

## Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pjok Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Lokomotor Siswa Kelas IV di SDN Bawang 1

Farel Kurniawan<sup>1</sup>, Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo<sup>2</sup>, Mohammad Yunan Firmansyah<sup>3</sup>


<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur, 64112, Indonesia.

<sup>2</sup>Penjaskesrek, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur, 64112, Indonesia.

<sup>3</sup>SDN Bawang 1, Jl. Raya Bawang No. 5, Bawang, Kec. Pesantren, Kota Kediri, Jawa Timur, 64136, Indonesia.

E-mail: [farelkurniawan1999@gmail.com](mailto:farelkurniawan1999@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.438>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 12 April 2025

Revised: 16 April 2025

Accepted: 21 April 2025

#### Kata Kunci:

Permainan Tradisional,  
Gerak Lokomotor,  
Pendidikan Olahraga.

#### Keywords:

Traditional games,  
locomotor movements,  
physical education



### ABSTRACT

Berdasarkan tujuan penelitian untuk menerapkan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan guna meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa kelas IV di SDN Bawang I, peneliti menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian ini melibatkan 23 peserta didik kelas IV, yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 10 siswi perempuan. Instrumen menggunakan tes kemampuan motorik dengan aspek keseimbangan, kelincahan dan kecepatan. Data diperoleh dan di analisis dengan deskriptif dengan presentase. Hasil penelitian pada Siklus I menunjukkan rata-rata nilai akhir sebesar 45,76%, sementara pada Siklus II, rata-rata nilai akhir meningkat menjadi 89,66%. Peningkatan ini tercermin dalam hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berhasil meningkatkan keterampilan pada aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan. Dengan begitu dapat terlihat adanya sebuah peningkatan pada setiap aspek berdasarkan konsep kriteria ketuntasan dan dapat disimpulkan terjadinya peningkatan kemampuan motorik pada peserta didik kelas IV di Sekolah Dasar Negeri Bawang I melalui pendekatan permainan tradisional Gobak Sodor.

Based on the research objective to apply traditional games in physical education and health to improve the locomotor skills fourth grade students at SDN Bawang I. The researcher used the classroom action research (CAR) method by conducting two-cycle research. The subject of study involved 4th grade students consisting of 13 male students and 10 female students from total of 23 students. The instrument used a motoric ability test with balance, agility and speed aspects. Data are obtained and analyzed descriptively with percentages. The results of the study in cycle I, the obtained average final score is 45.76% while in Cycle II the obtained average final score is 89.66%. The increase can be seen from the results of the study which showed that most students could improve in balance, agility and speed aspects. Thus, it can be seen that there is an increase in each aspect based on the concept of completion criteria and it can be concluded that there is an increase in motoric skills through the traditional "Gobak Sodor" game approach of 4th grade students at SDN Bawang I.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Farel Kurniawan et al. (2025) Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pjok Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Lokomotor Siswa Kelas IV Di SDN Bawang 1 , 3(4) 581-585. doi: <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.438>

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah aspek yang sangat penting dan tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Melalui pendidikan jasmani, individu dapat mempelajari berbagai hal yang terkait dengan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, yang merupakan bekal untuk mencapai tujuan hidup. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, terdapat materi mengenai keterampilan gerak dasar. Keterampilan gerak dasar di sekolah dasar mencakup tiga jenis, yaitu: lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Menurut Basir & Abdul (2024), pendidikan jasmani adalah pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan. Aktivitas fisik berupa gerak dasar tubuh yang selalu di gunakan dalam kehidupan sehari-hari. Gerak dasar yang dimaksud mencakup berjalan, berlari, melompat, dan melempar, yang sering disebut sebagai gerak dasar lokomotor. Gerak dasar lokomotor ini sangat dominan karena hampir semua aktivitas permainan anak melibatkan gerakan tersebut.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru jarang menggunakan berbagai jenis permainan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar. Hal ini mendorong peneliti untuk mencoba menerapkan jenis-jenis permainan yang dapat meningkatkan kemampuan gerak lokomotor siswa sekolah dasar. Salah satunya dapat menggunakan sebuah permainan tradisional. Permainan tradisional juga mengandung nilai budaya yang penting dalam mengembangkan berbagai kemampuan siswa, seperti keterampilan, kesopanan, karakter, kreativitas, serta berolahraga, yang sekaligus berfungsi sebagai media untuk meningkatkan kemampuan siswa (Widodo & Lumintuarso, 2017).

Pada observasi awal pembelajaran PJOK di SDN Bawang 1 Kecamatan Pesantren Kota Kediri masih banyak terdapat kendala, Hal inilah yang menyebabkan kemampuan gerak lokomotor siswa SDN Bawang 1 Kecamatan Pesantren Kota Kediri belum optimal, Hal ini terbukti dari banyaknya siswa yang belum mencapai nilai sesuai dengan standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan oleh sekolah, yaitu 75 pada skala 0-100 untuk kelas IV. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengangkat salah satu permainan tradisional, yaitu permainan Gobak Sodor, dari sekian banyak permainan tradisional. Penggunaan metode permainan tradisional seperti Gobak Sodor ini merupakan salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa dalam pembelajaran PJOK. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk lebih mendalami lagi penelitian melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul Penerapan Metode Permainan Tradisional Gobak Sodor Dalam Pembelajaran PJOK Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Lokomotor Siswa Kelas IV di SDN Bawang 1 Tahun Ajaran 2024/2025.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas adalah suatu proses yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran yang dilakukan pendidik dalam memecahkan masalah. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, yaitu Siklus I dan II, di mana setiap siklus melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN Bawang 1 yang berjumlah 23 orang, instrument dengan melihat hasil kemampuan motorik meliputi tes kelincahan, keseimbangan dan kecepatan. Dan juga permainan yang digunakan termasuk permainan motorik, setelah mendapatkan data penelitian tersebut selanjutnya di analisis dengan cara perhitungan data deskriptif dengan presentase. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini meliputi lembar observasi dan tes. Sedangkan untuk mengolah hasil penelitian, menurut **John H. McMillan**, seorang ahli dalam bidang penilaian pendidikan yang menggunakan rumus standar dalam banyak sistem pendidikan untuk menghitung nilai akhir atau persentase berdasarkan skor dengan sebagai berikut:

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor Perolehan} \times 100}{\text{Skor Maksimal}}$$

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada hasil observasi pada siklus I peserta didik belum memiliki kemampuan gerak lokomotor yang baik, berikut hasil data yang diperoleh:

Tabel 1. Hasil Pelaksanaan Siklus I

Pelaksanaan	Aspek	Tuntas	Persentase	Tidak Tuntas	Persentase
Siklus I	Keseimbangan	11	47%	12	53%
	Kelincahan	10	43%	13	57%
	Kecepatan	11	47%	12	53%

Sumber : Hasil penelitian Farel Kurniawan, 2025

Dari tabel diatas pada siklus I aspek keseimbangan didapatkan kriteria tuntas sebanyak 11 atau sebanyak 47 %, sedangkan yang belum tuntas sebanyak 12 atau sebanyak 53%. Pada aspek kelincahan didapatkan kriteria tuntas sebanyak 10 siswa atau sebanyak 43,3 %, sedangkan yang belum tuntas sebanyak 13 siswa atau sebanyak 56,7%. Dan pada aspek kecepatan didapatkan kriteria tuntas sebanyak 11 siswa atau sebanyak 47 %, kemudian yang belum tuntas sebanyak 12 siswa atau sebanyak 53%.

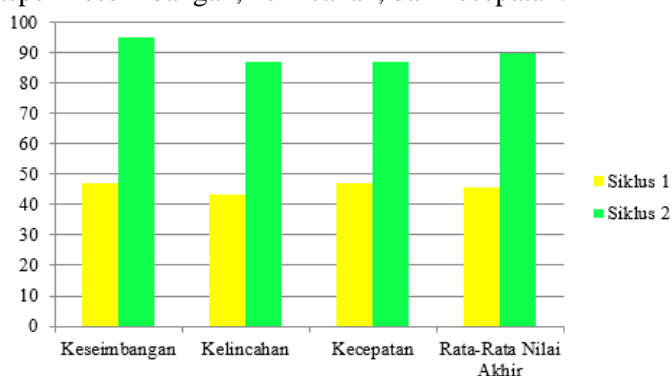
Tabel 2. Hasil Pelaksanaan Siklus II

Pelaksanaan	Aspek	Tuntas	Persentase	Tidak Tuntas	Persentase
Siklus II	Keseimbangan	22	95%	1	5%
	Kelincahan	20	87%	3	13%
	Kecepatan	20	87%	3	13%

Sumber : Hasil penelitian Farel Kurniawan, 2025

Berdasarkan tabel di atas, pada siklus II, aspek keseimbangan menunjukkan 22 siswa atau 95% telah mencapai kriteria tuntas, sementara 1 siswa atau 5% belum tuntas. Pada aspek kelincahan, 20 siswa atau 87% telah tuntas, sementara 3 siswa atau 13% belum tuntas. Sedangkan pada aspek kecepatan, 20 siswa atau 87% mencapai kriteria tuntas, dan 3 siswa atau 13% belum tuntas.

Penelitian yang dilaksanakan di kelas IV SDN Bawang 1 dianggap berhasil karena terlihat adanya peningkatan nilai pada setiap aspek dan per siklus. Berikut ini adalah penyajian grafik hasil rekapitulasi nilai dari aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan.



Gambar 1. Grafik Nilai Praktek Aspek Keseimbangan, Kelincahan, dan Kecepatan

Tabel 3. Perolehan hasil Siklus I dan Siklus II

Pelaksanaan	Keseimbangan	Kelincahan	Kecepatan	Rata-Rata Nilai Akhir
Siklus 1	47	43,3	47	45,76
Siklus 2	95	87	87	89,66

Sumber : Hasil penelitian Farel Kurniawan, 2025

Hasil dari setiap tahapan kegiatan dan penilaian yang dilakukan dalam pembelajaran keseimbangan, kelincahan lari bolak-balik 30 meter, serta kecepatan lari sprint 30 meter pada siswa kelas IV SDN Bawang 1 menunjukkan adanya peningkatan. Pada Siklus I, rata-rata nilai akhir siswa

tercatat sebesar 45,76%, sedangkan pada Siklus II, terjadi peningkatan mencapai 89,66%. Peningkatan ini terlihat dari data penelitian yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa berhasil meningkatkan kemampuan dalam aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Maisaroh, Syukri, dan Halida (2018) dari FKIP UNTAN Pontianak, yang berjudul "Peningkatan Perkembangan Sosial Melalui Gobak Sodor pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Anugrah, Ambawang, Kecamatan Sungai." Berdasarkan analisis data dan pertanyaan penelitian, secara keseluruhan penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan metode permainan gobak sodor dapat meningkatkan perkembangan sosial anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Anugrah di Kecamatan Sungai Ambawang. Hal ini terlihat dari hasil perencanaan pembelajaran yang disusun oleh guru untuk meningkatkan perkembangan sosial dan budi pekerti anak yang berhasil mencapai kategori 'Baik' dengan skor 3,67. Metode permainan gobak sodor yang diterapkan oleh guru dalam pembelajaran ini juga terbukti meningkatkan perilaku sopan santun anak, dengan 97% anak berkembang sesuai harapan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Tri Indah Rusli, Nur Cahaya, Nurul Idhayani, Wa Ode Sari Amalia, Yuliyannah Sain (2024). Meningkatkan Kemampuan Sosial Anak TK Kelompok B Melalui Permainan Tradisional Kabadi-Kabadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi Permainan tradisional kabadi-kabadi secara signifikan meningkatkan kemampuan sosial anak. Pada siklus I, terjadi peningkatan dari 40% menjadi 72,22%, dan pada siklus II mencapai tingkat keberhasilan sebesar 93,75%. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa Permainan tradisional kabadi-kabadi dapat dijadikan sebagai alternatif metode yang efektif dalam mengembangkan kemampuan sosial anak di usia 5-6 tahun. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi pembelajaran di TK dan memberikan panduan bagi guru untuk merancang kegiatan pembelajaran yang mendukung perkembangan sosial anak.

## SIMPULAN

Penelitian mengenai penerapan metode permainan tradisional Gobak Sodor dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa kelas IV di SDN Bawang 1 pada Tahun Ajaran 2024/2025 dapat dianggap berhasil karena memenuhi tujuan yang diinginkan peneliti. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa metode Gobak Sodor efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa kelas IV SDN Bawang 1. Hasil penelitian pada Siklus I menunjukkan rata-rata nilai akhir sebesar 45,76%, sementara pada Siklus II, rata-rata nilai akhir meningkat menjadi 89,66%. Peningkatan ini tercermin dalam hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berhasil meningkatkan keterampilan pada aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan. Dengan begitu dapat terlihat adanya sebuah peningkatan pada setiap aspek berdasarkan konsep kriteria ketuntasan dan dapat disimpulkan terjadinya peningkatan kemampuan motorik pada peserta didik kelas IV di Sekolah Dasar Negeri Bawang 1 melalui pendekatan permainan tradisional Gobak Sodor.

Berdasarkan hasil analisis, peneliti menyimpulkan bahwa kemampuan keterampilan gerak lokomotor siswa dipengaruhi oleh kesenangan mereka saat bermain Gobak Sodor. Permainan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik siswa, seperti berlari, melompat, dan menjaga keseimbangan, tetapi juga membantu mengembangkan keterampilan sosial mereka, mengajarkan kebersamaan, serta memberikan manfaat lain. Dengan menggunakan metode Gobak Sodor yang disesuaikan dengan kemampuan dan indikator dalam kurikulum serta dilaksanakan sesuai dengan rencana kegiatan harian, melalui observasi dan refleksi, penelitian ini berhasil mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa kelas IV SDN Bawang 1.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas dan penyusunan penelitian tindakan kelas ini..

## REFERENSI

Fedorenko, A. A., Le Doussal, P., & Wiese, K. J. (2008). Field Theory Conjecture for Loop-Erased Random Walks. *Journal of Statistical Physics*, 133(5), 805–812. <https://doi.org/10.1007/s10955->

008-9642-8

- Mukarromah, O., Maesaroh, T., & Imti-hanudin, D. (2022). Konservasi Permainan Tradisional Terhadap Perkembangan Gerak Lokomotor Anak Usia Dini. *Jurnal Elementary*, 5(1), 1–5.
- Tri Indah Rusli, Nur Cahaya, Nurul Idhayani, Wa Ode Sari Amalia, Yuliyannah Sain (2024). Meningkatkan Kemampuan Sosial Anak TK Kelompok B Melalui Permainan Tradisional Kabadi-Kabadi. *Jurnal Riset Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Budaya* Vol. 2, No.2 Mei 2024.
- Sastradimulya, F., Nurhayati, E., & Yuli Susanti. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Tentang Jaminan Kesehatan Nasional dengan Status Kepesertaan BPJS. *Prosiding Penelitian Sivitas Akademika Unisba (Kesehatan)*. <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2012.08.016>
- Das, D.M., Singh, R., Kumar, A., Mailapalli, D.R., Mishra, A., & Chatterjee, C. (2016). A multi-model ensemble approach for stream flow simulation. In Panigrahi, B. & Goyal, M.R. (Ed.), *Modeling Methods and Practices in Soil and Water Engineering*, 72-102. CRC Press
- Brown, D. H. K. (2006). Pierre Bourdieu's "Masculine Domination" Thesis and the Gendered Body in Sport and Physical Culture. *Sociology of Sport Journal*. <https://doi.org/10.1123/ssj.23.2.162>
- Rosas, F., Ramírez-Campillo, R., Martínez, C., Caniuqueo, A., Cañas-Jamet, R., McCrudden, E., Izquierdo, M. (2017). *Effects of Plyometric Training and Beta-Alanine Supplementation on Maximal-Intensity Exercise and Endurance in Female Soccer Players*. *Journal of Human Kinetics*. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0072>
- United States Geological Survey (15 October 2018). *Science Application for Risk Reduction*. Citing Internet sources URL <https://www.usgs.gov/natural-hazards/science-application-risk-reduction>