IMPLEMENTASI GOBAK SODOR UNTUK MENINGKATKAN MOTORIK KASAR SISWA VII ICP 2 SMP MUHAMMADIYAH PROGRAM KHUSUS SURAKARTA

Meinisa Harda Faradilla[1], Anisah Fitri Rahayu[2], Rofi Azka Al Fadli[3], Titis Pambudi[4], Ardan Syaifudin[5]
Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Kota Surakarta, Indonesia[1,2,3,4]
SMP Muhammadiyah Program Khusus Surakarta, Kota Surakarta, Indonesia[5]
E-mail: peserta.42442@ppg.belajar.id[1], peserta.44865@ppg.belajar.id[2], peserta.41929@ppg.belajar.id[3], Tp330@ums.ac.id[4], ardansay69@student.uns.ac.id[5],

ABSTRACT

This study aimed to improve the gross motor skills of students in class VII ICP 2 at SMP Muhammadiyah Program Khusus Surakarta through the implementation of the traditional game gobak sodor in Physical Education, Sports, and Health learning. This study employed a Classroom Action Research (CAR) method conducted in two cycles, with each cycle consisting of two meetings involving the stages of planning, action implementation, observation, and reflection. The subjects of this study were 36 students. Data collection techniques included observation, documentation, and gross motor skill tests. The data were analyzed using descriptive qualitative and quantitative approaches. The results showed that the implementation of the traditional game gobak sodor was able to improve students' gross motor skills, particularly in the aspects of balance, agility, and speed. In the first cycle, students' gross motor skills began to improve however, the result had not yet achieved the predetermined success indicators. After improvements were made in the second cycle, students' gross motor skills improved more optimally, and most students achieved the research success indicators. In addition, the gobak sodor game also increased students' activeness, cooperation, and enthusiasm during Phycal Education, Sports, and Health learning activities

***Keywords**: gobak sodor, gross motor skills, traditional games, junior high school*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas VII ICP 2 SMP Muhammadiyah Program Khusus Surakarta melalui penerapan permainan tradisional gobak sodor dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindaka Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dimana setiap siklus terdiri atas dua kali pertemuan dengan tahapan perencanaan, pelaksanaa tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 36 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dokumentasi dan tes kemampuan motorik kasar

siswa. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantatif. Hasil penelitian menunjukan bahwa penerapan permainan tradisional gobak sodor mampu meningkatkan kemampuan motoric kasar siswa, terutama pada aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan. Pada siklus I, kemampuan motoric kasar siswa mulai mengalami peningkatan, namun hasil yang diperoleh belum mencapai indikator keberhasilan yang telah di tetapkan. Setelah dilakukan perbaikan pembelajaran pada siklus II, kemampuan motorik kasar siswa mengalami peningkatan yang lebih optimal dan sebagian besar siswa telah mencapai indikator keberhasilan penelitian. Selain meningkatkan kemampuan motorik kasar, permainan gobak sodor juga mampu meningkatkan keaktifan, kerjasama, dan antusisas siswa selama mengikuti pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: gobak sodor, motorik kasar, permainan tradisional, sekolah menengah pertama

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran wajib di sekolah yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak motorik siswa agar menunjang aktivitas mereka di sekolah (Mahfud et al., 2020). Dalam pelaksanaanya, pendidikan jasmani menekankan keterlibatan siswa secara langsung melalui aktivitas fisik dan gerak. Oleh karena itu, proses pembelajaran tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran tubuh, tetapi juga bertujuan mengembangkan keterampilan gerak serta menambah pengetahuan siswa melalui pengalaman belajar secara langsung (Iswanto & Widayati, 2021). Melalui aktivitas gerak yang dilakukan dalam pembelajaran, siswa dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar sebagai dasar dalam melakukan berbagai keterampilan gerak. Menurut Waskita (2024), “Kemampuan peserta didik dalam mempelajari tugas gerak menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilan mereka dalam pembelajaran gerak, khususnya ketika gerakan yang dipelajari memiliki tingkat kompleksitas yang tinggi. Kemampuan motorik kasar peserta didik dapat diamati melalui tiga aspek, yaitu kemampuan berjalan, berlari, dan melompat”. Kemampuan motorik kasar merupakan salah satu keterampilan penting yang diperlukan siswa dalam kehidupan sehari-hari karena dapat memengaruhi perkembangan fisik,

kemampuan berpikir, serta interasksi sosial siswa (Candra et al., 2023).

Berdasarkan hal tersebut, pelaksanaan pendidikan jasmani perlu dirancang dengan kegiatan yang bervariasi dan sesuai dengan kebutuhan serta kemampuan siswa agar dapat membantu perkembangan kemampuan motorik kasar secara optimal.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik diharapkan mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar sekaligus mendukung perkembangan diri secara seimbang dan selaras. Hal ini sejalan dengan pendapat Setiawan et al., (2018), yang menyatakan bahwa pendidikan merupakan upaya sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi yang dimiliki siswa. Dengan demikian kemampuan motorik kasar menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran PJOK karena berkaitan dengan kemampuan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa, terutama pada keterampilan gerak dasar dan koordinasi tubuh (Aziz & Irawati, 2026). Namun dalam pelaksanaanya kemampuan motorik kasar setiap siswa tentu berbeda sehingga diperlukan pembelajaran yang mampu melatih kemampuan gerak siswa secara aktif dan berkelanjutan.

Berdasarkan hasil observasi awal di kelas VII ICP 2 SMP Muhammadiyah Program Khusus Surakarta, masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan yang berkaitan dengan keseimbangan, kelincahan dan kecepatan. Kondisi tersebut menunjukan bahwa kemampuan motorik kasar siswa masih perlu ditingkatkan melalui kegiatan pembelajaran yang lebih aktif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik siswa. Dengan adanya pembelajaran yang melibatkan aktivitas gerak secara menyenangkan, siswa diharapkan dapat lebih aktif berpartisipasi serta mampu mengembangkan kemampuan motorik kasar secara optimal. Salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa adalah melalui penerapan olahraga tradisional.

Menurut Taroreh & Satria (2020), olahraga tradisional merupakan permainan yang tumbuh dan berkembang di masyarakat serta diwariskan secara turun-temurun. Selain menjadi bagian dari budaya masyarakat, permainan tradisional juga memiliki manfaat dalam mendukung perkembangan fisik siswa melalui berbagi aktivitas gerak yang di lakukan selama permainan. Pemanfaatan permainan tradisional secara tepat dapat memberikan pengaruh positif Terhadap perkembangan kemampuan motorik kasar siswa (Erwanda & Sutapa, 2023). Keberhasilan tersebut tidak terlepas dari proses pembelajaran yang dirancang melalui aktivitas bermain sehingga siswa dapat bergerak aktif, berpartisipasi secara langsung, dan memperoleh pengalaman belajar yang bermakna. Pembelajaran yang di kemas dalam bentuk permainan terbukti mampu meningkatkan aktivitas fisik dan perkembangan keterampilan gerak siswa secara lebih optimal (Gustian et al., 2019). Dalam penelitian ini, permainan tradisional gobak sodor dipilih karena melibatkan aktivitas gerak aktif, seperti berlari, mengubah arah gerak, menjaga keseimbangan tubuh, serta meningkatkan kecepatan dan kelincahan siswa melalui permainan yang dilakukan secara dinamis.

Penelitian mengenai penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK telah banyak dilakukan sebelumnya. Salah satu penelitian yang di lakukan oleh (Jumansyah et al., 2026). Menunjukan bahwa penerapan permainan tradisional dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar. Penelitian tersebut menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang di laksanakan dalam dua siklus pada siswa kelas II SD Al-Rasyid Pekanbaru. Hasil penelitian menunjukan bahwa permainan tradisional seperti engklek dan gobak sodor efektif dalam melatih keterampilan gerak lokomotor, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan siswa sehingga kemampuan motorik kasar siswa mengalami peningkatan secara signifikan. Perbedaan penelitian tersebut dengan ini terletak pada jenjang pendidikan, fokus penelitian, dan aspek kemampuan motorik kasar yang di teliti. Penelitian Penerapan Permainan Tradisional Untuk

Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelas II SD Al-Rasyid Pekanbaru, dilakukan pada siswa sekolah dasar dengan fokus pada kemampuan gerak lokomotor secara umum, sedangkan penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VII ICP 2 SMP Muhammadiyah Program Khusus Surakarta dengan fokus peningkatan kemampuan motorik kasar pada aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan melalui permainan gobak sodor. Selain itu, penelitian ini secara khusus mengimplementasikan permainan gobak sodor sebagai aktivitas utama dalam pembelajaran PJOK sesuai dengan karekteristik sekolah menengah pertama.

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah di lakukan, permainan tradisional dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif pembelajaran untuk membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa dalam pembelajaran PJOK. Penerapan permainan gobak sodor dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif dan menyenangkan sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan secara lebih optimal. Selain meningkatkan kemampuan motorik kasar, permainan gobak sodor juga diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan, semangat, dan kerjasama siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Adapun nilai kebaruan dalam penelitian ini terletak pada penggunakan permainan tradisional gobak sodor sebagai bentuk implementasi pembelajaran PJOK pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Program Khusus Surakarta dengan fokus pengembangan kemampuan motorik kasar yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan siswa sekolah menengah pertama. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi sekaliagus alternatif pembelajaran yang lebih inovatif dan efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

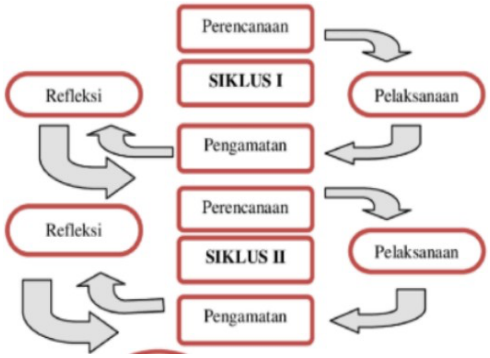
B. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Arikunto (2021), Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Acticon Research adalah kegiatan penelitian yang di lakukan secara terencana dan berulang dengan tujuan untuk memperbaiki proses belajar mengajar di kelas. PTK

dilakukan oleh guru (atau calon guru) melalui langkah-langkah yang bersifat reflektif dan mandiri, supaya bisa menemukan dan mengatasi masalah dalam pembelajaran, mulai dari cara mengajar, proses belajar, sampai pada hasil pembelajaran. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian tindakan kelas merupakan kajian ilmiah bermetode yang dilakukan guru untuk meningkatkan proses dan hasil pembelajaran, serta menuntut pendidik memahami konsep kurikulum sebagai mata pelajaran, pengalaman belajar dan program agar dapat merancang pembelajaran yang mendidik sekaligus melakukan penilaian proses dan hasil belajar yang sesuai (Machali, 2022). Tahap perencanaan, pelaksaan, pengamatan dan refleksi merupakan rangkaian langkah awal dalam penbelitian tindakan kelas ini menggunakan model Kemmis dan McTaggart (Hermalindawati & Marlina, 2021).

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. Pelaksaan penelitian dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Adapun subjek penelitian adalah siswa kelas VII ICP 2 SMP Muhammadiyah Program Khusus Surakarta, yang berjumlah 31 siswa, terdiri dari 12 siswa laki laki dan 19 siswa perempuan. Pelaksaan penelitian ini dilakukan secara kolaboratif antara peneliti dan guru olahraga di SMP Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus dan setiap siklus terdiri dari dua pertemuan. Dengan alokasi waktu pada setiap pertemuan adalah dua JP, yaitu dua kali 40 menit.

Penelitian ini menerapkan model yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart, yang meliputi empat tahap, yaitu perencanaan tindakan (plan), pelaksaan tindakan (act), pengamatan (observe) dan refleksi (reflect) (Nurhidayah, 2026). Model tersebut dipilih karena alur pelaksaan siklus dalam PTK relatif praktis serta mudah di pahami. Alur pelaksaan siklus dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian Kemmis dan Mc Taggart (Masyhudah & Widyasari, 2024).

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui observasi yang digunakan untuk mengamati perkembangan gerak motorik siswa selama pembelajaran. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai aspek-aspek yang diamati serta mempermudah pelaksaan observasi, instrumen observasi disusun dalam bentuk tabel yang disajikan di bawah ini.

Tabel 1. Instrumen Observasi

Variabel	Sub Variabel	Indikator
Kemampuan Motorik Kasar	Keseimbangan	Bertahan mengangkat satu kaki kemudian ditekuk (Balance Test) dengan waktu lama.
	Kelincahan	Mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat.
	Kecepatan	Anak berlari menempuh jarak dengan

Tabel 2. Rubrik Penilaian Keseimbangan

Kriteria	Deskripsi	Skor
Sangat Baik	Anak mampu bertahan mengangkat satu kaki kemudian di tekuk (Balance Test) dengan waktu putra >50 detik, putri >30 detik	5
Baik	Anak mampu bertahan mengangkat satu kaki kemudian di tekuk (Balance Test) dengan waktu putra 50 – 41 detik, putri 30 – 23 detik	4
Cukup	Anak mampu bertahan mengangkat satu kaki kemudian di tekuk (Balance Test) dengan waktu putra 40 – 31 detik, putri 22 – 16 detik	3
Kurang	Anak mampu bertahan mengangkat satu kaki kemudian di tekuk (Balance Test) dengan waktu putra 30 – 20	2

	detik, putri 15 – 10 detik	
Sangat Kurang	Anak mampu bertahan mengangkat satu kaki kemudian di tekuk (Balance Test) dengan waktu putra <20 detik, putri <10 detik	1

Sumber buku Tes dan Pengukuran Olahraga (Pasaribu, 2020)

Tabel 3. Rubrik Penilaian Kelincahan

Kriteria	Deskripsi	Skor
Sangat Baik	Anak dapat mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan (Shuttle Run) dengan waktu putra <12,10 detik putri dst <12,42 detik	5
Baik	Anak dapat mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan (Shuttle Run) dengan waktu putra 12,11 – 13,53 detik putri dst 12,43 – 14,09 detik	4
Cukup	Anak dapat mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan (Shuttle Run) dengan waktu putra 13,54 – 14,96 detik putri dst 14,10 -15,74 detik	3
Kurang	Anak dapat mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan (Shuttle Run) dengan waktu putra 14,97 – 16,39 detik putri dst 15,75 – 17,39 detik	2
Sangat Kurang	Anak dapat mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan (Shuttle Run) dengan waktu putra >16,40 detik putri >17,40 detik	1

Sumber buku Tes dan Pengukuran Olahraga (Pasaribu, 2020)

Tabel 4. Rubrik Penilaian Kecepatan

Kriteria	Deskripsi	Skor
Sangat Baik	Anak dapat berlari menempuh jarak 30 meter dengan waktu putra dst – 06,7, putri dst - 07,7	5
Baik	Anak dapat berlari menempuh jarak 30 meter dengan waktu putra 06,8 – 07,6, putri 07,8 – 08,7	4
Cukup	Anak dapat berlari menempuh jarak 30 meter dengan waktu	3

	putra 07,07 – 08,07, putri 08,8 – 09,9	
Kurang	Anak dapat berlari menempuh jarak 50 meter dengan waktu putra 08,8 – 10,3, putri 10,0 – 11,9	2
Sangat Kurang	Anak dapat berlari menempuh jarak 50 meter dengan waktu putra 10,4 – dst, putri 12,0 - dst	1

Sumber buku Tes dan Pengukuran (Sepdanius et al., 2019)

Analisis data dalam penelitian ini di lakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitaif. Analisis kualitatif dilakuakan melalui penyajian data dan penarikan kesimpulan. Sedangkan analisis kuantitatif digunakan untuk mengolah data berupa angka yang diperoleh selama penelitian. Data tersebut dianalaisis menggunakan rumus atau teknik statistik sederhana untuk mengetahui tingkat pencapaian dan perubahan hasil yang terjadi pada setiap siklus penelitian. Adapun rumus yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada (Trianto, 2015) sebagai berikut:

Menurut (Sudijono, 2018), hasil data yang diperoleh selanjutnya diklasifikasikan ke dalam empat tingkatan yaitu

Tabel 5. Presentase Kemampuan Motorik

Presentase	Keterangan
80% - 100%	Kemampuan motorik kasar baik
60% - 79%	Kemampuan motorik kasar cukup
30% - 59%	Kemampuan motorik kasar kurang baik
0% - 29 %	Kemampuan motorik kasar tidak baik

Penelitian Tindakan Kelas ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Program Khusus Surakarta dan dinyatakan berhasil apabila sekurang kurangnya 80% siswa mencapai indikator kemampuan motorik kasar siswa dengan kriteria baik.

C.Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus dan setiap siklus terdapat dua pertemuan. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas VII ICP 2 SMP Muhammadiyah Program Khusus Surakarta dengan tujuan meningkatkan kemampuan motorik

kasar melalui penerapan permainan tradisional gobak sodor dalam pembelajaran PJOK.

Siklus I

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun Rencana Pelaksaan Pembelajaran (RPP) yang mengintegrasikan permainan tradisional gobak sodor dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa. Fokus pembelajaran diarahkan pada pengembangan aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan. Selain itu, peneliti menyiapkan lembar observasi, instrument tes motorik kasar, serta sarana dan prasarana pembelajaran seperti lapangan, cone, dan stopwatch.

2. Pelaksaan

Siklus I dilaksanakan dalam dua pertemuan. Pada pertemuan pertama guru, mengenalkan permainan gobak sodor dan menjelaskan aturan permainan serta mendemonstrasikan teknik dasar yang berkaitan dengan kemampuan motorik kasar, seperti lari jarak pendek, perubahan arah, menjaga keseimbangan tubuh dan koordinasi gerak saat menyerang maupun bertahan. Setelah itu, siswa bermain gobak sodor secara berkelompok. Pada pertemuan kedua, guru memberikan penguatan teknik dan strategi permainan agar siswa lebih terampil dalam melakukan gerakan. Siswa kembali melakukan permainan gobak sodor dengan fokus pada kemampuan menjaga keseimbangan tubuh saat bergerak, meningkatkan kecepatan berlari, serta kemampuan mengubah arah gerak secara cepat dan tepat selama permainan berlangsung.

3. Pengamatan

Selama pelaksanaan siklus I, kemampuan motorik siswa mulai mengalami peningkatan. Siswa terlihat lebih antusias dan aktif mengikuti pembelajaran karena permainan gobak sodor memberikan kesempatan siswa untuk bergerak langsung melalui aktivitas berlari, menghindar, dan menjaga area permainan. Beberapa siswa sudah mulai mampu menjaga posisi tubuh dengan lebih baik saat bergerak, siswa mulai mampu melakukan perubahan arah gerak dengan lebih cepat, serta siswa terlihat lebih aktif dalam melakukan lari jarak pendek selama permainan berlangsung. Meskipun demikian, masih terdapat

siswa yang belum mampu melakukan gerakan motorik kasar secara optimal dan masih kurang percaya diri dalam permainan. Adapun hasil kemampuan motorik kasar siswa pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6. Hasil kemampuan Motorik Kasar Siswa Siklus I

No	Aspek	Pertemuan I		Pertemuan II	
		Persentase	Kategori	Persentase	Kategori
1	Keseimbangan	64%	Cukup	76%	Cukup
2	Kelincahan	59%	Kurang Baik	66%	Cukup
3	Kecepatan	62%	Cukup	72%	Cukup
	Rata-rata	62%	Cukup	71%	Cukup

Berdasarkan hasil kemampuan motorik kasar pada siklus I, diperoleh peningkatan rata-rata kemampuan siswa dibandingkan pada tahap pra siklus. Namun, hasil yang diperoleh belum mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, perlu ditingkatkan kembali pada siklus II agar hasil yang dicapai dapat memenuhi indikator keberhasilan penelitian.

4. Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan dan analisis data, terdapat beberapa hal yang perlu diperbaiki pada siklus II, yaitu pemberian instruksi gerak yang lebih jelas, peningkatan motivasi agar siswa lebih percaya diri, serta strategi permainan agar seluruh siswa dapat berpartisipasi secara maksimal.

Siklus II

1. Perencanaan

Berdasarkan refleksi dari siklus I, peneliti melakukan revisi pada RPP dengan mempertimbangkan poin-poin perbaikan yang telah teridentifikasi. Penekanan lebih diberikan pada strategi permainan gobak sodor agar siswa lebih memahami pola pergerakan selama permainan berlangsung.

2. Pelaksaan

Siklus II dilaksanakan dalam dua pertemuan. Pada siklus ini, guru memberikan penjelasan terkait peraturan, teknik gerakan, dan strategi permainan gobak sodor agar siswa lebih memahami dan dapat menerapkan saat permainan berlangsung. Selain itu, guru menambahkan waktu refleksi dan diskusi setelah permainan untuk mengevaluasi gerakan siswa serta memberikan penguatan pada gerak yang dilatih selama pembelajaran.

3. Pengamatan

Selama pelaksanaan siklus II, kemampuan motorik kasar siswa mengalami peningkatan yanbg lebih

baik dibandingkan siklus I. Siswa terlihat lebih aktif, percaya diri, dan mampu melakukan gerakan lebih baik selama permainan berlangsung. Hal tersebut terjadi karena siswa memahami peraturan dan strategi permainan gobak sodor, sehingga kemampuan koordinasi gerak siswa selama permainan berlangsung menjadi lebih baik. Adapun hasil kemampuan motorik kasar siswa pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Hasil kemampuan Motorik Kasar Siswa Siklus II

No	Aspek	Pertemuan I		Pertemuan II	
		Persentase	Kategori	Persentase	Kategori
1	Keseimbangan	89%	Baik	90%	Baik
2	Kelincahan	77%	Cukup	86%	Baik
3	Kecepatan	88%	Baik	90%	Baik
	Rata-rata	85%	Baik	89%	Baik

Berdasarkan hasil kemampuan motorik kasar pada siklus II, diperoleh peningkatan rata-rata kemampuan siswa hingga mencapai kategori baik dan telah memenuhi indikator keberhasilan penelitian.

4. Refleksi

Berdasarkan hasil akhir siklus II menunjukan bahwa penerapan permainan tradisional gobak sodor berhasil meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa. Keberhasilan tersebut didukung oleh aktivitas gerak dalam permainan yang membuat siswa lebih aktif bergerak, suasana pembelajaran yang menyenangkan sehingga meningkatkan antusias dan percaya diri siswa, serta adanya kerja sama tim yang membantu siswa lebih terampil dalam melakukan koordinasi gerak selama pembelajaran PJOK berlangsung.

D. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa penerapan permainan tradisional gobak sodor dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas VII ICP 2 SMP Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. Peningkatan tersebut dapat dilihat pada aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan yang mengalami perkembangan secara bertahap mulai dari pra siklus hingga siklus II. Permainan tradisional gobak sodor memberikan kesempatan kepada siswa untuk bergerak aktif melalui kegiatan berlari, menghindar, menjaga keseimbangan tubuh, serta koordinasi gerak tubuh secara menyeluruh.

Peningkatan kemampuan motorik kasar siswa terjadi karena permainan gobak sodor mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan membuat siswa lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Aktifitas gerak yang di lakukan secara berulang dalam permainan membantu siswa melatih kemampuan fisik secara bertahap sehingga keterampilan motorik kasar menjadi lebih baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Hasanah (2016), bahwa permainan tradisional memiliki banyak manfaat bagi anak karena selain menyehatkan tubuh, permainan tradisional juga dapat melatih fisik dan mental melalui aktivitas gerak yang aktif dan melibatkan seluruh anggota tubuh. Selain itu, permainan tradisional dapat membantu mengembangkan kemampuan motorik kasar anak karena dalam pelaksanaanya melibatkan berbagi aktivitas fisik yang menuntut bergerak secara aktif (Agustin et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa, tetapi juga meningkatkan partisipasi dan semangat belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, permainan gobak sodor dapat dijadikan sebagi alternatif model pembelajaran pendidikan jasmani yang inovatif, efektif, dan sesuai dengan karakteristik siswa.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional gobak sodor dalam pembelajaran pendidikan jasmani mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas VII ICP 2 di SMP Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. Peningkatan tersebut terlihat pada aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan. Pada tahap pra siklus, kemampuan motorik kasar siswa masih berada pada kategori kurang baik, kemudian mengalami peningkatan pada siklus I dan meningkat lebih optimal pada siklus II hingga mencapai indikator keberhasilan yang telah ditentukan. Hasil penelitian menunjukan bahwa permainan gobak sodor tidak hanya memberikan suasana pembelajaran yang lebih aktif dan menyenangkan, tetapi juga mampu melatih

kemampuan fisik siswa secara efektif melalui aktivitas gerak yang terstruktur. Dengan demikian, permainan tradisional gobak sodor dapat dijadikan sebagai alternatifCand pembelajaran pendidikan jasmani yang inovatif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan model pembelajaran berbasis permainan tradisional yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, N. W., Susandi, A., & Muhammad, D. H. (2021). Permainan Tradisional sebagai Sarana Mengembangkan Kemampuan Fisik Motorik Anak dan Nilai-Nilai Pendidikan Islam di Paud Kamboja Probolinggo. Jurnal Studi Keislaman, 4(20), 33–44.

Arikunto, S. (2021). Penelitian Tindakan Kelas : Edisi Revisi. PT Bumi Aksara.

Aziz, M. I. M., & Irawati, A. F. (2026). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER), 06(01), 30–41.

Candra, O., Pranoto, N. W., Cahyono, D., Sukmawati, E., & Cs, A. (2023). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. Jurnal Pendidikan Anak Usia DIni, 7(2), 2538–2546. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4506

Erwanda, D. R., & Sutapa, P. (2023). Pengembangan Media Permainan Tradisional Gobak Sodor untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. Jurnal Pendidikan Anak Usia DIni, 7(3), 3323–3334. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4562

Gustian, U., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2019). Efektifitas Modifikasi Permainan Tradisional dalam Pengembangan Physical Literacy Anak Taman Kanak-Kanak. Jurnal Keolahragan, 7(1), 23–33.

Hasanah, U. (2016). Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik melalui Permainan Tradisional bagi Anak Usia Dini. Jurnal Pendidikan Anak, 5(1), 717–733.

Hermalindawati, & Marlina. (2021). Peningkatan Minat dan Hasil Belajar Siswa dengan Model Problem Solving pada Pembelajaran Matematika di Sekolah Dasar Hermalindawati 1 , Marlina 2. Jurnal Basicedu, 5(5), 4361–4368.

Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran Pendidikan

Jasmani yang Efektif dan Berkualitas. Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA), 27(1), 13–17.

Jumansyah, M. J., Vai, A., Lardika, R. A., Agust, K., Aspa, A. P., Arda, A., Jasmani, P., Fkip, R., & Riau, U. (2026). Penerapan Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelas II SD Al-Rasyid Pekanbaru. Journal Sport Science Indonesia (JASSI), 5(2), 96–109.

Machali, I. (2022). Bagaimana Melakukan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru ? Indonesia Journal of Action Reseatch (IJAR), 1(2), 315–327.

Mahfud, I., Fahrizqi, E. B., Olahraga, P., Teknokrat, U., Ratu, L., Bandar, K., Olahraga, P., Teknokrat, U., Ratu, L., & Bandar, K. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik melalui Olahraga Tradisional untuk Siswa Sekolah Dasar. Sport Science and Education Journal, 1, 31–37.

Masyhudah, M. S., & Widyasari, C. (2024). Penerapan Model Pembelajaran Cooperative Learning Tipe STAD untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas V. Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Pendidikan, 5(4), 526–532.

Nurhidayah, D. (2026). Peningkatan Kemampuan Membaca Peserta Didik Sekolah Dasar melalui Media Buku Cerita Bergambar. BILDUNG : Jurnal Ilmu Pendidikan, 2(1), 58–66.

Pasaribu, A. M. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).

Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. PT Raja Grafindo Persada.

Setiawan, A., Yudiana, Y., & Rahmat, A. (2018). Pengaruh Pembelajaran Bola Tangan Terhadap Perilaku Sosial Siswa. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 3(1), 89–94. https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10188

Sudijono, A. (2018). Pengantar Statistik Pendidikan. Rajawali Press.

Taroreh, B. S., & Satria, M. H. (2020). Implementasi Permainan CBA pada Pembelajaran Atletik sebagai Solusi Alternatif Melestarikan Permainan Tradisional Di Sumatera Selatan. 4(1), 9–16.

Trianto. (2015). Model Pembelajaran Terpadu Konsep, Strategi, dan Implementasinya dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). PT Bumi Aksara.

Waskita, F. (2024). Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor Pada Sisiwa Kelas V SD Negeri Cancangan Kabupaten Sleman. Eprint.Uny.Ac.Id.