



## Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia 10-12 Tahun

Naura Anisa Salsabila<sup>1</sup>, Mokhammad Nur Bawono<sup>2</sup>, Roy Januardi Irawan<sup>3</sup>,  
Noortje Anita Kumaat<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Alamat: Jalan Lidah Wetan, Kecamatan Lakarsantri, Kota Surabaya, Jawa Timur 60213

Korespondensi penulis: [naura.21029@mhs.unesa.ac.id](mailto:naura.21029@mhs.unesa.ac.id)

**Abstrak.** *The method used is a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 24 students, comprising 14 students from grade IV and 10 students from grade V. Data were collected through a 30-meter sprint test, zigzag running, throwing, standing on one leg, and standing long jump, both before and after the treatment involving the Gobak Sodor game. Based on the results in the ANOVA table for pretest and posttest, With a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), the difference between the scores before and after the therapy was extremely significant. This suggests that the therapy significantly affected the outcomes that were measured. According to these results, fourth and fifth grade students at SDN Lidah Wetan 4 greatly enhance their gross motor abilities when the traditional Gobak Sodor game is used. The game has proven effective in enhancing students' speed, agility, leg muscle strength, and balance. Therefore, Gobak Sodor can be considered an engaging and enjoyable alternative physical activity in physical education classes, while also supporting the optimal physical development of children.*

**Keywords:** *traditional games, gobak sodor, gross motor skills.*

**Abstrak.** Studi ini bermaksud dalam mengembangkan keterampilan gerak kasar siswa kelas IV dan V di SDN Lidah Wetan 4 melalui penerapan permainan tradisional gobak sodor. Metode yang diterapkan ialah uji coba semu (*quasi-experimental*) dengan bentuk *one group pretest-posttest*. Sampel pada studi ini berjumlah 24 siswa, terdiri dari 14 siswa kelas IV dan 10 siswa kelas V. Pengumpulan data dilakukan melalui tes lari 30 meter, lari zigzag, melempar, lompat jauh tanpa awalan, dan berdiri dengan satu kaki baik sebelum maupun sesudah diberikannya perlakuan berupa permainan tradisional gobak sodor. Berdasarkan hasil pada tabel ANOVA pretest dan posttest, memaparkan sebuah perbedaan yang signifikan sekali di sela sebelum dan sesudah perlakuan, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Bisa dijelaskan jika perlakuan yang diberikan memberikan dampak nyata terhadap hasil yang diukur dalam penelitian. Berdasarkan hasil tersebut, bisa dikatakan jika penerapan permainan kuno Gobak Sodor secara signifikan mampu mengembangkan keterampilan gerak kasar siswa kelas IV dan V di SDN Lidah Wetan 4. Permainan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan siswa. Dengan demikian, Gobak Sodor dapat dijadikan sebagai alternatif aktivitas fisik yang menarik dan menyenangkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, sekaligus mendukung perkembangan fisik anak secara optimal.

**Kata kunci:** permainan kuno, gobak sodor, keterampilan motorik kasar.

### 1. LATAR BELAKANG

Berdasarkan (Sari & Wijaya, 2021), masa kanak-kanak ialah anak-anak yang masuk pada rentang umur 0-6 tahun, cocok pada ketentuan dalam ayat 1 pasal 28 Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang kebijakan pendidikan. Setiap masa prasekolah mempunyai karakteristik dan keunikan masing-masing, baik dalam aspek fisik, psikis, sosial, maupun moral. Selama proses pertumbuhannya, setiap anak akan memiliki responsif mental dan karakteristik masing-masing. Anak sedang melalui masa perkembangan yang luar biasa saat ini, penuh dengan potensi dan pertumbuhan yang signifikan serta mencakup dalam peningkatan fisik motorik, emosi, kognitif, dan psikososial.

Menurut (Oktaviani et al., 2025), perkembangan motorik terdiri dari dua jenis utama, yaitu motorik kasar dan motorik halus, yang keduanya berperan penting dalam tumbuh kembang anak usia dini. Gerak kasar mengaitkan penggunaan otot-otot besar dan mencakup gerakan dasar manipulatif. Gerak kasar ialah aktivitas yang membutuhkan keterampilan otot besar, serta memerlukan kekuatan dan keseimbangan tubuh (Samsudin, 2021 : 34). Selain itu, gerak kasar sangat terkait dengan aktivitas gerak tubuh yang memerlukan koordinasi antara otot dan sistem saraf.

Kemampuan motorik kasar sangat berperan penting dalam perkembangan anak karena melibatkan gerakan otot-otot besar yang mendukung aktivitas sehari-hari seperti berlari, melompat, dan memanjat, sehingga melalui aktivitas bermain yang terstruktur dan menyenangkan, anak memperoleh stimulasi optimal yang tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik kasarnya, tetapi juga merangsang kepekaan sensorik dan perkembangan kognitif mereka (Purwanto & Baan, 2022), di mana permainan fisik yang melibatkan gerakan tubuh aktif terbukti memberikan dampak signifikan terhadap penguatan otot dan koordinasi tubuh anak usia dini (Budiarta & Rahmawati, 2020), dan dalam hal ini, guru di lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam memilih serta mengarahkan latihan fisik yang selaras dengan tahap perkembangan anak supaya kemampuan motorik dan kekuatan ototnya dapat berkembang secara optimal (Agustina & Sari, 2021).

Berdasarkan hasil dari wawancara dan pengamatan awal dengan guru olahraga yang dilakukan pada tanggal 10 September 2024 di SDN Lidah Wetan IV, Beliau menyampaikan bahwa khususnya gerak kasar bocah masih rendah. Hal ini tampak saat anak berusaha mengikuti gerakan senam yang dicontohkan oleh guru, ketika bermain bola mereka tidak begitu gesit dan sering terjatuh. Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian khusus dalam pengembangan motorik kasar siswa agar mereka dapat lebih terampil dan percaya diri dalam aktivitas fisik sehari-hari. Untuk mengatasi masalah ini, peneliti berpendapat bahwa perlu adanya upaya pengembangan gerak kasar anak perlu dilakukan melalui bermain, salah satunya dengan menggunakan permainan tradisional seperti gobak sodor.

Beberapa penelitian sebelumnya membuktikan bahwa anak-anak lebih kerap bermain permainan tradisional untuk peningkatan yang signifikan dalam kemampuan motorik dibandingkan mereka yang banyak menghabiskan waktu menggunakan gadget. Dibandingkan dengan aktivitas modern seperti video game atau menonton TV, Permainan tradisional lebih mengutamakan aktivitas fisik yang langsung melibatkan tubuh anak. Hal ini memberikan rangsangannya yang lebih optimal bagi sistem motorik tubuh anak, yang sulit diperoleh dari aktivitas yang lebih pasif. Oleh karena itu, berbagai penelitian menekankan pentingnya

memadukan permainan tradisional dalam keseharian anak agar perkembangan motoriknya menjadi lebih seimbang dan lengkap. Sebagai contoh sebuah penelitian oleh (Andayan, 2019) menemukan bahwa anak-anak yang aktif bermain permainan tradisional seperti “kasti dan egrang” menunjukkan peningkatan dalam aspek koordinasi dan keseimbangan.

Tentu saja, ini sangat berguna untuk peningkatan anak, yang di usia ini memerlukan sekali upaya positif yang menyenangkan. Dalam rangka memenuhi kebutuhan anak untuk melestarikan budaya, permainan tradisional dapat dimanfaatkan sebagai sarana dalam proses belajar. Permainan juga membantu anak mengukur kemampuan dan potensi mereka serta menjadi sarana untuk mengenalkan anak pada kehidupan masyarakat. Banyak sekali jenis permainan yang dapat melengkapi aktivitas bermain mereka. Sebagian besar permainan kuno diadakan dalam kelompok, sehingga secara otomatis mengajarkan anak untuk berinteraksi dengan teman sebayanya.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Kemampuan motorik ialah kapasitas individu untuk melakukan berbagai gerak dan aktivitas fisik. Ini meliputi kemampuan umum yang berhubungan dengan pelaksanaan beragam tugas atau aktivitas yang melibatkan gerakan fisik. Gerakan motorik mencakup penggunaan otot pada tangan, kaki, dan seluruh tubuh anak, yang bergantung pada peningkatan dan koordinasi tubuh. keterampilan gerak kasar ialah keterampilan tubuh yang mencakup aktivitas dari otot-otot besar, meliputi berjalan, berlari, melompat, melempar, dan menendang (Adha & Wiguno, 2022). Keterampilan ini penting untuk mendukung aktivitas fisik sehari-hari dan perkembangan fisik anak secara optimal. Kemampuan motorik kasar terdiri dari tiga jenis, yaitu:

1. Lokomotor (gerakan berpindah tempat seperti berjalan dan melompat),
2. Non-lokomotor (gerakan tanpa berpindah tempat seperti berdiri satu kaki),
3. Manipulatif (gerakan melibatkan objek seperti melempar dan menendang) (Hidayat, 2023).

Unsur-unsur motorik pada anak berkembang seiring dengan banyak sekali aktivitas fisik yang terjadi. Semakin sering anak bergerak, semakin matang pula kemampuan motoriknya. Kemampuan motorik kasar setiap anak pun bervariasi, bergantung pada aktivitas yang telah dikuasainya. Hal ini bisa diamati dari seberapa banyak pengalaman gerak yang dimiliki anak tersebut. Unsur-unsur utama motorik kasar meliputi kekuatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan (Farida, 2016). Perkembangan motorik dipengaruhi oleh usia, kematangan fisiologis, serta aktivitas fisik yang dilakukan anak secara rutin (Mukhlisa & Kurnia, 2020).

Menurut Hyvönen (2008), siswa tingkat dasar umumnya sudah dapat diamati kemampuannya karena sebagian besar dari mereka telah mulai belajar berbagai gerakan melalui aktivitas bermain sejak masa taman kanak-kanak. Hal ini didukung oleh studi terbaru yang menunjukkan bahwa pembelajaran motorik melalui aktivitas bermain di masa awal sangat berpengaruh pada perkembangan keterampilan motorik anak di sekolah dasar (Kustari & Mahendra, 2020). Masa prasekolah adalah periode ketika anak-anak berminat menghabiskan banyak waktu dengan bermain dan bergerak. Melalui aktivitas bermain, mereka bisa belajar tahu akan lingkungan sekitar, oleh karena itu menjadi lebih responsif terhadap apa yang terjadi pada diri mereka sendiri. Masa sekolah dasar adalah periode penting dalam pengembangan motorik kasar. Anak-anak di usia ini mempunyai kemampuan besar untuk meningkatkan koordinasi gerak dan keterampilan fisik melalui aktivitas yang sesuai (Adolph & Robinson, 2015). Namun, kecenderungan anak untuk menghabiskan waktu dengan gawai dan permainan digital menyebabkan penurunan aktivitas fisik, yang berdampak negatif pada perkembangan motorik mereka (Kustari & Mahendra, 2020).

Permainan tradisional Gobak Sodor ialah permainan kuno yang dikerjakan secara berkelompok, melibatkan aktivitas lari, strategi, dan koordinasi antar anggota tim. Permainan ini dapat melatih kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan kerjasama sosial anak. Selain meningkatkan kemampuan motorik kasar, permainan ini juga menumbuhkan nilai-nilai diantaranya kejujuran, tanggung jawab, dan kerjasama (Listyaningrum, 2018).

Lapangan permainan berbentuk persegi panjang, dimainkan oleh dua tim, dengan durasi 2 x 15 menit dan sistem penilaian berdasarkan jumlah pemain yang berhasil melewati garis pertahanan lawan. Bagian ini membahas studi-studi sebelumnya yang terkait, menjelaskan konsep dasar yang mendasari topik studi, serta menambah referensi dan dasar untuk studi ini. Hipotesis dapat disampaikan secara implisit dan tidak harus berbentuk kalimat tanya.

#### Program Latihan (Gobak Sodor)

Komponen	Dura si	Minggu 1-2	Minggu 3-4	Minggu 5-6
Pemanasan	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogging ringan (2 menit)</li> <li>- Peregangan dinamis (5 menit)</li> <li>- Zig-zag running (5 menit)</li> <li>- Treatment gobak sodor (3 menit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogging ringan (2 menit)</li> <li>- Peregangan dinamis (5 menit)</li> <li>- Zig-zag running (5 menit)</li> <li>- Treatment gobak sodor (3 menit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogging ringan (2 menit)</li> <li>- Peregangan dinamis (5 menit)</li> <li>- Zig-zag running (5 menit)</li> <li>- Treatment gobak sodor (3 menit)</li> </ul>

Teknik Dasar	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerak maju-mundur dan ke samping</li> <li>- Berhenti mendadak (stop and go)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kecepatan mengejar lawan</li> <li>- Melompat melewati garis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Simulasi gerakan menyerang dan bertahan</li> <li>- Strategi lanjutan dalam permainan</li> </ul>
Permainan inti	40 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengenalan aturan dasar</li> <li>- Permainan tanpa strategi rumit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Strategi sederhana (serang dan bertahan)</li> <li>- Pola serangan sederhana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kompetisi mini</li> <li>- Fun game</li> </ul>
Pendinginan	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peregangan statis</li> <li>- Diskusi singkat</li> <li>- Fun game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peregangan statis</li> <li>- Diskusi singkat</li> <li>- Fun game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peregangan statis</li> <li>- Diskusi singkat</li> <li>- Fun game</li> </ul>

#### Catatan:

1. **Frekuensi Latihan:** 2 kali seminggu
2. **Durasi setiap pertemuan:** 90 menit
3. **Fokus evaluasi:** Perkembangan motorik kasar, kemampuan bermain, dan kerja sama tim.

### 3. METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan desain one-group pre-test dan post-test dengan metode Pree-Eksperiment. Studi ini berlangsung selama kurun waktu sekitar 2 bulan 1 minggu, yaitu mulai tanggal 17 Februari sampai dengan 25 April 2025 di lapangan SDN Lidah Weetan IV, Sasaran dalam studi ini ialah siswa kelas 4 & 5 SDN Lidah Wetan IV, berjumlah peserta sebanyak 24 siswa. Instrumen penelitian ini mengadopsi item tes yang dirancang oleh Novi Merytha R (2010: 50-51), Analisis data menggunakan program SPSS, dan menggunakan uji prasyarat ada uji normalitas dan homogenitas, Untuk engujian hipotesis jika data berdisttribusi normal, maka pengujian hipotesis dapat dikerjakan memakai Uji parametrik anova, tetapi jika data tidak terdistribusi secara normal, maka analisis dilakukan menggunakan uji non-prametrik seperti Kruskal Wallis

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

Studi ini dilaksanakan pada tanggal 17 Februari di lapangan sekolah SDN Lidah Wetan IV terletak di Jalan Raya Lidah Wetan Nomor 07, Kelurahan Lidah Wetan, Kecamatan Lakarsantri, Kota Surabaya, Jawa Timur 60213.

### 1. Karakteristik Responden (IMT)

Tabel 1. Distribusi Responden

IMT		
Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
Kekurangan	4	16.7%
Normal	8	33.3%
Kelebihan	4	16.7%
Kegemukan	8	33.3%
Total	24	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan kategori dari 24 responden terdapat 4 responden (16,7%) yang termasuk dalam kategori kekurangan, 8 responden (33,3%) berada pada kategori normal, 4 responden (16,7%) berada dalam kategori kelebihan, dan 8 responden lainnya (33,3%) masuk dalam kategori kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki IMT dalam kategori normal dan kegemukan, masing-masing sebesar 33,3%. Sementara itu, proporsi responden dengan IMT kurang dan berlebih masing-masing hanya sebesar 16,7%. Data ini penting sebagai bagian dari karakteristik responden karena kondisi fisik seperti IMT dapat memengaruhi kemampuan motorik kasar anak.

### 2. Hasil Analisis Data Deskriptif

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif

Variabel test	Pretest				Posttest			
	Min	Max	Mean	Sd	Min	Max	Mean	Sd
Lari 30m (sec)	1.74	2.49	2.15	0.23	1.70	2.45	2.11	0.23
Lari Zigzag (sec)	6.26	10.98	8.15	1.27	6.20	10.94	8.09	1.27
Berdiri 1 kaki (sec)	1.45	6.64	3.14	1.56	1.51	6.68	3.19	1.56
Lompat Jauh (m)	12.0	182.0	112.50	40.81	1.00	184.0	104.50	55.62

Berdasarkan Tabel 3, seluruh variabel tes motorik kasar menunjukkan peningkatan setelah perlakuan. Rata-rata waktu lari 30 meter menurun dari 2,15 detik menjadi 2,11 detik, dan lari zigzag dari 11,87 detik menjadi 8,09 detik, menandakan peningkatan kecepatan dan kelincahan, keseimbangan (berdiri satu kaki) dari 3,14 detik menjadi 3,19 detik dan Lompat jauh juga naik dari 102,50 cm menjadi 104,50 cm. Temuan ini mengindikasikan jika permainan klasik memberikan pengaruh yang baik terhadap keterampilan motorik besar para siswa.

### 3. Uji Normalitas

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest

No	Variabel	Sig. (Shapiro Wilk)		Keterangan
		Pree-test	Post-test	
1.	Lari 30 meter	0.206	0.204	Normal
2.	Lari Zigzag	0.121	0.139	Normal
4.	Berdiri 1 kaki selama 30 detik	0.002	0.002	Tidak Normal
5.	Lompat jauh tanpa awalan	0.350	0.347	Normal

Berdasarkan analisis normalitas, ditemukan jika mayoritas data dari pretest dan posttest memiliki distribusi normal. Namun, untuk variabel keseimbangan satu kaki selama 30 detik, baik pada pretest maupun posttest, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,002 ( $\leq 0,05$ ), sehingga bisa disimpulkan bahwa informasi untuk variabel ini tidak mengikuti distribusi normal.

#### 4. Uji Homogenitas

Tabel 3 Hasil Uji Homogenitas Varians Pretest dan Posttest

Metode	Levene Statistic		df1	df2		Sig.	
	PRE	POST		PRE	POST	PRE	POST
Based on Mean	24.161	21.443	3	92	92	0,000	0,000
Based on Median	9.690	9.155	3	92	92	0,000	0,000
Based on Median and with adjusted df	9.690	9.155	3	30.059	42.820	0,000	0,000
Based on trimmed mean	21.242	18.773	3	92	92	0,000	0,000

Dari tabel yang telah disajikan, dapat dilihat bahwa seluruh teknik pengujian Levene menghasilkan nilai signifikansi 0,000, yang lebih rendah daripada 0,05. Ini mengindikasikan bahwa varians dalam data pretest tidak bersifat homogenya dan nilai signifikansi hasil posttest semuanya berada di bawah 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data posttest juga tidak bersifat homogen.

#### 5. Uji Anova

Tabel 5. Uji Anova Pre-test

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	664.912	3	221.637	173.666	0,000
Within Groups	117.413	92	1.276		
Total	782.325	95			

Tabel 6. Uji Anova Post-test

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	652.017	3	217.339	171.933	0,000
Within Groups	116.297	92	1.264		
Total	768.314	95			

Berdasarkan hasil pada tabel *pretest* dan *posttest* diatas, menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antar kelompok, baik sebelum maupun sesudah perlakuan, dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya, perlakuan yang diberikan berdampak nyata terhadap hasil yang diukur pada penelitian.

## 6. Uji Kruskal Wallis

Tabel 7. Uji kruskal wallis Pre-Test

	Pretest
Chi-Square	77.748
df	3
Asymp. Sig.	.000

Keempat kelompok berbeda secara signifikan sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dengan nilai sebesar 0.00.

Tabel 8. Uji kruskal wallis Post-Test

	Posttest
Chi-Square	78.435
df	3
Asymp. Sig.	.000

Setelah perlakuan, keempat kelompok juga berbeda secara signifikan (*posttest*).

## B. Pembahasan



Pembahasan ini fokus pada pengaruh terhadap keterampilan gerak kasar anak usia dini di SDN Lidah Wetan IV. Penelitian ini berlangsung 6 minggu. Pada pertemuan minggu pertama dilaksanakan tes awal (*pre-test*), sedangkan pertemuan di minggu kedua hingga pertemuan minggu kelima dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan permainan tradisional gobak sodor, sedangkan pada pertemuan minggu keenam dilakukan tes akhir (*post-test*). Studi ini berniat untuk mengukur perolehan kemampuan motorik pada siswa kelas IV dan V SDN Lidah wetan dengan pendekatan permainan tradisional. Hasil uji anova Berdasarkan hasil pada *pretest* dan *posttest* diatas, menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antar kelompok, baik sebelum maupun sesudah perlakuan, dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya, perlakuan yang diberikan tersebut memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa. Kemampuan motorik kasar meningkat secara signifikan setelah dilakukan permainan tradisional.

Hasil studi menunjukkan bahwa metode pembelajaran dengan permainan tradisional gobak sodor, efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar pada siswa. Permainan ini membuat proses belajar menjadi menyenangkan karena dilakukan sambil bermain, sehingga siswa tidak merasa cepat lelah. Dengan suasana yang menyenangkan, siswa lebih aktif bergerak secara fisik, yang secara langsung berdampak positif pada perkembangan motorik kasar mereka. Sehingga permainan gobak sodor sangat bermanfaat sebagai metode pembelajaran untuk mendukung peningkatan kemampuan motorik kasar pada anak.

Temuan dari studi ini sejalan dengan hasil yang diperoleh Suryani (2020), yang menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar pada anak-anak yang masih kecil. Aktivitas tersebut meliputi gerakan fisik seperti berlari, melompati, dan menangkap objek dapat menstimulasi perkembangan otot-otot besar anak sehingga koordinasi dan kekuatan fisik mereka meningkat.

Dalam penelitian yang dilakukan Nurhayati dan Lestari, (2019) yang menyatakan bahwa permainan tradisional sangat efektif dalam merangsang gerak dasar motorik kasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap. Mereka menegaskan bahwa kegiatan bermain yang melibatkan gerakan tubuh secara aktif dapat membantu anak meningkatkan kemampuan motorik secara optimal, terutama pada usia dini perkembangan motorik.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan pada tahun 2019, dinyatakan bahwa anak-anak yang berpartisipasi dalam permainan tradisional menunjukkan kemajuan dalam kemampuan motorik kasar yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak yang lebih sering menggunakan game online atau melakukan aktivitas pasif lainnya. Selain itu, permainan

tradisional tidak berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar, tetapi juga berkontribusi dalam melatih kerja sama tim, konsentrasi, serta kontrol gerak tubuh yang penting dalam mendukung aktivitas anak sehari-hari.

Peneliti memilih untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas IV dan V SDN Lidah Wetan IV melalui pembelajaran berbasis permainan tradisional gobak sodor. Metode ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik sekolah dasar yang berada tahap perkembangan usia bermain, di mana aktivitas bermain menjadi media pembelajaran yang efektif dan menyenangkan dan juga memiliki keunggulan dalam merangsang aktivitas fisik secara alami, sehingga siswa dapat bergerak aktif tanpa merasa terbebani. Berdasarkan hasil penelitian, terjadi peningkatan kemampuan motorik kasar siswa sebesar 2,33% setelah diterapkannya pembelajaran menggunakan permainan tradisional dibandingkan dengan sebelum penerapan metode tersebut.

Dalam konteks penelitian ini, permainan tradisional Gobak Sodor digunakan sebagai media intervensi untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa. Permainan ini menuntut aktivitas fisik yang melibatkan lari, melompat, menghindar, dan kerja sama tim, yang secara langsung menstimulasi komponen kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan tubuh. Responden dengan IMT normal cenderung dapat mengikuti permainan dengan lebih optimal, sehingga peningkatan kemampuan motoriknya lebih signifikan. Namun, bagi responden dengan IMT kurang atau berlebih, partisipasi aktif dalam permainan juga tetap memberikan dampak positif, meskipun mungkin tidak sebesar responden dengan status normal. Dengan demikian, status IMT menjadi salah satu faktor yang turut memengaruhi efektivitas permainan Gobak Sodor dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.

Peningkatan kemampuan motorik siswa memiliki dampak positif terhadap daya tahan fisik, sehingga siswa tidak mudah mengalami kelelahan yang berlebihan selama mengikuti kegiatan pembelajaran di lapangan. Dari segi pelaksanaan, permainan *Gobak Sodor* memiliki keunggulan karena mudah diterapkan di berbagai kondisi dan tidak memerlukan fasilitas khusus. Permainan ini hanya membutuhkan area yang cukup luas, seperti halaman sekolah, serta partisipasi sekelompok siswa yang dikelompokkan menjadi dua kelompok. Selain itu, pembelajaran permainan Gobak Sodor terbukti berhasil dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Dengan demikian, hasil studi ini diharapkan dapat menjadi panduan dalam pelaksanaan pembelajaran olahraga, khususnya dalam materi permainan tradisional di sekolah dasar. Dengan demikian, permainan tradisional seperti *Gobak Sodor* tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan motorik, tetapi juga mendukung pelaksanaan pembelajaran jasmani yang aktif, menyenangkan, sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian selama enam minggu di SDN Lidah Wetan IV, Ada kemungkinan jika permainan tradisional yang diperkenalkan terhadap siswa kelas 4 dan 5 dapat meningkatkan keterampilan gerak kasar mereka secara signifikan. Studi ini mengungkapkan jika permainan Gobak Sodor yang klasik terbukti efektif saat memperbaiki kemampuan motorik kasar para siswa. Mengingat kontribusi permainan tersebut, hipotesis dalam studi ini dapat dianggap valid dalam perkembangan motorik kasar anak-anak di SDN Lidah Wetan.

### B. Saran

Berdasarkan hasil studi, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa, disarankan untuk lebih proaktif dalam berpartisipasi pada kegiatan olahraga yang bersifat menyenangkan, seperti permainan tradisional maupun permainan olahraga modern. Salah satu contoh permainan kuno yang efektif dalam mengembangkan keterampilan gerak adalah *Gobak Sodor*. Melalui aktivitas bermain, siswa tidak hanya memperoleh kesenangan, tetapi juga dapat mengembangkan kemampuan fisiknya secara optimal.
2. Bagi guru pendidikan jasmani, diharapkan mampu merancang dan menerapkan metode pembelajaran yang efektif serta menarik, salah satunya melalui pendekatan bermain. Pendekatan ini menjadi strategi yang tepat untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa serta menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan.
3. Peneliti berikutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian, baik dari segi jumlah sampel, tingkat pendidikan, maupun variasi permainan atau model pembelajaran yang digunakan. Dengan demikian, penelitian akan signifikan terhadap kemajuan pendidikan fisik, khususnya dalam meningkatkan kemampuan motorik anak.

## DAFTAR REFERENSI

- Adha, M. F., & Wiguno, L. T. H. (2022). Pertumbuhan dan perkembangan motorik kelas rendah usia 9–12 tahun SD se-Gugus 05 Kecamatan Klojen Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(4), 322–330. <https://doi.org/10.17977/um062v4i42022p322-330>
- Agustina, L., & Sari, P. (2021). Peran lingkungan belajar dalam prestasi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 100–107. <https://ejournal.stais-garut.ac.id/index.php/thufuli/article/view/20>

- Budiarta, L., & Rahmawati, I. (2020). Permainan fisik dan pengaruhnya pada perkembangan motorik anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Awal Anak Usia Dini*, 3(1), 25–35. <https://e-journal.nalanda.ac.id/index.php/KHIRANI/article/view/1465>
- Gandasari, M. F. (2019). Pengaruh permainan olahraga tradisional Sepak Beleg terhadap kemampuan kelincahan anak usia 7–10 tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 21. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32628>
- Hakim, M. (2019). Adaptasi olahraga tradisional dalam konteks budaya daerah. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 15–22.
- Hasanah, N., & Hardiyanti, P. (2016). Pengembangan anak melalui permainan tradisional. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Hayati, H. S., CH, M., & Asmawi, M. (2017). Effect of traditional games, learning motivation and learning style on childhoods gross motor skills. *International Journal of Education and Research*, 5(7), 53–66. <https://doi.org/10.31559/CCSE2020.1.2.6>
- Hidayat, L. (2023). Upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lari melalui permainan bentengan di kelas IV SD Negeri Sisir 03 Batu tahun pelajaran 2022/2023. *Pendidikan Taman Widya Humaniora (JPTWH)*, 2(1), 457–483.
- Ismoko. (2021). Meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia dini melalui permainan tradisional. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2). <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jga/article/view/3213>
- Kustari, N. E., & Mahendra, A. (2020). Studi deskriptif mengenai keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar se-Kecamatan Cileunyi. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 20(3), 382–391. <https://vm36.upi.edu/index.php/JER/article/download/27089/13767>
- Listyaningrum, D. (2018). Pengaruh permainan tradisional Gobak Sodor terhadap sikap sosial siswa kelas III SDN 01 Manguharjo Kota Madiun. *Gulawentah: Jurnal Studi Sosial*, 3(2), 108. <https://doi.org/10.25273/gulawentah.v3i2.3463>
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan model latihan keterampilan motorik melalui olahraga tradisional untuk siswa sekolah dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.33365/v1i1.622>
- Maksum, A. (2018). Metodologi penelitian dalam olahraga (Edisi kedua). Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, A. (2018a). Metodologi penelitian: Dalam olahraga. Surabaya: University Press.
- Mukhlisa, N., & Kurnia, S. D. (2020). Penerapan permainan papan titian dalam mengembangkan motorik kasar pada anak usia dini. *Educhild*, 2(1), 65–75.
- Tanto, O. D., & Sufyana, A. H. (2020). Stimulasi perkembangan motorik halus anak usia dini dalam seni tradisional Tatah Sungging. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 575. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.421>