



Penerapan Permainan Tradisional Gobag Sodor untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas IV dalam Pembelajaran PJOK

Safitriyanti¹, Muhammad Imam Rahmatullah², Hirja Hidayat³, Kristi Agust⁴, Purwanto⁵, Aref Vai⁶
 Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP, Universitas Riau¹²³⁴⁵⁶
safitriyanti0551@student.unri.ac.id¹, muhammadimamrahmatullah@lecture.unri.ac.id²,
hirja.hidayat@lecturer.unri.ac.id³, kristiagust@lecturer.unri.ac.id⁴, purwanto@lecturer.unri.ac.id⁵,
aref.vai@lecturer.unri.ac.id⁶

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik kelas IV SD Negeri 164 Pekanbaru melalui penerapan permainan tradisional Gobag Sodor dalam pembelajaran PJOK. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian berjumlah 29 peserta didik yang terdiri dari 14 laki-laki dan 15 perempuan. Data dikumpulkan melalui observasi menggunakan lembar penilaian yang mencakup aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan gerak. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar dari pra tindakan hingga Siklus II, di mana pada pra tindakan masih tergolong rendah dengan keseimbangan 27,58%, kelincahan 17,24%, dan kecepatan gerak 20,68%, kemudian meningkat pada Siklus I dan meningkat lebih optimal pada Siklus II menjadi keseimbangan 80,46%, kelincahan 70,11%, dan kecepatan gerak 72,41%. Secara keseluruhan, sebanyak 24 peserta didik (82,76%) telah mencapai kategori baik pada Siklus II. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional Gobag Sodor efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik kelas IV SD Negeri 164 Pekanbaru dalam pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: Motorik Kasar, PTK, PJKR, Permainan Tradisional Gobag Sodor

Abstract

This study aims to improve the gross motor skills of fourth-grade students at SD Negeri 164 Pekanbaru through the implementation of the traditional game Gobag Sodor in physical education classes. This study is a Classroom Action Research (CAR) project using the Kemmis and McTaggart model, which consists of the planning, implementation, observation, and reflection stages, carried out over two cycles. The research subjects consisted of 29 students, comprising 14 boys and 15 girls. Data were collected through observation using an assessment sheet covering the aspects of balance, agility, and speed of movement. The results showed an improvement in gross motor skills from the pre-intervention phase to Cycle II. In the pre-intervention phase, performance was still relatively low, with balance at 27.58%, agility at 17.24%, and movement speed at 20.68%; then improved in Cycle I and improved even more significantly in Cycle II to 80.46% for balance, 70.11% for agility, and 72.41% for movement speed. Overall, 24 students (82.76%) achieved the "good" category in Cycle II. Thus, it can be concluded that the implementation of the traditional Gobag Sodor game is effective in improving the gross motor skills of fourth-grade students at SD Negeri 164 Pekanbaru in Physical Education (PJOK) lessons.

Keyword: Gross Motor Skills, Classroom Action Research, Physical Education, Traditional Game of Gobag Sodor

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam mengembangkan potensi peserta didik secara utuh, baik pada aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor. Salah satu mata pelajaran yang berkontribusi besar terhadap perkembangan aspek fisik dan psikomotor ialah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik tidak hanya dibekali keterampilan olahraga, tetapi juga diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan gerak, serta sikap sportif dan kemampuan sosial (Siregar *et al.*, 2024). Pada jenjang sekolah dasar, kemampuan motorik merupakan fondasi penting dalam mendukung aktivitas fisik dan penguasaan keterampilan gerak dasar, seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap. Kemampuan motorik terbagi menjadi motorik halus yang melibatkan koordinasi otot kecil serta motorik kasar yang melibatkan penggunaan otot-otot besar dalam berbagai aktivitas gerak (Wulan, 2018; Aulina, 2017). Perkembangan motorik kasar yang optimal tidak hanya mendukung keterampilan olahraga yang lebih kompleks, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri, kemandirian, serta kesiapan anak dalam berinteraksi sosial (Lubis Zahra & Hilda, 2024).

Namun, kondisi saat ini menunjukkan adanya kecenderungan penurunan aktivitas fisik pada anak seiring dengan meningkatnya permainan yang bersifat pasif. Hidayatullah & Hariyanto (2024) melaporkan bahwa sekitar 60% siswa di daerah dataran rendah memiliki kemampuan motorik kasar yang rendah. Selain itu, penelitian Bolger *et al* (2021), juga menunjukkan adanya perbedaan kemampuan motorik berdasarkan jenis kelamin pada anak usia 3–10 tahun. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya peningkatan kualitas pembelajaran PJOK agar perkembangan kemampuan motorik kasar peserta didik dapat berkembang secara optimal. Berbagai penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar masih berada pada kategori kurang hingga sedang (Saleh, 2024). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian (Nunung *et al.*, 2023) yang menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar peserta didik masih tergolong rendah, khususnya pada aspek keseimbangan dan kelincahan saat melakukan aktivitas lari zig-zag. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari 26 peserta didik, hanya 11 siswa (42,3%) yang mampu mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 77, sementara 15 siswa (57,7%) lainnya belum mencapai KKM. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik masih mengalami kesulitan dalam

menguasai keterampilan motorik kasar.

Kondisi serupa juga ditemukan berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti terhadap peserta kelas IV C SD Negeri 164 Pekanbaru. Berdasarkan pengamatan peneliti saat kegiatan ekstrakurikuler Pramuka dan aktivitas fisik di sekolah, terlihat bahwa beberapa peserta didik masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan motorik kasar. Sebagian siswa terlihat kurang seimbang saat berlari, kesulitan mengubah arah gerak dengan cepat, serta kurang tangkas saat melakukan aktivitas yang melibatkan gerakan menghindar. Selain itu, beberapa siswa juga tampak kurang aktif bergerak ketika mengikuti permainan yang membutuhkan kecepatan dan kelincahan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar peserta didik masih perlu ditingkatkan melalui pembelajaran yang lebih aktif dan bervariasi. Kemampuan motorik kasar anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor hereditas, lingkungan, serta aktivitas fisik yang diberikan kepada anak. Kurangnya variasi aktivitas gerak dalam pembelajaran juga dapat memengaruhi perkembangan motorik kasar peserta didik (Lusianti, 2019). Oleh karena itu, diperlukan pembelajaran PJOK yang mampu memberikan pengalaman gerak yang aktif dan menyenangkan bagi peserta didik sekolah dasar.

Salah satu alternatif yang dapat digunakan dalam pembelajaran PJOK adalah melalui penerapan permainan tradisional. Permainan tradisional tidak hanya mengandung nilai budaya, tetapi juga memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan berbagai aktivitas gerak secara aktif. Salah satu permainan tradisional yang dapat dimanfaatkan sebagai aktivitas pembelajaran PJOK adalah permainan Gobag Sodor. Permainan ini merupakan permainan beregu yang melibatkan aktivitas gerak seperti berlari, menghindar, menjaga keseimbangan, serta kerja sama antarpemain sehingga dapat melatih kemampuan motorik kasar peserta didik secara menyenangkan. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa permainan tradisional Gobag Sodor mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar. Penelitian Salsabila (2025) dan (Sufi et al., 2024) menunjukkan bahwa penerapan permainan Gobag Sodor dalam pembelajaran dapat meningkatkan kelincahan, keseimbangan, serta keaktifan siswa dalam melakukan aktivitas fisik.

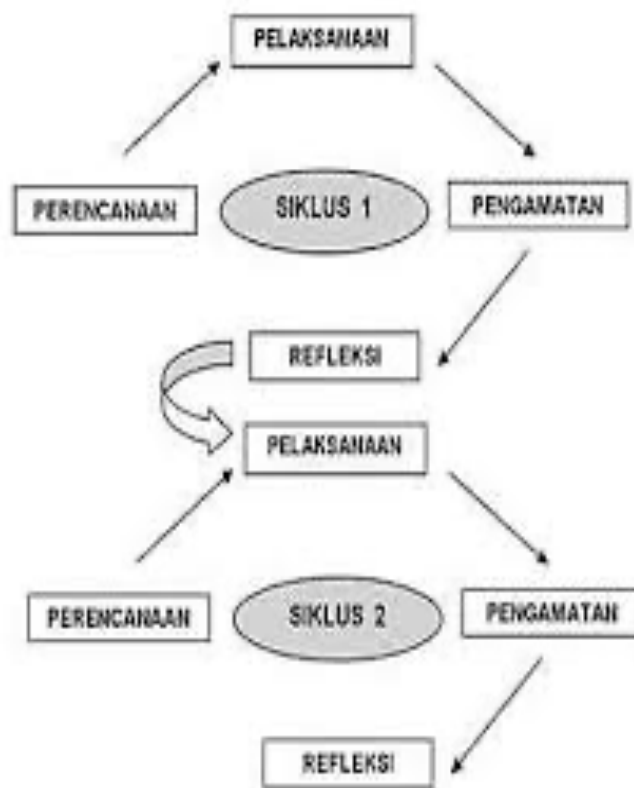
Meskipun demikian, penelitian tersebut dilaksanakan pada lingkungan sekolah dan karakteristik peserta didik yang berbeda. Selain itu, belum terdapat penelitian yang secara khusus mengkaji penerapan permainan tradisional Gobag Sodor dalam pembelajaran

PJOK sebagai upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas IV di SD Negeri 164 Pekanbaru. Oleh sebab itu, diperlukan penelitian tindakan kelas untuk mengetahui bagaimana penerapan permainan tradisional Gobag Sodor dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa. Dalam penelitian ini, kemampuan motorik kasar difokuskan pada tiga aspek utama, yaitu keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan gerak. Keseimbangan dimaknai sebagai kemampuan siswa menjaga posisi tubuh saat bergerak, kelincahan sebagai kemampuan mengubah arah gerak dengan cepat dan tepat, serta kecepatan sebagai kemampuan melakukan gerakan berpindah tempat dalam waktu singkat. Ketiga aspek tersebut menjadi fokus dalam upaya peningkatan kemampuan motorik kasar melalui penerapan permainan tradisional Gobag Sodor.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “Penerapan Permainan Tradisional Gobag Sodor untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas IV dalam Pembelajaran PJOK.”

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yaitu penelitian yang dilaksanakan di dalam kelas oleh guru atau peneliti dengan tujuan memperbaiki proses serta hasil pembelajaran melalui penerapan tindakan tertentu. PTK menggunakan model siklus yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (action), observasi (observing), dan refleksi (reflecting), yang dilakukan secara berulang dan berkesinambungan hingga permasalahan pembelajaran dapat diatasi dan tujuan pembelajaran tercapai secara optimal. Dalam pelaksanaannya, tindakan dilakukan bersamaan dengan observasi, di mana guru melaksanakan pembelajaran dan peneliti melakukan pengamatan terhadap proses pembelajaran, kemudian data yang diperoleh dianalisis untuk mengetahui ketercapaian tujuan penelitian melalui tahap refleksi. Apabila tujuan belum tercapai secara optimal, maka dilanjutkan ke siklus berikutnya yang dimulai kembali dari tahap perencanaan hingga refleksi secara berulang sampai terjadi peningkatan proses dan hasil pembelajaran (Juherna dkk., 2022).



Gambar 1. Siklus PTK Model Kemmis dan Mc. Taggart

Populasi dalam penelitian ini merupakan keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan ditetapkan peneliti untuk dipelajari serta ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2016). Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IV di SD Negeri 164 Pekanbaru Tahun Pelajaran 2025/2026. Sementara itu, sampel merupakan sebagian dari populasi yang dianggap mampu mewakili keseluruhan populasi karena memiliki karakteristik tertentu (Hutami, W. F., 2024). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV C SD Negeri 164 Pekanbaru yang berjumlah 29 orang, terdiri atas 14 peserta didik laki-laki dan 15 peserta didik perempuan. Pemilihan kelas dilakukan berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan adanya permasalahan pada kemampuan motorik kasar peserta didik.

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian. Data penelitian diperoleh selama proses pembelajaran PJOK berlangsung melalui teknik observasi, tes, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati aktivitas serta kemampuan motorik kasar peserta didik selama pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi sesuai indikator yang diamati (Setiyoningsih, 2017). Tes unjuk kerja dilaksanakan dalam

dua bentuk, yaitu tes awal untuk mengetahui kondisi awal kemampuan motorik kasar peserta didik menggunakan Flamingo Balance Test, tes lari 30 meter, dan shuttle run, serta tes saat tindakan melalui pengamatan langsung pada pembelajaran PJOK dengan penerapan permainan tradisional Gobag Sodor. Penilaian tetap mengacu pada indikator kemampuan motorik kasar berupa keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan gerak sehingga data dapat dibandingkan untuk melihat peningkatan kemampuan peserta didik. Selain itu, dokumentasi berupa foto dan dokumen digunakan untuk melengkapi serta memperkuat data hasil observasi dan tes (Adawiyah & Ratyaningrum, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pra Siklus

Pra siklus atau pra tindakan merupakan tahap awal dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kemampuan motorik kasar peserta didik kelas IV pada pembelajaran PJOK. Observasi awal dilakukan melalui kegiatan pengamatan terhadap proses pembelajaran PJOK di SD Negeri 164 Pekanbaru untuk mengetahui kondisi kemampuan motorik kasar peserta didik sebelum pelaksanaan tindakan. Dalam penelitian ini, guru PJOK berperan sebagai pelaksana pembelajaran, sedangkan peneliti bertindak sebagai kolaborator dalam perencanaan, observasi, dan refleksi. Hasil observasi menunjukkan bahwa pembelajaran masih menggunakan metode latihan sederhana dan belum melibatkan aktivitas permainan yang bervariasi sehingga kemampuan motorik kasar peserta didik belum berkembang secara optimal.

Tabel 1. Observasi Motorik Kasar Pra Tindakan Per Aspek Penilaian

No	Aspek Penilaian	Pra Tindakan
1	Keseimbangan	27,58%
2	Kelincahan	17,24%
3	Kecepatan Gerak	20,68%

Berdasarkan hasil observasi pra tindakan, kemampuan motorik kasar peserta didik kelas IV SD Negeri 164 Pekanbaru masih belum berkembang secara optimal, yang ditunjukkan dari persentase rendah pada setiap aspek yaitu keseimbangan 27,58%, kelincahan 17,24%, dan kecepatan gerak 20,68%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil peserta didik yang berada pada kategori baik, seperti 8 peserta didik

pada aspek keseimbangan, 5 peserta didik pada kelincahan, dan 6 peserta didik pada kecepatan gerak, sedangkan secara keseluruhan hanya 2 peserta didik (6,90%) yang berada pada kategori baik, sementara 15 peserta didik (51,72%) kategori cukup dan 12 peserta didik (41,37%) kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik masih belum memiliki kemampuan motorik kasar yang optimal.

Berdasarkan hasil tersebut, kemampuan motorik kasar peserta didik masih berada pada kategori rendah, terutama pada aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan gerak, sehingga peserta didik masih mengalami kesulitan melakukan gerakan secara optimal serta tingkat keaktifan dalam pembelajaran belum maksimal. Kondisi ini disebabkan karena pembelajaran masih menggunakan metode latihan atau penugasan yang terbatas. Oleh karena itu, peneliti bersama guru sebagai kolaborator menyusun tindakan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik melalui penerapan permainan tradisional Gobag Sodor agar pembelajaran menjadi lebih aktif dan menyenangkan.

Siklus I

Tahap Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap perencanaan Siklus I, pengumpulan data dilaksanakan melalui tiga pertemuan pembelajaran agar tindakan yang diberikan memperoleh hasil optimal. Peneliti bekerja sama dengan guru kolaborator untuk merancang pembelajaran PJOK melalui penerapan permainan tradisional Gobag Sodor sebagai upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik. Perencanaan tindakan disusun berdasarkan hasil observasi awal dan mengacu pada modul ajar yang telah dirancang, meliputi penyusunan modul ajar berbasis permainan Gobag Sodor, persiapan sarana dan prasarana pembelajaran, penyusunan lembar observasi kemampuan motorik kasar pada aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan gerak, serta persiapan alat dokumentasi untuk merekam kegiatan pembelajaran.

Tahap Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan pada Siklus I dilakukan dalam tiga pertemuan dengan menggunakan permainan tradisional Gobag Sodor yang berfokus pada gerak dasar berlari, menjaga keseimbangan, dan menghindar. Dalam penelitian ini, guru bertindak sebagai pelaksana pembelajaran, sedangkan peneliti berperan sebagai perancang tindakan, pengamat, serta melakukan refleksi bersama guru kolaborator. Pada pertemuan

pertama (09 April 2026), pembelajaran diawali dengan persiapan, apersepsi, dan pengenalan permainan Gobag Sodor. Peserta didik kemudian melakukan permainan dalam dua tim dengan fokus pada gerak dasar, namun masih banyak yang kesulitan memahami alur permainan sehingga gerakan belum terarah dan mudah tersentuh lawan.

Pada pertemuan kedua (13 April 2026), guru menekankan teknik berlari cepat dan menghindar melalui demonstrasi. Hasilnya, peserta didik masih mengalami kesulitan dalam menerapkan strategi gerak dan cenderung mengulang pola yang sama. Sementara itu, pada pertemuan ketiga (16 April 2026), pembelajaran difokuskan pada kombinasi gerak dan penambahan variasi serta batas waktu permainan. Pada tahap ini mulai terlihat adanya peningkatan pemahaman dan kemampuan gerak peserta didik, meskipun belum merata dan masih terdapat beberapa kendala, sehingga dilakukan evaluasi untuk perbaikan pada siklus berikutnya.

Tahap Pengamatan (Observation)

Berdasarkan hasil observasi pada Siklus I menggunakan lembar observasi, terlihat adanya peningkatan kemampuan motorik kasar peserta didik pada setiap pertemuan. Pengamatan dilakukan selama proses pembelajaran dengan mengacu pada aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan gerak. Hasil observasi kemampuan motorik kasar peserta didik pada Siklus I disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Observasi Motorik Kasar Siklus I Per Aspek Penilaian

No	Aspek Yang Diamati	SIKLUS I			Rata-rata
		Pertemuan I	Pertemuan II	Pertemuan III	
1	Keseimbangan	27,58%	41,37%	51,72%	40,22%
2	Kelincahan	20,68%	27,58%	44,82%	31,02%
3	Kecepatan Gerak	24,13%	34,48%	48,27%	35,62%

Berdasarkan tabel, kemampuan motorik kasar peserta didik pada Siklus I mengalami peningkatan pada setiap aspek. Pada aspek keseimbangan meningkat dari 27,58% pada pertemuan pertama menjadi 41,37% pada pertemuan kedua dan 51,72% pada pertemuan ketiga dengan rata-rata 40,22%. Pada aspek kelincahan meningkat dari 20,68% menjadi 27,58% dan 44,82% dengan rata-rata 31,02%, sedangkan pada aspek kecepatan gerak meningkat dari 24,13% menjadi 34,48% dan 48,27% dengan rata-rata 35,62%. Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan

kemampuan motorik kasar peserta didik pada setiap pertemuan, meskipun belum optimal dan masih perlu perbaikan pada siklus berikutnya.

Berdasarkan hasil Siklus I, dari 29 peserta didik terdapat 10 peserta didik (34,48%) berada pada kategori baik, 11 peserta didik (37,93%) pada kategori cukup, dan 8 peserta didik (27,58%) pada kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik masih berada pada kategori cukup dan kurang sehingga kemampuan motorik kasar belum mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan. Beberapa peserta didik masih mengalami kesulitan memahami aturan dan konsep permainan Gobag Sodor serta belum mampu mengombinasikan gerak berlari, menghindar, menjaga keseimbangan, dan bergerak cepat secara optimal. Selain itu, sebagian peserta didik juga masih kurang percaya diri dan belum aktif dalam mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, kemampuan motorik kasar peserta didik masih perlu ditingkatkan melalui perbaikan tindakan pada Siklus II.

Tahap Refleksi (*Reflection*)

Refleksi dalam penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi pelaksanaan tindakan pada Siklus I berdasarkan hasil observasi selama pembelajaran serta hasil koordinasi antara peneliti dan guru kolaborator. Berdasarkan hasil pengamatan pada setiap pertemuan, diketahui bahwa perkembangan kemampuan motorik kasar peserta didik masih belum optimal, meskipun pelaksanaan pembelajaran melalui permainan tradisional Gobag Sodor menunjukkan respon yang positif di mana peserta didik tampak antusias, aktif, dan memiliki minat yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Namun demikian, masih terdapat beberapa kendala seperti demonstrasi gerak dan penjelasan aturan permainan yang belum optimal, peserta didik yang masih kesulitan memahami alur permainan, kurang mampu menghindar dengan baik, serta masih adanya peserta didik yang kurang aktif dan perlu sering diingatkan untuk terlibat dalam kegiatan. Berdasarkan hasil refleksi tersebut, diperlukan perbaikan pada Siklus II berupa peningkatan kualitas demonstrasi gerak, penegasan aturan dan strategi permainan, modifikasi permainan dengan aturan batas waktu untuk meningkatkan keaktifan, serta peningkatan pengawasan dan pemberian umpan balik secara lebih intensif agar kemampuan motorik kasar peserta didik dapat berkembang lebih optimal.

Siklus II

Siklus II merupakan tindak lanjut dari hasil refleksi pada Siklus I yang menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar peserta didik belum berkembang secara optimal. Oleh karena itu, dilakukan perbaikan pembelajaran melalui penerapan permainan tradisional Gobag Sodor yang difokuskan pada peningkatan kemampuan peserta didik dalam mengombinasikan gerak berlari cepat, menghindar, dan menjaga keseimbangan. Perencanaan tindakan pada Siklus II disusun berdasarkan hasil diskusi antara peneliti dan guru kolaborator dengan mempertimbangkan kendala pada Siklus I, sehingga diharapkan dapat memperbaiki kekurangan serta meningkatkan hasil pembelajaran sebelumnya.

Tahap Perencanaan (*Planning*)

Perencanaan pembelajaran pada Siklus II difokuskan pada perbaikan pelaksanaan melalui penerapan permainan tradisional Gobag Sodor untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik. Rencana tindakan disusun secara kolaboratif antara peneliti dan guru PJOK berdasarkan hasil refleksi Siklus I dengan mengacu pada modul ajar sebelumnya yang disesuaikan dengan kebutuhan pembelajaran. Perbaikan difokuskan pada aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan gerak melalui penekanan teknik yang tepat serta demonstrasi langsung agar peserta didik lebih mudah memahami dan menerapkannya. Meskipun pada Siklus I telah terjadi peningkatan, hasil tersebut belum memenuhi indikator keberhasilan sehingga diperlukan perencanaan lanjutan yang lebih terarah. Kegiatan pada tahap ini meliputi revisi modul ajar dengan penambahan demonstrasi gerak, variasi latihan, dan penegasan aturan permainan, serta persiapan sarana prasarana, lembar observasi, dan alat dokumentasi sebagai data pendukung penelitian.

Tahap Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan pada Siklus II dilakukan dalam tiga pertemuan yang mengacu pada modul ajar yang telah direvisi berdasarkan hasil refleksi Siklus I. Perbaikan pembelajaran difokuskan pada demonstrasi gerak yang lebih jelas, variasi latihan, serta penegasan aturan permainan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik pada aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan gerak. Dalam penelitian ini, guru berperan sebagai pelaksana utama pembelajaran, sedangkan peneliti bertindak sebagai perancang tindakan, pengamat, serta melakukan refleksi bersama guru

kolaborator dan membantu pelaksanaan pembelajaran secara terbatas. Pertemuan pertama (20 April 2026) diawali dengan persiapan, apersepsi, pemanasan, serta penjelasan kembali aturan Gobag Sodor yang telah dimodifikasi. Peserta didik kemudian melaksanakan permainan dengan pembagian tim penyerang dan penjaga serta penerapan aturan batas waktu 1 menit untuk meningkatkan keaktifan. Guru memberikan arahan dan umpan balik selama kegiatan, sementara peneliti melakukan pengamatan terhadap kemampuan motorik kasar peserta didik. Pada akhir kegiatan dilakukan pendinginan, refleksi, serta pemberian motivasi dan apresiasi.

Pertemuan kedua (23 April 2026) dilaksanakan dengan mengulang dan memperjelas aturan serta strategi permainan, kemudian peserta didik kembali bermain dengan peran yang bergantian. Hasil pengamatan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan gerak, seperti gerakan yang lebih cepat, terarah, dan kemampuan menghindar yang lebih baik dibandingkan pertemuan sebelumnya. Guru terus memberikan bimbingan dan umpan balik, sedangkan peneliti tetap melakukan observasi selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ditutup dengan pendinginan, refleksi singkat, serta motivasi dari guru. Pertemuan ketiga (27 April 2026) merupakan pelaksanaan permainan secara menyeluruh dengan penekanan pada kombinasi gerak berlari cepat, menghindar, dan menjaga keseimbangan. Hasil pengamatan menunjukkan sebagian besar peserta didik telah memahami alur permainan dengan baik, ditandai dengan gerakan yang lebih terkoordinasi, kemampuan menghindar yang lebih efektif, serta kerja sama tim yang meningkat. Guru tetap menerapkan modifikasi batas waktu dan melakukan penilaian menggunakan lembar observasi, kemudian kegiatan ditutup dengan pendinginan, refleksi, serta apresiasi atas peningkatan yang dicapai peserta didik.

Tahap Pengamatan (*Observation*)

Berdasarkan hasil observasi pada Siklus II menggunakan lembar observasi, terlihat adanya peningkatan kemampuan motorik kasar peserta didik setelah diterapkannya permainan tradisional Gobag Sodor dalam pembelajaran PJOK. Pengamatan dilakukan pada aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan gerak di setiap pertemuan selama Siklus II berlangsung. Hasil observasi pada Siklus II disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Observasi Motorik Kasar Siklus II Per Aspek Penilaian

No	Aspek Yang Diamati	SIKLUS II			Rata-rata
		Pertemuan I	Pertemuan II	Pertemuan III	

1	Keseimbangan	72,41%	82,76%	86,21%	80,46%
2	Kelincahan	55,17%	75,86%	79,31%	70,11%
3	Kecepatan Gerak	65,51%	72,41%	79,31%	72,41%

Berdasarkan hasil observasi, kemampuan motorik kasar peserta didik pada Siklus II menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan Siklus I. Peningkatan ini terjadi karena adanya perbaikan tindakan berdasarkan hasil refleksi sebelumnya, seperti demonstrasi gerak yang lebih jelas, penegasan aturan permainan, serta modifikasi permainan dengan batas waktu untuk meningkatkan keaktifan peserta didik. Hal ini terlihat dari rata-rata persentase setiap aspek, yaitu keseimbangan 80,46%, kelincahan 70,11%, dan kecepatan gerak 72,41% yang semuanya berada pada kategori baik. Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional Gobag Sodor mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik kelas IV SD Negeri 164 Pekanbaru dalam pembelajaran PJOK.

Sebagian besar peserta didik juga telah mengalami peningkatan dengan kategori baik, yaitu 24 peserta didik (82,76%), sedangkan 5 peserta didik (17,24%) masih berada pada kategori cukup. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar setelah penerapan tindakan, sehingga pelaksanaan Siklus II dapat dinyatakan berhasil karena telah mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan pada aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan gerak.

Tahap Refleksi (*Reflection*)

Refleksi pada Siklus II dilakukan untuk mengevaluasi pelaksanaan tindakan berdasarkan hasil pengamatan selama pembelajaran serta hasil diskusi antara peneliti dan guru kolaborator. Hasil observasi menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar peserta didik mengalami peningkatan yang lebih baik dibandingkan Siklus I, di mana peserta didik sudah mampu mengikuti permainan Gobag Sodor dengan lebih terarah, memahami aturan dan alur permainan, serta menunjukkan peningkatan keaktifan dan respons gerak yang lebih cepat. Kemampuan motorik kasar juga meningkat pada aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan gerak, meskipun masih terdapat beberapa peserta didik yang belum sepenuhnya konsisten dalam mengoordinasikan gerakan. Secara keseluruhan, sebagian besar peserta didik telah mencapai kategori baik sesuai indikator keberhasilan, sehingga pelaksanaan tindakan pada Siklus II dinyatakan berhasil dan penelitian dihentikan atas kesepakatan peneliti dan guru kolaborator.

PEMBAHASAN

Permasalahan dalam penelitian ini berkaitan dengan kemampuan motorik kasar peserta didik kelas IV SD Negeri 164 Pekanbaru yang masih belum berkembang secara optimal dalam pembelajaran PJOK. Berdasarkan hasil observasi awal, peserta didik masih mengalami kesulitan dalam aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan gerak, serta cenderung kurang aktif karena pembelajaran masih didominasi metode latihan sederhana dan belum melibatkan permainan yang menarik. Untuk mengatasi hal tersebut, diterapkan permainan tradisional Gobag Sodor dalam pembelajaran PJOK karena melibatkan aktivitas berlari, menghindar, menjaga keseimbangan, dan bergerak cepat sehingga memberikan pengalaman belajar sambil bermain. Aspek yang dinilai meliputi keseimbangan (Widiastuti, 2019), kelincahan (Brian Mackenzie, 2018), dan kecepatan gerak (Morrow dkk., 2015), dengan hasil pra tindakan yang masih rendah yaitu keseimbangan 27,58%, kelincahan 17,24%, dan kecepatan gerak 20,68%, sehingga diperlukan pembelajaran yang lebih aktif melalui permainan tersebut.

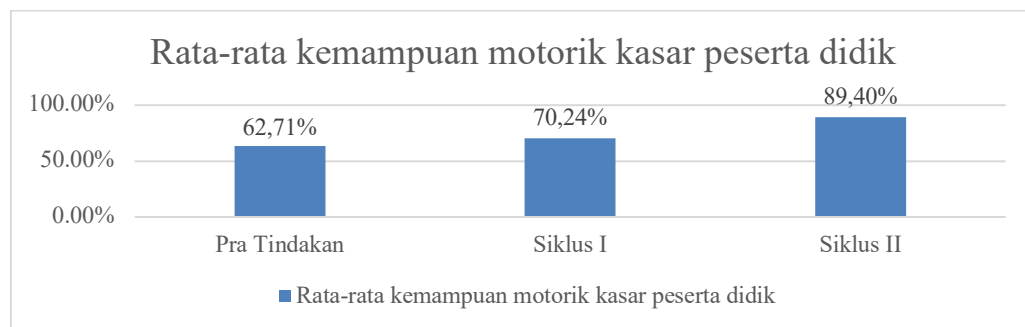
Setelah pelaksanaan tindakan pada Siklus I dan Siklus II, kemampuan motorik kasar peserta didik menunjukkan peningkatan pada setiap aspek. Pada Siklus I peningkatan mulai terlihat meskipun belum mencapai indikator keberhasilan, sehingga dilakukan perbaikan pada Siklus II melalui peningkatan demonstrasi gerak, penegasan aturan, dan modifikasi permainan agar peserta didik lebih aktif. Hasil Siklus II menunjukkan peningkatan yang lebih optimal, di mana peserta didik lebih aktif, percaya diri, mampu bekerja sama, serta lebih cepat merespons permainan, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional Gobag Sodor efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik.

Tabel 4. Hasil Observasi Pra Tindakan, Siklus I, Siklus II Per Aspek Motorik

Aspek Motorik Kasar	Pra Tindakan	Siklus I	Siklus II
Keseimbangan	27,58%	40,22%	80,46%
Kelincahan	17,24%	31,02%	70,11%
Kecepatan Gerak	20,68%	35,62%	72,41%

Berdasarkan tabel, kemampuan motorik kasar peserta didik mengalami peningkatan pada seluruh aspek dari pra tindakan hingga Siklus II. Aspek keseimbangan meningkat dari 27,58% menjadi 40,22% pada Siklus I dan 80,46% pada Siklus II, sedangkan kelincahan meningkat dari 17,24% menjadi 31,02% dan 70,11%, serta

kecepatan gerak meningkat dari 20,68% menjadi 35,62% dan 72,41%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa permainan tradisional Gobag Sodor mampu mengembangkan kemampuan peserta didik dalam menjaga keseimbangan, mengubah arah gerak, berlari, dan merespons situasi permainan dengan lebih cepat. Dengan demikian, penerapan Gobag Sodor memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan motorik kasar peserta didik kelas IV SD Negeri 164 Pekanbaru dalam pembelajaran PJOK, dengan penilaian yang mencakup aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan gerak.



Gambar 2. Grafik Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Kelas IV
SD Negeri 164 Pekanbaru

Berdasarkan grafik, rata-rata kemampuan motorik kasar peserta didik mengalami peningkatan setelah diterapkan permainan tradisional Gobag Sodor, yaitu dari 62,71% pada pra tindakan menjadi 70,24% pada Siklus I dan 89,40% pada Siklus II, dengan peningkatan masing-masing sebesar 7,53% dan 19,16%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa permainan Gobag Sodor dapat mendukung perkembangan kemampuan motorik kasar, khususnya keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan gerak. Melalui aktivitas berlari, menghindar, mengubah arah, menjaga keseimbangan, dan bekerja sama, peserta didik menjadi lebih aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Hal ini sejalan dengan Dwi Agus Mawarti, Yudesta Erfayliana, dan Baharudin (2021) yang menyatakan bahwa Gobag Sodor dapat meningkatkan ketangkasan, fokus, dan kerja sama peserta didik, serta Arfani (2022) yang menjelaskan bahwa kemampuan motorik kasar perlu dikembangkan melalui aktivitas fisik dan permainan. Dengan demikian, penerapan permainan tradisional Gobag Sodor memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar peserta didik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas di SD Negeri 164 Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional Gobag Sodor efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik kelas IV pada pembelajaran PJOK, yang terlihat dari peningkatan aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan gerak pada setiap siklus. Pada pra tindakan kemampuan masih rendah, kemudian meningkat pada Siklus I meskipun belum mencapai indikator keberhasilan, dan meningkat lebih signifikan pada Siklus II setelah dilakukan perbaikan berupa demonstrasi gerak yang lebih jelas, penegasan aturan, serta modifikasi permainan agar peserta didik lebih aktif dan terarah. Peningkatan tersebut dibuktikan dengan kenaikan pada setiap aspek, yaitu keseimbangan dari 27,58% menjadi 80,46%, kelincahan dari 17,24% menjadi 70,11%, dan kecepatan gerak dari 20,68% menjadi 72,41%, serta secara keseluruhan sebanyak 24 peserta didik (82,76%) telah mencapai kategori baik pada Siklus II, sehingga permainan Gobag Sodor dapat dijadikan alternatif pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., & Ratyaningrum, F. (2023). Pembuatan Buku Ajar Sulam Fantasi untuk Peserta Didik Kelas XI Jurusan Kriya Tekstil SMKN 12 Surabaya. *Jurnal Seni Rupa*, 11(2), 85–96.
- Arfani, M. R. N. (2022). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor pada Siswa Kelas IV SD Negeri Priyan Kabupaten Bantul*.
- Hidayatullah, M. T., & Hariyanto, E. (2024). GYMNASIA: Survei Kemampuan Motorik Kasar Siswa Usia 7 Sampai 10 Tahun Di Wilayah Pesisir. *GYMNASIA: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 58–66. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR>
- Hutami, W. F. (2024). Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Public Relations Mercu Buana*, Query date, 21, 23
- Lubis zahra, hilda, lailan safira. (2024). Analisis pembelajaran gerak terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 28539–28542.
- Lusianti, S. (2019). *Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Siswa Sekolah Dasar Laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2019*.

- Mackenzie, Brian. 2018. *101 Performance Evaluation Tests*. London: Electric Word Plc.
- Morrow, J. R., Mood, D. P., Disch, J. G., & Kang, M. 2015. *Measurement and Evaluation in Human Performance*. United States: Human Kinetics.
- Nunung Nunung, Agus Ahmad Wakih, & Deni Chandra. (2023). Penerapan Permainan Tradisional Gobag Sodor Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelas III SDN 2 Tuguraja Tasikmalaya. *Jurnal Riset Rumpun Seni, Desain Dan Media*, 2(2), 37–50. <https://doi.org/10.55606/jurrsendem.v2i2.1509>
- Physical, B., & Journal, E. (2021). *585-Article Text-1988-1-10-20210630*. 2, 52–64.
- Saleh, M., Citra, P., & Dewi, P. (2024). *Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Siswa SDN 1 Sembung Kecamatan Narmada Tahun Pelajaran 2022 / 2023 Pendahuluan Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan , yang mempunyai tujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan , kebug. 11(1), 1–10.*
- Salsabila, N. A., Bawono, M. N., & Irawan, R. J. (2025). *Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia 10-12 Tahun. 5(April).*
- Setiyoningsih, T. (2017). Pengelolaan Pembelajaran IPA Berbasis Lingkungan di SMPN 1 Gabus-Grobogan. *Manajemen Pendidikan*, 12(1), 1–9. <https://doi.org/10.23917/jmp.v12i1.2970>
- Siregar, F. S., Katherin, E., Saragih, O., Sabatini, P., Tarigan, B., Siregar, K. D., & Ilmy, W. N. (2024). *2024 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Dalam Mendukung Tumbuh Kembang Anak di Sekolah Dasar 2024 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin. 2(11), 37–40.*
- Sufi, A., Dinata, V. C., & Maslikah, S. (2024). *Sport-Mu Jurnal Pendidikan Olahraga The Implementation of Bentengan Games to Improve Agility and Coordination in Primary School Students. 5(2), 102–118.*
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.