

PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR SISWA MI AL AMANAH CIPEUNDEUY KELAS 4

Diky Zaky Muttaqien Amy¹, Deni Mudian², Deden Budi Rosman³

dikyzakyma299@gmail.com¹, denimudian@unsub.ac.id², deden.rosman@gmail.com³

Universitas Subang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik kasar peserta didik MI Al-Amanah kelas 4 melalui permainan tradisional gobak sodor dengan aspek penilaian keseimbangan, kecepatan dan kelincuhan. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yaitu dilaksanakan dengan kolaboratif dan partisipatif, populasi dalam penelitian ini berjumlah 28 siswa, terdiri dari 12 Laki-laki dan 16 Perempuan. Metode dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa tes stroke tand balance dalam mengukur keseimbangan, lari dengan jarak 30 meter untuk mengukur kecepatan dan lari shuttle run 4x10 meter untuk mengukur kelincuhan. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh permainan tradisional gobak sodor dalam meningkatkan motorik kasar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional gobak sodor mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik secara signifikan. Pada aspek keseimbangan, persentase ketercapaian meningkat dari 17,85 pada tahap pra tindakan menjadi 60,71% pada siklus I, kemudian meningkat menjadi 89,28% pada siklus II. Pada aspek kecepatan terjadi peningkatan dari 14,28% pada tahap pra tindakan menjadi 60,71% pada siklus I, dan mencapai 92,25% pada siklus II. Sementara itu pada aspek kelincuhan terjadi peningkatan dari 25,00 pada tahap pra tindakan menjadi 53,57% pada siklus I, dan mencapai 89,28 pada siklus II. Secara keseluruhan, kemampuan motorik kasar peserta didik mengalami peningkatan dari 68,13% pada tahap pra tindakan menjadi 87,61% pada siklus I, kemudian mencapai 98,09% pada siklus II. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh peserta didik yang berjumlah 28 orang telah mencapai indikator keberhasilan kemampuan motorik kasar dengan kategori baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional gobak sodor efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik kelas 4 MI Al-Amanah Cipeundeuy.

Kata Kunci: Permainan Tradisional Gobak Sodor, Motorik Kasar, Peserta Didik Kelas 4.

Abstract

This study aims to determine the level of gross motor ability of MI Al-Amanah grade 4 students through the traditional game of gobak sodor with aspects of balancing balance, speed and agility. This type of research is class action research (PTK) which is carried out collaboratively and participatively, the population in this study is 28 students, consisting of 12 males and 16 females. The method in this study uses observation sheets and documentation. The instruments used in this study are in the form of a stroke test and balance to measure balance, a 30-meter run to measure speed and a 4x10-meter shuttle run to measure agility. To find out the extent of the influence of the traditional game of gobak sodor in improving students' gross motor skills. The results of the study showed that the application of the traditional game of gobak sodor was able to significantly improve the gross motor skills of students. In the aspect of balance, the percentage of achievement increased from 17.85 in the pre-action stage to 60.71% in the first cycle, then increased to 89.28% in the second cycle. In terms of speed, there was an increase from 14.28% in the pre-action stage to 60.71% in cycle I, and reached 92.25% in cycle II. Meanwhile, in the agility aspect, there was an increase from 25.00 in the pre-action stage to 53.57% in cycle I, and reached 89.28 in cycle II. Overall, the students' gross motor skills increased from 68.13% in the pre-action stage to 87.61% in the first cycle, then reached 98.09% in the second cycle. The results show that all 28 students have achieved indicators of success in gross motor skills in the good category. Thus, it can be concluded that the application of the traditional game of gobak sodor is effective in improving the gross motor skills of

4th grade students of MI Al-Amanah Cipeundeuy.

Keywords: *Traditional Gobak Sodor Game, Gross Motor Skills, Fourth-Grade Students.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah komponen dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek kesehatan, kebugaran fisik, kestabilan emosi, kemampuan sosial, serta penalaran dan tindakan etis melalui aktivitas olahraga. Melalui kegiatan fisik, anak akan mendapatkan berbagai macam pengalaman berharga untuk hidup seperti kecerdasan, emosi, fokus, kerjasama, dan keterampilan. Pendidikan jasmani memainkan peran krusial dalam pengembangan manusia sepanjang hayat, yakni memberikan peluang kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik, bermain, dan berolahraga yang dilaksanakan secara terencana. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup sehat adalah melalui pendidikan jasmani. (Arfani, 2022)

Permainan tradisional adalah permainan untuk anak-anak, yang disebarkan secara lisan, berbentuk klasik dan diwariskan dari generasi ke generasi serta memiliki banyak ragam. Karakteristik atau ciri-ciri permainan tradisional anak adalah, tidak jelas asal-usulnya, siapa yang menciptakannya, dan dari mana datangnya. Umumnya, permainan tradisional ditransmisikan secara lisan, terkadang terdapat perubahan nama atau bentuk, meskipun pada dasarnya tetap sama. Bisa disimpulkan bahwa permainan tradisional adalah aktivitas yang diatur oleh peraturan permainan yang diwariskan dari generasi sebelumnya, yang dilakukan oleh masyarakat (anak-anak) untuk mencapai kesenangan. (Waldo et al., 2025)

Permainan olahraga tradisional gobak sodor dimainkan secara beregu, baik putra maupun putri. Jumlah anggota regu sebanyak 8 orang dari 5 orang sebagai pemain inti dan 3 orang selebihnya sebagai pemain cadangan. Permainan tradisional gobak sodor bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam permainan tradisional gobak sodor.

Motorik kasar adalah aktivitas gerak tubuh yang melibatkan otot besar seperti merayap, berguling, merangkak, duduk, berdiri, berjalan, lari, lompat, dan berbagai aktivitas menendang serta aktivitas melempar dan menangkap. Melalui Pendidikan jasmani diharapkan peserta didik dapat meningkatkan kemampuan motorik kasarnya, serta perkembangan pribadinya secara harmonis. (Febriansyah et al., 2024)

Perkembangan anak usia kelas 4 Sekolah Dasar (SD), yang biasanya berada pada rentang usia 9-10 tahun, merupakan tahap penting dalam perjalanan tumbuh kembang mereka. Pada usia ini, anak-anak berada dalam fase perkembangan kognitif, afektif dan psikomotor yang signifikan.

Bagi anak-anak perkembangan fisik dan motorik sangatlah penting, terutama pada masa usia sekolah karena pada masa ini akan mempengaruhi aspek- aspek perkembangan lainnya karena pada usia anak sekolah unsur-unsur kemampuan motorik anak lebih sering dilakukan oleh anak-anak seperti melompat, berlari, bahkan siswa mampu menggabungkan keterampilan dengan gerakan anggota tubuhnya seperti melempar dan menangkap. (Merdekawati et al., 2019)

Dengan permainan tradisional Gobak Sodor diharapkan dapat mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik mengalami peningkatan yang cukup baik. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti akan melaksanakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul penelitian “Penerapan Permainan Tradisional Gobak Sodor Dalam Meningkatkan Motorik Kasar Siswa MI Al Amanah Kelas 4

METODE

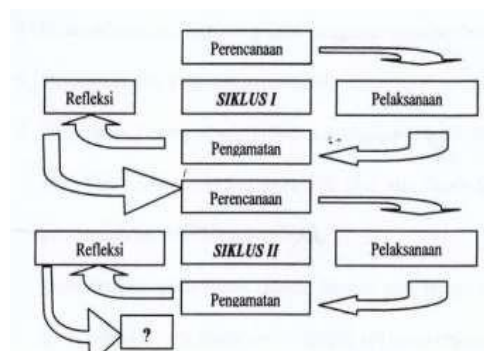
Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau bisa disebut juga Classroom Action Research (CAR) merupakan salah satu bentuk penelitian

terapan dalam bidang pendidikan yang sangat dekat dengan praktik sehari-hari guru. PTK dipahami sebagai upaya sistematis yang dilakukan guru di kelasnya sendiri untuk memperbaiki kualitas pembelajaran. Hal ini berarti bahwa PTK berangkat dari masalah nyata yang dihadapi guru dalam proses pembelajaran, sehingga hasil penelitian yang diperoleh langsung memberikan manfaat praktis. Menurut Feldman dalam (Nurmela, 2025), action research dapat dipandang sebagai suatu praktik penelitian yang memungkinkan guru untuk mengkaji tindakannya sendiri secara kritis dalam konteks kelas, sehingga mereka mampu menemukan solusi konkret terhadap persoalan pembelajaran. Sejalan dengan itu, menekankan bahwa penelitian tindakan guru merupakan suatu bentuk pembelajaran sosial yang memperkuat kemampuan guru untuk berkolaborasi, merefleksi, dan mengembangkan praktik mengajar yang lebih efektif.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model penelitian dari Suharsimi Arikunto. Sebagaimana yang di ungkapkan Arikunto dalam (Arfani, 2022) menyatakan bahwa setiap siklus mmiliki empat langkah, yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Empat langkah tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Perencanaan, pada tahap ini hendaknya guru menyusun terlebih dahulu rencana peneitian. Guru dapat membuat skenario pembelajaran, membuat lembar observasi dan lembar evaluasi untuk dijadikan alat bantu peneliti mendapatkan fakta saat dilapangan.
2. Pelaksanaan, pada tahap ini peneliti mengimplementasikan dari rencana pembelajaran yang telah dibuat sebelumnya.
3. Pengamatan, pada tahap ini guru ataupun teman sejawat melakukan pengamatan saat penelitian berlangsung. Pengamatan dilakukan berdasarkan lembar observasi yang sebelumnya telah di buat oleh peneliti.
4. Refleksi, pada tahap ini refleksi diperlukan untuk mengungkap kembali apa yang teah dilakukan. Guru dan peserta didik bersama-sama membahas hasil observasi, untuk melihat hasil dari pelaksanaan penelitian sehingga memunculkan kemungkinan untuk memperbaiki supaya lebih baik.

Model atau desain penelitian menurut Arikunto berupa bagan yang ditampilkan sebagai berikut:



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Sumber: Suharsimi Arikunto, (Arfani, 2022)

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas IV MI Al Amanah Cipeundeuy yang berjumlah 28 orang, terdiri dari 12 laki-laki dan 16 perempuan. Subjek penelitian ini dipilih berdasarkan permasalahan yang terjadi pada anak kelas IV MI Al Amanah Cipeundeuy yaitu untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui permainan tradisional Gobak Sodor.

Penelitian ini menggunakan instrumen pokok, yakni panduan observasi dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini bersumber pada literatur yang berjudul tes pengukuran pendidikan olahraga (Endang et al., 2018) instrumen yang

diterapkan yaitu Tes Motor Ability untuk peserta didik usia sekolah dasar memiliki 3 instrumen tes, yaitu lari cepat dengan jarak 30 meter untuk mengukur kecepatan, shuttle run 4x10 untuk mengukur kelincahan, dan stand stroke stand balance untuk mengukur keseimbangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

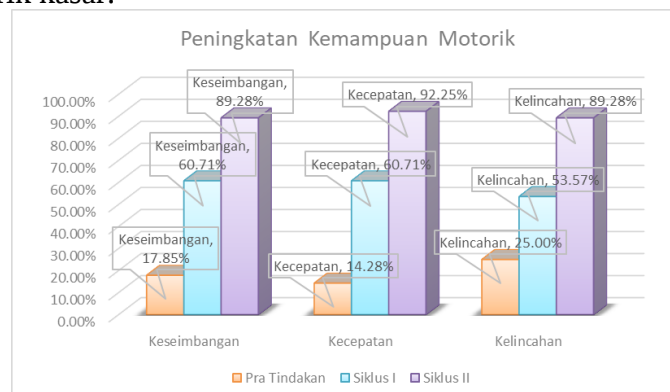
Hasil dari penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan mulai dari pra tindakan siklus dan tindakan siklus. Menunjukkan bahwa penelitian terkait dengan motorik kasar pada siswa MI Al-Amanah kelas 4 telah dilakukan penelitian atau tindakan telah dilaksanakan

Berdasarkan hasil pengamatan serta refleksi sebelum pelaksanaan tindakan dan selama pelaksanaan tindakan siklus I dan Siklus II diperoleh peningkatan dari setiap aspek yang diamati pada kemampuan motorik kasar setiap peserta didik, berikut hasil pengamatan yang telah dilaksanakan :

Hasil pengamatan Pra Tindakan, Siklus I dan Siklus II Setiap Aspek Motorik Kasar

Aspek Motorik Kasar	Pra Tindakan	Siklus I	Siklus II
Keseimbangan	17,85%	60,71%	89,28%
Kecepatan	14,28%	60,71%	92,25%
Kelincahan	25,00%	53,57%	89,28%

Berikut gambar frekuensi tingkat kemampuan motorik kasar peserta didik dalam tabel grafik peningkatan dari siswa kelas 4 MI Al-Amanah Cipeundeuy berdasarkan 3 aspek kemampuan motorik kasar:



Gambar Grafik Peningkatan Setiap Aspek Kemampuan Motorik Kasar Peserta didik kelas 4 MI Al-Amanah Cipeundeuy

Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat peningkatan dari setiap aspek mulai dari keseimbangan pada pra tindakan hanya 17,85% dari jumlah keseluruhan peserta didik, pada siklus I meningkat menjadi 60,71% dari jumlah peserta didik, kemudian siklus II meningkat menjadi 89,28% dari jumlah keseluruhan peserta didik, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan tindakan kemampuan motorik kasar pada peserta didik meningkat dan mencapai kriteria baik.

Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat peningkatan dari setiap aspek dari kecepatan pada pra tindakan hanya 14,28% dari jumlah keseluruhan peserta didik, pada siklus I meningkat menjadi 60,71% dari jumlah peserta didik, kemudian siklus II meningkat menjadi 92,25% dari jumlah keseluruhan peserta didik, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan tindakan kemampuan motorik kasar pada peserta didik meningkat dan mencapai kriteria baik.

Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat peningkatan dari setiap aspek dari kelincahan pada pra tindakan hanya 25,00% dari jumlah keseluruhan peserta didik, pada siklus I meningkat menjadi 53,57% dari jumlah peserta didik, kemudian siklus II meningkat menjadi 89,28% dari jumlah keseluruhan peserta didik, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa

setelah dilakukan tindakan kemampuan motorik kasar pada peserta didik meningkat dan mencapai kriteria baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional gobak sodor terbukti efektif diterapkan dalam tujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik kelas 4 MI Al-Amanah Cipeundeuy. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan kemampuan motorik kasar setelah dilakukan pra tindakan, siklus I dan juga siklus II dalam aspek Keseimbangan, Kecepatan, Kelincahan. Dengan uraian sebelum dilakukan tindakan, terlihat aspek keseimbangan pada tahap pra tindakan sebesar 14,28%, pada siklus I menjadi 60,71%, kemudian pada siklus II menjadi 89,28% dari seluruh peserta didik. Kemampuan motorik kasar aspek kecepatan dapat dilihat bahwa pada pra tindakan 16,13%, pada siklus I menjadi 60,71%, kemudian pada siklus II sebesar 92,85% dari jumlah peserta didik. Sedangkan pada aspek kelincahan dapat dilihat bahwa pada pra tindakan 25,00%, pada siklus I menjadi 53,57%, kemudian pada siklus II sebesar 89,28% dari jumlah peserta didik.

Kemampuan keseluruhan motorik kasar peserta didik pada pra tindakan berada pada kriteria cukup baik sebesar 68,13% meningkat pada siklus I menjadi 87,61% dan pada siklus II menjadi 98,09% dari 28 peserta didik kelas 4 MI Al-Amanah Cipeundeuy, hal ini dapat dikatakan berhasil seluruh peserta didik mencapai indikator kemampuan motorik kasar dengan kriteria baik.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah MI Al-Amanah Cipeundeuy, Dosen Pembimbing Program Studi PJKR Universitas Subang, serta seluruh siswa MI Al-Amanah Cipeundeuy yang telah berpartisipasi aktif dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfani, M. R. N. (2022). Upaya meningkatkan Motorik Kasar melalui permainan tradisional Gobak Sodor pada siswa kelas IV SD Negeri Priyan Kabupaten Bantul. 8.5.2017, 2003–2005.
- Endang, S., Muhamad, S. R., & Anton, K. (2018). Tes dan Pengukuran Olahraga. 169.
- Febriansyah, H., Muhtarom, D., & Agustan, B. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor terhadap Peningkatan Motorik Kasar pada Siswa Kelas IV SDN 1 Cipedes. 2(4).
- Merdekawati, P. D., Mahendra, A., & Lubay, L. H. (2019). Profil Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 9 - 10 Tahun. 3(229), 55–60.
- Nurmela, S. (2025). PENELITIAN TINDAKAN KELAS Konsep, Strategi, dan Transformasi.
- Waldo, K., Iqroni, D., Suhartini, S., & Anjanika, Y. (2025). Permainan Tradisional.