UPAYA MENINGKATKAN KEAKTIFAN BELAJAR SISWA KELAS VIII MELALUI PENERAPAN METODE PERMAINAN GOBAK SODOR DALAM PEMBELAJARAN PJOK DI SMP MUH PK SURAKARTA

Ganis Kiranika[1], Muhammad Miftahul Fadhil Raharja[2] ,Titis Pambudi[3], Ardan Syaifudin[4]

[1, 2, 3]Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Surakarta, Surakarta Indonesia

[4]SMP Muhammadiyah Program Khusus Surakarta, Kota Surakarta Indonesia

Alamat e-mail : [1]peserta.46373@ppg.belajar.id, [2]peserta.44211@ppg.belajar.id , [3]Tp330@ums.ac.id [4]ardansya69@student.uns.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to improve the learning activeness of eighth-grade students through the implementation of the Gobak Sodor game method in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning at SMP Muhammadiyah PK Surakarta. This study employed Classroom Action Research (CAR) using the Kemmis and McTaggart model, which consists of planning, action, observation, and reflection stages. The research was conducted in two cycles involving 32 eighth-grade students as research subjects. Data collection techniques included observation, interviews, documentation, and field notes. The research instruments consisted of student learning activeness observation sheets and interview guidelines. Data analysis techniques were conducted using quantitative and qualitative descriptive analysis. The results showed that the implementation of the Gobak Sodor game method was able to improve students' learning activeness in PJOK learning. This was indicated by the increase in the percentage of student learning activeness in each cycle. In the pre-cycle stage, the percentage of learning activeness was 37.50% and categorized as low. After the implementation of actions in cycle I, the percentage increased to 65.63% and was categorized as active. In cycle II, the percentage further increased to 87.50% and was categorized as very active. In addition to improving learning activeness, the Gobak Sodor game method also increased students' enthusiasm, cooperation, courage to ask questions, and participation during the learning process. Therefore, the Gobak Sodor game method

can be used as an alternative PJOK learning strategy to create active, enjoyable, and effective learning.

Keywords: *Learning activeness, Gobak Sodor game, physical education, classroom action research, junior high school students*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keaktifan belajar siswa kelas VIII melalui penerapan metode permainan Gobak Sodor dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMP Muhammadiyah PK Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus dengan subjek penelitian sebanyak 32 siswa kelas VIII. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi, dan catatan lapangan. Instrumen penelitian berupa lembar observasi keaktifan belajar siswa dan pedoman wawancara. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode permainan Gobak Sodor mampu meningkatkan keaktifan belajar siswa pada pembelajaran PJOK. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan persentase keaktifan belajar siswa pada setiap siklus. Pada tahap pra siklus, persentase keaktifan belajar siswa sebesar 37,50% dengan kategori kurang aktif. Setelah dilakukan tindakan pada siklus I, persentase meningkat menjadi 65,63% dengan kategori aktif. Pada siklus II, persentase kembali meningkat menjadi 87,50% dengan kategori sangat aktif. Selain meningkatkan keaktifan belajar, metode permainan Gobak Sodor juga mampu meningkatkan antusiasme, kerja sama, keberanian bertanya, dan partisipasi siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, metode permainan Gobak Sodor dapat digunakan sebagai alternatif strategi pembelajaran PJOK untuk menciptakan pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan efektif.

Kata Kunci: keaktifan belajar, permainan Gobak Sodor, PJOK, penelitian tindakan kelas, siswa SMP

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam membentuk perkembangan peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik (Tifal, 2023). Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga menanamkan nilai kerja sama, disiplin, sportivitas, dan keaktifan belajar siswa (Islam, 2025). Dalam implementasinya, proses pembelajaran PJOK menuntut keterlibatan aktif peserta didik melalui aktivitas gerak yang menyenangkan dan bermakna (Sari dkk., 2024). Keaktifan belajar menjadi salah satu indikator penting keberhasilan pembelajaran karena siswa yang aktif cenderung memiliki motivasi, perhatian, dan hasil belajar yang lebih baik dibandingkan siswa yang pasif (Wangi & Hita, 2026). Namun demikian, pada kenyataannya masih banyak proses pembelajaran PJOK yang berlangsung secara monoton dan kurang melibatkan siswa secara optimal sehingga menyebabkan rendahnya partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran (Cicilia Stibies, 2023).

Fenomena rendahnya keaktifan belajar siswa pada pembelajaran PJOK masih sering ditemukan di berbagai sekolah menengah pertama. Sebagian guru masih menggunakan metode pembelajaran konvensional yang berpusat pada guru sehingga siswa hanya menerima instruksi tanpa terlibat aktif dalam aktivitas pembelajaran (Harahap dkk., 2026). Kondisi tersebut menyebabkan siswa mudah merasa bosan, kurang antusias, dan tidak termotivasi mengikuti pembelajaran PJOK (Ningtyas & Pradikto, 2025). Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis permainan tradisional mampu meningkatkan minat, motivasi, dan partisipasi siswa karena menghadirkan suasana belajar yang menyenangkan, kompetitif, dan interaktif(Syafruddin dkk., 2022). Permainan tradisional Gobak Sodor dinilai efektif dalam meningkatkan keterlibatan emosional dan aktivitas siswa karena mengandung unsur kerja sama tim, strategi, kecepatan, dan koordinasi gerak yang sesuai dengan karakteristik peserta didik usia SMP.

Berdasarkan hasil praobservasi yang dilakukan di kelas VIII SMP

Muhammadiyah Program Khusus (PK) Surakarta, ditemukan bahwa tingkat keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK masih tergolong rendah. Hal tersebut terlihat dari masih adanya siswa yang kurang berpartisipasi dalam kegiatan praktik, kurang antusias saat mengikuti instruksi guru, serta cenderung pasif ketika pembelajaran berlangsung. Selain itu, pembelajaran PJOK masih didominasi metode penugasan dan demonstrasi sederhana sehingga siswa cepat merasa jenuh. Dari jumlah siswa dalam satu kelas, sebagian besar belum menunjukkan keterlibatan aktif secara optimal baik dalam bertanya, bekerja sama, maupun melakukan aktivitas gerak secara maksimal. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya kualitas interaksi pembelajaran dan kurang optimalnya pencapaian tujuan pembelajaran PJOK.

Upaya meningkatkan keaktifan belajar siswa melalui permainan tradisional telah banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Penelitian oleh (Habibi, 2024) menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional dapat meningkatkan keaktifan belajar siswa pada mata pelajaran PJOK dengan persentase keaktifan mencapai 86% pada siklus II. Penelitian lain menjelaskan bahwa permainan Gobak Sodor berpengaruh positif terhadap minat belajar dan kebugaran jasmani siswa karena mampu menciptakan pembelajaran yang aktif dan menyenangkan. Selain itu, penelitian (Mawarningsih & Putro, 2026) menyebutkan bahwa permainan Gobak Sodor dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik dan kemampuan kerja sama siswa melalui aktivitas gerak yang terstruktur. Penelitian (Tambunan dkk., 2025) juga membuktikan bahwa penerapan permainan Gobak Sodor mampu meningkatkan kelincahan siswa dalam aktivitas olahraga.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada peningkatan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, dan minat belajar siswa, sedangkan penelitian yang secara khusus meneliti peningkatan keaktifan belajar siswa SMP melalui penerapan metode permainan Gobak Sodor dalam pembelajaran PJOK masih terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian tindakan kelas yang dilakukan pada konteks sekolah Muhammadiyah, khususnya di SMP Muhammadiyah Program Khusus

Surakarta. Dengan demikian, terdapat gap penelitian berupa kurangnya kajian yang menitikberatkan pada peningkatan keaktifan belajar siswa kelas VIII melalui implementasi permainan tradisional Gobak Sodor dalam pembelajaran PJOK secara langsung di lingkungan sekolah menengah pertama berbasis keislaman.

Novelty atau kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan metode permainan Gobak Sodor sebagai strategi pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keaktifan belajar siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah Program Khusus Surakarta melalui pendekatan penelitian tindakan kelas. Penelitian ini tidak hanya menitikberatkan pada aspek fisik dan motorik, tetapi juga mengkaji keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran, seperti partisipasi, kerja sama, komunikasi, dan antusiasme siswa selama kegiatan PJOK berlangsung. Selain itu, penelitian ini mengintegrasikan permainan tradisional sebagai media pembelajaran kontekstual yang relevan dengan budaya lokal sehingga dapat menjadi alternatif inovasi pembelajaran PJOK yang lebih menarik dan bermakna bagi siswa.

Urgensi penelitian ini menjadi penting karena rendahnya keaktifan belajar siswa dapat berdampak pada menurunnya kualitas pembelajaran PJOK serta pencapaian kompetensi peserta didik. Penerapan metode pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan diperlukan untuk menciptakan suasana belajar yang aktif, efektif, dan partisipatif. Permainan tradisional Gobak Sodor dapat menjadi solusi alternatif dalam meningkatkan keaktifan belajar siswa karena mampu menghadirkan pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik, interaksi sosial, serta nilai kerja sama dan sportivitas. Oleh sebab itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi guru PJOK dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang kreatif serta menjadi referensi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah.

B. Metode Penelitian

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart. Model PTK ini

dipilih karena bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas proses pembelajaran secara langsung di dalam kelas melalui tindakan yang dilakukan secara bertahap dan berulang. Model Kemmis dan McTaggart terdiri atas empat tahapan utama dalam setiap siklus, yaitu perencanaan (planning) pelaksanaan tindakan (acting), observasi (observing), dan refleksi (reflecting). Apabila hasil pada siklus pertama belum mencapai indikator keberhasilan, maka penelitian dilanjutkan pada siklus berikutnya hingga tujuan penelitian tercapai.

Subjek dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah Program Khusus (PK) Surakarta pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 32 siswa, terdiri atas siswa laki-laki dan perempuan. Pemilihan subjek penelitian didasarkan pada hasil praobservasi yang menunjukkan bahwa tingkat keaktifan belajar siswa dalam pembelajaran PJOK masih tergolong rendah. Penelitian dilakukan secara kolaboratif antara peneliti dengan guru PJOK sebagai observer selama proses tindakan berlangsung.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara, dokumentasi, dan catatan lapangan. Teknik observasi digunakan untuk mengetahui tingkat keaktifan belajar siswa selama proses pembelajaran PJOK menggunakan metode permainan Gobak Sodor. Wawancara dilakukan kepada guru dan beberapa siswa untuk memperoleh informasi mengenai kondisi pembelajaran sebelum dan sesudah tindakan diberikan. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data berupa foto kegiatan, daftar hadir siswa, serta perangkat pembelajaran yang mendukung penelitian. Selain itu, catatan lapangan digunakan untuk mencatat berbagai temuan selama proses pembelajaran berlangsung. Teknik pengumpulan data melalui observasi dan dokumentasi umum digunakan dalam penelitian tindakan kelas untuk mengetahui perubahan proses pembelajaran dan aktivitas peserta didik.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas:

1. **Lembar Observasi Keaktifan Belajar Siswa**
   Lembar observasi digunakan untuk mengamati tingkat keaktifan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Aspek yang diamati meliputi partisipasi siswa, keberanian bertanya, kerja sama kelompok, antusiasme mengikuti permainan, dan keterlibatan dalam aktivitas pembelajaran.
2. **Pedoman Wawancara**
   Pedoman wawancara digunakan untuk memperoleh informasi dari guru dan siswa mengenai respons terhadap penerapan metode permainan Gobak Sodor dalam pembelajaran PJOK.
3. **Dokumentasi**
   Dokumentasi berupa foto kegiatan pembelajaran, daftar nilai, dan perangkat pembelajaran digunakan sebagai data pendukung penelitian.
4. **Catatan Lapangan**
   Catatan lapangan digunakan untuk mencatat kejadian penting selama pelaksanaan tindakan pada setiap siklus penelitian.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif. Analisis kuantitatif digunakan untuk menghitung persentase keaktifan belajar siswa pada setiap siklus penelitian menggunakan rumus:

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

Keterangan:

P = Persentase keaktifan siswa

F = Jumlah siswa yang aktif

N = Jumlah seluruh siswa

Hasil persentase kemudian dikategorikan berdasarkan kriteria tingkat keaktifan belajar siswa. Sementara itu, analisis deskriptif kualitatif digunakan untuk mendeskripsikan hasil observasi, wawancara, dan catatan lapangan selama proses pembelajaran berlangsung. Analisis dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Prosedur Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu:

1. **Perencanaan (Planning)**
   Pada tahap ini peneliti menyusun perangkat pembelajaran, modul ajar, lembar observasi, serta menyiapkan media dan skenario permainan Gobak Sodor.
2. **Pelaksanaan Tindakan (Acting)**
   Peneliti melaksanakan pembelajaran PJOK menggunakan metode permainan Gobak Sodor sesuai rancangan pembelajaran yang telah disusun.
3. **Observasi (Observing)**
   Observer melakukan pengamatan terhadap aktivitas dan keaktifan belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung.
4. **Refleksi (Reflecting)**
   Peneliti dan observer mengevaluasi hasil tindakan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan pada setiap siklus sebagai dasar perbaikan pada siklus berikutnya.

Peneliti dan observer mengevaluasi hasil tindakan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan pada setiap siklus sebagai dasar perbaikan pada siklus berikutnya.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di kelas VIII SMP Muhammadiyah PK Surakarta melalui penerapan metode permainan Gobak Sodor dalam pembelajaran PJOK. Penelitian dilakukan dalam dua siklus yang masing-masing terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Fokus penelitian ini adalah meningkatkan keaktifan belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil Pra Siklus

Berdasarkan hasil observasi awal sebelum tindakan dilakukan, diketahui bahwa tingkat keaktifan belajar siswa masih tergolong rendah. Sebagian siswa terlihat kurang antusias mengikuti pembelajaran PJOK, kurang aktif dalam kegiatan praktik, serta masih pasif ketika guru memberikan pertanyaan maupun instruksi. Pembelajaran yang masih didominasi metode konvensional menyebabkan siswa mudah merasa

bosan dan kurang termotivasi. Hasil observasi pra siklus menunjukkan bahwa dari 32 siswa hanya 12 siswa yang tergolong aktif dalam pembelajaran, sedangkan siswa lainnya masih menunjukkan partisipasi yang rendah. Persentase keaktifan belajar siswa pada tahap pra siklus dapat dilihat pada tabel berikut.

Secara singkat dan jelas uraikan hasil yang diperoleh dan dilengkapi dengan pembahasan yang mengupas tentang hasil yang telah didapatkan dengan teori pendukung yang digunakan.

Tabel 1.Hasil observasi keaktifan belajar Siswa Pra Siklus

kriteria	Jumlah siswa	Presentase
Sangat aktif	**2**	**6,25%**
aktif	**10**	**31,25%**
Cukup aktif	**12**	**37,50%**
Kurang aktif	**8**	**25,00%**
jumlah	**32**	**100%**

Persentase rata-rata keaktifan belajar siswa pada tahap pra siklus diperoleh sebesar:

$$P = \frac{12}{32} \times 100\% = 37{,}5\%$$

Hasil tersebut menunjukkan bahwa keaktifan belajar siswa masih berada pada kategori kurang aktif sehingga diperlukan tindakan perbaikan melalui penerapan metode permainan Gobak Sodor.

Hasil Penelitian Siklus I

a. Perencanaan

Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun modul ajar PJOK menggunakan metode permainan Gobak Sodor, menyiapkan alat dan media pembelajaran, membuat lembar observasi keaktifan belajar siswa, serta menyusun pedoman wawancara dan dokumentasi penelitian.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilakukan dalam dua kali pertemuan. Guru menerapkan metode permainan Gobak Sodor sebagai bagian dari aktivitas pembelajaran PJOK. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dan mengikuti permainan sesuai aturan yang telah dijelaskan oleh guru.

Pada awal pembelajaran, sebagian siswa masih terlihat malu dan kurang percaya diri. Namun setelah permainan berlangsung, siswa mulai menunjukkan antusiasme dan keterlibatan yang lebih baik dibandingkan pembelajaran sebelumnya.

c. Hasil Observasi Siklus I

Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan keaktifan belajar siswa. Siswa mulai aktif bekerja sama dalam kelompok, mengikuti instruksi guru, serta berpartisipasi dalam permainan.

Tabel 2.Hasil Observasi Keaktifan Siswa Siklus 1

Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Aktif	6	18,75%
Aktif	15	46,88%
Cukup Aktif	8	25,00%
Kurang Aktif	3	9,37%
Jumlah	32	100%

Persentase siswa aktif pada siklus I dihitung sebagai berikut:

$$P = \frac{21}{32} \times 100\% = 65{,}63\%$$

Berdasarkan hasil tersebut, keaktifan belajar siswa meningkat menjadi kategori aktif. Namun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang kurang aktif sehingga perlu dilakukan perbaikan pada siklus berikutnya.

d. Refleksi Siklus I

Berdasarkan hasil refleksi, terdapat beberapa kendala pada siklus I, di antaranya masih ada siswa yang kurang percaya diri, beberapa siswa belum memahami aturan permainan dengan baik, dan pengelolaan waktu pembelajaran belum optimal. Oleh karena itu, peneliti melakukan perbaikan pada siklus II dengan memberikan penjelasan aturan permainan secara lebih rinci, meningkatkan motivasi siswa, dan memperbaiki pengelolaan kelompok.

3. Hasil Penelitian Siklus II

a. Perencanaan

Pada siklus II, peneliti memperbaiki kekurangan pada siklus sebelumnya dengan menyusun strategi pembelajaran yang lebih efektif, memberikan motivasi kepada siswa, serta mengoptimalkan pembagian kelompok dan pengelolaan waktu pembelajaran.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada siklus II menunjukkan perubahan yang lebih baik dibandingkan siklus I. Siswa tampak lebih percaya diri, lebih antusias, dan aktif mengikuti permainan Gobak Sodor. Interaksi antarsiswa juga terlihat lebih baik selama pembelajaran berlangsung.

c. Hasil Observasi Siklus II

Hasil observasi pada siklus II menunjukkan peningkatan keaktifan belajar siswa yang signifikan.

Tabel 3. Hasil Observasi Keaktifan Siswa Siklus II

Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Aktif	14	43,75%
Aktif	14	43,75%
Cukup Aktif	4	12,50%
Kurang Aktif	0	0%
Jumlah	32	100%

Persentase siswa aktif pada siklus II diperoleh sebesar:

$$P = \frac{28}{32} \times 100\% = 87{,}5\%$$

Hasil tersebut menunjukkan bahwa keaktifan belajar siswa telah mencapai kategori sangat aktif dan telah memenuhi indikator keberhasilan penelitian.

d. Refleksi Siklus II

Pada siklus II, pembelajaran PJOK melalui metode permainan Gobak Sodor berjalan dengan baik dan mampu meningkatkan keaktifan belajar siswa secara signifikan. Siswa terlihat lebih antusias, aktif bekerja sama, berani bertanya, serta berpartisipasi aktif selama pembelajaran berlangsung. Dengan tercapainya indikator keberhasilan penelitian, maka penelitian dihentikan pada siklus II.

4. Peningkatan Keaktifan Belajar Siswa

Peningkatan keaktifan belajar siswa dari pra siklus, siklus I, hingga siklus II dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4 Rekapitulasi Peningkatan Keaktifan Belajar Siswa

Tahap	Persentase Keaktifan	Kategori
Pra Siklus	37,50%	Kurang Aktif
Siklus I	65,63%	Aktif
Siklus II	87,50%	Sangat Aktif

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa penerapan metode permainan Gobak Sodor dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan keaktifan belajar siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah PK Surakarta secara bertahap dan signifikan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode permainan Gobak Sodor dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan keaktifan belajar siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah PK Surakarta. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil observasi pada setiap siklus, yaitu dari pra siklus sebesar 37,50% dengan kategori kurang aktif, meningkat

menjadi 65,63% pada siklus I dengan kategori aktif, dan kembali meningkat menjadi 87,50% pada siklus II dengan kategori sangat aktif. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan metode permainan tradisional dapat menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik, menyenangkan, dan mampu melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran.

Peningkatan keaktifan belajar siswa dalam penelitian ini sejalan dengan teori pembelajaran aktif (active learning) yang dikemukakan oleh Silberman, bahwa pembelajaran aktif merupakan proses pembelajaran yang menempatkan siswa sebagai subjek utama melalui keterlibatan fisik, mental, dan emosional selama pembelajaran berlangsung. Dalam pembelajaran aktif, siswa tidak hanya mendengarkan penjelasan guru, tetapi juga terlibat langsung dalam aktivitas belajar sehingga dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi belajar. Permainan Gobak Sodor memberikan kesempatan kepada siswa untuk bergerak, bekerja sama, berkomunikasi, dan menyusun strategi dalam kelompok sehingga siswa menjadi lebih aktif selama pembelajaran PJOK berlangsung.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori konstruktivisme yang menyatakan bahwa pengetahuan diperoleh melalui pengalaman langsung dan interaksi sosial. Melalui permainan Gobak Sodor, siswa memperoleh pengalaman belajar secara nyata melalui aktivitas fisik dan interaksi kelompok. Kondisi tersebut membuat siswa lebih mudah memahami materi pembelajaran serta lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Pembelajaran berbasis permainan juga mampu menciptakan suasana belajar yang tidak monoton sehingga siswa lebih antusias mengikuti pembelajaran PJOK. Penelitian tentang pembelajaran berbasis permainan dalam PJOK menunjukkan bahwa metode permainan dapat meningkatkan partisipasi, interaksi, dan keterlibatan siswa secara signifikan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Firnanda dkk., 2026) yang menyatakan bahwa permainan tradisional Gobak Sodor mampu meningkatkan minat belajar siswa pada materi kebugaran jasmani karena pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan interaktif.

Penelitian tersebut relevan dengan hasil penelitian ini karena siswa menunjukkan peningkatan antusiasme dan partisipasi selama pembelajaran berlangsung setelah diterapkannya permainan Gobak Sodor. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Salim dkk., 2025) menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis permainan dalam PJOK memiliki dampak positif terhadap keterlibatan siswa. Siswa menjadi lebih aktif, bersemangat, dan lebih mudah berinteraksi dengan teman selama proses pembelajaran. Hasil tersebut sejalan dengan temuan penelitian ini, di mana siswa terlihat lebih aktif bekerja sama dan lebih percaya diri dalam mengikuti pembelajaran pada siklus II. Selanjutnya, penelitian oleh menunjukkan bahwa strategi pembelajaran aktif dalam pendidikan jasmani mampu meningkatkan motivasi, partisipasi, dan hasil belajar siswa secara signifikan pada ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dalam penelitian ini, peningkatan keaktifan belajar terlihat dari meningkatnya keterlibatan siswa dalam mengikuti instruksi guru, keberanian bertanya, serta semangat siswa selama pembelajaran berlangsung.

Penelitian oleh (Nazirun & Sari, 2026) juga menjelaskan bahwa permainan tradisional Gobak Sodor memiliki pengaruh positif terhadap aktivitas fisik dan keterampilan siswa karena permainan tersebut menuntut kerja sama, kecepatan, dan koordinasi gerak yang baik. Hal ini sesuai dengan kondisi selama penelitian berlangsung, di mana siswa menjadi lebih aktif bergerak dan lebih terlibat dalam aktivitas pembelajaran dibandingkan sebelum tindakan dilakukan. Selain itu, penelitian (Pasaribu, 2026) mengenai pengembangan model permainan tradisional Gobak Sodor menjelaskan bahwa permainan tradisional dapat menjadi media pembelajaran yang efektif untuk membangun karakter, kerja sama, dan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini karena selama penerapan permainan Gobak Sodor siswa menunjukkan peningkatan kerja sama kelompok, disiplin, serta tanggung jawab dalam mengikuti permainan.

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan teori serta penelitian terdahulu, dapat dipahami bahwa metode permainan Gobak Sodor mampu meningkatkan keaktifan

belajar siswa karena permainan tersebut memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, melibatkan aktivitas fisik secara langsung, serta mendorong interaksi sosial antarsiswa. Pembelajaran yang sebelumnya berpusat pada guru berubah menjadi pembelajaran yang berpusat pada siswa sehingga siswa lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK. Dengan demikian, penerapan metode permainan Gobak Sodor dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keaktifan belajar siswa pada mata pelajaran PJOK.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan di kelas VIII SMP Muhammadiyah PK Surakarta, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode permainan Gobak Sodor dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan keaktifan belajar siswa secara signifikan. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil observasi pada setiap siklus penelitian. Pada tahap pra siklus, persentase keaktifan belajar siswa hanya mencapai 37,50% dengan kategori kurang aktif. Setelah diterapkan metode permainan Gobak Sodor pada siklus I, persentase keaktifan belajar siswa meningkat menjadi 65,63% dengan kategori aktif. Selanjutnya, pada siklus II mengalami peningkatan kembali menjadi 87,50% dengan kategori sangat aktif.

Penerapan metode permainan Gobak Sodor mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan, interaktif, dan partisipatif sehingga siswa menjadi lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Selain itu, metode ini juga meningkatkan keberanian siswa dalam bertanya, kerja sama kelompok, kedisiplinan, serta keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Aktivitas permainan yang melibatkan gerak dan kerja sama tim membuat siswa lebih termotivasi untuk mengikuti pembelajaran dibandingkan metode pembelajaran konvensional.

Dengan demikian, metode permainan Gobak Sodor dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran PJOK yang efektif untuk meningkatkan keaktifan belajar siswa di sekolah menengah pertama, khususnya pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah PK Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

Cicilia Stibies, J. (2023). Pertimbangan guru dalam memberikan penilaian mata pelajaran pjok berdasarkan ranah kognitif afektif dan psikomotor pada siswa sekolah dasar sekota soronG [PhD Thesis, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong]. http://eprints.unimudasorong.ac.id/id/eprint/126/

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), 30–42. https://doi.org/10.26877/jo.v11i1.165

Habibi, M. (2024). Permainan Tradisional dan Keaktifan Belajar: Korelasi pada Pembelajaran Pjok [Other, Universitas Islam Riau]. https://repository.uir.ac.id/29755/

Harahap, A. R., Pane, A. S. A., Sihombing, E., Manik, L., Sihombing, N. H., Manalu, S., Simanjuntak, T., Sitohang, S. T., & Purba, L. (2026). Melampaui Pembelajaran Konvensional: Analisis Dampak Pembelajaran Kolaboratif terhadap Keterlibatan Aktif Siswa Pendidikan Vokasi. Young Journal of Social Sciences and Humanities, 2(1), 70–81. https://doi.org/10.66867/yjssh.v2i1.251

Islam, R. W. H. (2025). Pendidikan Jasmani Dan Olahraga: Dasar-Dasar Pembelajaran Dan Evaluasi. Penerbit Tahta Media. http://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/view/1522

Mawarningsih, S., & Putro, A. A. Y. (2026). Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Kecerdasan Interpersonal Siswa Kelas V Di Sd N Gedongkuning, Kotagede, Kota Yogyakarta. Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang, 12(02), 236–245. https://doi.org/10.36989/didaktik.v12i02.12873

Nazirun, N., & Sari, M. (2026). Sosialisasi Olahraga Tradisional untuk Meningkatkan Kesehatan

Jasmani dan Minat Siswa SD terhadap Pembelajaran Olahraga. Jurnal Pengabdian Masyarakat (ABDIRA), 6(1), 148–157. https://doi.org/10.31004/abdira.v6i1.1270

Ningtyas, S. Z., & Pradikto, S. (2025). Pengaruh Metode Pembelajaran Konvensional dan Game terhadap Pembelajaran KWU dalam Meningkatkan Minat Belajar SMAN 4 Pasuruan. Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum, 3(1), 115–124. https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v3i1.1507

Pasaribu, A. P. (2026). Pengaruh Pembelajaran Outdoor Berbasis Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Karakter Kolaboratif Murid Materi Aljabar Kelas VII SMP N 7 MUARO JAMBI [Other, Universitas Jambi]. https://repository.unja.ac.id/

Salim, M. I., Mulyono, Utomo, G. M., & Darisman, E. K. D. (2025). Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo. Jurnal Ilmiah Adiraga : Jurnal Penelitian Olahraga, 11(1), 22–33. https://doi.org/10.36456/adiraga.v11i1.10100

Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. Jurnal Tunas Pendidikan, 6(2), 478–488.

Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., & Yusuf, A. (2022). Peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam pembentukan karakter bangsa. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, 10(2), 73–83.

Tambunan, M. Y., Winara, Tambunan, H. P., Siregar, T. M. S. B., & Siregar, F. S. (2025). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Siswa Kelas III Sd Negeri 112281 Aek Kanopan. Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang, 11(02), 238–248. https://doi.org/10.36989/didaktik.v11i02.5772

Tifal, I. N. (2023). Pendidikan Jasmani dan Olahraga sebagai

Sarana Pendidikan dan Pembentukan Karakter Peserta Didik. JPKO Jurnal Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga, 1(01), 1–9.

Wangi, N. P. N. M., & Hita, I. P. A. D. (2026). Peran Sarana dan Prasarana Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Siswa: Studi Literatur. Jurnal Ilmiah Multidisipin, 4(2), 153–162.