

PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN SISWA DI SDN KARDULUK I

M Luis Royhan¹, Mas'odi², Neor Wachid Riqzal Firdaus³

¹²³PENJASKESREK FKIP Universitas PGRI Sumenep

¹22852011a002612.student@stkipgrisumenep.ac.id,

²masodi@stkipgrisumenep.ac.id, ³riqzal@stkipgrisumenep.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine whether the traditional game of gobak sodor has an effect on the agility of students at SDN Karduluk I. This study employed a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 24 students, comprising 15 boys and 9 girls. The research instrument used a 4x10-meter shuttle run test to measure the students' agility levels. Data analysis was conducted through normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing using a paired-sample t-test. The results showed that the mean score increased from 14.62 seconds in the pretest to 13.75 seconds in the posttest. The paired-sample t-test yielded a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). It can be concluded that the implementation of the traditional game "gobak sodor" has a significant effect on the agility of elementary school students.

Keywords: *traditional games, gobak sodor, agility, physical education, elementary school students*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan siswa di SDN Karduluk I. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Sampel pada penelitian ini berjumlah 24 orang siswa yg terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan. Instrumen penelitian menggunakan tes shuttle run 4x10 meter untuk mengukur tingkat kelincahan siswa. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata mengalami peningkatan dengan nilai awal pada pretest 14,62 detik menjadi 13,75 detik pada posttest. Hasil uji paired sample t-test memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional gobak sodor memberikan pengaruh yg signifikan terhadap kelincahan siswa di sekolah dasar.

Kata kunci: permainan tradisional, gobak sodor, kelincahan, PJOK, siswa sekolah dasar.

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting pada sistem pendidikan di Indonesia yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, dan kesehatan peserta didik. Keterampilan motorik menjadi salah satu fondasi utama dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Prasetyo et al., 2025). PJOK berperan dalam meningkatkan kemampuan motorik dan kesehatan siswa melalui aktivitas jasmani. (Wirasmika et al., 2023). Oleh karena itu PJOK memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan fisik seperti kelincahan siswa.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kemampuan motorik yang penting bagi siswa dalam mengikuti berbagai aktivitas pendidikan jasmani. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan (Salviana & Hartoto, 2016). Namun, kenyataannya tingkat kelincahan di sekolah dasar tergolong rendah. Hal ini di

sebabkan oleh Penggunaan metode pembelajaran yang sama secara terus-menerus membuat siswa merasa jenuh dan kurang termotivasi untuk berkembang (Sani Susanti et al., 2024). Di SDN Karduluk I kelincahan siswa masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari beberapa siswa yang belum mampu melakukan koordinasi gerak dengan baik, seperti perubahan arah saat berlari, atau melakukan lari jarak pendek dengan luwes.

Salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa adalah melalui permainan tradisional gobak sodor. Penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional mampu menstimulus siswa untuk aktif dalam melakukan gerak dan aktivitas yang menyenangkan bagi siswa (Ariyanto et al., 2020). Permainan tradisional merupakan aktivitas permainan yang berkembang di masyarakat dan diwariskan secara turun-temurun serta mengandung nilai budaya, sosial, dan pendidikan yang tinggi (Rachman et al., 2025). Permainan tradisional ini sangat bagus bagi siswa sekolah dasar karena banyak melibatkan gerak dasar seperti

berlari, melompat, menghindar, mengejar, dan berubah arah dengan cepat. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kelincahan siswa setelah diberikan perlakuan berupa permainan tradisional (Affandi et al., 2025; Makorohim et al., 2024).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa permainan tradisional gobak sodor berpengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan dan kemampuan motorik siswa sekolah dasar. Beberapa penelitian juga menyatakan bahwa penerapan gobak sodor dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar siswa secara signifikan serta menciptakan pembelajaran yang aktif dan menyenangkan (Affandi et al., 2025; Pradana et al., 2024; Sopyanudin et al., 2024). Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan permainan tradisional gobak sodor sebagai metode pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kelincahan siswa di SDN Karduluk I yang masih tergolong rendah, sekaligus menciptakan

pembelajaran yg aktif dan menyenangkan agar sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan siswa di SDN Karduluk I. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi guru PJOK dalam mengembangkan pembelajaran yg menarik dan variatif, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yg berhubungan dengan permainan tradisional.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*, yaitu pengukuran yg dilakukan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Pendekatan ini digunakan untuk melihat perbedaan kemampuan kelincahan siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa permainan gobak sodor.

Populasi pada penelitian ini difokuskan pada siswa dan siswi kelas V SDN Karduluk I. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa

dan siswi yang mengikuti mata pelajaran PJOK di SDN Karduluk I. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, yang berarti peneliti menggunakan keseluruhan populasi yang tersedia pada penelitian ini. Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2013). Dengan demikian total sampel yang digunakan peneliti berjumlah 24 orang yang terdiri dari 15 siswa dan 9 siswi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes shuttle run 4x10m sebagai alat untuk mengukur kelincahan siswa. Instrumen ini menggunakan waktu tempuh sebagai indikator utama pengukuran, dimana semakin singkat waktu yang diperoleh semakin tinggi tingkat kelincahan siswa

Tabel 1. Kategori Penilaian Tes Shuttle Run 4x10m (Pasaribu, 2020).

Putra	Kategori	Putri
< 12.10	Baik Sekali	<12.42
12.11 – 13.53	Baik	12.43 – 14.09
13.54 – 14.96	Sedang	14.10 – 15.74
14.97 – 16.69	Kurang Baik	15.75 – 17.39
>16.40	Kurang Sekali	>17.40

Prosedur penelitian dilaksanakan dengan beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahapan persiapan

Pada tahapan ini peneliti melakukan perizinan terlebih dahulu kepada pihak sekolah serta melakukan koordinasi dengan kepala sekolah dan guru mapel untuk melakukan penelitian.

2. Pengambilan data *pretest*

Tahap ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal siswa dengan diberi test berupa test shuttle run 4x10m sebelum diberikan perlakuan.

3. Pemberian perlakuan

Seluruh siswa diminta untuk melakukan permainan tradisional gobak sodor selama dua pertemuan pembelajaran PJOK.

4. Pengambilan data *posttest*

Pelaksanaan *posttest* dilakukan setelah siswa diberi perlakuan menggunakan tes yang sama seperti saat *pretest*.

5. Tahap pengolahan data

Data hasil *pretest* dan *posttest* dikumpulkan kemudian dipersiapkan untuk dianalisis lebih lanjut.

Data dianalisis menggunakan Uji T dan untuk memenuhi asumsi maka dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dilakukan uji Normalitas data, uji homogenitas, uji hipotesis menggunakan uji (*T-test*).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Perolehan data penelitian ini di hasilkan melalui pengukuran menggunakan tes shuttle run 4x10m. Berikut hasil dari *pretest* dan *posttest* nya.

Tabel 2. Hasil *pretest* dan *posttest*

No Test	Nama	Jenis Kelamin	Data Pretest	Data Posttest
1	AZ	Laki - laki	14.15	13.64
2	AW	Laki - laki	12.31	11.51
3	AL	Laki - laki	14.74	13.86
4	AR	Laki - laki	11.93	10.93
5	NR	Laki - laki	12.77	11.77
6	TR	Laki - laki	13.59	12.43
7	NF	Laki - laki	15.59	13.21
8	ZZ	Laki - laki	15.55	14.50
9	KQ	Laki - laki	13.60	13.12
10	FF	Laki - laki	15.15	14.07
11	SM	Laki - laki	13.48	12.66
12	ZA	Laki - laki	15.07	13.72
13	ZR	Laki - laki	13.70	12.58
14	RM	Laki - laki	15.20	14.99
15	RS	Laki - laki	13.62	12.44
16	NJ	Perempuan	15.90	15.42
17	AA	Perempuan	14.55	14.03
18	TI	Perempuan	16.12	15.30
19	DR	Perempuan	13.52	13.26
20	AW	Perempuan	15.11	14.74
21	AU	Perempuan	15.62	15.08
22	AM	Perempuan	15.82	15.22

23	AM	Perempuan	18.07	16.47
24	NI	Perempuan	15.80	15.13
Jumlah			350.96	330.08
Rata-rata			14.62	13.75

Data di atas adalah hasil *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada siswa dan siswi SDN Karduluk I setelah diberikan perlakuan berupa permainan gobak sodor.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Statistic	df	Sig.
Pretest	0.125	24	0.200*
Posttest	0.102	24	0.200*
Shapiro-Wilk			
	Statistic	Df	Sig.
Pretest	0.961	24	0.456
Posttest	0.978	24	0.848

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk diperoleh nilai signifikansi (Sig.) pada data pretest sebesar 0,456 dan pada data posttest sebesar 0,848. Nilai signifikansi kedua kelompok tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic					
		df1	df2	Sig.	
Nilai	Based on Mean	0.002	1	46	0.961

Based on Median	0.008	1	46	0.930
Based on Median and with adjusted df	0.008	1	45.659	0.930
Based on trimmed mean	0.002	1	46	0.969

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan Levene Test diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,961 berdasarkan mean. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data pretest dan posttest bersifat homogen atau memiliki kesamaan varians. Dengan demikian, asumsi homogenitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

Tabel 5. Hasil Uji T test

Variabel	Rata-rata (mean)	Perbedaan rata-rata (mean difference)	t hitung	sig
Pretest	14.6233	0.8700	8.928	0.000
Posttest	13.7533			

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* diperoleh nilai rata-rata *pretest* sebesar 14,6233 dan rata-rata *posttest* sebesar 13,7533. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata sebesar 0,87000 setelah perlakuan diberikan. Hasil pengujian statistik menunjukkan

nilai t hitung sebesar 8,928 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan nilai responden.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional gobak sodor mempengaruhi peningkatan kelincahan siswa dan siswi kelas V di SDN Karduluk I. Di lihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa hasil uji *paired sample t-test* yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan melalui hasil yang didapat dari *pretest* dan *posttest* siswa setelah diberikan perlakuan berupa permainan gobak sodor. Rata – rata hasil *pretest* yang didapat siswa sebesar 14,62 detik mengalami peningkatan menjadi 13,75 detik pada hasil *posttest*. Peningkatan waktu di ketahui melalui tes *shuttle run 4x10m*

pada *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan siswa mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori kelincahan yang menyatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerak secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh (Rifaldi et al., 2025). Aktivitas dalam permainan gobak sodor menuntut siswa untuk bergerak cepat, bereaksi terhadap lawan, serta mempertahankan koordinasi tubuh dengan baik selama permainan berlangsung. Gerakan tersebut sangat sesuai dengan karakteristik latihan kelincahan yang membutuhkan kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan reaksi gerak tubuh. Permainan tradisional mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menarik dan tidak membosankan sehingga siswa menjadi lebih aktif bergerak selama pembelajaran PJOK berlangsung. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Pirmanuloh dkk. yang menyatakan bahwa Permainan tradisional mampu menciptakan

suasana belajar yang hidup, interaktif, dan menyenangkan (Pirmanuloh et al., 2025).

Penelitian ini juga relevan dengan hasil *systematic literature review* yang dilakukan oleh Rachman dkk. yang menjelaskan bahwa permainan tradisional terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan siswa sekolah dasar secara konsisten di berbagai penelitian (Rachman et al., 2025). Dalam kajian tersebut dijelaskan bahwa permainan tradisional mampu meningkatkan aktivitas siswa karena terdapat unsur gerak dasar seperti berlari, melompat, menghindar, dan bergerak cepat yang berkaitan dengan kelincahan. Dengan demikian, hasil penelitian di SDN Karduluk I memperkuat temuan penelitian sebelumnya bahwa permainan tradisional gobak sodor efektif untuk dijadikan alternatif pada pembelajaran PJOK yang dapat membuat siswa aktif dan menyenangkan untuk meningkatkan kelincahan siswa sekolah dasar.

Selain meningkatkan kelincahan, penerapan tradisional gobak sodor juga memberikan dampak positif terhadap siswa untuk terlibat

aktif pada pembelajaran. Siswa terlihat lebih antusias mengikuti pembelajaran dibandingkan dengan pembelajaran PJOK yang bersifat monoton. Metode pembelajaran yang monoton dan kurang menarik menyebabkan siswa kurang berminat dalam pembelajaran PJOK (Yustiyati et al., 2024). Kondisi tersebut sesuai dengan pendapat bahwa permainan tradisional tidak hanya berperan dalam meningkatkan kemampuan fisik anak, tetapi juga mengembangkan nilai sosial seperti kerja sama, interaksi sosial, sportivitas, dan kebersamaan (Azzahra et al., 2026). Oleh karena itu, permainan tradisional gobak sodor dapat menjadi salah satu strategi dalam pembelajaran PJOK yang bisa diterapkan di sekolah dasar karena sesuai dengan karakteristik siswa yang menyukai aktivitas bermain sambil belajar.

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional gobak sodor berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa dan siswi kelas V SDN Karduluk I. Hal ini dibuktikan oleh hasil uji *paired sample t-test* yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$)

serta adanya peningkatan dari hasil rata – rata tes *shuttle run* 4x10 meter dari yang awalnya 14,62 detik pada saat pretest menjadi 13,75 detik pada posttest. Hasil tersebut menunjukkan bahwa permainan tradisional gobak sodor efektif untuk meningkatkan kelincahan siswa. Selain meningkatkan kelincahan permainan gobak sodor juga mampu menciptakan suasana pembelajaran PJOK yang aktif dan menyenangkan sehingga semua siswa dapat terlibat ketika pelajaran berlangsung. Dengan demikian permainan tradisional gobak sodor dapat dijadikan alternatif pembelajaran PJOK yang efektif untuk meningkatkan kelincahan sekaligus meningkatkan semangat belajar siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, R., Gultom, S., Verawati, I., Ravsamjani, F., Ratno, P., & Zulaini. (2025). Pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap peningkatan kelincahan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 191–200.
- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. *Jurnal*

- Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78–91.
<https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.30785>
- Azzahra, S., Farhanu, R. F., Kurnianto, A., Septiyanto, A., & Sutirto. (2026). Implementasi demonstrasi permainan tradisional sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan. *Jurnal pengabdian olahraga indonesia*, 2(1), 15–22.
<https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jpoi.v2i1.33556>
- Makorohim, M. F., Yani, A., Malau, P. H., & Priadi, A. T. (2024). PENGARUH Permainan Tradisional Terhadap Kelincahan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1), 1–8.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes dan pengukuran olahraga*. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM) Banten.
- Pirmanuloh, Permadi, A. A., & Sonjaya, A. R. (2025). Upaya Meningkatkan Minat Belajar Olahraga Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendekatan Permainan Tradisional. *Journal of S.P.O.R.T Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training*, 9(3), 514–529.
- <https://doi.org/10.37058/sport.v9i3.16141>
- Pradana, R. W., Herpandika, R. P., & Weda. (2024). Optimalisasi Kelincahan Siswa Sekolah Dasar dengan Permainan Tradisional Gobak Sodor di SD Islam Ar Rohmah Tulungagung. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 294–300.
<https://doi.org/https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.595>
- Prasetyo, D. A., Basri, M. H., & Mas'odi, M. (2025). Efektivitas Pembelajaran Berbasis Permainan dalam Pengembangan Keterampilan Motorik Pada Pendidikan PJOK. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas*, 2(3), 187–192.
<https://doi.org/https://doi.org/10.61650/jptk.v2i3.762>
- Rachman, F., Prasetyo, A., Rahmat, A., & Nuruhidin, A. (2025). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kelincahan Siswa Sekolah Dasar : Systematic Literature Review. *Jurnal Porkes*, 8(3), 1394–1402.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v8i3.31872>
- Rifaldi, R., Aspa, A. P., & S, W. (2025). Pengaruh Latihan Five-Cone Drill

- terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 1 Kuantan Mudik. *JOURNAL SPORT SCIENCE INDONESIA*, 4(4), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.31258/jassi.4.4.1-10>
- Salviana, R., & Hartoto, S. (2016). Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Akreditasi B (Studi Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kecamatan Widang Kabupaten Tuban) Rina. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(02), 417–424.
- Sani Susanti, Aminah, F., Assa'idah, I. M., Aulia, M. W., & Angelika, T. (2024). Dampak Negatif Metode Pengajaran Monoton Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *PEDAGOGIK Jurnal Pendidikan Dan Riset*, 2(2), 86–93. <https://doi.org/https://doi.org/10.65311/pedagogik.v2i2.529>
- Sopyanudin, M., Risma, & Nurzaman, M. (2024). Pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan siswa. *J-KIP (Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan)* Vol., 5(1), 253–257.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Alfabeta, CV. J1. Gegerkalong Hilir No. 84 Bandung.
- Wirasmika, I. G. A. M. A., Kanca, I. N., & Dartini, N. P. D. S. (2023). Minat Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Materi Bola Besar di SD No . 9 Jimbaran Tahun Pelajaran 2022/2023. *jurnal pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*, 11(2), 61–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jjp.v11i2.61018>
- Yustiyati, S., Hurulaynizarqa, Dhafiana, N., Sabila, S. A., Indriani, T., & Mulyana, A. (2024). Meningkatkan Minat Belajar Siswa SD dalam Pembelajaran PJOK melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Keolahragaan JUARA*, 4(1), 134–142. <https://doi.org/https://doi.org/10.37304/juara.v4i1.13543>