

Penerapan Permainan Tradisional Gobak Sodor dan Lari Balok terhadap Keterampilan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar

Putri Aisyah¹, Vira Aulia², Widya Prima Nia³

^{1,2,3}Universitas PGRI Palembang

E-mail putriicha1188@gmail.com

Abstract

This study aims to describe the implementation of traditional games in developing the fundamental movement skills of elementary school students. Fundamental movement skills are important abilities that support children's physical development and serve as the foundation for performing various physical activities. This study employed a descriptive qualitative approach through observation, documentation, and field notes during Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning activities. The research was conducted at SD Negeri 122 Palembang with 35 second-grade students as the research participants. The traditional games implemented were Gobak Sodor and Lari Balok. The results showed that the implementation of these traditional games was able to improve students' fundamental movement skills, particularly locomotor and non-locomotor skills. In addition, students demonstrated enthusiasm, active participation, and good cooperation throughout the learning process. Therefore, traditional games can be used as an effective and enjoyable learning alternative in developing the fundamental movement skills of elementary school students.

Keywords: *Traditional games, Gobak Sodor, Lari Balok, fundamental movement skills, elementary school students.*



Licensees may copy, distribute, display and perform the work and make derivative works and remixes based on it only if they give the author or licensor the credits ([attribution](#)) in the manner specified by these. Licensees may copy, distribute, display, and perform the work and make derivative works and remixes based on it only for [non-commercial](#) purposes.

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik, motorik, sosial, dan emosional peserta didik di sekolah dasar. Melalui pembelajaran PJOK, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang aktivitas fisik, tetapi juga mengembangkan keterampilan gerak yang menjadi dasar dalam berbagai aktivitas olahraga dan kehidupan sehari-hari. Salah satu kemampuan yang perlu dikembangkan sejak usia dini adalah keterampilan gerak dasar.

Keterampilan gerak dasar merupakan kemampuan fundamental yang menjadi landasan bagi perkembangan gerak yang lebih kompleks. Keterampilan gerak dasar terdiri atas gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Gerak lokomotor meliputi aktivitas berpindah tempat seperti berjalan, berlari, dan melompat, sedangkan gerak nonlokomotor meliputi gerakan tanpa perpindahan tempat seperti membungkuk, memutar, dan menjaga keseimbangan tubuh. Penguasaan keterampilan gerak dasar yang baik akan membantu siswa dalam mengikuti berbagai aktivitas pembelajaran maupun kegiatan olahraga secara optimal.

Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SD Negeri 122 Palembang, ditemukan bahwa sebagian siswa kelas II masih mengalami kesulitan dalam melakukan beberapa gerakan dasar, terutama yang berkaitan dengan kemampuan

berlari, melompat, koordinasi gerak, dan menjaga keseimbangan tubuh. Selain itu, kurangnya variasi dalam proses pembelajaran menyebabkan sebagian siswa kurang aktif dan mudah merasa bosan saat mengikuti pembelajaran PJOK. Kondisi tersebut dapat memengaruhi perkembangan keterampilan gerak dasar siswa apabila tidak diberikan stimulasi yang tepat melalui aktivitas pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan menerapkan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK. Permainan tradisional merupakan warisan budaya yang mengandung unsur aktivitas fisik, kerja sama, sportivitas, dan nilai-nilai sosial yang bermanfaat bagi perkembangan peserta didik. Selain berfungsi sebagai sarana bermain, permainan tradisional juga dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran yang mampu mengembangkan kemampuan gerak dasar siswa. Aktivitas yang terdapat dalam permainan tradisional memberikan kesempatan kepada siswa untuk bergerak secara aktif sehingga pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan bermakna.

Permainan tradisional yang diterapkan dalam penelitian ini adalah Gobak Sodor dan Lari Balok. Permainan Gobak Sodor melibatkan aktivitas berlari, bergerak ke berbagai arah, menghindar, serta bekerja sama dalam kelompok sehingga dapat melatih keterampilan gerak lokomotor siswa. Sementara itu, permainan Lari Balok melibatkan aktivitas berlari melewati lintasan yang telah disusun menggunakan balok atau penanda tertentu. Permainan ini melatih kecepatan, kelincahan, koordinasi gerak, dan keseimbangan tubuh siswa. Kedua permainan tersebut dipilih karena sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar dan dapat menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, menyenangkan, serta mendorong partisipasi siswa secara maksimal.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar. Hanief dan Sugito (2015) menjelaskan bahwa permainan tradisional dapat digunakan sebagai sarana untuk membentuk dan mengembangkan gerak dasar siswa sekolah dasar, khususnya gerak lokomotor yang menjadi dasar bagi keterampilan gerak yang lebih kompleks. Selain itu, Ariyanto, Triansyah, dan Gustian (2020) menyatakan bahwa penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani mampu meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa karena memberikan kesempatan yang lebih luas kepada siswa untuk bergerak aktif selama proses pembelajaran. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rifai dan Intani (2020) juga menunjukkan bahwa permainan tradisional memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar dibandingkan dengan pembelajaran yang dilakukan secara konvensional. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran yang efektif untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, permainan tradisional memiliki potensi untuk digunakan sebagai alternatif strategi pembelajaran dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar. Namun, penerapan permainan tradisional pada setiap lingkungan sekolah memiliki karakteristik dan hasil yang berbeda sehingga perlu dilakukan kajian lebih lanjut. Oleh karena itu, Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan permainan tradisional Gobak Sodor dan Lari Balok dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar siswa kelas II di SD Negeri 122 Palembang.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mendeskripsikan penerapan permainan tradisional dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada proses pelaksanaan pembelajaran dan aktivitas siswa selama mengikuti permainan tradisional dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 122 Palembang pada semester genap tahun ajaran 2025/2026 dalam rangka pelaksanaan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP). Subjek penelitian adalah siswa kelas II SD Negeri 122 Palembang yang berjumlah 35 siswa. Pemilihan subjek

penelitian didasarkan pada karakteristik siswa kelas rendah yang masih berada pada tahap perkembangan keterampilan gerak dasar.

Permainan tradisional yang diterapkan dalam penelitian ini adalah Gobak Sodor dan Lari Balok. Permainan Gobak Sodor digunakan untuk melatih kemampuan berlari, bergerak ke berbagai arah, dan koordinasi gerak siswa. Sementara itu, permainan Lari Balok digunakan untuk melatih kemampuan menjaga keseimbangan tubuh selama aktivitas berlangsung.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, dokumentasi, dan catatan lapangan. Observasi dilakukan untuk mengamati perkembangan keterampilan gerak dasar siswa selama mengikuti kegiatan permainan tradisional. Aspek yang diamati meliputi keterampilan gerak lokomotor dan nonlokomotor yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data pendukung berupa foto kegiatan dan perangkat pembelajaran, sedangkan catatan lapangan digunakan untuk mencatat berbagai temuan selama penelitian berlangsung.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi keterampilan gerak dasar siswa dan dokumentasi kegiatan pembelajaran. Data yang diperoleh dianalisis melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi teknik dengan membandingkan data hasil observasi, dokumentasi, dan catatan lapangan sehingga diperoleh data yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 122 Palembang pada siswa kelas II yang berjumlah 35 siswa. Kegiatan pembelajaran dilaksanakan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dengan menerapkan permainan tradisional Gobak Sodor dan Lari Balok sebagai media pembelajaran untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar siswa.

Pada tahap awal pembelajaran, peneliti melakukan observasi terhadap kemampuan gerak dasar siswa. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan berlari dengan koordinasi yang baik, melakukan lompatan secara seimbang, serta mengontrol gerakan tubuh saat melakukan aktivitas fisik. Selain itu, beberapa siswa terlihat kurang aktif dan kurang percaya diri dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK.

Pelaksanaan permainan Gobak Sodor memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan berbagai aktivitas gerak seperti berlari, bergerak ke berbagai arah, menghindar, dan bekerja sama dengan teman satu kelompok. Selama permainan berlangsung, siswa terlihat lebih aktif dan antusias mengikuti pembelajaran. Aktivitas berlari dan menghindar yang dilakukan secara berulang membantu siswa meningkatkan kemampuan gerak lokomotor serta koordinasi gerak tubuh.





Gambar 1. Pelaksanaan Permainan Gobak Sodor pada Siswa Kelas II SD Negeri 122 Palembang

Selain Gobak Sodor, pembelajaran juga menggunakan permainan Lari Balok. Dalam permainan ini, siswa melakukan aktivitas berlari melewati lintasan yang telah disusun menggunakan balok atau penanda sebagai rintangan sederhana. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih aktif bergerak, mampu berlari dengan koordinasi yang lebih baik, serta menunjukkan peningkatan dalam aspek kelincahan dan keseimbangan tubuh dibandingkan sebelum kegiatan dilaksanakan.



Gambar 2. Pelaksanaan Permainan Lari Balok pada Siswa Kelas II SD Negeri 122 Palembang

Selama proses pembelajaran berlangsung, siswa menunjukkan partisipasi yang tinggi dalam setiap kegiatan yang diberikan. Mereka terlihat lebih aktif bergerak, berani mencoba setiap aktivitas, serta mampu bekerja sama dengan teman dalam kelompok. Suasana pembelajaran menjadi lebih hidup dan menyenangkan sehingga siswa lebih mudah memahami instruksi yang diberikan oleh guru.

Berdasarkan hasil observasi selama proses pembelajaran, penerapan permainan tradisional Gobak Sodor dan Lari Balok memberikan dampak positif terhadap perkembangan keterampilan gerak dasar siswa. Perubahan yang terlihat meliputi peningkatan kemampuan berlari, menjaga keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, serta meningkatnya partisipasi aktif siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Selain itu, siswa terlihat lebih percaya diri dan antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK dibandingkan pada saat observasi awal.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional Gobak Sodor dan Lari Balok dapat membantu mengembangkan keterampilan gerak dasar siswa kelas II SD Negeri 122 Palembang. Keterampilan gerak dasar yang berkembang dalam penelitian ini terutama berupa gerak lokomotor dan nonlokomotor. Gerak lokomotor terlihat pada aktivitas berlari, bergerak ke berbagai arah, dan berpindah tempat selama permainan berlangsung, sedangkan gerak nonlokomotor terlihat pada kemampuan siswa dalam menjaga keseimbangan dan koordinasi tubuh ketika melakukan berbagai gerakan dalam permainan.

Permainan Gobak Sodor memberikan pengalaman belajar yang melibatkan aktivitas fisik secara langsung. Dalam permainan ini siswa dituntut untuk bergerak aktif, berlari, menghindari lawan, mengubah arah gerakan dengan cepat, serta bekerja sama dengan anggota kelompok. Aktivitas tersebut tidak hanya melatih kemampuan gerak lokomotor siswa, tetapi juga membantu meningkatkan kelincahan, koordinasi gerak, konsentrasi, dan kemampuan bekerja sama. Melalui suasana bermain yang menyenangkan, siswa menjadi lebih termotivasi untuk mengikuti pembelajaran sehingga keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran meningkat.

Selain Gobak Sodor, permainan Lari Balok juga memberikan kontribusi yang positif terhadap perkembangan keterampilan gerak dasar siswa. Dalam permainan ini siswa melakukan aktivitas berlari melewati lintasan yang telah disusun menggunakan balok atau penanda tertentu. Aktivitas tersebut melatih kemampuan berlari, kecepatan gerak, kelincahan, serta koordinasi antara gerakan tubuh bagian atas dan bawah. Selama pelaksanaan permainan, siswa terlihat semakin mampu mengendalikan gerak tubuhnya ketika melewati lintasan yang telah disediakan sehingga keseimbangan tubuh dan koordinasi gerakannya menjadi lebih baik.

Peningkatan keterampilan gerak dasar yang terlihat selama penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat menjadi media pembelajaran yang efektif dalam pembelajaran PJOK. Aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang selama permainan membantu siswa mengembangkan kemampuan motorik melalui pengalaman gerak yang nyata. Selain itu, karakteristik permainan yang menyenangkan membuat siswa lebih aktif berpartisipasi dibandingkan dengan pembelajaran yang hanya berfokus pada pemberian instruksi atau latihan yang bersifat monoton.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Hanief dan Sugito (2015) yang menyatakan bahwa permainan tradisional dapat digunakan sebagai sarana untuk mengembangkan gerak dasar siswa sekolah dasar. Melalui berbagai aktivitas yang terdapat dalam permainan tradisional, siswa memperoleh kesempatan untuk mengembangkan kemampuan lokomotor, koordinasi gerak, dan keterampilan fisik lainnya secara alami melalui kegiatan bermain.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Ariyanto, Triansyah, dan Gustian (2020) yang menunjukkan bahwa permainan tradisional mampu meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa sekolah dasar. Permainan tradisional memberikan kesempatan kepada siswa untuk bergerak lebih aktif sehingga proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik selama kegiatan berlangsung.

Selain berdampak pada keterampilan gerak dasar, penerapan permainan tradisional Gobak Sodor dan Lari Balok juga memberikan pengaruh positif terhadap aspek sosial siswa. Selama kegiatan pembelajaran berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi, berani mengikuti setiap aktivitas yang diberikan, serta mampu bekerja sama dengan teman dalam kelompok. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permainan tradisional tidak hanya berperan dalam mengembangkan kemampuan motorik siswa, tetapi juga membantu membangun sikap sportivitas, kerja sama, dan rasa percaya diri.

Dengan demikian, penerapan permainan tradisional Gobak Sodor dan Lari Balok terbukti mampu menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan bermakna. Melalui kedua permainan tersebut, siswa memperoleh pengalaman belajar yang mendukung perkembangan keterampilan gerak dasar sekaligus meningkatkan partisipasi mereka dalam pembelajaran PJOK. Oleh

karena itu, permainan tradisional dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran yang efektif untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SD Negeri 122 Palembang, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional Gobak Sodor dan Lari Balok dalam pembelajaran PJOK memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan keterampilan gerak dasar siswa kelas II. Melalui kedua permainan tersebut, siswa memperoleh kesempatan untuk melakukan berbagai aktivitas fisik yang melibatkan gerak lokomotor dan nonlokomotor seperti berlari, bergerak ke berbagai arah, menjaga keseimbangan tubuh, serta meningkatkan koordinasi gerak.

Dengan demikian, permainan tradisional Gobak Sodor dan Lari Balok dapat digunakan sebagai alternatif strategi pembelajaran yang efektif dan menyenangkan untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar.

Daftar Pustaka

- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78–91. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.30785>
- Hanief, Y. N., & Sugito. (2015). Membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 60–73. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575
- Nur, H. (2013). Membangun karakter anak melalui permainan anak tradisional. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 3(1), 87–94. <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i1.1290>
- Rifai, A., & Intani, A. D. (2020). Pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(2), 32–43. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i2.19>
- Abdullah, B., Amri, S., Yee, K. L., & Abu Samah, B. (2013). The impact of traditional games on the gross motor skill development of an early childhood. *The Social Sciences*, 8(6), 590–595.
- Akbari, H., Abdoli, B., Shafizadeh, M., Khalaji, H., Haji, H. S., & Ziaei, V. (2009). The effect of traditional games in fundamental motor skill development in 7–9 year-old boys. *Physical Education and Sport*, 7(2), 123–129.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas PGRI Palembang, Sekolah Dasar Negeri 122 Palembang, dan semua pihak yang telah mendukung penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para peneliti yang hasil kajiannya menjadi dasar sintesis dalam artikel ini.