

PENINGKATAN KEAKTIFAN BELAJAR SISWA MELALUI PERMAINAN GOBAK SODOR PADA MATERI KELINCAHAN

Andina Fara Pramayswari¹, Mu'arifin²

^{1,2}Universitas Negeri Malang

andinafarapramayswari18@gmail.com, mu'arifin.fik@um.ac.id

ABSTRACT

This study was conducted to address the low levels of students' learning participation and agility skills caused by limited variation in instructional methods. The objective of this study was to improve students' learning participation and agility through the implementation of the traditional game Gobak Sodor among third-grade students at SDN Sawojajar 5. The research employed a Classroom Action Research (CAR) design consisting of two cycles, each involving planning, implementation, observation, and reflection. The participants were 28 third-grade students. Data were collected through observation, interviews, and the Illinois Agility Test. The results indicated that students' learning participation increased from 37.5% to 89.5%, while the average agility score improved from 68.5 to 85.4, with the mastery level reaching 100%. Therefore, the traditional game Gobak Sodor proved to be an effective learning strategy for enhancing students' learning participation and agility in Physical Education, Sports, and Health (PESH) classes.

Keywords: *gobak sodor, learning participation, agility, traditional games*

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengatasi rendahnya keaktifan belajar dan kemampuan kelincahan siswa yang disebabkan oleh pembelajaran yang kurang bervariasi. Tujuan penelitian adalah meningkatkan keaktifan belajar dan kemampuan kelincahan siswa melalui penerapan permainan tradisional Gobak Sodor pada siswa kelas III SDN Sawojajar 5. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri atas dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 28 siswa. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan Illinois Agility Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keaktifan belajar siswa meningkat dari 37,5% menjadi 89,5%, sedangkan rata-rata nilai kelincahan meningkat dari 68,5 menjadi 85,4 dengan ketuntasan klasikal mencapai 100%. Dengan demikian, permainan tradisional Gobak Sodor efektif digunakan untuk meningkatkan keaktifan belajar dan kemampuan kelincahan siswa dalam pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: gobak sodor, keaktifan belajar, kelincahan, permainan tradisional

A. Pendahuluan

Sebagai bagian dari proses pendidikan, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berkontribusi dalam membentuk perkembangan peserta didik secara utuh melalui penguatan kemampuan fisik, motorik, kognitif, dan sosial emosional. Salah satu aspek krusial dalam PJOK adalah kebugaran jasmani. Menurut Fakhri & Efendi (2025) kebugaran jasmani menjadi aspek esensial dalam pembelajaran PJOK karena memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan motorik, kondisi mental, dan prestasi belajar siswa. Di dunia pendidikan, guru punya peran penting dalam keberhasilan dan keaktifan belajar siswa saat mengikuti pembelajaran PJOK di sekolah. Sebagai guru profesional, penting untuk memastikan siswa aktif bergerak melalui kegiatan olahraga secara menyeluruh. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan, kondisi tersebut juga berkontribusi terhadap peningkatan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, keterlibatan aktif peserta didik selama pembelajaran memegang peranan penting dalam mendukung keberhasilan belajar, Hakim (2021).

Kapasitas seseorang dalam mengubah arah gerak maupun posisi tubuh dengan cepat, tepat, dan tetap mempertahankan stabilitas tubuh adalah kelincahan. Komponen ini sangat penting dikembangkan pada anak usia sekolah dasar sebagai fondasi gerak dasar untuk berbagai jenis olahraga dan aktivitas fisik sehari-hari, Alfadhilah & Yuliawan (2025). Menurut Soya & Fahmil (2023), kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang ditandai oleh kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat, tepat, dan terkoordinasi tanpa kehilangan keseimbangan. Tingkat kelincahan yang rendah dapat membatasi kemampuan siswa dalam melakukan perpindahan gerak secara efektif pada situasi yang menuntut respons cepat. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan adanya penurunan tingkat kebugaran dan keaktifan siswa akibat gaya hidup sedenter dan ketergantungan pada teknologi digital. Berdasar hasil observasi dan wawancara di SDN Sawojajar 5, khususnya pada kelas 3 yang berjumlah 28 siswa, ditemukan tantangan serupa di mana antusiasme siswa dalam mengikuti materi kelincahan masih belum optimal.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan inovasi dalam pelaksanaan pembelajaran yang tidak hanya meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif, tetapi juga mendukung pengembangan kemampuan fisik melalui aktivitas yang edukatif dan menyenangkan.

Karakteristik siswa SD pada usia 7-12 tahun menunjukkan bahwa dunia mereka masih didominasi oleh kesenangan bermain. Menurut Piaget, perkembangan anak pada tahap operasional konkret memerlukan pengalaman langsung dan manipulasi objek nyata. Morcom (2014). Menurut Harjanti dan Prastiyo (2024) keberhasilan pembelajaran sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam merancang kegiatan belajar yang sesuai dengan kebutuhan serta karakteristik psikologis siswa. Halkah et al (2023) menambahkan bahwa asesmen diagnostik juga diperlukan di awal pembelajaran untuk mengetahui latar belakang dan gaya belajar setiap individu. Pembelajaran fisik seperti kelincahan harus disesuaikan dengan kondisi fisik siswa yang tidak selalu seragam. Proses internalisasi nilai dan pemahaman konsep akan lebih mudah tercapai jika materi disajikan secara menyenangkan, Lestari

(2024). Sinergi antara teori perkembangan dan pendekatan yang tepat akan memastikan pertumbuhan fisik serta mental yang seimbang bagi siswa, Harjanti dan Prastiyo (2024).

Sebagai bagian dari warisan budaya bangsa, permainan tradisional memiliki peran penting dalam menunjang perkembangan fisik serta psikologis anak. Selain memberikan pengalaman bermain yang menyenangkan, permainan tradisional juga menjadi sarana pewarisan nilai-nilai sosial dan budaya yang berkelanjutan antargenerasi. Salah satu permainan yang sangat relevan untuk melatih kelincahan adalah Gobak Sodor, yang melibatkan gerakan lari, menghindar, serta perubahan arah secara mendadak. Permainan ini menuntut kerja sama tim yang solid serta strategi yang cerdas untuk melewati garis penjagaan lawan tanpa tersentuh, Putri dan Apriani (2023). Saputra (2024) Menyatakan bahwa permainan tradisional dapat membuat anak lebih aktif bergerak sekaligus membantu mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan berpikir, sikap, dan sosial. Melalui karakteristik gerak yang kompleks, Gobak Sodor secara efektif menstimulasi sistem

neuromuskular siswa sehingga keaktifan gerak mereka meningkat secara signifikan. Selain aspek fisik, permainan ini juga menanamkan nilai-nilai karakter seperti sportivitas, kejujuran, dan kemandirian dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Penggunaan media permainan tradisional terbukti dapat mengurangi kejenuhan siswa dibandingkan dengan model latihan fisik yang bersifat monoton. Dengan mengimplementasikan Gobak Sodor, diharapkan siswa dapat lebih termotivasi untuk bergerak aktif dalam setiap sesi pembelajaran PJOK.

Penelitian ini berfokus pada upaya peningkatan keaktifan belajar siswa melalui modifikasi permainan Gobak Sodor pada materi kelincahan. Keaktifan siswa dalam belajar merupakan indikator keberhasilan proses pendidikan, karena menunjukkan sejauh mana siswa terlibat secara fisik maupun mental selama proses pembelajaran. Hal ini sesuai dengan pendapat Lestari (2024) bahwa keaktifan belajar peserta didik menjadi elemen krusial yang mencakup keterampilan emosional, kreativitas, dan penguasaan konsep dalam proses pembelajaran. Siswa secara aktif

membangun pemahaman terhadap materi yang dipelajari. Fatma et al (2025) juga mengatakan bahwa aktivitas ini melibatkan dimensi fisik dan mental yang berjalan sebagai satu kesatuan yang tidak terpisahkan untuk menciptakan suasana kelas yang dinamis. Oleh sebab itu, keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran perlu terus didorong agar interaksi belajar mengajar dapat berlangsung secara optimal. Berdasarkan hukum latihan (*law of exercise*), pengulangan gerakan dalam permainan yang menyenangkan akan memperkuat hubungan stimulus dan respons motorik anak. Implementasi permainan Gobak Sodor dalam pembelajaran diharapkan dapat mewujudkan lingkungan belajar yang inklusif, sehingga seluruh siswa memperoleh kesempatan yang setara untuk terlibat dalam kegiatan pembelajaran, Royana et al (2024).

Sejumlah penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa permainan tradisional efektif dalam mendukung peningkatan prestasi belajar serta perkembangan kemampuan motorik kasar siswa. Penelitian Hakim (2021) menyimpulkan bahwa implementasi permainan tradisional dapat

meningkatkan keaktifan serta kualitas pembelajaran siswa, yang ditunjukkan oleh meningkatnya antusiasme dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran PJOK berlangsung. Temuan lain yaitu dari Firnanda et al (2026) mengindikasikan bahwa penggunaan permainan tradisional gobak sodor dapat mendorong ketertarikan siswa terhadap pembelajaran kebugaran jasmani. Senada dengan itu, Apandi dan Atssam Mappanyukki (2024) juga menyatakan bahwa penerapan permainan tradisional efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Dengan mengintegrasikan unsur budaya lokal ke dalam pembelajaran, siswa dapat memperoleh pengalaman belajar yang tidak hanya berfokus pada aspek kebugaran jasmani, tetapi juga pada upaya pelestarian budaya. Oleh sebab itu, penelitian ini diharapkan dapat mendukung pengembangan kurikulum PJOK yang lebih kontekstual, dinamis, dan responsif terhadap kebutuhan siswa.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan, masih ditemukan siswa yang kurang berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran PJOK. Di samping itu, tingkat antusiasme belajar beberapa

siswa cenderung menurun karena mereka mudah merasa bosan terhadap aktivitas yang diberikan. Melihat pentingnya peningkatan kualitas pembelajaran tersebut, maka penting dilakukan penelitian dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas keaktifan belajar siswa. Peneliti menetapkan SDN Sawojajar 5 sebagai lokasi penelitian tindakan kelas yang melibatkan 28 siswa kelas 3 dengan judul penelitian *“Peningkatan Keaktifan Belajar Siswa melalui Permainan Gobak Sodor pada Materi Kelincahan”*.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam empat tahap, meliputi perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian melibatkan 28 siswa kelas III SDN Sawojajar 5 sebagai subjek penelitian. Data penelitian terdiri atas data kualitatif dan kuantitatif yang diperoleh melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data kualitatif mengacu pada model interaktif yang mencakup reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Adapun

data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata dan persentase ketuntasan untuk mengetahui tingkat keberhasilan tindakan yang diberikan.

Berikut rumus yang digunakan untuk menghitung rata-rata:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

$\bar{X}$ = nilai rata-rata

$\sum X$ = jumlah seluruh nilai siswa

N = jumlah siswa

Berikut rumus yang digunakan untuk menghitung persentase ketuntasan:

$$P = f/n \times 100\%$$

Keterangan:

p = persentase ketuntasan

f = jumlah siswa yang tuntas

n = jumlah seluruh siswa

Dalam penelitian ini, instrumen utama yang digunakan terdiri dari lembar observasi untuk mengukur keaktifan belajar dan tes performa untuk mengukur tingkat kelincahan siswa. Aspek keaktifan siswa diamati melalui indikator keterlibatan fisik, antusiasme, dan kerja sama tim selama permainan Gobak Sodor berlangsung yang diadopsi dari penelitian Hakim (2021). Untuk data kuantitatif kelincahan, peneliti menggunakan *Illinois Agility Test* yang

diukur menggunakan satuan waktu detik. Teknik pengumpulan data juga didukung dengan wawancara dan dokumentasi untuk menangkap fenomena perubahan perilaku siswa secara menyeluruh. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode campuran (*mixed methods*). Data kualitatif diolah melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan simpulan untuk mendeskripsikan peningkatan keaktifan di kelas. Sementara itu, data kuantitatif dianalisis dengan statistik deskriptif untuk membandingkan rata-rata nilai serta persentase ketuntasan belajar siswa dari tahap pra-siklus hingga siklus terakhir. Dengan instrumen ini, peneliti dapat memastikan bahwa setiap perubahan yang terjadi pada 28 siswa kelas 3 terdokumentasi secara akurat sebagai bukti efektivitas Tindakan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil yang didapatkan menunjukkan peningkatan keaktifan belajar siswa kelas 3 SDN Sawojajar 5 pada materi kelincahan secara signifikan. Pelaksanaan penelitian yang terbagi dalam dua siklus ini berhasil mentransformasi suasana pembelajaran dari yang awalnya

kurang bergairah menjadi sangat interaktif melalui permainan Gobak Sodor. Pada siklus I, terlihat bahwa fokus utama adalah memperkenalkan aturan permainan serta mengamati respons awal 28 siswa terhadap tugas gerak kelincuhan. Memasuki siklus II, peneliti melakukan refleksi dan perbaikan strategi mengajar agar keterlibatan siswa dalam tim menjadi lebih maksimal dan terukur. Berdasarkan pengamatan di lapangan, keaktifan siswa meningkat drastis karena mereka tidak lagi merasa terbebani oleh latihan fisik yang monoton, melainkan menikmati tantangan dalam permainan. Data hasil tindakan membuktikan bahwa pengulangan materi secara konsisten selama dua siklus memperkuat hubungan stimulus-respons dan penguasaan teknik gerak dasar siswa. Inovasi pembelajaran ini terbukti menjadi solusi efektif dalam meningkatkan performa fisik sekaligus melestarikan budaya tradisional di lingkungan sekolah dasar.

Tabel 1. Rekapitulasi Keaktifan Belajar Siswa (kualitatif)

Aspek Pengamatan Keaktifan	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
Antusiasme saat memulai permainan	45%	70%	95%

Kedisiplinan dalam garis penjagaan	40%	65%	85%
Keaktifan melakukan gerakan menghindar	35%	60%	90%
Kerja sama dalam tim	30%	55%	88%
Rata-rata Keaktifan Siswa	37,5%	62,5%	89,5%

Penerapan permainan tradisional Gobak Sodor terbukti secara signifikan dapat meningkatkan keaktifan belajar dan kelincuhan siswa kelas 3 SD Sawojajar 5. Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata keaktifan siswa mengalami peningkatan yang konsisten, mulai dari kategori rendah pada pra-siklus (37,5%) menjadi kategori sangat tinggi pada siklus II (89,5%). Lonjakan antusiasme siswa yang mencapai 95% pada siklus akhir menunjukkan bahwa penggunaan media permainan yang interaktif dan menyenangkan efektif dalam menghilangkan kebosanan yang sering terjadi pada pembelajaran konvensional, Ihsan & Usman (2024). Hal ini sejalan dengan teori *law of exercise* yang dikemukakan Thorndike dalam penelitian Fakhri & Efendi (2025) dimana pengulangan gerakan melalui permainan yang dilakukan secara rutin selama dua siklus memperkuat hubungan

stimulus-respons dan penguasaan teknik gerak dasar siswa. Peningkatan pada aspek kedisiplinan (85%) dan kerja sama tim (88%) membuktikan bahwa melalui permainan gobak sodor, siswa tidak hanya memperoleh pengalaman aktivitas fisik, tetapi juga kesempatan untuk mengembangkan sikap sosial dan nilai-nilai karakter yang positif selama proses pembelajaran, Faridah et al (2024). Dalam permainan ini, siswa dituntut untuk bergerak aktif menghindari, mengejar, dan mengganti arah secara cepat untuk melewati garis penjagaan lawan, yang secara langsung menstimulasi komponen kelincahan (*agility*) mereka, Alfadhilah & Yuliawan (2025). Peningkatan drastis keaktifan gerakan menghindari dari 35% di awal 90% di akhir siklus membuktikan Gobak Sodor memberikan rangsangan neuromuskular yang lebih optimal karena melibatkan koordinasi tubuh yang kompleks dan dinamis, Dwi et al (2022).

Secara keseluruhan, integrasi permainan tradisional ke dalam materi kelincahan di kelas 3 ini menciptakan ekosistem belajar yang holistik. Keberhasilan pencapaian rata-rata keaktifan sebesar 89,5% pada siklus II menunjukkan bahwa strategi ini

mampu memotivasi siswa untuk berpartisipasi penuh tanpa merasa terbebani oleh aktivitas fisik yang berat, Budiman (2024). Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa pembelajaran PJOK yang mengombinasikan elemen budaya lokal dengan tujuan pengembangan motorik kasar dapat memberikan hasil yang optimal bagi tumbuh kembang siswa di sekolah dasar.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan (Kuantitatif)

Kriteria Penilaian	Skor Interval (detik)	Pra-Siklus	Siklus I	Siklus II
Sangat Baik	<15.2	0	2	8
Baik	15.2-16.1	4	9	16
Cukup	16.2-18.1	6	11	4
Kurang	18.2-19.3	10	6	0
Sangat Kurang	>19.3	8	0	0
Total Siswa		28	28	28

Berdasarkan hasil analisis data, penggunaan permainan tradisional Gobak Sodor terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan kelincahan siswa kelas III SDN Sawojajar 5. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh pergeseran distribusi hasil tes kelincahan dari kategori rendah menuju kategori yang lebih tinggi. Pada tahap pra-siklus,

mayoritas siswa masih berada pada kategori kurang dan sangat kurang dengan waktu tempuh melebihi 18,2 detik. Setelah tindakan pembelajaran dilaksanakan hingga Siklus II, seluruh siswa berhasil keluar dari kedua kategori tersebut. Sebagian besar siswa berada pada kategori baik (15,2–16,1 detik), sedangkan sejumlah siswa lainnya mencapai kategori sangat baik dengan waktu tempuh kurang dari 15,2 detik. Hasil ini menunjukkan bahwa permainan Gobak Sodor mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan perubahan arah dan gerak secara cepat serta terkontrol.

Penerapan permainan tradisional Gobak Sodor memberikan dampak positif yang nyata terhadap komponen kebugaran jasmani, khususnya kelincahan (*agility*) yang merupakan sebuah keterampilan krusial dalam fase perkembangan motorik siswa sekolah dasar. Data menunjukkan bahwa latihan rutin melalui mekanisme permainan yang melibatkan gerakan lari bolak-balik, menghindar, dan mengejar secara dinamis mampu meningkatkan efisiensi neuromuskular siswa. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa integrasi permainan tradisional jauh

lebih efektif dibandingkan metode latihan konvensional yang monoton dan tidak memotivasi siswa bergerak aktif, Royana et al (2024).

Kenaikan skor dari Pra-Siklus ke Siklus II yang mencapai persentase signifikan membuktikan bahwa Gobak Sodor adalah media pengajaran yang kaya akan stimulasi motorik kasar. Karakteristik permainan ini yang menuntut pemain untuk selalu waspada terhadap posisi lawan dan melakukan perubahan arah secara mendadak secara otomatis melatih kekuatan otot tungkai dan koordinasi tubuh secara menyeluruh. Selain itu, peningkatan kemampuan fisik ini juga didorong oleh tingginya motivasi intrinsik siswa karena proses pembelajaran dikemas dalam suasana bermain yang menyenangkan dan kompetitif, Munawar et al (2021).

Secara holistik, penelitian ini mengonfirmasi bahwa penggunaan strategi *game-based learning* berbasis budaya lokal tidak hanya meningkatkan performa fisik secara individual, tetapi juga membangun kematangan emosional dan sosial siswa di lapangan. Meskipun pada awalnya siswa mengalami kesulitan koordinasi, pengulangan tindakan

dalam dua siklus memungkinkan terjadinya adaptasi gerak yang lebih presisi dan efektif. Dengan demikian, integrasi Gobak Sodor dalam kurikulum PJOK sekolah dasar merupakan solusi inovatif untuk menciptakan pembelajaran yang seimbang antara pengembangan fisik, kognitif, dan afektif siswa, Hidayat et al (2025).

Tabel 3. Ketuntasan Belajar Klasikal

Indikator Keberhasilan	Pra-Siklus	Siklus I	Siklus II
Jumlah Siswa tuntas (Nilai Kurang lebih 75)	10	18	28
Jumlah Siswa Tidak Tuntas	18	10	0
Persentase Ketuntasan	35,7%	64,3%	100%
Rata-rata Nilai Kelas	68,5	76,2	85,4

Berdasarkan data, terlihat adanya peningkatan yang nyata pada hasil belajar siswa melalui permainan tradisional Gobak Sodor. Kenaikan rata-rata nilai kelas secara bertahap dari 68,5 pada tahap pra-siklus menjadi 76,2 pada Siklus I dan 85,4 pada Siklus II menunjukkan bahwa permainan Gobak Sodor efektif digunakan sebagai media pembelajaran pada materi kelincahan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa penerapan

permainan Gobak Sodor secara terencana mampu meningkatkan kemampuan fisik siswa sekolah dasar. Secara statistik, lonjakan persentase ketuntasan dari 35,7% di awal menjadi 100% di akhir siklus mengonfirmasi bahwa aktivitas fisik yang bersifat dinamis mampu menstimulasi motorik kasar siswa secara optimal.

Keberhasilan tindakan pada Siklus II dipengaruhi oleh karakteristik permainan Gobak Sodor yang menuntut kecepatan reaksi dan ketangkasan dalam menghindar. Peningkatan kemampuan kelincahan siswa terjadi karena adanya repetisi gerakan lari bolak-balik dan perubahan arah yang dilakukan dalam suasana yang menyenangkan. Ini diperkuat teori yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik siswa akan meningkat ketika materi kebugaran jasmani dikemas dalam bentuk tantangan bermain yang kompetitif. Perubahan yang bersifat permanen pada kemampuan fisik siswa terlihat jelas setelah frekuensi pertemuan ditingkatkan selama satu bulan pelaksanaan penelitian.

Pencapaian ketuntasan 100% menunjukkan bahwa Gobak Sodor tidak hanya mengembangkan aspek psikomotorik, tapi juga afektif kognitif

melalui strategi tim. Disparitas nilai yang awalnya tinggi pada Pra-Siklus dapat ditekan pada Siklus II melalui pemberian instruksi yang lebih jelas dan pendampingan guru yang intensif atau *instructional scaffolding*. Melalui pendekatan kearifan lokal ini, siswa tidak merasa terbebani oleh target nilai, melainkan fokus pada proses permainan yang secara tidak langsung meningkatkan keaktifan belajar mereka di lapangan. Dengan demikian, integrasi Gobak Sodor terbukti mampu mentransformasi performa belajar 28 siswa kelas 3 menjadi jauh lebih baik.

Tabel 4. Sinkronisasi Hasil Tindakan dengan Target Capaian Pembelajaran

Aspek Pembelajaran	Poin Tujuan Pembelajaran	Hasil Capaian Akhir
Kognitif	Siswa mampu menjelaskan konsep kelincahan serta menganalisis teknik gerak yang tepat dalam permainan gobak sodor.	Minimal 90% siswa mampu menjelaskan pengertian kelincahan dan membedakan teknik gerak yang benar dan salah secara tepat.
Psikomotor	Siswa mampu melakukan gerak kelincahan (lari cepat, perubahan arah atau zig-zag, menghindar, dan berhenti	Minimal 100% siswa mencapai ketuntasan dengan rata-rata baik pada <i>Illinois Agility Test</i> serta mampu melakukan gerakan

	mendadak) serta melakukan Illinois Agility Test dengan teknik yang benar.	dengan koordinasi & keseimbangan yang baik.
Afektif	Siswa menunjukkan sikap disiplin, semangat, sportif, kerja sama, percaya diri, dan tanggung jawab selama pembelajaran.	Antusiasme belajar siswa mencapai $\geq 95\%$, kedisiplinan siswa mencapai $\geq 85\%$, dan kerja sama tim siswa mencapai $\geq 88\%$ selama kegiatan berlangsung

Berdasarkan penyajian data pada Tabel 6, terlihat bahwa integrasi permainan tradisional Gobak Sodor telah berhasil mentransformasi proses pembelajaran PJOK menjadi ekosistem yang holistik, di mana ketiga domain utama (Kognitif, Psikomotor, dan Afektif) tercapai secara optimal. Penjelasan detail mengenai capaian tersebut adalah sebagai berikut:

Aspek Kognitif : Siswa diharapkan mampu menganalisis teknik gerak yang tepat untuk meningkatkan kelincahan. Hasil tindakan menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan gerakan menghindar meningkat drastis dari 35% pada pra-siklus jadi 90% pada Siklus II. Hal ini membuktikan bahwa

melalui strategi permainan dinamis, siswa tidak hanya bergerak secara mekanis, tetapi mampu merespons tantangan gerak secara cerdas dan sadar menentukan arah lari untuk menghindari penjagaan lawan.

Aspek Psikomotor : Penerapan Gobak Sodor memberikan dampak nyata pada keterampilan gerak dasar. Data kuantitatif menunjukkan peningkatan rata-rata nilai kelas yang signifikan dari 68,5 menjadi 85,4, dengan persentase ketuntasan klasikal mencapai 100% pada akhir Siklus II. Karakteristik permainan yang menuntut lari bolak-balik dan perubahan arah mendadak secara efektif menstimulasi sistem neuromuskular, sehingga adaptasi gerak menjadi lebih presisi dan efektif sesuai dengan prinsip *law of exercise*.

Aspek Afektif : Capaian pada aspek sikap menunjukkan hasil yang sangat positif, terkait semangat, disiplin, dan kerja sama tim. Antusiasme belajar siswa mencapai 95%, diikuti dengan tingkat kedisiplinan sebesar 85% dan kerja sama tim sebesar 88%. Suasana bermain yang kompetitif namun menyenangkan berhasil menghilangkan kejenuhan siswa terhadap materi latihan konvensional,

sehingga motivasi intrinsik untuk bergerak aktif muncul secara alami.

Secara keseluruhan, sinkronisasi ini mengonfirmasi bahwa penggunaan media permainan tradisional tidak hanya fokus pada hasil fisik saja, namun membangun kematangan emosional dan kognitif siswa di lapangan. Keberhasilan mencapai seluruh target pembelajaran ini membuktikan bahwa strategi *game-based learning* berbasis kearifan lokal merupakan solusi pedagogis yang tepat untuk menciptakan pembelajaran yang seimbang dan bermutu.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan permainan tradisional Gobak Sodor terbukti mampu mencapai tujuan penelitian, yaitu meningkatkan keaktifan belajar siswa pada materi kelincahan. Pembelajaran yang dikemas melalui aktivitas bermain berhasil mengubah suasana belajar dari pasif menjadi lebih interaktif, sehingga siswa terlibat aktif baik secara fisik maupun mental dan pembelajaran menjadi lebih bermakna. Dari aspek kognitif, siswa mampu memahami konsep kelincahan serta menganalisis teknik

gerak secara tepat dan kontekstual. Pada aspek psikomotor, keterampilan gerak siswa mengalami peningkatan, ditandai dengan kemampuan melakukan berbagai gerakan kelincahan seperti berlari, mengubah arah, dan menjaga keseimbangan dengan lebih baik. Sementara itu, pada aspek afektif, tumbuh sikap positif seperti disiplin, kerja sama, sportivitas, dan percaya diri melalui interaksi dalam permainan. Secara keseluruhan, penggunaan Gobak Sodor sebagai strategi pembelajaran efektif dalam meningkatkan keaktifan belajar sekaligus mengembangkan aspek kognitif, psikomotor, dan afektif siswa secara terpadu, sehingga layak diterapkan sebagai alternatif pembelajaran PJOK yang aktif dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfadhilah, H., & Yuliawan, E. (2025). Improving Agility Through Traditional Games in Fourth Grade Students at Elementary School 76 Muaro Jambi. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeatihan Olahraga*, 17(2), 1852–1858.
- Apandi, R., & Atssam Mappanyukki, A. (2024). PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR PJOK DI KELAS V SDN PARANG TAMBUNG 1. *Jurnal Education*, 1(1), 9–14.
- Budiman, I. A. (2024). *Discovery Learning with Traditional Educational Game Gobak Sodor in Physical Education Learning*. 16, 5387–5398.
- Dwi, D. R. A. S., Resita, C., Erfandy, W., Asmawi, M., & Widyaningsih, H. (2022). Efforts to improve agility in Gobak Sodor traditional sports through essential agility drills. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(1), 201–210.
- Fakhri, M. S., & Efendi, A. (2025). Gobak Sodor: The Effect of a Traditional Game on Students' Motor Skills. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*, 10(3), 948-961.
- Faridah, A., Permana, D., Hamzah, A. A., & Said, T. I. (2024). *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani The Influence of Gobak Sodor Traditional Games towards Students ' Agility and Teamwork*. 8(1), 154–163.
- Fatma, A., Leonardo, F., Perdiansyah, L., Fitra, R. A., Juita, A., Alkhotdri, R., & Riau, U. (2025). *Penerapan pendekatan tarl untuk meningkatkan keaktifan belajar lompat jauh di smk negeri 5 pekanbaru*. 12, 209–222.
- Firnanda, R. L., Prastiwi, B. K., & Maliki, O. (2026). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Untuk Meningkatkan Minat Siswa Materi Kebugaran Jasmani. *Jendela Olahraga*, 11(01).
- Hakim, N. D. (2021). *Peningkatan keaktifan belajar siswa melalui permainan tradisional pada mata*

- pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di MIN 2 Padangsidempuan.
- Halkah, A., Kasmad, M. R., & Hartono, H. (2023). Peningkatan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan TaRL Dan Model Pembelajaran Literature Circle Pada Pembelajaran PJOK. *Global Journal Sport Science*, 1(4), 786–790.
- Harjanti, P., & Prastiyo, A. (2024). Mengoptimalkan Pembelajaran Dengan Pendekatan TaRL Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar di SD Negeri Condongcatur Sleman. *Aksi Nyata: Jurnal Pengabdian Sosial Dan Kemanusiaan*, 1(4), 172–191.
- Hidayat, M. F., Baskora, R., & Putra, A. (2025). *The Contribution of the Traditional Game of Gobak Sodor to the Holistic Development of Students at Al-Jihadiah Religious Primary School*. 5(4), 485–492.
- Ihsan, A., & Usman, A. (2024). *SHOOTING: Journal of Sport , Health and Education The Effectiveness of the Traditional Game “ Gobak Sodor ” in Improving Ball Dribbling Skills in Grade 4 Students of Bontokamase Public Elementary School*. 57–61.
- Lestari, R. E. (2024). *Penggunaan Pendekatan TaRL untuk Meningkatkan Keaktifan dan Hasil Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran IPAS di Kelas V Sekolah Dasar*. 7, 4993–4998.
- Morcom, V. (2014). Scaffolding social and emotional learning in an elementary classroom community: A sociocultural perspective. *International Journal of Educational Research*, 67, 18–29.
- Munawar, A. Al, Hendrawan, D., Sari, D. M., Syaleh, M., Keliat, P., & Habibi, A. (2021). *The Formation Of The Physical Condition Of Students Through A Game Gobak Sodor Year 2021*. 2021–2023.
- Putri, A. M., & Apriani, L. (2023). *Efforts to Improve Student Learning Outcomes Sprint Running Through Traditional Games (Gobak Sodor)*. 3(2), 157–164.
- Royana, I. F., Kresnapati, P., Setiyawan, D. A., & Nurdin, M. I. (2024). " Gobak Sodor ", *Indonesian Traditional Game to Improve Agility of Children with Disabilities*. 7(October), 1350–1360.
- Saputra, T. J. (2024). *Analisis Permainan Tradisional Goboy Terhadap Gerak Fundamental Siswa Sd Laboratorium Unp Kediri*. 636–645.
- Soya, N., & Fahmil, H. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Otot Lengan Dan Koordinasi Gerak Terhadap Keterampilan Jurus Tunggal Baku Pencak Silat. *JURNAL STAMINA*, 6(2), 78–84.