

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL LARI BALOK TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LOKOMOTOR SISWA KELAS
V DI SD NEGERI 006 PALEMBANG**

Jesly Gazelo Nagasondi¹, Rury Rizhardi², Perabu Nita³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang

¹jeslygazelonagasondi@gmail.com, ²ruryrizhardi@univpgri-palembang.ac.id,

³perabunita@univpgri-palembang.ac.id

ABSTRACT

Basic locomotor movement skills are fundamental abilities that elementary school students must possess because they support physical activities and motor development. However, preliminary observations at SD Negeri 006 Palembang indicated that students' locomotor skills were still not optimal, particularly in agility, balance, and speed. This study aimed to determine the effect of the traditional block-running game on improving the locomotor movement skills of fifth-grade students at SD Negeri 006 Palembang. This study employed a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 24 students from class V.B selected through purposive sampling. Research instruments included the 4 x 10 meter Shuttle Run test to measure agility, the Stork Stand Positional Balance test to measure balance, and the 30-meter sprint test to measure speed. Data were analyzed using descriptive statistics, normality tests, homogeneity tests, and paired sample tests with SPSS version 27. The results showed that the average pretest score of 56.921 increased to 73.558 in the posttest. The paired sample test showed a significance value of $0.001 < 0.05$. Therefore, it can be concluded that the traditional block-running game significantly affects the improvement of locomotor movement skills among fifth-grade students at SD Negeri 006 Palembang. The traditional block-running game can be used as an effective alternative learning activity in physical education to improve students' locomotor movement skills.

Keywords: Basic locomotor skills; block run; physical education; traditional games; elementary school.

ABSTRAK

Kemampuan gerak dasar lokomotor merupakan kemampuan fundamental yang harus dimiliki siswa sekolah dasar karena berperan dalam menunjang aktivitas fisik dan perkembangan motorik. Namun, hasil observasi awal di SD Negeri 006 Palembang menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar lokomotor siswa masih belum optimal, terutama pada aspek kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional lari balok terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas V di SD Negeri 006 Palembang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan

desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 24 siswa kelas V.B yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian meliputi tes *Shuttle Run 4 x 10 meter* untuk mengukur kelincahan, *Stork Stand Positional Balance* untuk mengukur keseimbangan, dan lari cepat 30 meter untuk mengukur kecepatan. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji *paired sample test* dengan bantuan SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai pretest sebesar 56,921 meningkat menjadi 73,558 pada posttest. Hasil uji *paired sample test* memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional lari balok berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas V di SD Negeri 006 Palembang. Permainan tradisional lari balok dapat dijadikan alternatif pembelajaran PJOK yang efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Kemampuan gerak dasar lokomotor, lari balok; pendidikan jasmani; permainan tradisional; sekolah dasar

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, dan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. Salah satu kemampuan yang perlu dikembangkan adalah gerak dasar lokomotor, yaitu kemampuan melakukan perpindahan tubuh seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat secara terkoordinasi. Kemampuan ini menjadi dasar bagi perkembangan keterampilan gerak yang lebih kompleks pada tahap selanjutnya (Ningsih et al., 2024).

Namun, dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK, kemampuan gerak dasar lokomotor siswa masih belum berkembang secara optimal. Pembelajaran yang kurang bervariasi dan cenderung berpusat pada instruksi teknik olahraga menyebabkan siswa kurang aktif bergerak sehingga pengalaman gerak yang diperoleh menjadi terbatas Tiyas & Setiyo, (2016). Hasil pengamatan awal di SD Negeri 006 Palembang menunjukkan bahwa beberapa siswa kelas V masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan berlari secara terkoordinasi, menjaga keseimbangan tubuh, dan melakukan perpindahan gerak dengan cepat.

Dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah dasar, perkembangan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa masih menghadapi beberapa kendala. Aktivitas pembelajaran yang diberikan guru terkadang masih berfokus pada instruksi teknik olahraga tanpa melibatkan variasi aktivitas gerak yang menarik bagi siswa. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian siswa kurang aktif selama pembelajaran berlangsung sehingga pengalaman gerak yang diperoleh menjadi terbatas. Selain itu, penggunaan metode pembelajaran yang monoton dapat membuat siswa cepat merasa bosan dan kurang termotivasi untuk mengikuti aktivitas fisik secara optimal. Kurangnya aktivitas gerak yang dilakukan secara terulang juga berdampak terhadap perkembangan koordinasi tubuh, keseimbangan, serta kelincahan gerak siswa yang belum berkembang dengan baik. Situasi tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani memerlukan pendekatan yang lebih aktif dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar (Tiyas & Setiyo, 2016)

Salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor adalah permainan tradisional. Permainan tradisional mampu menciptakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan karena melibatkan berbagai aktivitas gerak yang dilakukan secara langsung. Salah satu permainan yang dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK adalah permainan lari balok. Permainan ini menuntut siswa untuk bergerak cepat, menjaga keseimbangan, serta mengoordinasikan gerakan tubuh sehingga berpotensi meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa. Pembelajaran yang berbasis pada permainan tradisional membuat siswa lebih bersemangat dalam mengikuti aktivitas fisik dibandingkan dengan pembelajaran yang hanya berfokus pada penjelasan dari guru (Ningsih et al., 2024).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar. Reni et al., (2023) menemukan bahwa permainan lari balok berpengaruh signifikan terhadap

kemampuan gerak dasar lokomotor. Ningsih et al., (2024) juga menyimpulkan bahwa permainan tradisional efektif meningkatkan keterampilan gerak lokomotor anak. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh permainan tradisional lari balok terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor siswa sekolah dasar di Kota Palembang masih terbatas.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan permainan tradisional lari balok sebagai intervensi pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas V SD Negeri 006 Palembang yang diukur melalui indikator kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional lari balok terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru dalam mengembangkan pembelajaran PJOK yang lebih aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional lari balok terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa melalui perbandingan hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 006 Palembang pada tahun ajaran 2025/2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas V yang terdiri atas kelas V.A, V.B, dan V.C dengan jumlah 74 siswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga diperoleh siswa kelas V.B yang berjumlah 24 orang sebagai subjek penelitian. Pemilihan sampel didasarkan pada pertimbangan bahwa kelas tersebut memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian dan memungkinkan pelaksanaan perlakuan secara efektif.

Pelaksanaan penelitian mengikuti alokasi waktu pembelajaran PJOK di SD Negeri 006 Palembang pada hari Selasa, yaitu 3 x 35 menit

(105 menit) dalam satu pertemuan. Perlakuan diberikan melalui penerapan permainan tradisional lari balok dalam pembelajaran PJOK selama lima pertemuan yang terdiri atas satu kali *pretest*, tiga kali perlakuan, dan satu kali *posttest*. Kemampuan gerak dasar lokomotor diukur melalui tiga indikator, yaitu kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan. Pengukuran kelincahan dilakukan menggunakan tes *Shuttle Run* 4 x 10 meter, keseimbangan diukur menggunakan tes *Stork Stand Positional Balance*, sedangkan kecepatan diukur menggunakan tes lari cepat 30 meter. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung selama pelaksanaan penelitian.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata, nilai maksimum, nilai minimum, dan standar deviasi. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji homogenitas Levene. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample test* dengan bantuan program SPSS versi 27 pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui

perbedaan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional lari balok terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas V.B SD Negeri 006 Palembang. Kemampuan gerak dasar lokomotor diukur melalui tiga indikator, yaitu kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan. Data penelitian diperoleh melalui tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) setelah siswa diberikan perlakuan berupa permainan tradisional lari balok selama tiga kali pertemuan.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran umum kemampuan gerak dasar lokomotor siswa sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif Kemampuan Gerak Dasar Locomotor

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	24	33.3	83.3	56.921	13.6157
Posttest	24	58.3	91.6	73.558	11.9667
Valid N (listwise)	24				

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa rata-rata kemampuan gerak dasar lokomotor siswa sebelum perlakuan sebesar 56,921 dengan nilai minimum 33,3 dan nilai maksimum 83,3. Setelah diberikan perlakuan berupa permainan tradisional lari balok, rata-rata kemampuan gerak dasar lokomotor meningkat menjadi 73,558 dengan nilai minimum 58,3 dan nilai maksimum 91,6. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan sebesar 16,637 poin dari nilai rata-rata *pretest* ke *posttest*.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal

Tabel 2. Analisis Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.159	24	.118	.943	24	.188
Posttest	.178	24	.048	.882	24	.093

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,188 dan *posttest* sebesar 0,093. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data penelitian dinyatakan berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene Test untuk mengetahui kesamaan varians data penelitian.

Tabel 3. Analisis Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	Based on Mean	1.890	4	19	.154
	Based on Median	1.123	4	19	.375

Based on Median and with adjusted df	1.123	4	16.733	.379
Based on trimmed mean	1.829	4	19	.165

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,165 > 0,05 sehingga data penelitian dinyatakan homogen.

4. Uji Paired Sample Test

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample test* untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional lari balok terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor siswa.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample test

Paired Samples Test					
Mean	Std. Deviation	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference		Sig. (2-tailed)
			Lower Bound	Upper Bound	

P	Pr	-	6.5	1.	-	-	-	2	.0
a	et	16	03	32	19	13	12	4	0
i	est	.6	8	76	.3	.9	.5		1
r	-	50			96	03	42		
1	Pos	0			3	7			
t	st								
est	est								

Berdasarkan hasil uji *paired sample test* pada Tabel 4 diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, permainan tradisional lari balok berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas V.B SD Negeri 006 Palembang.

D. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional lari balok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas V.B SD Negeri 006 Palembang. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata nilai siswa dari 56,921 pada saat *pretest* menjadi 73,558 pada saat *posttest*. Peningkatan sebesar 16,637 poin tersebut menunjukkan bahwa aktivitas pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan tradisional

mampu memberikan pengalaman gerak yang efektif bagi siswa.

Permainan lari balok melibatkan berbagai aktivitas gerak seperti berlari, berpindah tempat, menjaga keseimbangan, dan mengoordinasikan gerakan tubuh. Aktivitas tersebut dilakukan secara berulang sehingga memberikan stimulus yang optimal terhadap perkembangan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa. Temuan ini sejalan dengan pendapat Ramadhaini et al., (2023) yang menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar lokomotor berkembang melalui aktivitas perpindahan tubuh seperti berjalan, berlari, melompat, dan bergerak yang dilakukan secara teratur dan berulang.

Selain itu, pembelajaran berbasis permainan tradisional mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif dan menyenangkan. Selama proses pembelajaran berlangsung, siswa terlihat lebih antusias dan terlibat secara langsung dalam setiap aktivitas yang diberikan. Saat siswa berpartisipasi aktif dalam aktivitas bermain, mereka biasanya lebih semangat dalam proses belajar dan tidak cepat merasa jenuh. Kondisi tersebut mendukung pendapat

Riyanto & Syamsudin (2021) yang menjelaskan bahwa siswa sekolah dasar membutuhkan pengalaman belajar yang melibatkan aktivitas gerak langsung untuk menunjang perkembangan motoriknya.

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan Fitri et al., (2024) yang menyatakan bahwa metode pembelajaran yang variatif dan berbasis permainan dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Melalui permainan lari balok, siswa memperoleh kesempatan untuk melatih kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan secara bersamaan sehingga perkembangan kemampuan gerak dasar lokomotor menjadi lebih optimal.

Menurut Sudaryanti et al., (2024) juga menyatakan permainan tradisional mengandung aspek pendidikan yang bisa mendukung pertumbuhan fisik dan sosial anak. Dalam permainan lari balok kegiatan ini memungkinkan siswa untuk mengasah keterampilan motorik tanpa merasakan tekanan seperti saat menjalani latihan fisik secara formal.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Fauzi et al.,

(2023) yang menunjukkan bahwa permainan tradisional lari balok berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa sekolah dasar. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa permainan tradisional lari balok dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran PJOK yang efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa sekaligus melestarikan budaya permainan tradisional di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan *paired sample test* diperoleh nilai signifikansi 0,001, lebih kecil dari 0,05. Ini menunjukkan hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa Permainan tradisional lari balok memberikan dampak yang signifikan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas V. B SD Negeri 006 Palembang dan juga bisa dijadikan strategi yang efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kemampuan motorik siswa.

D. Kesimpulan

Kesimpulan akhir yang diperoleh dalam penelitian dan saran

perbaikan yang dianggap perlu ataupun penelitian lanjutan yang relevan. Penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional lari balok berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas V.B SD Negeri 006 Palembang. Penerapan permainan tradisional lari balok mampu memberikan pengalaman gerak yang mendukung perkembangan kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan siswa sebagai komponen utama gerak dasar lokomotor.

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa permainan tradisional lari balok dapat dimanfaatkan sebagai alternatif pembelajaran PJOK yang efektif, aktif, dan menyenangkan. Selain mendukung peningkatan kemampuan motorik siswa, penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran juga berkontribusi pada upaya pelestarian budaya lokal di lingkungan sekolah.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih luas serta mengkaji pengaruh permainan tradisional lari balok terhadap aspek perkembangan

siswa lainnya, seperti motivasi belajar, keterampilan sosial, dan tingkat kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauzi, R. A., Suherman, A., Saptani, E., Dinangsit, D., & Rahman, A. A. (2023). Dampak Permainan Tradisional terhadap Keterampilan Motorik Dasar dan Partisipasi Siswa Sekolah Dasar. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1368–1375. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110622>
- Fitri, A. W., Dimiyati, D., & Ayriza, Y. (2024). Kemampuan Gerak Lokomotor Anak Usia 5-6 Tahun dari Aspek Geografis (Wilayah Pesisir dan Pegunungan). *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(5), 1163–1171. <https://doi.org/10.33438/ijdshts.1507608>
- Ningsih, Y. F., Khusnul Khotimah, Sugeng, I., Suhartiningsih, ME Winarno, & Safirah, A. D. (2024). Permainan Tradisional untuk Mengembangkan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 8(2), 374–382. <https://doi.org/10.23887/jppp.v8i2.68580>
- Ramadhaini, N., Fadhil Hasibuan, A., & Depita, A. L. (2023). Pengaruh Perkembangan Motorik pada Anak Usia Sekolah Dasar dalam Proses Pembelajaran. *International Journal of Students Education*, 1(2), 200–208.
- Reni, F. T. N., Ayi, S., & V, R. (2023). Permainan Tradisional Nusantara dan Cara Memainkannya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2), 101 Hlm. <https://doi.org/https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7586>
- Riyanto, P., & Syamsudin, S. (2021). Pengaruh Pendidikan Jasmani terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Anak Sekolah Dasar. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 6(2), 213–221. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i2.1221>
- Sudaryanti, S., Prayitno, P., Arifiyanti, N., & Maharani, O. (2024). Pengembangan Kemampuan Motorik dan Sosial Emosional Anak Usia Dini Menggunakan Permainan Tradisional. *Jurnal Pendidikan Anak*, 13(1), 114–125. <https://doi.org/10.21831/jpa.v13i1.387>
- Tiyas, A. A., & Setiyo, H. (2016). *PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN*. 04, 522–528.