

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK LOKOMOTOR
MELALUI METODE PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR
PADA SISWA KELAS V SDIT AL ARIF TAHUN AJARAN 2023**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJAS FIKS UN PGRI KEDIRI



OLEH :

FAREL KURNIAWAN
NPM : 19.1.01.09.0078

PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINT (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olah raga adalah suatu hal yang sangat penting dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, sehingga dengan pendidikan jasmani seseorang bisa mempelajari tentang hal-hal yang berkaitan dengan sikap kognitif, afektif dan psikomotorik yang merupakan aktivitas bagi manusia untuk mencapai tujuan hidup.

Menurut Samsudin (2008) mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dibentuk untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, serta dapat meningkatkan kecerdasan emosi kepada anak.

Sedangkan menurut Husdarta (2011:21) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah program suatu pendidikan lewat gerak dan olahraga, yang mengandung suatu arti bahwa gerakan dalam permainan atau cabang olahraga tertentu hanyalah alat untuk mendidik. Dengan begitu pendidikan olahraga seharusnya sudah harus dikuasai mulai sejak masih kecil dikarenakan pada usia tersebut mudahnya upaya untuk meningkatkan penguasaan ilmu pengetahuan dalam melatih kemampuan psikomotorik yang diajarkan pada sekolah dasar.

Pendidikan jasmani juga tidak dapat dipisahkan dari pembelajaran, melalui pembelajaran anak belajar banyak hal, sehingga anak dididik dan dilatih menjadi seseorang yang mengetahui sifat-sifat yang sebelumnya tidak mungkin diperoleh berdasarkan kegiatan dan kurikulum yang terstruktur dan sistematis.

Kurikulum yang digunakan untuk pada saat ini adalah program pendidikan atau kurikulum 2013 revisi, walau kurikulum merdeka belajar sudah di gunakan di setiap jenjang pendidikan, akan tetapi tidak semua sekolah sudah menerapkan kurikulum merdeka belajar. Keterampilan gerak lokomotor pada KD 4.3 yaitu sebagaimana dituliskan “mempraktikan gerak dasar berjalan, berlari, lompat, dan melempar melalui permainan tradisional”. Dalam proses pembelajaran terdapat guru sebagai pengajar, pendidik, pembimbing, pelatih, penilai, serta mengevaluasi peserta didik.

Dalam suatu pelajaran kesehatan dan pendidikan keolahragaan terdapat banyak materi yang berisikan berbagai keterampilan gerak dasar. Gerak motorik pada sekolah dasar ada tiga jenis, yaitu: keterampilan gerak lokomotor, non lokomotor, serta manipulatif. Badan Standar Nasional Pendidikan (2006:2), mengatakan bahwa tujuan dari penyelenggaraan pendidikan olahraga dan juga kesehatan adalah untuk meningkatkan keterampilan serta kemampuan gerak. Gerakan dasar yang dimaksud disini ialah berjalan, berlari, melompat dan melempar, atau sering disebut juga dengan gerakan yang paling dasar. Keterampilan gerak dasar diperlukan

untuk berpindah dari suatu titik ke titik lainnya. Saat pengajaran gerak di dalam sekolah, gerak dasar menjadi dominan, karena hampir semua kegiatan bermain anak menggunakan gerak-gerak tersebut.

Peran guru sangat penting dalam pembelajaran khususnya dalam pelaksanaan pembelajaran khususnya pada gerak dasar pada sekolah dasar dan mengingat kebutuhan guru PJOK dalam media pendidikan. Sehingga pembelajaran dapat menarik minat siswa dan meningkatkan motivasi belajar, termasuk permainan selama pembelajaran (Fadli, 2014; Septiana, 2021).

Dari pernyataan diatas dapat memberikan sebuah gambaran bahwa, pendidik atau guru dapat memilih dengan berbagai macam cara pembelajaran yang digunakan sebagai alat untuk menyampaikan materi sehingga tujuan pembelajaran akan dapat tercapai. Salah satu dari berbagai ragam cara pembelajaran yang dapat digunakan oleh seorang guru yaitu dengan cara menggunakan sebuah permainan. Jenis permainan pada dasarnya terbagi meliputi permainan perorangan, permainan beregu, permainan upacara pesta, permainan dalam air, serta permainan dalam lingkup pramuka (patty,2008).

Pada pendidikan jasmani, guru jarang menggunakan permainan yang digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, oleh karena itu hal ini mungkin memotivasi peneliti untuk mencoba memberikan permainan yang dapat meningkatkan keterampilan gerak pada peserta didik. Salah satunya dapat menggunakan permainan tradisional. Permainan tradisional juga mempunyai nilai budaya yang besar dalam mengembangkan keterampilan siswa, meliputi keterampilan, sopan santun, budi pekerti,

kreatifitas dan latihan, juga merupakan sarana untuk mengembangkan keterampilan siswa (Widodo dan Lumintuarso, 2017).

Berdasarkan pengamatan peneliti saat praktik peserta didik kelas V SDIT AL ARIF Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri terdapat beberapa peserta didik yang memiliki kemampuan gerak lokomotor yang belum optimal, hal tersebut dapat di lihat saat pembelajaran PJOK secara daring dan luring saat materi pembelajaran gerak lokomotor dan non lokomotor.

Terdapat beberapa aspek gerak lokomotor anak yang belum optimal diantaranya yaitu: 1) peserta didik saat berlari belum mampu bereaksi secara cepat terhadap rangsangan yang diberikan sehingga untuk mencapai memerlukan waktu yang lama, 2) peserta didik belum mampu merubah arah posisi secara cepat, 3) keseimbangan yang kurang dapat dilihat saat peserta didik melakukan jalan diatas tumpukan batu bata masih sering jatuh, 4) ketertarikan yang dimiliki peserta didik kurang, hal ini terlihat dari antusias yang ditunjukkan saat proses pembelajaran. Hal tersebut dikarenakan pendidik hanya menggunakan metode pembelajaran latihan atau penugasan. Selain itu, peserta didik kurang melakukan aktivitas di rumah dan cenderung bermain game online. Salah satu aktivitas yang dapat mengembangkan gerak lokomotor peserta didik dengan cara bermain. Melalui kegiatan bermain peserta didik dapat belajar tentang dirinya sendiri, orang lain dan lingkungannya. Bermain dilakukan sambil belajar dengan rileks tanpa paksaan sehingga menjadi sesuatu yang menyenangkan.

Mengingat pentingnya keterampilan motorik kasar bagi perkembangan anak, maka sebagai pendidik perlu menerapkan kegiatan pembelajaran yang menarik untuk melatih keterampilan motorik kasar peserta didik sesuai dengan kurikulum pembelajaran. Kegiatan pembelajaran yang menarik tentu akan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan nyaman. Salah satu kegiatan yang menarik bagi peserta didik adalah melalui kegiatan bermain. Kegiatan pengembangan yang dilakukan dalam bentuk permainan tentu akan membuat peserta didik lebih tertarik, senang, dan tidak cepat bosan saat belajar di sekolah. Apabila peserta didik tidak mampu melakukan gerakan fisik dengan baik akan menumbuhkan rasa tidak percaya diri dan konsep diri negatif dalam melakukan gerakan fisik. Perkembangan motorik merupakan suatu aktivitas yang tak kunjung habis dan sekaligus sebagai ciri masa pertumbuhan dan perkembangan anak secara normal dan faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan.

Permainan tradisional gobak sodor adalah permainan tradisional yang menggunakan lapangan dengan bentuk persegi empat dan berpetak-petak. Pada setiap garis dijaga oleh pihak seorang penjaga. Pihak penyerang yang akan masuk harus melewati garis dan jika terkena sentuh seorang penjaga, harus bergantian menjadi penjaga. Permainan ini sangat berguna bagi peserta didik untuk melatih kecepatan, kesigapan, dan ketahanan fisik. Anggota tubuh peserta didik dapat bergerak dengan adanya permainan ini. Peserta didik akan melakukan kegiatan seperti berlari, berjalan, dan melompat untuk menuju satu titik ke titik yang lainnya.

Pembelajaran menjadi lebih menarik apabila model pembelajaran diterapkan dengan inovasi-inovasi baru, termasuk model permainan tradisional. Selain itu proses pembelajaran disajikan sesuai dengan tingkat keterampilan siswa, siswa sangat dilibatkan dalam proses pembelajaran sehingga menggugah minat siswa, melalui banyak model permainan tradisional yang kini mulai punah, misalnya permainan tradisional. seperti : betengan, engklek, gobak sodor, bola kotak dan masih banyak lagi.

Pembelajaran menjadi lebih menarik apabila model pembelajaran diterapkan dengan inovasi-inovasi baru, termasuk model permainan tradisional. Selain itu proses pembelajaran disajikan sesuai dengan tingkat keterampilan siswa, siswa sangat dilibatkan dalam proses pembelajaran sehingga menggugah minat siswa, melalui banyak model permainan tradisional yang kini mulai punah, misalnya permainan tradisional. seperti : betengan, engklek, gobak sodor, bola kotak dan masih banyak lagi.

Akan tetapi peneliti ingin mengangkat salah satu permainan tradisional dari sekian banyak permainan yaitu permainan tradisional gobak sodor atau hadang. Dengan penggunaan model metode permainan tradisional seperti Gobak Sodor ini diharapkan dapat meningkatkan diri ketrampilan gerak lokomotor peserta didik terhadap materi saat proses pembelajaran PJOK. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk lebih mendalami lagi penelitian melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul Upaya Meningkatkan Ketrampilan Gerak Locomotor Melalui Metode Permainan

Tradisional Gobak Sodor Pada Siswa Kelas V SDIT AL ARIF Tahun Ajaran 2023.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yaitu :

1. Menurunnya keterampilan gerak lokomotor peserta didik pada aspek keseimbangan, aspek kelincahan, dan aspek kecepatan.
2. Menurunnya semangat karena kurangnya metode dalam pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan peserta didik yang hanya menggunakan metode pembelajaran latihan dan penugasan.

C. Pembatasan masalah

Pembatasan masalah sangat diperlukan dalam suatu penelitian. Hal ini bertujuan agar permasalahan tidak meluas dan penelitian tidak menyimpang dari penelitian. Dalam penelitian ini, batasan-batasan yang digunakan sebagai berikut:

1. Keterampilan gerak siswa dalam proses pembelajaran gerak lokomotor.
2. Siswa yang di teliti adalah kelas V di SDIT AL ARIF Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri.

D. Rumusan dan Pemecahan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi di atas maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu :

- a. Apakah ada peningkatan hasil belajar gerak lokomotor siswa melalui aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan pada metode permainan Tradisional Gobak Sodor pada mata pelajaran PJOK?
- b. Apakah penerapan metode permainan Tradisional Gobak Sodor dapat meningkatkan semangat kembali di kelas V SDIT AL ARIF?

2. Pemecahan Masalah

Untuk mencapai hasil yang ditentukan, guru perlu mengelola kegiatan pembelajaran menggunakan metode permainan tradisional gobak sodor, sangat diharapkan akan terwujudnya sebuah metode pembelajaran yang menggembirakan sehingga akan lebih mudah tercapainya suatu sistem dalam pendidikan yang baru dan dapat berkontribusi langsung atas tercapainya peningkatan ketrampilan pada gerak lokomotor siswa.

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah ada peningkatan hasil belajar gerak lokomotor siswa melalui aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan pada metode permainan tradisional gobak sodor pada mata pelajaran PJOK.
2. Untuk mengetahui apakah penerapan metode permainan tradisional gobak sodor dapat meningkatkan semangat kembali di kelas V SDIT AL ARIF.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian seperti yang telah dijelaskan diatas, diharapkan mampu memberikan manfaat atau kegunaan yang dapat memberikan sumbangan wawasan ilmu baru bagi peserta didik khususnya siswa di SDIT AL ARIF kelas V dan umumnya sebagai bentuk apresiasi melestarikan serta mengenalkan dan mengembangkan permainan tradisional melalui jalur pendidikan. Manfaat atau kegunaan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara umum hasil penelitian ini diharapkan dapat membawa kontribusi baru dalam pembelajaran PJOK. Utamanya peningkatan hasil tersebut merupakan langkah bermanfaat yang dapat dikembangkan melalui penelitian serupa dan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran PJOK di masa depan.

2. Manfaat Praktis

- a. Peneliti dapat untuk menambah pengalaman, masukan, dan pengetahuan bagi peneliti sebagai bekal calon pendidik. Serta dapat menginovasi proses kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan sebuah metode permainan gobak sodor.
- b. Bagi guru pendidikan jasmani dapat digunakan untuk menambah variasi cara mengajar ketrampilan gerak lokomotor siswa kelas V SDIT AL ARIF dalam mata pelajaran PJOK, guna mendorong

suatu proses pembelajaran yang meningkatkan keterampilan belajar siswa.

- c. Bagi siswa agar dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melaksanakan pembelajaran siswa terutama pada pembelajaran PJOK, serta menumbuhkan keaktifan dan kreatifitas siswa pada proses pembelajaran.
- d. Bagi sekolah dapat meningkatkan kualitas pengajar di sekolah dan dapat menaikkan mutu pendidikan.

G. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan konteks pemikiran hipotesis tindakan penelitian ini sebagai berikut:

1. Ada peningkatan hasil belajar gerak lokomotor siswa melalui aspek keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan pada metode permainan tradisional gobak sodor pada mata pelajaran PJOK.
2. Penerapan metode permainan tradisional gobak sodor dapat meningkatkan semangat kembali peserta didik di kelas V SDIT AL ARIF.

DAFTAR PUSTAKA

Afwanulloh, Muchlis (2019) *Peningkatan keterampilan Lokomotor melalui metode permainan tradisional Kasti mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada siswa Kelas IV MI Bustanul Ulum Jombang*. Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.

Agus Riyadi, Samsudin, & Iman Sulaiman. (2021). The Effect Of Traditional Games Gobak Sodor And Bentengan To Improvement Physical Fitness Students Elementary School. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(03). <https://doi.org/10.2100>

Anjas Wulan, Dwi Septi. 2015. “Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Melalui Permainan Tradisional Modifikasi ”, laporan Penelitian Tindakan Kelas (Jakarta ,Universitas Negri Jakarta,) t.d.22

Amirullah dan Budiyo, Heris. 2014. Pengantar Manajemen. Yogyakarta : Graha Ilm

Arikunto, Suharsimi.2016. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Lampiran Standar Isi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: BSNP

Chen, L., & Zhu, H. (2022). Analysis Of Physical Health Risk Dynamic Evaluation System Based On Sports Network Technology. *Computer Communications*, 181. <https://doi.org/10.1016/j.comcom.2021.10.002>

Davis B Gordon. 1994. *Management System Information*. Jakarta: Midas Surya Grafindo

Dharmamulya, Sukirman, dkk.(1992-1993). *Transformasi Nilai Melalui Permainan Rakyat Daerah Istimewa Yogyakarta*. Depdikbud, Proyek, Penelitian, Pengkajian dan Pembinaan Nilai-Nilai Budaya.

Erdiana, Lita. Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor terhadap Perkembangan Motorik Kasar dan Sikap Kooperatif Anak TK. (*Jurnal Pedagogi*, Volume 2 Nomor 3, Agustus-2016)

Fadli, Z. (2014). Membentuk Karakter Anak dengan Olahraga Tradisional. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 38–44.

- Harsuki. 2003. Perkembangan Olahraga Terkini. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Husdarta, 2016. Pengertian Pendidikan Jasmani. Jakarta : Depdikbud
- Johnson, Barry L., J. K. Nelson. 2000. Practical Measurements for Evaluation in Physical Education. Champaign, IL : Human Kinetics
- Kurniati, Euis. 2011. Permainan Tradisional dan Perannya Dalam Mngembangkan Keterampilan Sosial Anak.(Jogjakarta: Airlangga)
- Mukarromah, O., Maesaroh, T., & Imti-hanudin, D. (2022). Konservasi Permainan Tradisional Terhadap Perkembangan Gerak Lokomotor Anak Usia Dini. Jurnal Elementary, 5(1), 1–5.
- Patty, A.M. 2008. Permainan Untuk Segala Usia. Jakarta: PT BPK. Gunung Mulia.
- Pudjoatmodjo, B., Hasanudin Fauzi, A., Salam, S., Muluk, T. A., & Maulana, D. S. (2022). Utilizing Digital Storytelling Structure For Developing An Electronic Traditional Game Gobak Sodor. Ijait (International Journal Of Applied Information Technology), <https://doi.org/10.25124/ijait.V5i01.3416>
- Rahmawati, D, R. (2016). Aku pintar dengan bermain. solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Samsudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: Prenada Media Group.
- Sari, U. A., Nasruddin, N., & Jaelani, A. K. (2021). The Effect Of Conducting Gobak Sodor Traditional Games On Students' Behavior In Sdn 10 Mataram.
- Septiana, R. A., Santosa, A., & Budiman, A. (2021). Model Pembelajaran Sepakbola bagi Anak Usia Dini. Musamu, 03(02), 134–140.
- Shandro. 2013. Meningkatkan Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Gerak Dasar Atletik Dengan Menggunakan Metode Bermain Pada Kelas X-I MM SMK Negeri 4 Probolinggo. Skripsi tidak diterbitkan. UM: Malang
- Sujarno. et al. (2011). Pemanfaatan permainan tradisional dalam pembentukan karakter anak. Yogyakarta: BPNB.

Supiyono, A, (2018). Serunya Permainan Tradisional Anak Zaman Dulu. Jakarta; Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa

Sutini, A, (2013). Meningkatkan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional. *Cakrawala Dini*. 4(2); 67-77.

Widodo, P., & Lumintuarso, R. (2017). Pengembangan model permainan tradisional untuk membangun karakter pada siswa SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 183.