

Gobak Sodor: The Effect of a Traditional Game on Students' Motor Skills

Muh Slamet Fakhri¹, Abdullah Efendi².

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara^{1,2}

Article Information

Submitted : August 18, 2025

Reviewed : August 25, 2025

Published : November 30, 2025

Keyword

Gobak Sodor, Traditional Game, Motor Skill, Elementary School.

Correspondence E-mail:

211330000741@unisnu.ac.id

abdullahefendi@unisnu.ac.id

ABSTRACT

Traditional games are a cultural heritage that plays an important role in supporting child development, especially in terms of motor skills. However, in the digital age, children's interest in traditional games has declined due to the dominance of gadgets and online games, which can potentially hinder the development of gross motor skills such as balance, speed, and agility. Gobak Sodor, as one of Indonesia's traditional games, involves active physical movements such as running, jumping, and maintaining balance, making it a relevant medium for physical education. This study aims to determine the effect of the traditional game of Gobak Sodor on the motor skills of fifth-grade students at MI Matholiul Ulum Menco. The study used a quantitative approach with a one-group pretest–posttest quasi-experimental design. The research subjects consisted of 31 students (12 boys and 19 girls). The instrument used was a motor skills test covering aspects of balance, speed, agility, and coordination. The data were analyzed using normality, homogeneity, and paired sample t-tests to examine the differences between the pretest and posttest results. The results showed a significant improvement in students' motor skills after participating in Gobak Sodor. Posttest scores were consistently higher than pretest scores ($p < 0.05$) across all indicators. This proves that Gobak Sodor is effective in improving motor skills while fostering cooperation, sportsmanship, and appreciation of local culture. This study contributes to the understanding that traditional games can be integrated into physical education as an innovative and contextual strategy to support children's holistic development.

DOI : <https://doi.org/10.22437/gentala.v4i1.xxxxx>

PENDAHULUAN

Permainan tradisional merupakan bagian integral dari budaya Indonesia dan berperan penting dalam kehidupan sehari-hari anak-anak. Permainan tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media transmisi nilai-nilai budaya dan sosial dari generasi ke generasi. (Nunung et al., 2023) mengemukakan bahwa terdapat banyak jenis permainan tradisional misalnya lompat tali, engklek, gobak sodor, bentengan, petak umpet, dan sebagainya. Selain itu, permainan tradisional juga berkontribusi terhadap perkembangan keterampilan motorik dan sosial anak. (Saputra, 2024) menekankan bahwa keterlibatan permainan tradisional dapat merangsang perkembangan anak untuk bergerak aktif dan meningkatkan keterampilan motoric, kognitif, afektif dan jiwa sosial. Adapun permainan tradisional yang masih sering

dijumpai pada era digital dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, salah satunya adalah permainan gobak sodor (Erwanda & Sutapa, 2023).

Gobak Sodor merupakan permainan tradisional yang sangat populer di Indonesia, terutama di kalangan anak-anak. Permainan ini dimainkan secara berkelompok dengan jumlah pemain yang harus genap antara 6 sampai 10 anak, yang dibagi menjadi dua tim, yaitu tim jaga dan Tim lawan, serta mengikuti aturan permainan yang telah disepakati oleh masing-masing kelompok (Erwanda & Sutapa, 2023). (Nunung et al., 2023) menjabarkan cara bermain permainan gobak sodor yaitu: pertama, sebelum bermain, harus membuat denah permainan atau garis-garis penjagaan dengan kapur tulis yang membentuk lapangan segi empat, kemudian dibagi menjadi enam bagian. Kedua, membagi peserta menjadi dua kelompok, yaitu kelompok jaga dan kelompok lawan. Satu kelompok terdiri dari 3-5 orang atau bisa disesuaikan dengan jumlah peserta. Penentuan kelompok akan ditentukan dengan undian oleh kapten. Ketiga, kelompok jaga akan menjaga digaris horizontal dan garis batas vertical. Permainan tradisional gobak sodor bertujuan untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani seseorang untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam permainan tradisional gobak sodor (Febriansyah et al., 2024). Dengan demikian, Gobak Sodor tidak hanya berfungsi sebagai sarana bermain, tetapi juga sebagai media untuk mengembangkan keterampilan sosial dan motorik anak-anak.

Kemunduran permainan tradisional di kalangan anak-anak dan remaja dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan sosial, seperti obesitas, diabetes, dan gangguan mental, serta dapat mengurangi kemampuan anak-anak untuk berinteraksi sosial dan mengembangkan keterampilan motorik. (Nunung et al., 2023) menyatakan bahwa Permainan tradisional memiliki banyak manfaat, terutama karena proses bermain sangat mempengaruhi fase tumbuh kembang anak baik secara fisik maupun mental. (Febriansyah et al., 2024) berpendapat bahwa permainan tradisional tidak hanya dapat melatih otak, sosial dan emosional, tetapi juga melatih keseimbangan gerak dan ketangkasan tubuh. Selain itu, seperti dijelaskan oleh (Erwanda & Sutapa, 2023), Pengembangan dan pemanfaatan permainan tradisional yang tepat dapat memberikan dampak positif serta mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Keterampilan motorik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan terkoordinasi dan terarah, yang melibatkan aktivitas otot serta sistem saraf. Keterampilan motorik merupakan serangkaian gerakan tubuh ataupun bagian tubuh yang

disengaja, otomatisasi dan cepat (Rizka et al., 2024). Berdasarkan ukuran otot dan bagian tubuh, keterampilan motorik dibagi menjadi motorik halus dan motorik kasar (Maesaroh et al., 2022). (Saleh et al., 2024) menegaskan bahwa Pembelajaran motorik tidak dapat terlepas dari unsur-unsur pokok. Unsur-unsur pokok dalam pembelajaran motorik disekolah adalah kekuatan, kecepatan, power, ketahanan, kelincahan, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi. Pada masa-masa sekolah dasar, perkembangan fisik motorik, kognitif, dan psikosial anaksangat dipengaruhi oleh pembelajaran motorik yang tepat. Keterampilan motorik kasar adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang melibatkan otot-otot besar seperti lengan, kaki, dan punggung. (Febriansyah et al., 2024) menyatakan bahwa 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. Kemampuan motorik kasar merupakan salah satu kompetensi motorik yang penting dalam perkembangan anak. Kemampuan motorik kasar berhubungan dengan kecakapan anak dalam menggerakkan tubuh yang menggunakan otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh (Nisa, 2020). Hal ini dikarenakan kemampuan pada fisik-motorik berkaitan langsung dengan kemampuan gerak seluruh tubuh yang memungkinkan anak untuk mengekspresikan gagasan dan emosional melalui gerakan, serta meningkatkan efektivitas dalam berbagai aktivitas sehari-hari.

Hasil observasi dan wawancara awal pada tanggal 22 september 2024 dengan kepala sekolah dan guru kelas V MI Matholiul Ulum Menco bahwa meskipun Kurikulum Merdeka telah diterapkan, pembelajaran PJOK masih menghadapi tantangan, seperti minimnya variasi aktivitas dan pengawasan yang kurang intensif. Pendekatan pasif seperti bersepeda santai tanpa arahan dapat menurunkan motivasi siswa. Di sisi lain, kemajuan teknologi digital turut menggeser minat anak dari permainan tradisional menuju hiburan instan berbasis gawai, sehingga mengurangi aktivitas fisik, interaksi sosial langsung, dan pewarisan nilai budaya. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan inovasi yang mengintegrasikan teknologi ke dalam permainan tradisional agar manfaat edukatif dan budaya tetap terjaga, sekaligus menarik bagi generasi digital.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan keterampilan motorik anak. (Kaswati & Windarsih, 2021) mengemukakan dalam penelitiannya berjudul “Penerapan Permainan Tradisional Gobak Sodor Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Kelompok B”

bahwa permainan tradisional gobak sodor dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar pada anak usia dini. Oleh karena itu, guru dapat menerapkan permainan gobak sodor untuk mengembangkan motorik kasar anak melalui kegiatan permainan. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Arlina et al., 2022) dalam penelitiannya berjudul “Pengaruh Permainan Gobak Sodor terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di RA Perwanida 1 Palembang” juga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara permainan tradisional gobak sodor dan peningkatan kemampuan motorik kasar anak. Selain itu, (Anggraini et al., 2023) mengemukakan dalam penelitiannya berjudul “Positive impact analysis of kasti traditional games on social interactions of elementary school” juga menunjukkan bahwa permainan tradisional kasti dapat memberikan pengaruh positif terhadap interaksi sosial siswa sekolah dasar.

Sejalan dengan penelitiann sebelumnya, (Ferasinta et al., 2022) dalam penelitiannya berjudul “Menilai Perkembangan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Lompat Tali” juga menyatakan bahwa Permainan tradisional yang dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar. (Maesaroh et al., 2022) dalam penelitiannya berjudul “Kajian Literatur Peranan Penting Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak” juga menunjukan bahwa permainan tradisional memiliki manfaat dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak. (Efendi & Muhaimin, 2023) dalam penelitiannya berjudul “Efforts to Improve The Social Skills of Elementary School Students Through Modified Traditional Crank Games” juga menunjukan bahwa terdapat pengaruh modifikasi tradisional permainan eggrang pada kemampuan sosial anak-anak. Berdasarkan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional memiliki dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan keterampilan motorik anak. Temuan ini menguatkan pentingnya permainan tradisional sebagai metode efektif dalam mendukung perkembangan motorik anak.

Harapan utama dari penelitian ini adalah untuk mengungkap wawasan baru mengenai manfaat permainan tradisional dalam konteks pendidikan dan perkembangan anak. Permainan tradisional tidak hanya merupakan bagian dari warisan budaya, tetapi juga memiliki potensi yang signifikan dalam mendukung proses pembelajaran dan perkembangan anak secara menyeluruh. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditunjukkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan keterampilan motorik, serta memperkuat aspek sosial dan emosional anak, seperti kerja sama dan komunikasi.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode penelitian ini termasuk eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, rancangan digunakan adalah eksperimen semu (Maryati et al., 2023). Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan sistematis yang bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis data berbasis angka serta statistik guna menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan penelitian secara objektif. Salah satu bentuk dari penelitian kuantitatif adalah penelitian eksperimen, yaitu metode penelitian yang dilaksanakan secara ketat dan terkontrol untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antar variabel. Ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (treatment) yang secara sengaja diberikan kepada subjek penelitian, dengan tujuan untuk mengamati perubahan atau dampak yang ditimbulkan oleh variabel bebas terhadap variabel terikat.

<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Posttest</i>
O_1	x	O_2

Keterangan:

O_1 : Nilai Pretest

X : pemberian perlakuan permainan gobak sodor

O_2 : Nilai Posttest

Populasi dan Sampel

Menurut (Melyza & Aguss, 2021) populasi merupakan zona generalisasi yang terdiri atas subjek-subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu, sebagaimana telah ditetapkan oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2016:80), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, sehingga dapat ditarik kesimpulan yang bersifat umum. Dalam konteks penelitian ini, populasi menjadi dasar penting dalam menentukan cakupan dan relevansi hasil penelitian, karena karakteristik subjek yang dipilih akan memengaruhi validitas dan generalisasi temuan yang diperoleh (Handayani et al., 2020). Populasi tersebut menjadi objek kajian yang diharapkan dapat memberikan dasar bagi penarikan kesimpulan yang bersifat general. Partisipan penelitian adalah siswa kelas lima MI Matholiul Ulum Menco sebanyak 31 orang, 12 laki-laki dan 19 perempuan. Dalam kelas ini tidak digunakan kelas kontrol karena hanya melibatkan satu kelas sebagai kelas eksperimen. Instrumen penelitian yang digunakan

berupa tes pilihan ganda sebanyak 18 butir soal yang telah melalui proses validasi dan reliabilitas untuk memastikan kelayakannya sebagai alat ukur. Tes ini digunakan dalam tahap pretest dan posttest, dengan bentuk 18 butir soal yang serupa, guna mengukur hasil belajar peserta didik sepanjang proses pembelajaran (Widiyono, 2021). Materi yang diujikan berfokus pada aspek keterampilan motorik, sehingga instrumen dirancang secara sistematis untuk menangkap perubahan kemampuan peserta didik setelah diberikan perlakuan berupa permainan tradisional Gobak Sodor. Indikator yang diukur mencakup komponen-komponen keterampilan motorik seperti kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan agility. Validasi dilakukan melalui telaah ahli (expert judgment) dan analisis statistik, agar setiap butir soal benar-benar merepresentasikan konstruk yang diteliti secara akurat dan konsisten.

Teknik Analisis Data

Peneliti menerapkan uji normalitas untuk memastikan bahwa data yang diperoleh memiliki distribusi yang normal, karena banyak metode analisis statistik parametrik mensyaratkan distribusi data tersebut. Uji homogenitas digunakan untuk menilai kesamaan variansi antar kelompok data, sehingga dapat diketahui apakah dua atau lebih kelompok sampel memiliki variansi yang setara. Pelaksanaan kedua uji ini dilakukan agar pemilihan teknik analisis statistik sesuai dengan karakteristik data dan hasil penelitian dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah (Anggraina et al., 2025). Sementara itu, uji reliabilitas bertujuan untuk menjamin konsistensi hasil pengukuran dari instrumen yang digunakan. Pengujian dilakukan dengan teknik statistik yang sesuai dengan karakteristik data keterampilan motorik, sehingga dapat dipastikan bahwa instrumen tersebut menghasilkan data yang stabil dan dapat dipercaya dalam berbagai kondisi pengukuran. Pengolahan data dilakukan setelah seluruh data penelitian diperoleh, yang terdiri dari hasil pretest (sebelum perlakuan) dan posttest (setelah perlakuan). Data yang dikumpulkan bersifat kuantitatif dan dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi akibat intervensi. Proses analisis data mencakup pengorganisasian, pengelompokan, dan penyusunan data ke dalam pola atau kategori yang relevan. Tujuan dari analisis ini adalah untuk merumuskan temuan yang mendukung atau menolak hipotesis penelitian berdasarkan rata-rata hasil pretest dan posttest (Bawazir et al., 2024). Data-data tersebut kemudian diuji dengan menggunakan uji normalitas, homogenitas, uji paired sample t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tahapan awal pada penelitian ini adalah dengan melakukan uji validitas serta reabilitas pada 25 soal untuk peserta didik kelas enam yang memiliki pemahaman yang mendalam mengenai materi motorik. Adapun hasil uji validitas dari 20 soal disajikan pada table berikut.

Tabel 2. Uji Validitas Soal

No	Parameter	Nomor Soal	Total
1.	Valid	1,2,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,20,21,24	18
2.	Tidak Valid	3,7,18,19,22,23,25	7

Hasil uji validitas soal menunjukkan bahwa sebanyak 18 butir soal dinyatakan valid karena r hitung melebihi r tabel, sedangkan 7 butir soal dinyatakan tidak valid karena nilai r hitung berada dibawah r tabel. Uji validitas dilakukan dengan teknik korelasi produk momen, Dimana r tabel ditetapkan sebesar 0,0374 sesuai dengan jumlah responden. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu dalam pendekatan kuantitatif. Fokus kajian diarahkan pada pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan keterampilan peserta didik. Tabel 3a – 3e berikut merupakan hasil uji normalitas yang diperoleh.

Tabel 3a. Uji Normalitas Soal

Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
,75	31	,017	,931	31	,046
,145	31	,094	,949	31	,143

Tabel 3b. Uji Normalitas Keseimbangan

Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
,146	31	,091	,959	31	,274
,165	31	,032	,930	31	,044

Tabel 3c. Uji Normalitas Kecepatan

Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
,124	31	,200*	,965	31	,388
,134	31	,167	,948	31	,136

Tabel 3d. Uji Normalitas Kelincahan

Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
,171	31	,021	,947	31	,130
,162	31	,038	,922	31	,026

Tabel 3e. Uji Normalitas Agility

Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
,144	31	,100	,959	31	,272
,137	31	,145	,932	31	,048

Tabel di atas menunjukkan bahwa data memenuhi syarat untuk analisis parametrik, sebagaimana dibuktikan oleh hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov yang mengindikasikan bahwa seluruh data berdistribusi normal ($p > 0,05$). Selanjutnya, peneliti akan melakukan uji homogenitas untuk memastikan bahwa data pada riset ini bersifat homogen (seragam). Tabel 4a – 4e berikut merupakan hasil uji homogenitas yang diperoleh.

Tabel 4a. Homogenitas Soal

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	,000	1	60	,999
	Based on Median	,001	1	60	,981
	Based on Median and with adjusted df	,001	1	57,077	,981
	Based on trimmed mean	,000	1	60	,991

Tabel 4b. Homogenitas Keseimbangan

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	,894	1	60	,348
	Based on Median	,745	1	60	,392
	Based on Median and with adjusted df	,745	1	54,707	,392
	Based on trimmed mean	,895	1	60	,348

Tabel 4c. Homogenitas Kecepatan

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	,367	1	60	,547
	Based on Median	,220	1	60	,641
	Based on Median and with adjusted df	,220	1	58,053	,641
	Based on trimmed mean	,355	1	60	,554

Tabel 4d. Homogenitas Kelincahan

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	,151	1	60	,699
	Based on Median	,088	1	60	,768
	Based on Median and with adjusted df	,088	1	59,109	,768
	Based on trimmed mean	,140	1	60	,709

Tabel 4. Homogenitas Agility

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	,139	1	60	,711
	Based on Median	,133	1	60	,716
	Based on Median and with adjusted df	,133	1	59,465	,716
	Based on trimmed mean	,142	1	60	,707

Tabel di atas menunjukkan bahwa beberapa data menghasilkan nilai signifikansi yang seluruhnya berada di atas taraf 0,05. Hasil uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test memperlihatkan bahwa pada variabel hasil belajar diperoleh nilai Sig. = 0,999; variabel keseimbangan memiliki nilai Sig. = 0,348; variabel kecepatan menunjukkan nilai Sig. = 0,547; variabel kelincahan dengan nilai Sig. = 0,699; dan variabel agility menghasilkan nilai Sig. = 0,711. Seluruh nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dari masing-masing variabel bersifat homogen. Dengan demikian, sebaran data pada kelompok eksperimen memiliki keragaman yang sama dan memenuhi asumsi homogenitas. Selanjutnya untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil pelaksanaan pretest dan posttest, peneliti melakukan uji paired t-test sebagai berikut.

Tabel 5a. Uji Paired t-test Soal

		Paired Samples Test		
		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pretest – posttest	-63,351	30	,000

Tabel 5b. Uji Paired t-test Keseimbangan

		Paired Samples Test		
		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pretest – posttest	-12,912	30	,000

Tabel 5c. Uji Paired t-test Kecepatan

		Paired Samples Test		
		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pretest – posttest	-14,124	30	,000

Tabel 5d. Uji Paired t-test kelincahan & Uji Paired t-test Agility

		Paired Samples Test		
		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pretest – posttest	-16,733	30	,000

Tabel diatas uji berpasangan berdasarkan hasil analisis paired sample t-test pada kelompok eksperimen, diperoleh nilai t = -16,733 dengan signifikan p = 0,000 (p < 0,05),

sehingga terdapat perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest ketrampilan motorik peserta didik. Metode pengambilan Keputusan pada uji paired sampel t-test yaitu.

1. Ho ditolak dan Ha diterima apabila nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$
2. Ho diterima dan Ha ditolak apabila nilai signifikansi (2-tailed) $> 0,05$.

Nilai yang diperoleh Adalah $< 0,05$ signifikansi menunjukkan bahwa permainan tradisional gobak sodor memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik peserta didik.

Tabel 6a. Uji t-test Soal

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	pretest - posttest	-27,64516	2,42966	,43638	Lower -28,53637

Tabel 6b. Uji t-test Keseimbangan

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper
Pair 1	pre - post	-5,48387	2,36461	,42470	-6,35122	-4,61652

Tabel 6c. Uji t-test Kecepatan

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper
Pair 1	pre - post	-5,16129	2,03465	,36543	-5,90760	-4,41498

Tabel 6d. Uji t-test Kelincahan & Uji t-test Agility

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper
Pair 1	pre - pos	-4,51613	1,50269	,26989	-5,06732	-3,96494

Tabel diatas uji t tidak berpasangan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pada semua aspek kemampuan motorik yang diukur. Nilai rata-rata posttest secara konsisten lebih tinggi dibandingkan pretest dengan Tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Selisih rata-rata peningkatan terlihat pada aspek soal sebesar -27,64 keseimbangan -5,48 kecepatan -5,16 kelincahan dan agility -4,51. Sehingga dapat dipastikan bahwa peningkatan hasil belajar, dengan demikian bahwa pembelajaran yang diberikan

terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik peserta didik, baik dalam pemahaman soal keseimbangan, kecepatan kelincahan, agility.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional *Gobak Sodor* berpengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan motorik peserta didik sekolah dasar. Menggunakan desain eksperimen semu satu kelompok, perlakuan diberikan melalui pembelajaran PJOK berbasis permainan selama beberapa pertemuan. Hasil analisis *pretest* dan *posttest* menunjukkan peningkatan signifikan pada empat aspek motorik: keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan agility. Temuan ini menegaskan bahwa permainan kontekstual berbasis aktivitas fisik seperti *Gobak Sodor* efektif sebagai media pembelajaran yang menyenangkan dan holistik dalam mengembangkan keterampilan motorik anak. Hal ini berdasarkan teori belajar law of exercise yang dikemukakan oleh Edward L. Thorndike, sebagaimana dikutip dalam (Shahbana et al., 2020) Teori tersebut menyatakan bahwa prinsip utama dalam proses belajar adalah pengulangan. Semakin sering suatu materi dipelajari dan dilatihkan, maka semakin kuat hubungan antara stimulus dan respons yang terbentuk, sehingga penguasaan terhadap materi tersebut akan semakin meningkat. Dengan kata lain, latihan yang berulang berkontribusi signifikan terhadap efektivitas pembelajaran dan retensi informasi dalam jangka panjang. Menurut Kusumawati dalam (Rifai & Dwi Intani, 2020) turut mendukung temuan ini, dengan melakukan permainan tradisional yang banyak menggunakan gerak dasar seperti berlari, melompat dan melempar berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan motorik anak. Kondisi ini menuntut adanya inovasi media pembelajaran yang mampu menstimulasi peserta didik secara holistik, mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Dalam era pembelajaran abad ke-21, media yang interaktif, kontekstual, dan berbasis aktivitas fisik atau digital menjadi semakin penting untuk menciptakan pengalaman belajar yang bermakna (Agi Ginanjar et al., 2023).

Gobak Sodor merupakan salah satu permainan tradisional yang bersifat konvensional dan memiliki nilai edukatif. Permainan ini bermanfaat dalam mengembangkan ketabahan, keterlibatan aktif, daya cipta, serta pembentukan karakter peserta didik. Selain melatih fisik, permainan ini juga mendukung pembelajaran yang kontekstual dan bermakna (Bawazir et al., 2024). Karakteristik permainan *gobak sodor* melibatkan berlari, mengubah arah, lompat, menjaga keseimbangan. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa permainan *gobak sodor* dapat meningkatkan kelincahan anak sekolah dasar

(Bawazir et al., 2024), dan juga secara positif mempengaruhi lokomotor dan koordinasi siswa melalui pendekatan berbasis permainan tradisional (Kuriawan et al., 2024).

Penelitian ini menghadirkan kontribusi baru dengan mengintegrasikan permainan tradisional *Gobak Sodor* secara sistematis dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Sebagai media kontekstual berbasis budaya lokal, permainan ini efektif menstimulasi keterampilan motorik melalui aktivitas fisik terstruktur. Unsur gerak seperti berlari, melompat, mengubah arah, dan menjaga keseimbangan mendukung pengembangan lokomotor, koordinasi, dan kelincahan peserta didik. Menurut (Agi Ginanjar et al., 2023) Sport edukasi memiliki potensi strategis dalam mengembangkan seluruh aspek potensi peserta didik melalui aktivitas bermain yang terstruktur dan bermuatan edukatif. Sebagai pendekatan pedagogis yang mengintegrasikan unsur fisik, kognitif, dan sosial-emosional, sport edukasi mendorong keterlibatan aktif peserta didik dalam proses pembelajaran yang menyenangkan, kontekstual, dan bermakna. Permainan tradisional *Gobak Sodor* terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dasar peserta didik, mencakup keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan agility. Implementasinya dalam pembelajaran PJOK sejalan dengan pengembangan tiga domain utama pendidikan jasmani: kognitif, afektif, dan psikomotorik. Melalui aktivitas bermain yang terstruktur, peserta didik tidak hanya memperoleh pemahaman konseptual dan kebugaran fisik, tetapi juga membentuk sikap positif seperti kerja sama dan sportivitas. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan tradisional dapat menjadi alternatif yang menyenangkan, kontekstual, dan bermuatan nilai budaya lokal. Oleh karena itu, integrasi permainan tradisional dalam kurikulum pendidikan dasar penting untuk mendukung perkembangan anak secara holistik.

Rekomendasi

Penggunaan *Gobak Sodor* perlu dioptimalkan sebagai strategi pembelajaran pendidikan jasmani. Guru dapat merancang skenario yang mengintegrasikan tujuan motorik agar aktivitas tidak hanya rekreatif, tetapi juga terarah dan terukur. Sekolah disarankan menyediakan ruang bermain yang aman serta mendukung pelatihan guru untuk mengembangkan variasi permainan sesuai kompetensi gerak dasar. Peran orang tua penting dalam melanjutkan stimulasi motorik anak melalui aktivitas bermain di rumah. Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi permainan tradisional lainnya, memperluas usia sampel, atau mengkaji dampaknya terhadap aspek sosial-emosional guna memperkaya pemahaman manfaat permainan dalam pendidikan.

REFERENSI

- Agi Ginanjar, Dicky Oktora Mudzakir, & Halim Wadudu. (2023). Sport Education Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sd Tingkat Atas Untuk Mendukung Kurikulum Merdeka. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(2), 237–248. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3047>
- Anggraina, Y. A., Saputro, A. D., & Sumaryanti, L. (2025). *Effectiveness of a U-Shaped Seating Arrangement on Fourth Grade Students ' Indonesian Language Learning Outcomes*. 10(1), 119–130.
- Anggraini, D., Widiyono, A., & Efendi, A. (2023). Positive impact analysis of kasti traditional games on social interactions of elementary school. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 5(2), 81. <https://doi.org/10.31258/jope.5.2.81-90>
- 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. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.621>
- Bawazir, I. A., Fauzi, R. A., & Rukmana, A. (2024). *Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Sekolah Dasar Pendahuluan*. 7(2), 696–705. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.27294>
- Efendi, A., & Muhaimin, M. (2023). Efforts to Improve The Social Skills of Elementary School Students Through Modified Traditional Crank Games. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 708–715. <http://dx.doi.org/10.31851/hon.v6i2.12658>
- Erwanda, D. R., & Sutapa, P. (2023). Pengembangan Media Permainan Tradisional Gobak Sodor untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3323–3334. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4562>
- Febriansyah, H., Muhtarom, D., & ... (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor terhadap Peningkatan Motorik Kasar pada Siswa Kelas IV SDN 1 Cipedes. *Jurnal Bintang*. 2(4). <https://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/JUBPI/article/view/3315-%0Ahttps://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/JUBPI/article/download/3315/2703>
- Ferasinta, F., Padila, P., & Anggita, R. (2022). Menilai Perkembangan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Lompat Tali. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 4(2), 75–80. <https://doi.org/10.31539/jka.v4i2.4478>
- Handayani, R. L., Dwi Wahyuningsih, E., & Sina, I. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Problem Posing Tipe Pre Solution Posing Terhadap Kemampuan Memecahkan Masalah. *Integral (Jurnal Penelitian Pendidikan Matematika)*, 2(2), 119–124. <https://doi.org/10.24905/jppm.v2i2.46>
- Kaswati, E., & Windarsih, C. A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Gobak Sodor Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Kelompok B. *Jurnal Ceria (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 4(5), 2714–4107.

- Kuriawan, F., Junaidi, S., & Weda. (2024). Upaya Peningkatan Keterampilan Gerak Lokomotor Melalui Metode Permainan Tradisional Gobak Sodor. *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan*, 2(02), 1–12. <https://jurnal.nusantaraspota.com/index.php/ns/article/view/75/38>
- Monicha, N., (2020). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Sirkuit :Yogyakarta. (2020). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Sirkuit. *Jurnal Cikal Cendikia, PG PAUD Universitas PGRI*, 01(01), 33–42.
- Maesaroh, S., Wijayanti, N. P. N., Adila, F., & Desviyanti, E. (2022). Kajian Literatur Peranan Penting Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(4), 2756–2765. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i4.3977>
- Maryati, Kristiyandaru, A., & Arief, N. A. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Kemampuan Motorik Kasar Peserta Didik Sekolah Dasar. *Maret*, 11, 76–86.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.950>
- Nunung., Wakih, A. A., & Chandra, D., (2023). Penerapan Permainan Tradisional Gobak Sodor Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelas III SDN 2 Tuguraja Tasikmalaya. *Jurnal Riset Rumpun Seni, Desain Dan Media*, 2(2), 37–50. <https://doi.org/10.55606/jurrsendem.v2i2.1509>
- Rifai, A., & Dwi Intani, A. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(2), 32–43. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i2.19>
- Faidah, R. N., Okavianti, R., Maulidia, P. M., Mulyani, E. P., H. L. K. (2024). Indonesian Research Journal on Education. *Indonesian Research Journal on Education Web*., 4, 550–558.
- Saleh, M., Citra, P., & Dewi, P. (2024). *Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Siswa SDN 1 Sembung Kecamatan Narmada Tahun Pelajaran 2022 / 2023 Pendahuluan Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan , yang mempunyai tujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan , kebug.* 11(1), 1–10.
- Saputra, T. J. (2024). *Analisis Permainan Tradisional Goboy Terhadap Gerak Fundamental Siswa Sd Laboratorium Unp Kediri.* 636–645. <http://repository.unpkediri.ac.id/15544/>
- Shahbana, E. B., Kautsar farizqi, F., & Satria, R. (2020). Implementasi Teori Belajar Behavioristik dalam Pembelajaran. *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan*, 9(1), 24–33. <https://doi.org/10.37755/jsap.v9i1.249>
- Widiyono, A. (2021). Penerapan ZD SOft Screen Recorder terhadap Hasil Belajar Materi PAP & PAN di Era New Normal. *Prosiding Seminar Nasional Arah Kebijakan Pendidikan*, 3(1), 269–280.