permainan tradisional Gobak Sodor dan tujuan penelitian. Aspek yang diamati dalam penelitian ini meliputi tiga komponen keterampilan gerak dasar, yaitu lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif (Piotrowski et al., 2025). Aspek lokomotor diukur melalui kemampuan berlari dan melompat, aspek nonlokomotor diukur melalui kemampuan menjaga keseimbangan menggunakan sikap kapal terbang dan berdiri satu kaki, sedangkan aspek manipulatif diukur melalui keterampilan melempar dan menangkap bola. Setiap indikator dinilai menggunakan rubrik observasi yang telah disusun berdasarkan kriteria performa gerak sehingga mampu memberikan gambaran mengenai tingkat penguasaan keterampilan gerak dasar peserta didik.

Selain hasil tes, peneliti juga mengumpulkan data pendukung melalui kegiatan observasi dan dokumentasi selama penelitian. Sebelum pengumpulan data dilakukan, observer diberikan penyamaan persepsi (*observer training*) mengenai prosedur penilaian berdasarkan rubrik observasi untuk meminimalkan perbedaan interpretasi selama proses pengamatan. Reliabilitas antar observer dianalisis menggunakan *Intraclass Correlation Coefficient (ICC)* sehingga diperoleh konsistensi penilaian yang baik sebelum instrumen digunakan pada penelitian utama. Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Tahap analisis dimulai dengan penyajian statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan uji homogenitas sebagai prasyarat analisis. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan keterampilan gerak dasar siswa sebelum dan sesudah perlakuan.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional Gobak Sodor terhadap keterampilan gerak dasar siswa kelas IV SD Negeri Pakintelan 02. Penelitian ini menggunakan desain One Group Pretest-Posstest Design dengan melibatkan sebanyak 21 siswa sebagai sampel penelitian.

Data penelitian diperoleh melalui tes keterampilan gerak dasar yang meliputi aspek gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif. Pengukuran dilakukan sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posstest).

3.1 Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen telah melalui proses validasi isi oleh tiga orang ahli yang terdiri atas ahli evaluasi pembelajaran, dan dua guru PJOK sekolah dasar. Penilaian dilakukan terhadap 24 butir instrumen menggunakan skala likert, kemudian dianalisis menggunakan indeks Aiken's V. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai Aiken's V setiap butir berada pada rentang 0,778-1,000, dengan rata-rata indeks 0,935. Nilai tersebut berada di atas batas minimum kelayakan (V ≥ 0,80), sehingga secara umum instrumen dinyatakan memiliki validitas isi yang sangat baik dan layak digunakan dalam penelitian. Selanjutnya dilakukan pengujian reliabilitas antar observer menggunakan *Intraclass Correlation Coefficient (ICC)*. Hasil analisis menunjukkan nilai ICC sebesar 0,89, yang termasuk dalam kategori baik, sehingga instrumen dinyatakan memiliki konsistensi penilaian yang memadai dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data..

3.2 Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif digunakan sebagai langkah pertama untuk menggambarkan kondisi keterampilan gerak dasar siswa sebelum dan sesudah berpartisipasi dalam pembelajaran menggunakan permainan tradisional Gobak Sodor. Analisis ini menyajikan informasi mengenai jumlah sampel (N), nilai rata-rata (mean), simpangan baku (standar deviasi), dan nilai minimum dan maksimum yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest. Melalui penyajian statistik deskriptif, dapat diperoleh gambaran awal mengenai kecenderungan perubahan keterampilan gerak dasar siswa setelah diberikan perlakuan, sehingga hasil yang diperoleh dapat dijadikan dasar untuk analisis statistik pada tahap selanjutnya..

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil Pretest dan Posstest

Variabel	N	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Mean	Std. Deviation
Pretest	21	11	18	14.48	2.482
Posstest	21	19	24	21.10	1.786
Valid N	21				

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 14.48 dan meningkat menjadi 21.10 pada saat posttest. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan keterampilan gerak dasar siswa setelah mengikuti pembelajaran menggunakan permainan tradisional Gobak Sodor.

3.3 Uji Normalitas

Setelah dilakukan analisis statistik deskriptif dan uji normalitas, diketahui bahwa data hasil pretest dan posttest tidak berdistribusi normal berdasarkan hasil uji Shapiro-Wilk. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test, yaitu uji nonparametrik yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara dua pengukuran berpasangan, yaitu nilai pretest dan posttest pada kelompok yang sama. Pengujian dilakukan dengan taraf signifikansi 5% (α = 0,05). Dasar pengambilan keputusan adalah apabila nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Data	Statistic	df	Sig.
Pretest	871	21	010
Posstest	859	21	006

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh nilai signifikansi pretest sebesar 0,010 dan posstest sebesar 0,006. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 (0,010 < 0,05 dan 0,006 < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest maupun posstest tidak berdistribusi normal.

3.2 Uji Hipotesis Nonparametrik

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test karena berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk diketahui bahwa data tidak berdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan nilai statistik Z sebesar -4,172 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Hasil ini menunjukkan bahwa model permainan yang dikembangkan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test

Statistik	Nilai
Z	-4,172
Asymp. Sig (2-tailed)	< 0,001

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh nilai Z sebesar -4,172 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest siswa setelah mengikuti pembelajaran menggunakan permainan tradisional Gobak Sodor.

3.3 Uji N-Gain

Setelah dilakukan uji hipotesis menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test dan diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, selanjutnya dilakukan analisis Normalized Gain (N-Gain). Analisis N-Gain bertujuan untuk mengetahui

tingkat peningkatan keterampilan gerak dasar siswa setelah diberikan perlakuan menggunakan model permainan yang dikembangkan. Perhitungan N-Gain dilakukan dengan membandingkan selisih antara skor pretest dan posttest terhadap skor maksimum instrumen, sehingga dapat diketahui tingkat efektivitas model permainan dalam meningkatkan hasil belajar siswa.

Tabel 4. Hasil Analisis N-Gain

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Kategori
Pretest	21	11	18	14,48	2,482	-
Posstest	21	19	24	21,10	1,786	-
N-Gain	21	0,55	1,00	0,7244	0,14269	Tinggi

Berdasarkan Tabel 4 diperoleh nilai rata-rata pretest sebesar 14,48, sedangkan rata-rata posttest meningkat menjadi 21,10. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor keterampilan gerak dasar siswa setelah mengikuti pembelajaran menggunakan model permainan yang dikembangkan.

Hasil analisis Normalized Gain (N-Gain) menunjukkan nilai rata-rata sebesar 0,7244 dengan nilai minimum 0,55 dan maksimum 1,00. Berdasarkan klasifikasi Hake (1999), nilai tersebut termasuk dalam kategori tinggi karena berada di atas 0,70. Hal ini menunjukkan bahwa permainan tradisional Gobak Sodor memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar.

3.4 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor keterampilan gerak dasar dari 14,48 pada saat pretest menjadi 21,10 pada saat posttest setelah penerapan permainan tradisional Gobak Sodor. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test juga menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,001 yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Selain itu, nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,7244 berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas Gobak Sodor berpotensi menjadi strategi pembelajaran PJOK yang efektif untuk menstimulasi keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar.

Peningkatan keterampilan gerak dasar ersebut menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam aktivitas permainan tradisional yang aktif dan terstruktur mampu memberikan stimulus gerak yang memadai. Selama permainan berlangsung, siswa secara berulang melakukan berbagai gerakan seperti berlari, mengubah arah, menghindari lawan, menjaga keseimbangan tubuh, serta berkoordinasi dengan anggota kelompok. Aktivitas tersebut memungkinkan siswa memperoleh pengalaman gerak yang beragam sehingga keterampilan gerak dasar dapat berkembang secara lebih optimal.

Gambar 1. T*est of Gross Motor Development-3* (TGMD-3)



Dari perspektif pembelajaran motorik, peningkatan keterampilan gerak dasar terjadi karena siswa memperoleh pengalaman belajar melalui latihan berulang dalam situasi permainan yang dinamis. Sepanjang permainan, siswa terus menerus melakukan berbagai pola gerakan, seperti berlari, berhenti tiba-tiba, mengubah arah, dan menghindari lawan sesuai dengan kondisi permainan yang selalu berubah. Aktivitas-aktivitas ini memberi siswa kesempatan untuk menyesuaikan respons motorik mereka terhadap berbagai situasi, secara bertahap mengembangkan koordinasi tubuh, kontrol motorik, dan efisiensi gerakan. Dengan kata lain, proses pembelajaran gerakan yang terjadi melalui aktivitas bermain dapat membantu siswa menguasai keterampilan gerakan dasar secara lebih optimal dibandingkan dengan pembelajaran yang hanya berfokus pada latihan teknik terpisah.

Apabila dilihat dari perspektif keterampilan gerak dasar, permainan Gobak Sodor mampu merangsang ketiga aspek yang diukur dalam penelitian ini. Aspek lokomotor dikembangkan melalui aktivitas berlari dan melompat yang dilakukan selama permainan. Pada aspek non-lokomotor, siswa dilatih untuk menjaga keseimbangan, mengontrol posisi tubuh, dan melakukan perubahan arah yang stabil saat menghindari lawan. Sementara itu, keterampilan manipulatif dikembangkan melalui koordinasi motorik saat siswa merespons situasi permainan, menentukan waktu yang tepat untuk bergerak, dan menyesuaikan gerakan dengan strategi kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa permainan Gobak Sodor tidak hanya berfokus pada satu jenis keterampilan gerak, tetapi mampu melatih berbagai komponen gerak dasar secara terintegrasi dalam satu aktivitas pembelajaran..

Temuan studi ini selaras dengan teori pembelajaran motorik, yang menjelaskan bahwa keterampilan motorik berkembang melalui latihan berulang, pengalaman gerakan yang beragam, dan adaptasi terhadap berbagai kondisi yang dihadapi selama aktivitas (Benda, 2021). Semakin sering seseorang terlibat dalam aktivitas yang membutuhkan pengambilan keputusan dan penyesuaian gerakan, semakin baik kemampuan mereka untuk mengendalikan gerakan tubuh. Oleh karena itu, pengajaran pendidikan jasmani (PJOK) yang dikemas dalam bentuk permainan tradisional memberi siswa kesempatan untuk belajar melalui pengalaman langsung, memungkinkan proses penguasaan keterampilan motorik terjadi secara lebih alami dan menyenangkan.

Hasil penelitian ini juga mendukung beberapa penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa permainan tradisional Gobak Sodor memiliki kontribusi positif terhadap perkembangan keterampilan motorik anak. Penelitian oleh . Arlina et al., (2022) menunjukkan bahwa permainan Gobak Sodor dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak usia dini. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Febriansyah et al., (2024), yang menyatakan bahwa penerapan permainan ini dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar pada siswa

sekolah dasar. Selain itu, Kurniawan et al., (2024) menemukan bahwa Gobak Sodor efektif dalam meningkatkan keterampilan lokomotor dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani (PJOK). Berbeda dengan penelitian-penelitian tersebut, penelitian ini tidak hanya meneliti aspek lokomotor, tetapi juga mencakup aspek non-lokomotor dan manipulatif, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang perkembangan keterampilan gerak dasar siswa.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional Gobak Sodor cocok sebagai alternatif pembelajaran Pendidikan Jasmani (PJOK) di sekolah dasar. Selain mudah diimplementasikan karena menggunakan peralatan sederhana, permainan ini dapat menciptakan suasana belajar yang lebih aktif dan menyenangkan serta melibatkan seluruh siswa dalam aktivitas fisik. Dengan demikian, implementasi Gobak Sodor tidak hanya mendukung peningkatan keterampilan gerak dasar saja, tetapi juga menjadi upaya melestarikan permainan tradisional sebagai bagian dari budaya bangsa yang tetap relevan untuk diimplementasikan dalam pembelajaran di sekolah.

Gambar 2. Permainan Gobak Sodor



Penelitian ini memiliki keterbatasan pada penggunaan desain One Group Pretest-Posttest tanpa kelompok kontrol sehingga faktor luar belum sepenuhnya dapat dikendalikan. Selain itu jumlah sampel relatif kecil dan hanya berasal dari satu sekolah sehingga generalisasi hasil penelitian masih terbatas.

4 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terlihat bahwa permainan tradisional Gobak Sodor berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar siswa kelas IV SD Negeri Pakintelan 02. Peningkatan kemampuan ini terlihat pada aspek gerak lokomotor, nonlokomotor, serta manipulatif yang berkembang setelah siswa berpartisipasi dalam pembelajaran PJOK yang menggunakan permainan Gobak Sodor sebagai bentuk perlakuan. Hasil ini menunjukkan bahwa Gobak Sodor dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran yang efektif dalam membantu pengembangan keterampilan gerak dasar siswa SD karena melibatkan aktivitas fisik yang beragam, aktif, dan menyenangkan. Temuan penelitian ini juga memperkuat bukti bahwa penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar siswa. Dengan demikian, guru PJOK dapat mempertimbangkan penggunaan permainan Gobak Sodor sebagai variasi pembelajaran di sekolah, sementara penelitian berikutnya diharapkan dapat menguji variabel PJOK lainnya dengan cakupan sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih beragam sehingga diperoleh temuan yang lebih komprehensif.

Daftar Rujukan

Arlina, E., Mardeli, M., & Oktamarina, L. (2022). Pengaruh Permainan Gobak Sodor terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di RA Perwanida 1 Palembang. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *5*(6), 1660–1665.

Benda, R. N., Marinho, N. F., Duarte, M. G., Ribeiro-Silva, P. C., Ortigas, P. R., Machado, C. F., & Gomes, T. V. (2021). A brief review on motor development: fundamental motor skills as a basis for motor skill learning. *Brazilian Journal of Motor Behavior*, *15*(5), 342-355.

Desember, N., Natal, Y. R., Bayo, Y., Tapo, O., & Robe, P. J. (2025). *Jurnal Pendidikan Olahraga Pengaruh Permainan Tradisional Wela Maka terhadap Keterampilan Gerak Dasar Manipulatif Siswa Sekolah Dasar Jurnal Pen 14*(2), 317–336.

Dewi, R., & The, I. (2022). *The Effect of Manipulative Games to Improve Fundamental Motor Skills in Elementary School Students To cite this article : The Effect of Manipulative Games to Improve Fundamental Motor Skills in Elementary School Students*.

Febriansyah, H., Muhtarom, D., & Agustan, B. (2024). Pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap peningkatan motorik kasar pada siswa kelas IV SDN 1 Cipedes. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, *2*(4), 344–354.

Kurniawan, F., JUNAIDI, S., & WEDA, W. (2024). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Lokomotor Melalui Metode Permainan Tradisional Gobak Sodor Pada Siswa Kelas V Sdit Al Arif Tahun Ajaran 2023*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Musa, M. M. M. (2022). Permainan Tradisional: Gobak Sodor Pada Materi Gerak Lokomotor Dalam Meningkatkan Kerja Sama Siswa Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, *1*(1), 1–8.

Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *8*(9), 68–80. https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984

Natal, Y. R., Tapo, Y. B. O., & Robe, P. J. (2025). Pengaruh Permainan Tradisional Wela Maka terhadap Keterampilan Gerak Dasar Manipulatif Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, *14*(2), 317-336.

Navarra, G. A., Thomas, E., Scardina, A., Izadi, M., Zangla, D., Dominicis, S. De, Cataldo, P., Proia, P., & Bellafiore, M. (2021). *Effective Strategies for Promoting Physical Activity through the Use of Digital Media among School-Age Children : A Systematic Review*.

Nazara, R. G. (2026). *Teknik Penentuan Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan pengetahuan baru untuk memahami fenomena pembelajaran , kebijakan pendidikan , serta*.

Piotrowski, T., Makaruk, H., Tekie, E., Albrecht, K., Grela, K., Makuch, R., & Jakub, S. G. (2025). *Fundamental Movement / Motor Skills as an Important Component of Physical Literacy and Bridge to Physical Activity : A Scoping Review*. 1–21.

Rizqy, C., Blau, U., Sipayung, L., Simanjuntak, B., & Damanik, G. (2025). *Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division (STAD) Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPS kelas IV SD*. *5*, 1900–1912.

Sunanto, R., Jariono, G., Sistiasih, V. S., & Subekti, N. (2025). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor pada Siswa Kelas V SDN Laban 02 Kec. Mojolaban. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*(01), 538-548.

Ulfah, W. A., & Putranto, D. (2025). *Model pembelajaran PJOK berbasis experiential learning untuk meningkatkan basic movement skills*. *13*(1), 739–752.