

## Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Murid Kelas 5 SDN Betokan 1 Demak

Ahmad Sanzali<sup>1✉</sup> & Moch Fahmi Abdulaziz<sup>2</sup>

<sup>1✉</sup>Universitas Negeri Semarang, sanzaliahmad@gmail.com, Orcid ID: [0009-0000-5135-9433](https://orcid.org/0009-0000-5135-9433)

<sup>2</sup>Universitas Negeri Semarang, moch.fahmi.abdulaziz@mail.unnes.ac.id, Orcid ID: [0009-0008-2189-0627](https://orcid.org/0009-0008-2189-0627)

### Article Info

#### History Articles

Received:

May 2025

Accepted:

May 2025

Published:

Jun 2025

### Abstract

Gross motor skills are an important aspect in the development of primary school-aged children as they support physical skills, coordination and active participation in learning. Although many theories state the importance of learning that involves physical activity and games, practice in the field shows that physical education learning is still monotonous and lacks innovation, especially the use of traditional games in elementary schools. This gap has an impact on the less optimal motor development of students. This study aims to examine the effect of traditional game-based learning on the gross motor skills of fifth-grade students of the State Elementary School of Betokan 1 Demak. The study used a pre-experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design, involving 27 students. The motor test instrument consists of a shuttle run test, throw & catch the ball, positional balance stand, and 30-meter sprint, which has been tested for validity ( $r = 0.87$ ) and reliability ( $\alpha = 0.93$ ). Data analysis used a t-test with a normality test as a prerequisite. The results showed a significant increase in gross motor skills after treatment, with a t-count value of  $7.575 > t\text{-table } 2.06$ . The average posttest score of 75.74 was higher than the pretest of 66.85, with an increase of 13%. In conclusion, learning traditional games such as Gobak Sodor, Bentengan, Engklek, and Poisonous Balls proved effective in improving students' gross motor skills. The practical implication is that traditional games can be integrated into physical education learning as a contextual and fun approach that suits the characteristics of elementary school students.

### Keywords:

Elementary School, Gross Motor Skills, Physical Education, Traditional Game

### How to cite:

Sanzali, A., & Abdulaziz, M. F. (2025). Pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan motorik kasar murid kelas 5 SDN Betokan 1 Demak. *Didaktika*, 5(2), 156-170.

---

## Info Artikel

### *Riwayat Artikel*

Dikirim:  
Mei 2025  
Diterima:  
Mei 2025  
Diterbitkan:  
Jun 2025

## Abstrak

Kemampuan motorik kasar merupakan aspek penting dalam perkembangan anak usia sekolah dasar karena mendukung keterampilan fisik, koordinasi, dan partisipasi aktif dalam pembelajaran. Meskipun banyak teori menyatakan pentingnya pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan permainan, praktik di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK masih bersifat monoton dan minim inovasi, khususnya pemanfaatan permainan tradisional di sekolah dasar. Kesenjangan ini berdampak pada kurang optimalnya perkembangan motorik peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pembelajaran berbasis permainan tradisional terhadap kemampuan motorik kasar siswa kelas V SDN Betokan 1 Demak. Penelitian menggunakan metode eksperimen semu dengan desain One Group Pretest-Posttest Design, melibatkan 27 peserta didik. Instrumen tes motorik terdiri atas tes shuttle run, lempar-tangkap bola, strok stand positional balance, dan lari cepat 30 meter, yang telah teruji validitas ( $r = 0,87$ ) dan reliabilitasnya ( $\alpha = 0,93$ ). Analisis data menggunakan uji-t dengan uji normalitas sebagai prasyarat. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan kemampuan motorik kasar setelah perlakuan, dengan nilai t-hitung  $7,575 > t$ -tabel  $2,06$ . Nilai rata-rata posttest  $75,74$  lebih tinggi dari pretest  $66,85$ , dengan peningkatan sebesar  $13\%$ . Kesimpulannya, pembelajaran permainan tradisional seperti gobak sodor, bentengan, engklek, dan bola beracun terbukti efektif meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa. Implikasi praktisnya, permainan tradisional dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran PJOK sebagai pendekatan kontekstual dan menyenangkan yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

---

## Kata Kunci:

Sekolah Dasar, Motorik Kasar, Permainan Tradisional, PJOK

## Cara mengutip:

Sanzali, A., & Abdulaziz, M. F. (2025). Pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan motorik kasar murid kelas 5 SDN Betokan 1 Demak. *Didaktika*, 5(2), 156-170.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di sekolah dasar memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan sosial peserta didik. Melalui aktivitas gerak, siswa tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mengembangkan keterampilan motorik kasar yang esensial untuk aktivitas sehari-hari dan pembelajaran di masa depan. Menurut studi penelitian oleh Jiménez-Parra dan Valero-Valenzuela (2023) menyatakan pembelajaran pendidikan jasmani yang menggabungkan pelajaran fisik dengan materi akademik terbukti mampu meningkatkan kebugaran dan aktivitas fisik siswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan jasmani tidak mengganggu, tetapi justru bisa mendukung pencapaian akademik siswa di sekolah dasar. Perkembangan anak dalam melakukan berbagai aktivitas yang menggunakan otot-otot besar menandai berkembangnya kemampuan motorik kasar pada anak. Keterampilan motorik sangat penting untuk diajarkan kepada siswa sekolah dasar karena cirinya adalah anak selalu bergerak dengan gembira dikarenakan siswa sekolah dasar biasanya sangat tertarik dengan hal yang bergembira melalui aktivitas fisik seperti berlari, melompat, dan gerakan-gerakan yang merangsang otot-otot besar agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, aktivitas fisik yang melibatkan aktivitas motorik kasar, seperti berjalan, berlari, dan melompat, secara signifikan dapat meningkatkan kebugaran fisik anak-anak, terutama dalam aspek kekuatan otot eksplosif dan kecepatan gerak. Pentingnya stimulasi gerakan kasar dalam mendukung perkembangan fisik optimal pada anak usia sekolah dasar (Hui et al., 2024). Selain motorik kasar juga ada keterampilan motorik halus anak merupakan salah satu kemampuan penting yang dibutuhkan pada setiap jenjang pendidikan (Sulasih, 2023). Kemampuan motorik juga menunjang prestasi akademik seperti yang dijelaskan oleh Cinar et al. (2023) pengembangan keterampilan motorik kasar dapat mendukung pencapaian akademik anak di awal masa sekolah mereka.

Motorik kasar mencakup gerakan yang melibatkan otot-otot besar, seperti berlari, melompat, dan melempar, yang penting untuk perkembangan fisik anak (Qomariah & Hamidah, 2022). Kemampuan motorik kasar, seperti gerakan lokomotor dan kontrol objek, berperan penting dalam perkembangan anak, Termasuk kemampuan mengendalikan diri, merencanakan, dan mengingat informasi. Penguatan motorik kasar dapat mendukung perkembangan kognitif yang esensial bagi keberhasilan belajar di sekolah (Fathirezaie et al., 2022). Namun, perkembangan teknologi yang pesat telah mengubah pola aktivitas anak-anak, terutama di lingkungan perkotaan. Anak-anak lebih cenderung menghabiskan waktu dengan perangkat digital, seperti *smartphone* dan *game online*, yang mengurangi aktivitas fisik mereka. Hal ini berdampak negatif pada perkembangan motorik kasar dan meningkatkan risiko masalah kesehatan, seperti obesitas (Wahyudhi et al., 2023). Permainan tradisional, seperti engklek, gobak sodor, bentengan, dan bola beracun, merupakan warisan budaya yang kaya akan nilai edukatif dan fisik. Permainan ini melibatkan gerakan fisik yang dapat merangsang perkembangan motorik kasar anak. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa permainan tradisional efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak usia dini dan siswa sekolah dasar (Maryati et al., 2023). Namun, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada anak usia dini atau siswa kelas rendah, dengan metode penelitian yang bervariasi dan belum ada konsistensi dalam hasilnya.

Peningkatan kemampuan motorik kasar pada siswa sekolah dasar penting dilakukan karena berperan fundamental dalam menunjang perkembangan fisik, koordinasi, dan kebugaran jasmani. Anak usia 10–11 tahun berada pada fase perkembangan motorik yang krusial, di mana aktivitas yang melibatkan otot besar seperti berlari, melompat, dan melempar dapat memperkuat keterampilan gerak dasar dan kesiapan belajar (Damayanti et al., 2023). Selain itu, aktivitas

motorik kasar terbukti mampu mengurangi kurangnya aktifitas fisik akibat penggunaan gadget berlebihan, serta meningkatkan kemampuan sosial, emosional, dan akademik. Dengan demikian, pembelajaran melalui permainan tradisional dinilai strategis dalam mengoptimalkan perkembangan motorik secara menyeluruh dan berkelanjutan (Desiana & Khan, 2022). Seperti yang dijelaskan dalam penelitian Hasan et al. (2024), permainan tradisional seperti hadangan, egrang batok, gobak sodor, dan lompat tali dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan motorik kasar dan halus anak. Selain itu, permainan ini juga membantu mengembangkan kemampuan berpikir, berkomunikasi, bekerja sama, dan berkreasi, yang penting untuk tumbuh kembang anak secara menyeluruh.

Peneliti melakukan dua kali observasi berupa observasi awal pada 22 November 2024 dan observasi ke dua dengan melakukan tes kemampuan motorik kasar pada 20 Desember 2024 di SD Negeri Betokan 1 Demak. Berdasarkan observasi, ketika para peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran bola tangan didapati kendala berupa anak malas bergerak dan cenderung menunggu bola datang, kurangnya ketepatan saat menangkap dan melempar bola, dan kurangnya semangat ketika berolahraga di luar ruangan. Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan guru olahraga di SD itu dan menemukan jawaban bahwa anak-anak tersebut lebih suka memainkan *game online* yang cenderung bersantai ketimbang melakukan aktifitas olahraga atau permainan yang melibatkan banyak aktifitas fisik. Untuk mendapatkan data yang akurat kemudian peneliti melakukan pre-test di kelas 5 yang terdiri dari 15 laki-laki dan 12 perempuan peserta didik untuk mengukur kemampuan gerak motorik kasar bagi siswa sekolah dasar kelas berupa tes *Motor Ability* berupa: Tes *Shuttle Run* 4 x 10 meter, Tes lempar tangkap bola ke tembok waktu 30 detik, Tes *Strok Stand Positional Balance*, dan Tes lari cepat 30 meter. Berdasarkan hasil pretest, persentase tes lari 30 meter hasilnya lemah yaitu 33% pada kategori kurang, dalam tes untuk mengukur kecepatan dan melatih kekuatan otot kaki tersebut. Untuk tes lempar tangkap bola, hasilnya juga lemah dimana 48 % kategori kurang dalam tes untuk mengukur refleksi, ketepatan, dan melatih koordinasi antara penglihatan mata dan koordinasi mata dalam melakukan gerakan menangkap dan melempar bola. Tes *Shuttle Run* 4 x 10 meter hasilnya 44% kategori kurang, artinya kurang dalam kelincahan, kecepatan dan koordinasi tubuh dalam bergerak cepat dan berganti arah. Sedangkan tes *Strok Stand Positional Balance* hasilnya yaitu 51 % kategori baik artinya keseimbangan tubuh fokus dan kekuatan otot pada anak hanya sebagian yang baik.

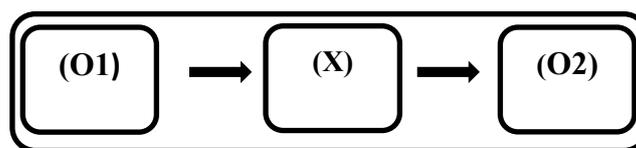
Untuk mengatasi kelemahan tersebut beberapa permainan tradisional dipilih sebagai alternatif solusi. Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas permainan tradisional dalam mendukung perkembangan motorik anak, namun masih terdapat sejumlah kesenjangan yang perlu diisi. Penelitian Maryati et al. (2023) menunjukkan bahwa permainan tradisional seperti Gobak Sodor dapat meningkatkan kelincahan siswa kelas III SD, namun belum menguji variabel kecepatan atau kekuatan otot. Nurdiana et al. (2023) membuktikan pengaruh permainan Bentengan terhadap koordinasi motorik anak usia dini, tetapi belum teruji pengaruhnya pada siswa usia 10–11 tahun (seperti kelas V SD) yang berada dalam tahap perkembangan fisik yang lebih kompleks. Prasetya & Sarmini (2022) juga mengevaluasi penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK, namun metode yang digunakan bersifat deskriptif kualitatif tanpa data eksperimen yang kuat. Fajrin & Sugito (2022) memfokuskan pada pengembangan instrumen motorik kasar tanpa menguji efektivitas intervensi seperti permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan motorik. Kurniawan et al. (2023) menemukan bahwa penggunaan permainan lokal berdampak positif terhadap motivasi siswa, tetapi tidak secara langsung mengukur peningkatan motorik kasar secara kuantitatif. Menurut hasil dan penjelasan diatas maka peneliti bisa menyatakan bahwa motorik kasar pada peserta didik

SD Negeri betokan 1 kelas 5 perlu di tingkatkan. Dengan demikian, pembelajaran melalui permainan tradisional dinilai strategis dalam mengoptimalkan perkembangan motorik secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Permainan tradisional, seperti Engklek, Gobak Sodor, Bentengan, dan Bola Beracun, merupakan warisan budaya yang kaya akan nilai edukatif dan fisik. Permainan ini melibatkan gerakan fisik yang dapat merangsang perkembangan motorik kasar anak. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa permainan tradisional efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak usia dini dan siswa sekolah dasar untuk menanggulangi temuan masalah pada observasi awal menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK cenderung monoton dan kurang melibatkan aktivitas fisik yang bervariasi. Akibatnya, kemampuan motorik kasar siswa kelas 5 belum berkembang secara optimal. Selain itu, minat siswa terhadap permainan tradisional mulai menurun, tergantikan oleh ketertarikan pada permainan digital. Kombinasi beberapa permainan tradisional juga akan menjadi potensi kebaruan yang diharapkan dari intervensi ini. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar siswa kelas V SD Negeri Betokan 1 Demak tahun ajaran 2024/2025. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode pembelajaran PJOK yang lebih efektif dan menarik, serta melestarikan permainan tradisional sebagai bagian dari budaya bangsa.

## METODOLOGI

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *pre-experimental* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat tetapi tidak menggunakan kelas kontrol, tetapi tetap memberikan perlakuan dan melakukan pengukuran untuk melihat pengaruhnya. Penelitian ini dilakukan pada 10 Januari sampai 22 Februari 2025 dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design* melalui perlakuan permainan tradisional berupa permainan Bentengan, Gobak Sodor, Bola Beracun dan Engklek yang bertujuan meningkatkan kemampuan motorik kasar dengan dilakukan pengukuran sebelum (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*). Berikut merupakan ilustrasi *one group pretest-posttest design* yang dilakukan dalam penelitian ini.



**Gambar 1.** One Group Pretest-Posttest Design

Gambar 1 menggambarkan desain penelitian ini menggunakan tes awal atau *pre-test* (O1) yang bertujuan untuk mendapatkan data awal kemampuan motorik kasar peserta didik, kemudian dilanjutkan dengan menyajikan perlakuan (*treatment*) (X) berupa 4 permainan tradisional yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik kelas 5 selama 12 pertemuan, dan ditutup dengan memberikan *post-test* (O2) dengan tujuan untuk melihat hasil setelah dilakukan *treatment* untuk melihat hasil dan perkembangan kemampuan motorik kasar peserta didik.

Secara spesifik, fungsi dan peran permainan tradisional yang dipilih untuk meningkatkan kemampuan motorik adalah sebagai berikut: (1) Permainan Bola Beracun berperan untuk melatih kecepatan reaksi, kelincahan, dan koordinasi antara penglihatan dan gerakan dan

mengembangkan kemampuan menghindar dan bergerak cepat, serta meningkatkan refleks dan kesadaran ruang tubuh. (2) Permainan Engklek berperan untuk mengasah keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot tungkai dan berperan untuk melatih anak untuk menjaga postur tubuh saat melompat dengan satu kaki serta meningkatkan stabilitas dan fokus motorik. (3) Permainan Bentengan berperan untuk menumbuhkan kekuatan otot kaki, kelincihan, serta kecepatan berlari dan berpindah tempat dan berfungsi untuk mendorong anak melakukan aktivitas gerak aktif seperti berlari, menghindar, dan menangkap yang menstimulasi otot-otot besar tubuh. (4) Permainan Gobak Sodor berperan untuk meningkatkan koordinasi, strategi gerak, dan kemampuan bekerja dalam tim, mengembangkan kemampuan bergerak cepat secara horizontal, memperkuat otot kaki dan tangan, serta meningkatkan daya tahan fisik melalui aktivitas berulang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas 5 di SD Negeri Betokan 1 Demak yang berjumlah 27 peserta didik dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dikarenakan jumlah pupulasi sangat kecil dan terbatas yang menjadikan seluruh populasi menjadi sampel untuk hasil penelitian yang akurat. Oleh karena itu peneliti mengambil keseluruhan 27 sampel siswa yang terdiri dari 15 laki-laki dan 12 perempuan.

Penelitian eksperimen ini menggunakan metode pengumpulan data untuk mengukur kemampuan motorik kasar peserta didik kelas 5 melalui instrumen tes *Motor Ability*.

Intrumen tes *Motor Ability* yang digunakan untuk mengukur kemampuan motorik kasar yaitu: (1) Tes *Shuttle Run* 4 x 10 meter dengan tujuan untuk mengukur kelincihan, kecepatan, koordinasi tubuh anak dalam bergerak cepat dan berganti arah, sekaligus mengevaluasi Tingkat kebugaran fisik anak. (2) Lempar Tangkap Bola jarak 1 meter dengan tembok dengan waktu 30 detik dengan tujuan untuk mengukur koordinasi mata dan tangan. Anak dilatih untuk mengkoordinasikan penglihatan dengan gerakan tangan saat melempar dan menangkap bola serta meningkatkan ketepatan, refleksi, dan keterampilan motorik anak. (3) Tes *Strok Stand Positional Balance* dengan tujuan untuk mengukur keseimbangan tubuh untuk menilai kemampuan anak menjaga posisi tubuh saat berdiri dengan satu kaki serta meningkatkan fokus dan kekuatan otot anak. (4) Tes Lari Cepat 30 meter berguna untuk mengukur kecepatan, melatih kekuatan otot kaki, mengembangkan daya ledak, dan menilai kebugaran fisik anak. Kombinasi tes telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan hasil seluruhnya valid dengan korelasi  $r = 0,87$  dan reliabilitasnya dengan alpha Cronbach = 0,93.

Teknik analisis data dilakukan penyortiran berdasarkan temuan pengumpulan data untuk mengetahui persamaan dan perbedaan ukuran setiap butir tes kemampuan motorik. Dari setiap tes kasar adalah nilai yang diperoleh setiap siswa yang mengikuti tes. Hasil tes tidak dapat digunakan untuk dinilai secara langsung keterampilan motorik kasar anak karena satuan pengukurannya berbeda-beda yaitu: (1) Kelincihan yang diperoleh melalui *Shuttle-Run* 4 x 10 meter dengan satuan detik (s). (2) Koordinasi mata dengan tangan yang diperoleh melalui lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok selama 30 detik menggunakan satuan jumlah banyaknya hasil tangkapan. (3) Keseimbangan yang diperoleh melalui *Strok Stand Positional Balance* dengan satuan detik (s). dimana satuan banyaknya waktu yang diperoleh dalam mempertahankan sikap keseimbangan. (4) Kecepatan yang diperoleh melalui lari cepat 30 meter dengan satuan detik (s).

Hasil kasar yang didapatkan dari keempat item tes tersebut, perlu disamakan dengan cara menentukan point di setiap tes untuk lebih jelasnya tentang panduan penentuan point untuk mempermudah saat pelaksanaan pengolahan data, maka dibuat dalam bentuk tabel seperti berikut.

**Tabel 1.** Rubrik Penilaian Shuttle Run 4 x 10 m

Kriteria	Deskripsi	Skor
Sangat Baik	Anak berlari <i>Shuttle Run</i> dengan waktu putra kurang dari 12,10 detik, putri kurang dari 12,42 detik	25
Baik	Anak berlari <i>Shuttle Run</i> dengan waktu putra 12,11-13,53 detik, putri 12,43 – 14,09 detik	20
Cukup	Anak berlari <i>Shuttle Run</i> dengan waktu putra 13,54 – 14,96 detik, putri 15,74 – 17,39 detik	15
Kurang	Anak berlari <i>Shuttle Run</i> dengan waktu putra 14,97 – 16,39 detik, putri 15,75 – 17,39 detik	10
Sangat Kurang	Anak berlari <i>Shuttle Run</i> dengan waktu putra lebih dari 16.40 detik, putri lebih dari 17.40 detik	5

**Tabel 2.** Rubrik Penilaian Lempar Tangkap Bola Jarak 1 Meter dengan Tembok pada Waktu 30 Detik

Kriteria	Deskripsi	Skor
Sangat Baik	Anak dapat menangkap dan melempar bola sebanyak lebih dari 22 bola untuk putra dan untuk putri lebih dari 15 bola	25
Baik	Anak dapat menangkap dan melempar bola sebanyak 16 – 21 bola untuk putra dan untuk putri 10 – 14 bola	20
Cukup	Anak dapat menangkap dan melempar bola sebanyak 10 – 15 bola untuk putra dan untuk putri 5 – 9 bola	15
Kurang	Anak dapat menangkap dan melempar bola sebanyak 3 – 9 bola untuk putra dan untuk putri 1 – 4 bola	10
Sangat Kurang	Anak dapat menangkap dan melempar bola kurang dari 3 bola untuk putra dan untuk putri tanpa menangkap bola atau 0	5

**Tabel 3.** Rubrik Penilaian Strok Stand Balance

Kriteria	Deskripsi	Skor
Sangat Baik	Anak mampu bertahan mengangkat satu kaki kemudian ditekuk (Flamingo Balance Test) selama lebih dari 67 detik untuk putra dan lebih dari 65 detik untuk putri	25
Baik	Anak mampu bertahan mengangkat satu kaki kemudian ditekuk (Flamingo Balance Test) selama 47-66 detik untuk putra dan untuk putri 45-64 detik	20
Cukup	Anak mampu bertahan mengangkat satu kaki kemudian ditekuk (Flamingo Balance Test) selama 26- 46 detik untuk putra dan 25-45 detik untuk putri	15
Kurang	Anak mampu bertahan mengangkat satu kaki kemudian ditekuk (Flamingo Balance Test) selama 16-25 detik untuk putra dan 15-24 detik untuk putri	10
Sangat Kurang	Anak mampu bertahan mengangkat satu kaki kemudian ditekuk (Flamingo Balance Test) kurang dari 15 detik untuk putra dan kurang dari 14 detik untuk putri	5

**Tabel 4.** Rubrik Penilaian Lari Cepat 30 Meter

Kriteria	Deskripsi	Skor
Sangat Baik	Anak dapat berlari menempuh jarak 30 meter dengan waktu kurang dari 6,3 detik untuk putra, kurang dari 6,7 detik untuk putri	25
Baik	Anak dapat berlari menempuh jarak 30 meter dengan waktu 6,4 – 6,9 detik untuk putra, 6,8 – 7,5 detik untuk putri	20
Cukup	Anak dapat berlari menempuh jarak 30 meter dengan waktu 7,0 – 7,7 detik untuk putra, 7,6 – 8,3 detik untuk putri	15
Kurang	Anak dapat berlari menempuh jarak 30 meter dengan waktu 7,8 – 8,8 detik untuk putra, 8,4 – 9,6 detik untuk putri	10
Sangat Kurang	Anak dapat berlari menempuh jarak 30 meter dengan waktu lebih dari 8,9 detik untuk putra, lebih dari 9,7 detik untuk putri	5

**Tabel 5.** Penilaian Skor Kemampuan Motorik Kasar

Interval Skor	Kategori
84 - 100	Baik Sekali
68 - 83	Baik
52 – 67	Sedang
36 – 51	Kurang
20 – 35	Sangat Kurang

Kemudian untuk mengetahui jumlah kategori dihitung dengan rumus presentase. Pengolahan data pada Penelitian ini diolah menggunakan bantuan software SPSS 30 dan Microsoft Excel. Penelitian ini membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* dalam satu kelompok, maka uji t yang sesuai adalah uji parametrik *Paired sample t-test* dengan syarat data berdistribusi normal yang bertujuan untuk membandingkan rata-rata antara *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian pada penelitian ini akan dilakukan uji normalitas dan uji t dengan pengambilan keputusan dengan menggunakan uji-t melibatkan perbandingan nilai t hitung dengan nilai t tabel. Apabila nilai t hitung > (lebih besar dari) t tabel maka terdapat pengaruh yang signifikan atau  $H_a$  diterima. Jika t hitung < (lebih kecil dari) t tabel, maka  $H_a$  ditolak. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah perlakuan atau  $H_a$  ditolak, dihitung persentase peningkatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan motorik kasar peserta didik kelas V SD Negeri Betokan 1 Demak. Sampel penelitian terdiri dari siswa kelas V yang mengikuti perlakuan selama 12 kali pertemuan. Setiap pertemuan berlangsung selama  $2 \times 35$  menit dan dilaksanakan pada waktu pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Sebelum perlakuan diberikan, siswa menjalani *pre-test* menggunakan tes *Motor Ability* untuk mengukur kemampuan motorik kasar awal. Tes ini meliputi indikator seperti keseimbangan, kelincihan, koordinasi, kecepatan, dan kekuatan otot. Setelah itu, selama 12 pertemuan, siswa menerima perlakuan berupa pembelajaran berbasis permainan tradisional, yaitu: (1) Gobak Sodor yang bertujuan untuk melatih kecepatan dan koordinasi gerak. (2)

Bentengan untuk meningkatkan kelincahan, strategi gerak, dan kerja sama tim. (3) Engklek untuk mengasah keseimbangan dan kekuatan otot tungkai. (4) Bola Beracun untuk melatih refleks dan ketepatan gerakan dalam situasi kompetitif. Setiap aktivitas pembelajaran diawali dengan apersepsi, pemanasan dinamis, lalu dilanjutkan ke aktivitas inti yang menggunakan permainan tradisional.



**Gambar 2.** Pembelajaran Permainan Tradisional Gobak Sodor



**Gambar 3.** Pembelajaran Permainan Tradisional Engklek



**Gambar 4.** Pembelajaran Permainan Tradisional Bola Beracun



**Gambar 5.** Pembelajaran Permainan Tradisional Bentengan

Dokumentasi pembelajaran permainan tradisional diatas menunjukkan siswa sangat antusias dalam mengikuti setiap permainan, serta terjadi interaksi aktif baik antar siswa, peneliti dengan bantuan sebagai fasilitator, pengamat, dan pengarah aktivitas agar seluruh tahapan permainan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Setelah seluruh sesi perlakuan selesai, dilakukan *post-test* menggunakan instrumen yang sama dengan *pre-test* untuk mengukur peningkatan kemampuan motorik kasar.

Data numerik dari hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis menggunakan pendekatan statistik deskriptif, termasuk perhitungan nilai rata-rata, selisih peningkatan, serta uji-t untuk mengetahui signifikansi pengaruh perlakuan. Tabel 6 berikut menyajikan perbandingan hasil pretest dan posttest kemampuan motorik kasar peserta didik

**Tabel 6.** Hasil Pretest dan Postes Kemampuan Motori Kasar

No	Nama	Pre-test	Post-test
1	MAR	55	65
2	MKF	70	75
3	RRA	60	70
4	AZK	65	65
5	ANA	75	75
6	ANW	65	75
7	ASS	70	80
8	AA	50	60
9	AQA	75	85
10	DMF	85	90
11	FER	70	80
12	FN	75	75
13	FAA	60	75
14	FA	55	60
15	HAL	40	65
16	KS	55	60
17	MES	80	85
18	MNR	70	80
19	NAA	85	85
20	NAP	55	70
21	RAP	60	80
22	RDT	80	90
23	SS	80	85
24	WA	75	85
25	DAP	85	90
26	AAF	55	70
27	ATA	55	70
	Mean	66,85	75,74
	Std. Dev	12,10	9,48
	Min	40	60
	Max	85	90

Dari Tabel 6, hasil kemampuan motorik kasar peserta didik Sekolah kelas 5 SDN Betokan 1 Demak diatas menunjukkan hasil statistik deskriptif untuk hasil *pre-test* mendapatkan skor rata rata 66,85 dengan skor minimal 40 dan maksimal 85. Sedangkn untuk hasil *post-test* setelah melakukan treatment pembelajaran permainan tradisional mendapatkan peningkatan dengan skor rata rata 75,74 dengan skor nilai minimal 60 dan nilai maksimal 90. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, *pre-test* dan *post-test* kemampuan motorik kasar peserta didik kelas 5 SDN Betokan 1 Demak disajikan pada tabel sebagai berikut.

**Tabel 7.** Distribusi Frekuensi Pre-test dan Post-test Kemampuan Motorik Kasar

Kategori		Pre-test		Post-test	
		Jumlah	%	Jumlah	%
84 - 100	Baik sekali	3	11%	8	30%
68 - 83	Baik	11	41%	13	48%
52 - 67	Sedang	11	41%	6	22%
36 - 51	Kurang	2	7%	0	0%
20 - 35	Sangat kurang	0	0%	0	0%
Jumlah		27	100%	27	100%

Dari Tabel 7 hasil distribusi frekuensi kemampuan motorik kasar peserta didik kelas V SDN Betokan 1 Demak diatas menunjukkan hasil *pre-test* ada 3 peserta didik atau 11% dikategori baik sekali, 11 peserta didik atau 41% kategori baik, 11 peserta didik atau 41% dalam kategori sedang, 2 peserta didik atau 7% dikategori kurang dan tidak ada peserta didik atau 0% dalam kategori sangat kurang. Setelah mendapatkan *treatment* pembelajaran permainan tradisional mendapatkan peningkatan dengan dibuktikan dengan hasil *post-test* ada 8 peserta didik atau 30% dikategori baik sekali, 13 peserta didik atau 48% kategori baik, 6 peserta didik atau 22% dalam kategori sedang dan tidak adanya peserta didik yang masuk kategori kurang dan sangat kurang.

## Analisis Data

### Uji Normalitas

Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji hasil berpengaruh atau tidaknya permainan tradisional dalam peningkatan kemampuan motorik kasar yang telah di dapat, terlebih dahulu perlu dilakukan pengujian prasyarat analisis yaitu uji normalitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *Shapiro-Wilk* dengan bantuan Software SPSS 30 dapat disajikan tabel berikut.

**Tabel 8.** Hasil Uji Normalitas Kemampuan Motori Kasar Pre-Test dan Post-Test

Normality Test			
	Statistic	df	Sig.
Pre-Test	0,946	27	0,171
Post-Test	0,937	27	0,103

Dari Tabel 8 menunjukkan hasil uji normalitas kemampuan motorik kasar peserta didik SDN Betokan 1 Denak dengan hasil *pretest* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,171 dan *post-test* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,103. Dari kedua data *pre-test* dan *post-test* tersebut mempunyai nilai signifikansi  $> 0,05$  sehingga data dapat dinyatakan normal.

#### **Uji Paired Sample T-Test**

Setelah data diiyatakan normal kemudian dilakukan uji t yang menggunakan analisis data uji *Paired Samples T-test* karena bertujuan untuk membandingkan perbedaan rata-rata dari dua pengukuran pada sampel yang sama, dengan asumsi bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh hasil sebagai berikut.

**Tabel 9.** Hasil Uji-T Kemampuan Motori Kasar Pre-test dan Post-test

Kelompok	Rataan	Uji Paired Sampel Test			
		t-hitung	t-tabel	Sig.	Selisih Rataan
Pre-test	66,85				
Post-test	75,74	7,575	2,06	0,001	8,89

Berdasarkan Tabel 9, dapat dilihat nilai signifikansi 0,001 (lebih kecil)  $< 0,05$  dan mendapatkan t-hitung 7,575 serta t-tabel 2,06 (df=26). Karena t-hitung 7,575  $>$  t-tabel 2,06, maka hasil tersebut menunjukkan ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian bisa diambil kesimpulan bahwa adanya pengaruh pembelajaran permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar murid kelas 5 SDN Betokan 1 Demak. Dari data *pre-test* memiliki rata-rata 66,85 selanjutnya pada *post-test* rata-rata mencapai 75,74. Besarnya peningkatan kemampuan motorik tersebut dapat dilihat dari perbedaan atau selisih nilai rata-rata yaitu sebesar 8,89 dengan kenaikan persentase sebesar 13%.

#### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan tradisional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar peserta didik kelas 5 di SDN Betokan 1 Demak. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai t-hitung sebesar 7,575 yang lebih besar daripada nilai t-tabel sebesar 2,06, serta peningkatan rata-rata nilai post-test 75,74 dibandingkan dengan nilai pre-test 66,85, dengan persentase kenaikan sebesar 13%. Hasil peningkatan sejalan dengan hasil penelitian oleh Pribadi et al. (2023) menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Hasil uji-t menunjukkan nilai t-hitung sebesar 8,529, lebih besar dari t-tabel 1,753, menandakan peningkatan signifikan dalam kemampuan motorik kasar siswa setelah diterapkan permainan tradisional. Temuan ini menguatkan asumsi dalam kerangka teori perkembangan motorik, yang menekankan pentingnya aktivitas fisik dalam konteks bermain sebagai stimulan perkembangan koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan anak usia sekolah dasar.

Secara empiris, hasil penelitian ini konsisten dengan temuan beberapa penelitian sebelumnya oleh Febriansyah et al. (2024) bahwa permainan Gobak Sodor efektif dalam meningkatkan kecepatan berlari siswa. Selain itu relevan juga dengan Lorena et al. (2020) menemukan bahwa permainan Engklek memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan keseimbangan motorik kasar siswa. Penelitian Wahyuni et al. (2020) juga memperkuat argumen bahwa partisipasi rutin dalam permainan tradisional berdampak positif terhadap koordinasi dan kelincahan siswa. Hasil ini selaras dengan Maryati et al. (2023) yang menegaskan bahwa

permainan Bentengan berperan dalam pengembangan aspek kelincahan, kerja sama tim, dan kecepatan.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan penggabungan yang mengombinasikan empat jenis permainan tradisional, yakni Bola Beracun, Bentengan, Gobak Sodor, dan Engklek, sebagai aktivitas pembelajaran motorik kasar. Pendekatan ini berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya yang cenderung fokus pada satu jenis permainan (Wahyuni et al., 2020; Maryati et al., 2023; Nurdiana et al., 2023; Febriansyah et al., 2024; Pambudi et al., 2025). Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru berupa model pembelajaran yang lebih variatif dan menyenangkan, yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Keterbatasan fasilitas dan ruang bermain, terutama yang disebabkan oleh kondisi cuaca, menjadi kendala dalam pelaksanaan pembelajaran secara konsisten. Selain itu, terdapat variasi kemampuan fisik dan kondisi kesehatan siswa yang memengaruhi keterlibatan mereka selama sesi pembelajaran. Hal ini perlu disikapi dengan peningkatan kompetensi pendidik PJOK dalam pemilihan alternatif solusi permasalahan belajar serta potensi permainan tradisional. Temuan ini sejalan dengan hasil studi Pambudi et al. (2025) yang menyoroti perlunya pelatihan guru serta penyediaan fasilitas yang memadai sebagai syarat penting dalam optimalisasi pembelajaran berbasis permainan tradisional.

Dengan mempertimbangkan hasil dan keterbatasan tersebut, maka arah penelitian lanjutan sebaiknya difokuskan pada pembelajaran permainan tradisional yang mampu beradaptasi terhadap kondisi lingkungan dan perbedaan individu peserta didik. Selain itu, penelitian berikutnya dapat memperluas aspek kajian, tidak hanya pada kemampuan motorik kasar, tetapi juga pada aspek kognitif dan afektif siswa. Penelitian ini memperkuat literatur tentang efektivitas pendekatan pembelajaran berbasis permainan tradisional dalam konteks pendidikan sekolah dasar dan menawarkan alternatif strategi pembelajaran yang kontekstual, menyenangkan, serta bernilai edukatif tinggi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar. Permainan seperti Bola Beracun, Bentengan, Gobak Sodor, dan Engklek mampu meningkatkan keterampilan fisik siswa, terutama dalam hal koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong siswa untuk lebih aktif, bekerja sama dengan teman, serta merasa senang dan terlibat dalam proses pembelajaran. Hasil ini memberikan pemahaman baru bahwa permainan tradisional bukan hanya sarana hiburan atau aktivitas fisik semata, melainkan juga dapat dimanfaatkan sebagai pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan mendidik. Selain mendukung pengembangan fisik, permainan tradisional juga berperan dalam menanamkan nilai-nilai sosial, budaya, dan emosional yang penting bagi pertumbuhan anak secara menyeluruh.

Implikasinya adalah untuk sekolah dan guru perlu mulai mempertimbangkan untuk memasukkan permainan tradisional ke dalam kegiatan pembelajaran secara lebih terencana dan berkelanjutan. Dukungan dari pihak sekolah, seperti penyediaan fasilitas yang memadai dan pelatihan guru, akan sangat membantu agar pembelajaran ini bisa diterapkan dengan baik. Penelitian ini juga membuka peluang untuk dilakukan studi lebih lanjut dengan cakupan yang lebih luas dan metode yang lebih terstruktur. Misalnya, melihat bagaimana permainan tradisional berpengaruh terhadap kemampuan sosial atau emosional siswa, atau bagaimana integrasi

permainan tradisional dengan media digital bisa menciptakan inovasi baru dalam pembelajaran. Dengan begitu, permainan tradisional dapat terus dilestarikan dan dimanfaatkan sebagai bagian dari strategi pembelajaran yang relevan dan bermakna di era pendidikan saat ini

## DAFTAR PUSTAKA

- Cinar, E., Fitzpatrick, C., Almeida, M. L., Camden, C., & Garon-Carrier, G. (2023). Motor skills are more strongly associated to academic performance for girls than boys. *Canadian Journal of School Psychology*, 38(3), 252–267. <https://doi.org/10.1177/08295735231173518>
- Damayanti, S. N., Tiaraningrum, F. H., Nurefendi, J., & Lestari, E. Y. (2023). Pengenalan permainan tradisional untuk melestarikan budaya Indonesia. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), 39–44. <https://doi.org/10.15294/jbd.v5i1.41045>
- Desiana, V., & Khan, R. I. (2022). Pentingnya kemampuan motorik kasar bagi anak usia dini dan strategi mengoptimalkannya melalui permainan tradisional. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.29407/kvszgn81>
- Fajrin, A. L., & Sugito, S. (2022). Kemampuan motorik kasar anak di masa pandemi covid-19: Pembelajaran daring dan luring. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6890–6898. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.2043>
- Fathirezaie, Z., Matos, S., Khodadadeh, E., Clemente, F. M., Badicu, G., Silva, A. F., Sani, S. H. Z., & Nahravani, S. (2022). The relationship between executive functions and gross motor skills in rural children aged 8–10 years. *Healthcare*, 10(4), 616. <https://doi.org/10.3390/healthcare10040616>
- Febriansyah, H., Muhtarom, D., & Agustan, B. (2024). Pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap peningkatan motorik kasar pada siswa kelas IV SDN 1 Cipedes. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(4), 344–354. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i4.3315>
- Hasan, B., Husein, M., & Islam, S. (2024). Exploring traditional games with a literature review : How do they impact children’s motor skills ? *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(4), 442–452. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v4i4.809>
- Hui, L., Wei, S., Luping, Q., & Nannan, G. (2024). Developing the optimal gross movement interventions to improve the physical fitness of 3–10 year-old children: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1355821. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1355821>
- Jiménez-Parra, J. F., & Valero-Valenzuela, A. (2023). Impact of an interdisciplinary educational programme on students’ physical activity and fitness. *Healthcare*, 11(9), 1256. <https://doi.org/10.3390/healthcare11091256>
- Kurniawan, A. R., Priambodo, A., & Kristiyandaru, A. (2023). Pengaruh permainan tradisional terhadap motivasi belajar. *Bravo’s: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 11(2), 196–203. <https://doi.org/10.32682/bravos.v11i2.2954>
- Lorena, H., Drupadi, R., & Syafrudin, U. (2020). Pengaruh Modifikasi permainan tradisional

Engklek terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 68–76. <https://doi.org/10.23960/jpa.v6n2.22261>

Maryati, L., Kristiyandaru, A., & Arief, N. A. (2023). Pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan motorik kasar peserta didik sekolah dasar. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 11(1), 76–86. <https://doi.org/10.32682/bravos.v11i1.2945>

Nurdiana, N., Fahrudin, F., Rachmayani, I., & Nurhasanah, N. (2023). Pengaruh permainan bentengan terhadap perkembangan motorik kasar anak kelompok B di TK Islam Nurul Iman Sekarbela Tahun ajaran 2023/2024. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8(4), 2477–2481. <https://doi.org/10.29303/jipp.v8i4.1812>

Pambudi, A. R., Rizkiyati, A. B., Rozaq, A., Erviansyah, A. Y., Shobri, A., Wahyudi, H., & Kuswati, R. (2025). Tingkat kemampuan motorik kasar dalam penerapan permainan tradisional Karapan Sapi siswa kelas IV SDN Bubutan IV Surabaya. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 4(1), 271–282. <https://doi.org/10.55606/jurripen.v4i1.4537>

Prasetya, Y., & Sarmini, S. (2022). Permainan tradisional sebagai sumber nilai karakter bagi anak di Kelurahan Simokerto Surabaya. *Kajian Moral dan Kewarganegaraan*, 11(1), 272–288. <https://doi.org/10.26740/kmkn.v11n1.p272-288>

Pribadi, B., Junaidi, I. A., & Kumbara, H. (2023). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar siswa SD N 06 Rambang Kuang. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 4(1), 221–227. <https://doi.org/10.55081/jphr.v4i1.1607>

Qomariah, D. N., & Hamidah, S. (2022). Menggali manfaat permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar: Konteks anak usia dini. *Jendela PLS*, 7(1), 8–23. <https://doi.org/10.37058/jpls.v7i1.4506>

Sulasih, S. (2023). Peningkatan kemampuan fisik motorik halus anak dengan menggambar bebas dari bentuk dasar lingkaran pada kelompok B TK Pertiwi II Cemeng. *Didaktika*, 3(1), 8–18. <https://doi.org/10.17509/didaktika.v3i1.56370>

Wahyudhi, A. S. B. S. E., Sumaryanti, S., Sumaryanto, S., Suherman, W. S., Sukarmin, Y., Kushartanti, W., Nasrullah, A., & Widyarto, S. (2023). Urgensi aktifitas bermain di era game online untuk kebugaran jasmani anak. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 6(2), 165–172. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i2.6066>

Wahyuni, I., Muazimah, A., & Misda, M. (2020). Pengembangan motorik kasar anak melalui permainan tradisional Tarik Upih berbasis kearifan lokal. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 8(1), 61–68. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPAUD>