

MEDIA PEMBELAJARAN PJOK TERHADAP PENINGKATAN GERAK DASAR LARI DAN LOMPAT PADA SISWA KELAS IV NEGERI BARENG 1 KOTA MALANG

Nunuk Nur Cahyati¹, Dudung Ma'ruf Nuris²

^{1,2} PPG PJOK Universitas Negeri Malang

[1nurcahyatinunuk@gmail.com](mailto:nurcahyatinunuk@gmail.com), [2dudung.ma'ruf.fe@um.ac.id](mailto:dudung.ma'ruf.fe@um.ac.id),

ABSTRACT

This study aims to improve students' fundamental running and jumping skills through the implementation of the traditional games engklek and gobak sodor within Physical Education (PJOK) lessons. The study employed the Classroom Action Research method based on the Kemmis and McTaggart model, conducted over two cycles comprising the stages of planning, acting, observing, and reflecting. The subjects were 28 fourth-grade students (15 boys and 13 girls) from SD Negeri 1 Bareng, Malang City. Data collection techniques included observation, fundamental movement skill tests, documentation, and field notes. Data analysis utilized both quantitative and qualitative descriptive techniques. The results indicate that implementing the traditional games engklek and gobak sodor successfully improved the students' fundamental running and jumping skills. This is evidenced by the increase in the students' average score from 68.21 in the pre-action stage to 75.36 in Cycle I, rising further to 84.11 in Cycle II. The percentage of learning mastery also increased from 46.43% in the pre-action stage to 67.86% in Cycle I, reaching 89.29% in Cycle II. In addition to enhancing motor skills, the use of traditional games improved student participation, learning motivation, and cooperation during lessons. Thus, the traditional games engklek and gobak sodor serve as effective alternative instructional media in Physical Education for improving the fundamental movement skills of elementary school students.

Keywords: traditional games, hopscotch, gobak sodor, fundamental movements, Physical Education (PJOK)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari dan lompat siswa melalui penerapan permainan tradisional *engklek* dan *gobak sodor* dalam pembelajaran PJOK. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus dengan tahapan *planning*, *acting*, *observing*, dan *reflecting*. Subjek penelitian terdiri atas 28 siswa kelas IV SD Negeri Bareng 1 Kota Malang yang terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes keterampilan gerak dasar, dokumentasi, dan catatan lapangan. Analisis data menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional *engklek* dan *gobak sodor* mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar lari dan lompat siswa. Hal tersebut terlihat dari peningkatan nilai rata-rata siswa dari 68,21 pada tahap *pra-tindakan* menjadi 75,36 pada siklus I dan meningkat menjadi 84,11 pada siklus II. Persentase ketuntasan belajar juga mengalami peningkatan dari 46,43% pada tahap *pra-tindakan* menjadi 67,86% pada siklus I dan mencapai 89,29% pada siklus II. Selain meningkatkan

kemampuan motorik siswa, penerapan permainan tradisional juga meningkatkan partisipasi, motivasi belajar, dan kerja sama siswa selama pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, permainan tradisional *engklek* dan *gobak sodor* dapat dijadikan alternatif media pembelajaran PJOK yang efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Permainan tradisional, engklek, gobak sodor, gerak dasar, PJOK

A. Pendahuluan

Fenomena menurunnya aktivitas fisik anak usia sekolah dasar menjadi salah satu tantangan dalam dunia pendidikan saat ini. Perkembangan teknologi digital menyebabkan anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan gawai dibandingkan melakukan aktivitas bermain yang melibatkan gerak tubuh secara aktif. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya kemampuan gerak dasar siswa, terutama keterampilan lokomotor seperti lari dan lompat yang seharusnya berkembang optimal pada masa sekolah dasar. Padahal, kemampuan gerak dasar merupakan fondasi utama dalam mendukung perkembangan motorik, kebugaran jasmani, dan kesiapan siswa dalam mengikuti berbagai aktivitas olahraga maupun aktivitas sehari-hari (Gallahue et al., 2019)

PJOK memiliki peranan strategis dalam mengembangkan kemampuan motorik siswa melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan.

Namun dalam praktiknya, pembelajaran PJOK di sekolah dasar masih sering menghadapi berbagai kendala. Proses pembelajaran cenderung berlangsung monoton, berpusat pada guru, dan kurang memberikan pengalaman belajar aktif kepada siswa. Akibatnya, siswa menjadi kurang termotivasi untuk bergerak dan keterampilan gerak dasar berkembang secara kurang optimal (Mustafa & Dwiyoogo, 2020). Maka dari itu yang secara tidak langsung juga akan mengakibatkan rendahnya hasil belajar peserta didik, karena beragam kompetensi yang harus tercapai, dalam realitanya tidak tercapai dengan baik (Dewi & Kunci, 2023).

Hasil observasi awal yang dilakukan di kelas IV SD Negeri Bareng 1 Kota Malang menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar lari dan lompat siswa masih tergolong rendah. Dari 28 siswa, hanya 13 siswa (46,43%) yang mampu mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM),

sedangkan sebanyak 15 siswa (53,57%) belum mencapai ketuntasan belajar. Rendahnya kemampuan siswa terlihat dari kurang optimalnya koordinasi gerak saat berlari, rendahnya keseimbangan ketika melakukan lompatan, serta kurangnya kelincahan dalam aktivitas lokomotor. Selain itu, siswa tampak kurang antusias mengikuti pembelajaran PJOK karena proses pembelajaran masih didominasi metode instruksi langsung dan latihan teknik yang bersifat repetitif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK memerlukan pendekatan yang lebih inovatif, kontekstual, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak sekolah dasar. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah penggunaan permainan tradisional sebagai media pembelajaran. Permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas bermain, tetapi juga mengandung unsur edukatif yang mampu meningkatkan aktivitas fisik, keterampilan motorik, interaksi sosial, dan motivasi belajar siswa. Permainan tradisional merupakan media pembelajaran yang tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani, tetapi

juga meningkatkan motivasi intrinsik, kemampuan bekerja sama, komunikasi, serta nilai-nilai sosial peserta didik melalui aktivitas yang menyenangkan dan berbasis budaya lokal (Wulansari et al., 2025).

Permainan tradisional engklek dan gobak sodor dipilih karena keduanya memberikan stimulasi gerak dasar yang beragam. Engklek menekankan aktivitas melompat, keseimbangan, dan koordinasi tubuh yang berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan lokomotor. Sementara itu, gobak sodor melibatkan gerakan berlari, mengubah arah, menghindari, dan bekerja sama sehingga efektif untuk mengembangkan kelincahan, koordinasi, serta kemampuan motorik kasar peserta didik (Nasikhah, 2025).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa permainan tradisional mampu meningkatkan keterampilan motorik siswa sekolah dasar Wulandari et al. (2022). menyatakan bahwa penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa secara signifikan. Penelitian (Fikri et al., 2025) juga menjelaskan bahwa pendekatan

bermain mampu meningkatkan motivasi belajar dan partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran PJOK berlangsung. Selain itu, (Hermawan & Utami, 2022) menemukan bahwa permainan tradisional tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik siswa, tetapi juga membantu mengembangkan kemampuan sosial seperti kerja sama, komunikasi, dan sportivitas.

Meskipun demikian, penelitian mengenai penerapan kombinasi permainan tradisional engklek dan gobak sodor untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari dan lompat siswa sekolah dasar masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya meneliti satu jenis permainan tradisional atau lebih menitikberatkan pada aspek aktivitas fisik secara umum tanpa mengkaji peningkatan kemampuan gerak dasar secara spesifik. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan pada penerapan kombinasi permainan tradisional engklek dan gobak sodor sebagai media pembelajaran PJOK dalam meningkatkan gerak dasar lari dan lompat siswa kelas IV SD Negeri Bareng 1 Kota Malang. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini

adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan permainan tradisional engklek dan gobak sodor sebagai media pembelajaran PJOK dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lari dan lompat siswa kelas IV SD Negeri Bareng 1 Kota Malang.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Classroom Action Research* (CAR) atau Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model spiral yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart. Model ini dipilih karena mampu memberikan solusi terhadap permasalahan pembelajaran secara langsung melalui tahapan tindakan yang berulang dan reflektif. Tahapan penelitian meliputi *planning*, *acting*, *observing*, dan *reflecting* yang dilaksanakan secara sistematis dalam dua siklus penelitian. Setiap siklus terdiri atas dua kali pertemuan pembelajaran PJOK dengan penerapan permainan tradisional *engklek* dan *gobak sodor*. Penelitian dilaksanakan di kelas IV SD Negeri Bareng 1 Kota Malang pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Subjek penelitian berjumlah 28 siswa yang terdiri atas

15 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Pemilihan subjek penelitian didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan rendahnya kemampuan gerak dasar lokomotor siswa, khususnya pada keterampilan lari dan lompat.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes keterampilan gerak dasar, dokumentasi, dan catatan lapangan. Observasi digunakan untuk memperoleh data mengenai aktivitas siswa dan keterlaksanaan pembelajaran selama tindakan berlangsung. Tes keterampilan digunakan untuk mengukur peningkatan kemampuan gerak dasar lari dan lompat siswa pada setiap akhir siklus. Dokumentasi dilakukan untuk mendukung data penelitian berupa foto kegiatan pembelajaran dan arsip hasil belajar siswa. Instrumen penelitian terdiri atas lembar observasi aktivitas siswa, lembar observasi aktivitas guru, rubrik penilaian keterampilan gerak dasar, serta dokumentasi pembelajaran. Penilaian keterampilan gerak dasar dilakukan berdasarkan beberapa indikator, yaitu koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, ketepatan gerakan, kelincahan, dan kecepatan

siswa saat melakukan aktivitas lari maupun lompat.

Pelaksanaan tindakan pada siklus I difokuskan pada penerapan permainan tradisional *engklek* untuk melatih kemampuan lompat dan permainan *gobak sodor* untuk meningkatkan kemampuan lari siswa. Selanjutnya, hasil refleksi pada siklus I digunakan sebagai dasar perbaikan tindakan pada siklus II melalui peningkatan variasi permainan, penguatan instruksi pembelajaran, optimalisasi pengelolaan kelompok, serta pemberian motivasi belajar kepada siswa agar lebih aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Analisis data dilakukan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif. Data kuantitatif diperoleh dari hasil tes kemampuan gerak dasar siswa yang dianalisis menggunakan nilai rata-rata dan persentase ketuntasan belajar. Sementara itu, data kualitatif diperoleh melalui hasil observasi aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Perhitungan nilai rata-rata siswa menggunakan rumus sebagai berikut.

$$\bar{X} = \Sigma X / N$$

Keterangan:

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

ΣX = jumlah seluruh nilai siswa

N = jumlah siswa

Sedangkan untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase ketuntasan belajar

f = jumlah siswa yang tuntas

N = jumlah seluruh siswa

Hasil analisis data kemudian digunakan untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak dasar lari dan lompat siswa setelah diterapkan permainan tradisional engklek dan gobak sodor dalam pembelajaran PJOK.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian diperoleh melalui pelaksanaan tindakan pembelajaran PJOK menggunakan permainan tradisional engklek dan gobak sodor yang dilaksanakan dalam dua siklus. Penelitian difokuskan pada peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas IV SD Negeri Bareng 1 Kota Malang, khususnya keterampilan lari dan lompat. Berdasarkan hasil observasi awal, kemampuan gerak dasar siswa

masih tergolong rendah. Sebagian besar siswa belum mampu melakukan gerakan lari dan lompat dengan koordinasi yang baik. Selain itu, siswa terlihat kurang aktif dan kurang antusias selama mengikuti pembelajaran PJOK karena proses pembelajaran masih didominasi metode instruksi langsung dan latihan teknik yang monoton. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya hasil belajar siswa pada materi gerak dasar lokomotor.

Kondisi Awal (Pra-Tindakan)

Hasil tes awal menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar siswa sebelum diberikan tindakan masih berada di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan sekolah, yaitu 75. Data hasil pra-tindakan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pra Tindakan Kemampuan Gerak Dasar Siswa

No	Indikator	Hasil
1	Jumlah Siswa	28
2	Nilai Rata-rata	68,21
3	Jumlah Siswa Tuntas	13
4	Jumlah Siswa Tidak Tuntas	15
5	Persentase Ketuntasan	46,43%

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa hanya 13 siswa yang mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 15 siswa lainnya belum mencapai nilai KKM. Persentase ketuntasan belajar siswa pada tahap pra-tindakan hanya mencapai 46,43% dengan nilai rata-rata sebesar 68,21. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar lari dan lompat siswa masih perlu ditingkatkan melalui pembelajaran yang lebih inovatif dan aktif.

Hasil Siklus I

Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilakukan melalui penerapan permainan tradisional engklek dan gobak sodor dalam pembelajaran PJOK. Permainan engklek digunakan untuk melatih kemampuan melompat, keseimbangan tubuh, dan koordinasi gerak siswa. Sementara itu, permainan gobak sodor diterapkan untuk meningkatkan kemampuan berlari, kelincahan, dan respons gerak siswa. Selama proses pembelajaran berlangsung, siswa mulai menunjukkan peningkatan partisipasi dan antusiasme dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Namun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang kurang memahami aturan

permainan dan belum mampu bekerja sama secara optimal dalam kelompok. Hasil evaluasi pada siklus I dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Kemampuan Gerak Dasar Siklus I

No	Indikator	Hasil
	Jumlah Siswa	28
2	Nilai Rata-rata	75,36
3	Jumlah Siswa Tuntas	19
4	Jumlah Siswa Tidak Tuntas	9
5	Persentase Ketuntasan	67,86%

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa hasil belajar siswa mengalami peningkatan dibandingkan tahap pra-tindakan. Nilai rata-rata siswa meningkat dari 68,21 menjadi 75,36, sedangkan persentase ketuntasan belajar meningkat dari 46,43% menjadi 67,86%. Meskipun mengalami peningkatan, indikator keberhasilan penelitian belum tercapai karena persentase ketuntasan siswa masih berada di bawah target yang ditetapkan, yaitu 80%. Hasil refleksi pada siklus I menunjukkan beberapa kendala dalam proses pembelajaran, di antaranya masih terdapat siswa yang kurang fokus selama permainan

berlangsung, koordinasi antarsiswa dalam kelompok belum optimal, serta sebagian siswa masih pasif ketika mengikuti aktivitas pembelajaran.

Hasil Siklus II

Pelaksanaan tindakan pada siklus II dilakukan dengan memperbaiki beberapa kendala yang ditemukan pada siklus I. Guru memberikan demonstrasi gerakan yang lebih jelas, meningkatkan pengelolaan kelompok belajar, memperkuat motivasi siswa, serta memberikan variasi permainan yang lebih terstruktur agar siswa lebih aktif selama pembelajaran berlangsung. Hasil evaluasi pada siklus II menunjukkan adanya peningkatan kemampuan gerak dasar siswa secara lebih optimal sebagaimana terlihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil Kemampuan Gerak Dasar Siklus II

No	Indikator	Hasil
1	Jumlah Siswa	28
2	Nilai Rata-rata	84,11
3	Jumlah Siswa Tuntas	25
4	Jumlah Siswa Tidak Tuntas	3
5	Persentase Ketuntasan	89,29%

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa kemampuan gerak dasar siswa mengalami peningkatan yang signifikan pada siklus II. Nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 84,11 dengan persentase ketuntasan belajar mencapai 89,29%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa indikator keberhasilan tindakan telah tercapai karena lebih dari 80% siswa telah memenuhi nilai KKM.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional engklek dan gobak sodor dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar lari dan lompat siswa kelas IV SD Negeri Bareng 1 Kota Malang secara signifikan. Peningkatan tersebut terlihat dari kenaikan nilai rata-rata dan persentase ketuntasan belajar siswa pada setiap siklus pembelajaran. Pada tahap pra-tindakan, nilai rata-rata siswa hanya mencapai 68,21 dengan persentase ketuntasan sebesar 46,43%. Setelah diterapkan tindakan pada siklus I, nilai rata-rata meningkat menjadi 75,36 dengan ketuntasan belajar sebesar 67,86%. Selanjutnya, pada siklus II nilai rata-rata siswa kembali

meningkat menjadi 84,11 dengan persentase ketuntasan mencapai 89,29%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional mampu memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan gerak dasar siswa. Peningkatan kemampuan gerak dasar lompat siswa dipengaruhi oleh karakteristik permainan engklek yang menekankan aktivitas melompat secara berulang menggunakan satu kaki maupun dua kaki. Aktivitas tersebut melatih keseimbangan tubuh, koordinasi gerakan, kekuatan otot tungkai, serta ketepatan pijakan siswa. Dalam proses pembelajaran, siswa melakukan gerakan melompat secara alami melalui aktivitas bermain sehingga pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan tidak monoton. Kondisi tersebut menyebabkan siswa lebih aktif bergerak dan lebih mudah memahami teknik gerakan yang benar. Secara teoritis, aktivitas motorik yang dilakukan secara berulang dapat membantu meningkatkan kemampuan koordinasi neuromuskular dan kontrol gerak anak usia sekolah dasar.

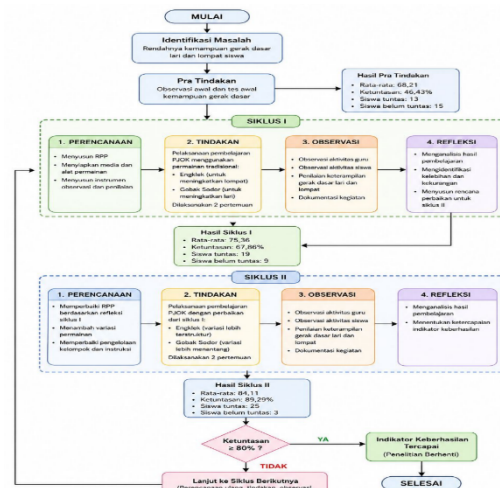
Selain itu, permainan gobak sodor juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan

lari siswa. Permainan ini menuntut siswa untuk bergerak cepat, mengubah arah gerakan secara spontan, menghindari lawan, serta mempertahankan keseimbangan tubuh selama permainan berlangsung. Aktivitas tersebut secara tidak langsung melatih kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan respons motorik siswa. Situasi permainan yang kompetitif juga mendorong siswa untuk bergerak lebih aktif dan meningkatkan motivasi belajar selama pembelajaran PJOK berlangsung. Hal tersebut terlihat dari meningkatnya antusiasme siswa pada setiap siklus pembelajaran dibandingkan kondisi awal sebelum tindakan diberikan. Peningkatan hasil belajar siswa tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang terdapat dalam permainan tradisional, tetapi juga dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran yang bersifat student centered.

Pembelajaran berbasis permainan memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar melalui pengalaman langsung (learning by doing) sehingga siswa menjadi lebih aktif dalam proses pembelajaran. Kondisi ini berbeda dengan pembelajaran konvensional yang

cenderung berpusat pada guru dan menyebabkan siswa pasif selama kegiatan belajar berlangsung. Melalui pendekatan bermain, siswa lebih mudah memahami materi pembelajaran karena proses belajar dilakukan dalam suasana yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak sekolah dasar. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari et al. (2022) yang menyatakan bahwa permainan tradisional efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa sekolah dasar. Penelitian Setiawan et al. (2021) juga menjelaskan bahwa pembelajaran PJOK berbasis permainan mampu meningkatkan motivasi belajar, keterlibatan siswa, dan hasil belajar motorik secara signifikan. Selain itu, penelitian Saputra et al. (2022) menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa sekaligus membangun kemampuan sosial dalam pembelajaran. Selain meningkatkan kemampuan motorik, penerapan permainan tradisional dalam penelitian ini juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosial siswa.

Gambar 1 Flowchart Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas menggunakan Permainan Tradisional Engklek Gobak Sodor



Gambar 1 menunjukkan alur pelaksanaan penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research) yang dilaksanakan dalam dua siklus berdasarkan model Kemmis dan McTaggart. Penelitian diawali dengan tahap identifikasi masalah melalui observasi awal terhadap kemampuan gerak dasar lari dan lompat siswa kelas IV SD Negeri Bareng 1 Kota Malang. Hasil observasi menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan belajar siswa masih rendah sehingga diperlukan tindakan perbaikan pembelajaran. Setiap siklus penelitian terdiri atas empat tahapan, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (acting), observasi (observing), dan refleksi (reflecting). Pada tahap tindakan, pembelajaran

PJOK dilaksanakan menggunakan permainan tradisional engklek dan gobak sodor untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa. Selanjutnya, dilakukan observasi terhadap aktivitas siswa dan hasil belajar selama proses pembelajaran berlangsung. Hasil refleksi pada siklus I digunakan sebagai dasar perbaikan tindakan pada siklus II melalui peningkatan variasi permainan, penguatan instruksi pembelajaran, serta optimalisasi pengelolaan kelompok belajar. Penelitian dihentikan pada siklus II karena indikator keberhasilan telah tercapai dengan persentase ketuntasan belajar siswa sebesar 89,29%, melebihi target yang ditetapkan yaitu 80%.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional *engklek* dan *gobak sodor* dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar lari dan lompat siswa kelas IV SD Negeri Bareng 1 Kota Malang. Peningkatan tersebut terlihat dari kenaikan nilai rata-rata dan persentase ketuntasan belajar siswa

pada setiap siklus penelitian. Nilai rata-rata siswa meningkat dari 68,21 pada tahap *pra-tindakan* menjadi 75,36 pada siklus I dan meningkat kembali menjadi 84,11 pada siklus II. Persentase ketuntasan belajar siswa juga mengalami peningkatan dari 46,43% menjadi 67,86% dan mencapai 89,29% pada siklus II. Penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK tidak hanya meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa, tetapi juga meningkatkan motivasi belajar, partisipasi aktif, kerja sama, dan interaksi sosial antarsiswa selama proses pembelajaran berlangsung. Aktivitas bermain yang dilakukan secara aktif dan menyenangkan membuat siswa lebih mudah memahami materi pembelajaran serta lebih antusias mengikuti kegiatan PJOK. Dengan demikian, permainan tradisional *engklek* dan *gobak sodor* dapat dijadikan sebagai alternatif media pembelajaran yang efektif, inovatif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor.

DAFTAR PUSTAKA

- siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 55–64.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (8th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Dewi, P. T., & Kunci, K. (2023). *Motivasi Belajar Peserta Didik Pasca Pandemi Covid-19 Pages 12-24 Student Learning Motivation After the Pandemic Covid-19*. 5(1), 12–24.
- Fikri, M., Setiawan, M., Dzikry, M., & Al, A. (2025). *Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Siswa*. 15(2), 81–91.
- Hermawan, H. A., & Utami, N. S. (2022). *The experience and substance of aquatic activities learning in elementary schools from the perspective of physical education teachers*. 10(1), 53–62.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). *Kurikulum Pendidikan Jasmani , Olahraga , dan Kesehatan di Indonesia*. 3(2), 422–438.
- Nasikhah, K. A. (2025). *Traditional Engklek Game as a Play-Based Intervention for Improving Fundamental Locomotor Skills in Elementary School Children*. 1(2), 81–88.
- Saputra, R., Kurniawan, F., & Wibowo, S. (2022). Implementasi permainan tradisional dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 55–64.
- Setiawan, A., Nugroho, S., & Purnomo, E. (2021). Pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan hasil belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Sport Pedagogy*, 11(2), 134–143.
- Wulansari, D. A., Hermawan, H., & Riyadi, M. B. (2025). *Permainan Tradisional Dalam Pendidikan Jasmani : A Systematic Literature Review*. 6, 1339–1357.
- Wulandari, R., Hidayah, T., & Setyawan, D. (2022). Pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan gerak lokomotor siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 27–36.