



---

## **Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Siswa Kelas I SD Melalui Permainan Tradisional dalam Pembelajaran PJOK di UPT SPF SD Pongtiku 1**

**Charles Karel Ijanleba<sup>1</sup> Dr. Arimbi, S.Or., M.Pd<sup>2</sup>, Muhammad agus S.Pd. Gr<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> PJKR Universitas Negeri

Email: [karelijanleba@gmail.com](mailto:karelijanleba@gmail.com)

<sup>2</sup> PJKR, Instansi

Email: [arimbi@unm.ac.id](mailto:arimbi@unm.ac.id)

<sup>3</sup> PJKR, Instansi

Email: [magus450@gmail.com](mailto:magus450@gmail.com)

### **Artikel info**

*Received; 02-03-2023*

*Revised; 03-04-2023*

*Accepted; 04-05-2023*

*Published; 25-05-2023*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa kelas I Sekolah Dasar melalui implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus, masing-masing terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 20 siswa kelas I UPT SPF SD Pongtiku 1. Data dikumpulkan melalui observasi, tes keterampilan motorik, dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan motorik kasar siswa, dengan rata-rata skor meningkat dari 65.2 pada pra-siklus menjadi 78.4 pada siklus II. Implementasi permainan tradisional juga meningkatkan partisipasi dan antusiasme siswa dalam pembelajaran PJOK.

### **Key words:**

keterampilan motorik kasar, permainan tradisional, PJOK, Sekolah Dasar



artikel *global journal sport* dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memainkan peran krusial dalam perkembangan fisik dan motorik anak-anak, terutama di tingkat Sekolah Dasar. Keterampilan motorik kasar, yang melibatkan penggunaan otot-otot besar untuk melakukan gerakan-gerakan

dasar seperti berlari, melompat, dan melempar, merupakan fondasi penting bagi perkembangan anak secara keseluruhan (Gallahue & Ozmun, 2006).

Namun, observasi awal di kelas I UPT SPF SD Pongtiku 1 menunjukkan bahwa banyak siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan dasar dengan koordinasi yang baik. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya variasi dalam metode pembelajaran dan minimnya aktivitas fisik yang menyenangkan bagi siswa.

Keterampilan motorik kasar merupakan kemampuan untuk menggunakan otot besar dalam gerakan kasar seperti berjalan, melompat, dan melempar. Pengembangan keterampilan motorik kasar pada anak usia dini sangat penting karena keterampilan ini merupakan dasar bagi perkembangan motorik yang lebih kompleks di masa depan. Tujuan dari peningkatan keterampilan motorik kasar melalui permainan tradisional adalah untuk melatih koordinasi, kekuatan, dan keseimbangan anak secara menyenangkan dan efektif.

Dengan memperkenalkan permainan tradisional dalam metode pembelajaran, siswa dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar mereka sambil tetap bersenang-senang. Melalui permainan seperti lompat tali, tarik tambang, atau balap karung, anak-anak dapat melatih koordinasi dan kekuatan otot mereka secara efektif. Dengan demikian, aktivitas fisik yang menyenangkan ini dapat membantu dalam pengembangan keterampilan motorik kasar yang penting bagi perkembangan anak usia dini. Namun, terdapat risiko cedera fisik yang dapat terjadi selama bermain permainan tradisional seperti lompat tali atau tarik tambang, yang dapat mengurangi manfaat dari latihan tersebut. Selain itu, tidak semua anak mungkin menikmati jenis permainan tradisional tertentu, sehingga mungkin tidak efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar mereka.

Dengan bermain permainan tradisional seperti balap karung, lompat tali, atau tarik tambang, anak-anak dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar mereka tanpa menyadari bahwa mereka sedang berlatih. Selain itu, permainan tradisional juga dapat membantu anak-anak untuk belajar bekerja sama, mengikuti aturan, dan mengembangkan rasa percaya diri. Sebagai contoh, dengan bermain tarik tambang, anak-anak dapat bekerja sama dalam sebuah tim untuk mencapai tujuan bersama, mengasah keterampilan komunikasi dan kerjasama. Selain itu, permainan tradisional seperti lompat tali juga dapat membantu anak-anak untuk meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh mereka.

Pengembangan keterampilan motorik kasar melalui permainan tradisional tidak hanya bermanfaat untuk perkembangan fisik anak, tetapi juga untuk perkembangan sosial dan emosional mereka. Dengan berpartisipasi dalam permainan tradisional, anak-anak juga dapat belajar mengontrol emosi mereka, mengatasi kegagalan, dan bekerja dalam tim. Hal ini akan membantu mereka menjadi individu yang lebih tangguh dan percaya diri dalam menghadapi tantangan di masa depan. Selain itu, permainan tradisional juga dapat menjadi sarana untuk mempererat hubungan antar anak-anak, memupuk rasa persaudaraan, dan menciptakan kenangan indah yang akan mereka kenang sepanjang hidup. Permainan tradisional tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memberikan pengalaman berharga dalam membangun kepribadian dan hubungan sosial anak-anak.

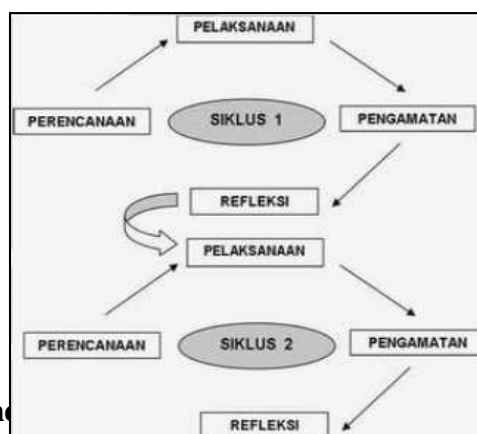
1. Pentingnya pemahaman tentang perkembangan motorik kasar pada anak-anak dalam mendukung partisipasi mereka dalam aktivitas fisik dan olahraga.

2. Bagaimana keterampilan motorik kasar memengaruhi kemampuan anak-anak dalam melakukan tugas sehari-hari seperti berpakaian, makan, dan bermain.
3. Strategi yang dapat digunakan oleh orang tua dan pendidik untuk membantu mengembangkan keterampilan motorik kasar pada anak-anak.
4. Perbedaan antara perkembangan motorik kasar pada setiap tahap usia anak dan bagaimana hal ini dapat dipahami untuk memberikan dukungan yang sesuai.
5. Relevansi pentingnya pengetahuan tentang keterampilan motorik kasar bagi orang tua, guru, maupun tenaga profesional di bidang pengasuhan dan pendidikan anak-anak.

Permainan tradisional, sebagai bagian dari kearifan lokal, menawarkan potensi besar untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar sambil memperkenalkan nilai-nilai budaya kepada siswa (Akbari et al., 2009). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK sebagai upaya meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa kelas I SD.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari empat tahap: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilakukan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari tiga pertemuan. Setiap siklus dimulai dengan perencanaan yang matang, di mana tujuan dan langkah-langkah tindakan ditetapkan. Kemudian dilakukan pelaksanaan tindakan di kelas sesuai dengan rencana yang telah disusun. Observasi dilakukan untuk mengumpulkan data mengenai respon siswa terhadap tindakan yang dilakukan. Setelah itu, dilakukan refleksi untuk mengevaluasi keefektifan tindakan yang telah dilakukan dan menentukan langkah selanjutnya untuk perbaikan.



### Subjek dan Setting Penelitian

Subjek penelitian adalah 20 siswa kelas I UPT SPF SDN Pongtiku 1, terdiri dari 13 laki-laki dan 7 perempuan. Penelitian dilaksanakan selama satu semester pada tahun ajaran 2023/2024

### Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi: menggunakan lembar observasi untuk mengamati aktivitas siswa dan guru selama pembelajaran.
2. Tes keterampilan motorik: menggunakan instrumen Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2) yang telah dimodifikasi.
3. Wawancara: dilakukan dengan guru dan beberapa siswa untuk mendapatkan data kualitatif.

### **Teknik Analisis Data**

Data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif, sedangkan data kualitatif dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Siklus I**

#### **Perencanaan**

Pada tahap ini, peneliti bersama guru PJOK menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang mengintegrasikan permainan tradisional "Gobak Sodor" dan "Engklek" ke dalam pembelajaran. Persiapan alat dan bahan serta instrumen penilaian juga dilakukan pada tahap ini. Selain itu, peneliti juga melakukan uji coba terhadap RPP yang telah disusun untuk memastikan kesesuaian dengan tujuan pembelajaran. Guru PJOK juga dilibatkan dalam diskusi untuk memberikan masukan dan saran guna meningkatkan kualitas pembelajaran. Dengan adanya persiapan yang matang ini, diharapkan pembelajaran dapat berjalan lancar dan efektif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

#### **Pelaksanaan**

Siklus I dilaksanakan dalam tiga pertemuan, masing-masing berdurasi 2 x 35 menit. Siswa diperkenalkan dengan aturan dan cara bermain "Gobak Sodor" dan "Engklek", kemudian mempraktikkannya dalam kelompok-kelompok kecil. Pada pertemuan pertama, guru memberikan penjelasan mengenai aturan dan cara bermain kedua permainan tersebut, serta membagi siswa ke dalam kelompok-kelompok kecil untuk mempraktikkannya. Selama dua pertemuan berikutnya, siswa diberikan kesempatan untuk terus berlatih dan memperbaiki teknik bermain mereka. Guru juga memberikan umpan balik dan bimbingan kepada setiap kelompok untuk membantu mereka memahami dan menguasai permainan dengan baik. Dengan demikian, diharapkan bahwa setelah Siklus I selesai, siswa akan memiliki pemahaman yang kuat mengenai permainan "Gobak Sodor" dan "Engklek" serta dapat memainkannya dengan baik.

#### **Pengamatan**

Selama pelaksanaan, observer mencatat aktivitas siswa dan guru. Berikut adalah hasil observasi dan tes keterampilan motorik kasar pada Siklus I:

Aspek	Pra siklus	Siklus 1	peningkatan
Rata-rata skor keteampilan motoric	65.2	72.8	7.6

Presentase siswa mencapai KKM(75)	36%	60%	24%
Tingkat partisipasi aktif	50%	75%	25%

## Refleksi

Meskipun terjadi peningkatan, masih ada beberapa siswa yang kesulitan dalam koordinasi gerakan, terutama saat bermain "Gobak Sodor". Untuk siklus berikutnya, perlu ditambahkan variasi permainan dan pemberian contoh yang lebih detail. Hal ini dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa secara keseluruhan. Selain itu, guru juga perlu memberikan lebih banyak dorongan dan pujian kepada siswa yang masih mengalami kesulitan agar semangat mereka tetap terjaga. Dengan demikian, diharapkan hasil observasi dan tes keterampilan motorik kasar pada Siklus berikutnya akan menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan.

## Siklus II

### Perencanaan

Berdasarkan refleksi Siklus I, RPP direvisi dengan menambahkan permainan "Lompat Tali" dan memperbanyak demonstrasi gerakan oleh guru. Dengan penambahan permainan "Lompat Tali" dan demonstrasi gerakan oleh guru, diharapkan siswa akan semakin terlatih dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka. Guru juga akan terus memberikan dorongan dan pujian kepada siswa yang masih mengalami kesulitan agar motivasi mereka tetap tinggi. Dengan demikian, diharapkan hasil observasi dan tes keterampilan motorik kasar pada Siklus II akan menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan Siklus sebelumnya.

### Pelaksanaan

Siklus II juga dilaksanakan dalam tiga pertemuan. Selain melanjutkan permainan sebelumnya, siswa diperkenalkan dengan "Lompat Tali" yang membantu meningkatkan koordinasi dan keseimbangan.

### Pengamatan

Hasil observasi dan tes keterampilan motorik kasar pada Siklus II:

Aspek	Siklus I	Siklus II	peningkatan
Rata-rata skor keteampilan motoric	72.8%	78.4	5.6
Presentase siswa mencapai KKM(75)	60%	84/5	24%
Tingkat partisipasi aktif	75%	90%	15%

## Refleksi

Terjadi peningkatan signifikan dalam keterampilan motorik kasar siswa. Mayoritas siswa telah mencapai KKM, dan tingkat partisipasi aktif meningkat tajam. Selain itu, peningkatan rata-rata skor keterampilan motorik dari Siklus I ke Siklus II menunjukkan progres yang signifikan. Dengan persentase siswa yang mencapai KKM meningkat dari 60% menjadi

84%, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran "Lompat Tali" telah memberikan dampak positif pada kemampuan motorik kasar siswa. Tingkat partisipasi aktif yang naik dari 75% menjadi 90% juga menunjukkan bahwa siswa semakin antusias dan terlibat dalam kegiatan pembelajaran tersebut.

## **Pembahasan**

Implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa kelas I SD. Peningkatan rata-rata skor dari 65.2 pada pra-siklus menjadi 78.4 pada akhir Siklus II menunjukkan dampak positif dari intervensi yang dilakukan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran "Lompat Tali" sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas I SD. Selain itu, tingkat partisipasi yang semakin tinggi juga menunjukkan bahwa siswa semakin antusias dan terlibat dalam kegiatan pembelajaran tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK memiliki manfaat yang signifikan dalam pengembangan keterampilan motorik kasar siswa.

Permainan "Gobak Sodor" membantu meningkatkan kecepatan dan kelincahan siswa, sementara "Engklek" dan "Lompat Tali" berkontribusi pada peningkatan keseimbangan dan koordinasi. Hal ini sejalan dengan temuan Suherman et al. (2019) yang menyatakan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan berbagai aspek keterampilan motorik kasar pada anak usia dini. Dengan demikian, pembelajaran PJOK yang mengintegrasikan permainan tradisional tidak hanya memberikan kesenangan bagi siswa tetapi juga memberikan manfaat nyata dalam pengembangan keterampilan motorik kasar mereka. Sebagai pendidik, penting bagi kita untuk terus memperhatikan dan memperkuat penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran agar siswa dapat merasakan manfaatnya secara maksimal. Dengan begitu, diharapkan keterampilan motorik kasar siswa dapat terus berkembang secara optimal melalui pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan efektif.

Peningkatan partisipasi aktif siswa dari 50% menjadi 90% mengindikasikan bahwa permainan tradisional berhasil menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan melibatkan siswa secara aktif. Ini sesuai dengan pendapat Wijaya et al. (2021) bahwa pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK. Hasil dan Pembahasan menunjukkan bahwa penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK sangat efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa.

Dengan adanya peningkatan partisipasi aktif siswa, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran ini mampu membuat siswa merasa lebih termotivasi dan terlibat dalam proses pembelajaran. Hal ini tentu akan berdampak positif pada perkembangan keterampilan motorik kasar siswa secara keseluruhan. Dengan demikian, penting untuk terus mengimplementasikan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan melibatkan seperti ini agar siswa dapat merasakan manfaatnya secara maksimal.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa

kelas I SD. Peningkatan ini terlihat dari kenaikan rata-rata skor keterampilan motorik, persentase siswa yang mencapai KKM, dan tingkat partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran.

Saran yang dapat diberikan adalah agar guru PJOK lebih sering mengintegrasikan permainan tradisional dalam pembelajaran sehingga dapat terus meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat dampak jangka panjang dari implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK terhadap perkembangan keterampilan motorik kasar siswa. Dengan demikian, dapat terus ditingkatkan kualitas pembelajaran PJOK di tingkat SD. Hal ini penting untuk memastikan bahwa tujuan pembelajaran PJOK tercapai dengan baik.

Dengan adanya integrasi permainan tradisional, diharapkan siswa dapat lebih aktif dan terlibat dalam pembelajaran sehingga dapat meningkatkan pemahaman mereka terhadap materi yang diajarkan. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai manfaat jangka panjang dari penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK di tingkat SD. Dengan begitu, kualitas pembelajaran PJOK dapat terus ditingkatkan untuk meningkatkan prestasi dan kesejahteraan siswa. Namun, integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK mungkin tidak sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan, sehingga dapat mengganggu pencapaian tujuan pembelajaran yang seharusnya. Selain itu, tidak semua siswa mungkin memiliki minat atau kemampuan yang sama dalam bermain permainan tradisional, sehingga dapat menimbulkan ketidakadilan dalam proses pembelajaran. Sebagai contoh, penggunaan permainan tradisional seperti "lompat tali" dalam pembelajaran PJOK di SD dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik siswa serta memperkuat kerjasama dan komunikasi di antara mereka. Namun, jika kurikulum tidak memungkinkan integrasi permainan tradisional ini, maka potensi pembelajaran yang optimal mungkin tidak tercapai.

### **Saran**

1. Guru PJOK disarankan untuk mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam pembelajaran secara berkelanjutan. Hal ini dapat dilakukan dengan menyusun rencana pembelajaran yang mencakup permainan tradisional sebagai bagian integral dari kurikulum PJOK. Dengan cara ini, siswa dapat merasakan manfaat langsung dari penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran mereka.
2. Pihak sekolah perlu memfasilitasi pelatihan bagi guru tentang implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran. Hal ini akan membantu guru untuk memahami lebih dalam bagaimana cara menggunakan permainan tradisional secara efektif dalam pembelajaran. Selain itu, pihak sekolah juga dapat bekerjasama dengan komunitas lokal untuk memperkaya koleksi permainan tradisional yang dapat digunakan dalam pembelajaran. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan pembelajaran PJOK akan menjadi lebih bermakna dan memberikan pengalaman belajar yang positif bagi para siswa.
3. Penelitian lanjutan dapat dilakukan untuk menginvestigasi dampak jangka panjang dari implementasi permainan tradisional terhadap perkembangan motorik siswa.

### **Daftar Pustaka**

1. Akbari, H., Abdoli, B., Shafizadeh, M., Khalaji, H., Hajihosseini, S., & Ziaee, V. (2009). The effect of traditional games in fundamental motor skill development in 7-9 year-old boys. *Iranian Journal of Pediatrics*, 19(2), 123-129.
2. Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51-58.
3. Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (6th ed.). McGraw-Hill.
4. Gustiana, A. D. (2011). Pengaruh permainan modifikasi terhadap kemampuan motorik kasar dan kognitif anak usia dini. *Edisi Khusus*, 2(1), 191-200
5. Suherman, W. S., Nopembri, S., & Muktiani, N. R. (2019). Pengembangan Majeda berbasis dolanan anak untuk mengoptimalkan tumbuh kembang siswa Taman Kanak-kanak. *Cakrawala Pendidikan*, 38(2), 356-365.
6. Wijaya, M. A., Soemantri, D., & Gani, H. A. (2021). Pengaruh pembelajaran berbasis permainan terhadap motivasi belajar siswa dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 140-147.
7. Nugraha, B., Sumarni, S., & Octaviani, D. N. (2020). Pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 1041-1050.
8. Saputra, N. E., & Ekawati, Y. N. (2017). Permainan tradisional sebagai upaya meningkatkan kemampuan dasar anak. *Jurnal Psikologi Jambi*, 2(2), 48-54.
9. Rahmadani, N. K. A., Latiana, L., & Agustinus, A. (2018). Peningkatan keterampilan motorik kasar melalui permainan tradisional jawa. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 12(1), 29-41.
10. Widodo, P., & Lumintuarso, R. (2017). Pengembangan model permainan tradisional untuk membangun karakter pada siswa SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 183-193.