

**PENGARUH PEMAINAN GOBAK SODOR TERHADAP UPAYA
MENGURANGI BERAT BADAN YANG BERLEBIH PADA ANAK USIA
7-12 TAHUN DI SDN NGELAWAK 1**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (SP.d.)
Pada Program Studi Penjaskesrek



OLEH
KHARISUDIN JAMHARI
NPM 2215030190

**PRODI PENJASKESREK
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2026**

Skripsi Oleh

KHARISUDIN JAMHARI

NPM 2215030190

Judul

**PENGARUH PEMAINAN GOBAK SODOR TERHADAP UPAYA
MENGURANGI BERAT BADAN YANG BERLEBIH
PADA ANAK USIA 7-12 TAHUN**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjaskesrek
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal 29-6-2026

Pembimbing I



Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or.
NIDN.0703098802

Pembimbing II



Weda, M. Pd.
NIDN.0721088702

Skripsi oleh:

Kharisudin Jamhari

NPM 2215030190

JUDUL :

**PENGARUH PEMAINAN GOBAK SODOR TERHADAP UPAYA
MENGURANGI BERAT BADAN YANG BERLEBIH PADA ANAK USIA
7-12 TAHUN DI SDN NGELAWAK 1**

Telah dipertahankan di depan panitia ujian/sidang skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal 14 Juli 2026

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : (Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.)
2. Penguji I : (Dr. Wasis Himawanto, M.Or.)
3. Penguji II : (Weda, M.Pd.)

Mengetahui
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or
NIDN.0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Kharisudin Jamhari
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. lahir : Nganjuk/ 06 September 2003
NPM : 2215030190
Fak/Prodi. : FIKS/PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 26 april 2026



KHARISUDIN JAMHARI

NPM: 2215030190

MOTTO

“Ilmu bukan sekedar mengetahui, tetapi memahami, mempertanyakan, dan
memaknai”

(Rocky Gerung)

ABSTRAK

Kharisudin Jamhari: Fenomena kelebihan berat badan (*overweight*) pada anak usia sekolah dasar merupakan permasalahan kesehatan serius yang dipicu oleh minimnya aktivitas jasmani dan pergeseran masif menuju gaya hidup pasif (*sedentary lifestyle*). Penerapan aktivitas fisik konvensional di lingkungan sekolah sering kali kurang efektif dan terasa membebani secara psikologis bagi anak yang mengalami kelebihan beban tubuh, sehingga dibutuhkan pendekatan alternatif berupa intervensi gerak terstruktur yang menyenangkan berbasis kearifan lokal.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris perbedaan efektivitas antara intervensi permainan tradisional gobak sodor dibandingkan dengan aktivitas jasmani konvensional terhadap penurunan Indeks Massa Tubuh (IMT) anak usia 7–12 tahun yang berstatus *overweight*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*Quasi-Experimental*) melalui rancangan *Non-Equivalent Control Group Pretest-Posttest Design*, melibatkan 20 subjek yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan didistribusikan ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk menjalani masa observasi selama 16 kali pertemuan.

Hasil pengujian membuktikan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan permainan gobak sodor mengalami penurunan IMT yang signifikan dengan rata-rata 0,35 poin $p = 0,010$. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi khusus justru mengalami lonjakan IMT sebesar 0,35 poin $p = 0,029$. Pengujian hipotesis utama menggunakan analisis statistik *Independent Sample t-Test* terhadap nilai selisih (*Gain score*) menunjukkan perbedaan pengaruh yang sangat signifikan antara kedua kelompok $p = 0,001 < 0,05$, dengan rentang selisih efektivitas mencapai 0,70 poin IMT. Hal ini menegaskan bahwa intervensi intensitas gerak permainan gobak sodor mencatatkan tren penurunan angka mutlak IMT yang jauh lebih optimal dan bermakna secara statistik dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya menjalani rutinitas olahraga standar kurikulum sekolah.

Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa permainan tradisional gobak sodor merupakan instrumen aktivitas fisik yang terbukti efektif dan solutif untuk menurunkan Indeks Massa Tubuh anak *overweight*. Limitasi dalam penelitian ini terletak pada ukuran skala sampel yang tergolong kecil serta rentang waktu intervensi yang terbatas, sehingga penelitian dan pengembangan ilmu keolahragaan selanjutnya sangat direkomendasikan untuk memperluas cakupan demografi populasi subjek dan memperpanjang durasi perlakuan guna melihat efek adaptasi fisiologis jangka panjang yang lebih komprehensif.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Anak Sekolah Dasar, Gobak Sodor, Indeks Massa Tubuh, *Overweight*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa. Hanya atas limpahan rahmat, rida, dan karunia-Nya juga penulis diberikan kekuatan, kesehatan, dan kesabaran tiada batas, sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Upaya Mengurangi Berat Badan Yang Berlebih Pada Anak Usia 7-12 Tahun di SDN Ngalawak 1” ini dengan baik dan tepat waktu.

Penyusunan skripsi ini merupakan wujud dedikasi akhir sekaligus syarat mutlak guna meraih gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa perjalanan panjang dalam merampungkan tugas akhir ini bukanlah sebuah proses yang mudah. Tetesan keringat, rasa letih, serta rintangan yang mengiringi tak akan mampu terbayar lunas tanpa adanya uluran tangan, doa, dan dukungan tanpa henti dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati dan rasa hormat yang setulus-tulusnya, penulis ingin menyampaikan ungkapan terima kasih tak terhingga kepada:

1. **Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd.**, selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang telah menyediakan wadah dan lingkungan akademik yang luar biasa bagi penulis untuk menimba ilmu dan mengembangkan diri.
2. **Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains. Universitas Nusantara PGRI Kediri, atas segala kebijakan dan dukungan fasilitas kelancaran administrasi selama masa perkuliahan.
3. **Bapak Weda, M.Pd.**, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri. Terima kasih atas segala bimbingan, arahan yang konstruktif, motivasi, serta masukan yang sangat berharga sedari awal penyusunan proposal hingga tahap akhir penelitian ini.
4. **Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.** dan **Bapak Weda, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing skripsi. Terima kasih yang tak terhingga atas keikhlasan,

kesabaran seluas samudra, serta dedikasi waktu yang diberikan di sela-sela kesibukan beliau untuk terus menuntun, merevisi, dan memberikan pencerahan kepada penulis agar skripsi ini menemukan arah yang tepat.

5. **Segenap Dosen Program Studi PENJASKESREK** Universitas Nusantara PGRI Kediri. Terima kasih atas setiap tetes ilmu pengetahuan, keteladanan, serta pengalaman berharga yang telah ditransformasikan kepada penulis selama duduk di bangku perkuliahan. Ilmu tersebut akan menjadi bekal yang tak ternilai harganya bagi langkah penulis ke depan.
6. **Ibu Likpiah, S.Pd.**, selaku Kepala sekolah dan Jajaran Guru sekolah SD Negeri 1 Ngalawak. Terima kasih atas kepercayaan, kesempatan emas, bimbingan, dan ruang bagi penulis untuk belajar serta berkembang selama penelitian berlangsung.
7. Teristimewa dan yang paling utama, untuk keluarga tercinta: **Bapak Misbachul Ulum Dan Ibu Maspupah**. Kalian adalah detak jantung dan rumah terhangat tempat penulis selalu kembali dari kerasnya dunia. Terima kasih atas setiap peluh keringat yang menetes, atas cinta tanpa syarat yang tak pernah pudar, serta doa-doa suci yang selalu dilangitkan. Kepada seluruh keluarga besar, terima kasih atas keyakinan yang begitu kokoh terhadap setiap pilihan dan mimpi-mimpi yang penulis rajut.
8. Sahabat penulis sejak di bangku Sekolah Menengah Pertama: **Adam Risqi Alfarisi, Kevin Riski Abadi, M. Slamet Widodo**, dan **Zakharia Wiagonal**. Jarak dan waktu tidak pernah memudarkan dukungan kalian. Terima kasih senantiasa hadir memberikan suntikan motivasi serta saran-saran yang membangun selama pengerjaan skripsi ini.
9. Terakhir, ucapan terima kasih terdalem penulis haturkan kepada satu sosok jiwa yang pantang menyerah meski berkali-kali diuji oleh keadaan, lelaki sederhana bermimpi setinggi langit: **Kharisudin Jamhari**. Terima kasih sudah bersedia bekerja sangat keras, mengesampingkan ego, dan bertahan sejauh ini. Untuk setiap malam panjang yang dihabiskan dalam kelelahan, untuk setiap pagi yang

disambut dengan rasa cemas dan kekhawatiran, namun tetap berani dihadapi dan berhasil dilalui dengan kepala tegak. Terima kasih karena pada akhirnya kamu memilih untuk tidak menyerah.

Sebagai manusia biasa, penulis menyadari sepenuhnya bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna dan tak luput dari kekurangan. Oleh karena itu, pintu tegur sapa, kritik yang membangun, serta saran dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang.

Akhir kata, teriring doa dan harapan suci, semoga skripsi ini dapat memancarkan kebermanfaatan bagi kita semua, serta memberikan kontribusi nyata bagi dunia pendidikan dan ilmu pengetahuan, meskipun manfaat tersebut mungkin hanya diibaratkan seperti setitik air di tengah luasnya samudra.

Kediri, 26 April 2026



Kharisudin jambhari

NPM: 2215030190

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	1
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNAYATAAN.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Teoretis:.....	4
2. Manfaat Praktis:.....	4
BAB II LADASAN TEORI.....	5
A. Kajian Teori	5
1. <i>Overweight</i> (Kelebihan Berat Badan) pada Anak Usia Sekolah	5
2. Indeks Massa Tubuh (IMT).....	7
3. Aktivitas Fisik	8
4. Permainan Tradisional	10
5. Gobak sodor.....	13
B. Penelitian Terdahulu	15

C. KERANGKA BERPIKIR.....	19
D. HIPOTESIS	21
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Desain Penelitian	23
B. Definisi Operasional	25
1. Intervensi Aktivitas Fisik (Variabel Bebas / Independen)	25
2. Penurunan Indeks Massa Tubuh / IMT (Variabel Terikat / Dependen).....	26
C. Instrumen Penelitian	26
1. Timbangan Digital (Digital Scale).....	27
2. Pengukur Tinggi Badan (Stadiometer)	27
3. Lembar Observasi Kehadiran dan Partisipasi Aktif.....	28
4. Lembar Dokumentasi dan Catatan Lapangan	30
D. Tempat dan Jadwal Penelitian	30
1. Tempat Penelitian	30
2. waktu penelitian.....	31
E. Populasi dan Sampel / Objek Penelitian / Subjek Penelitian.....	31
1. Populasi Penelitian	31
2. Sampel Penelitian	32
3. Pembagian Kelompok dan Subjek Penelitian.....	32
F. Prosedur Penelitian	33
1. Tahap Persiapan.....	34
2. Tahap Seleksi Sampel	34
3. Tahap Pengukuran Awal (<i>Pretest</i>).....	34
4. Tahap Perlakuan (Intervensi)	34
5. Tahap Pengukuran Akhir (<i>Posttest</i>)	35
6. Tahap Pengolahan dan Analisis Data	35
G. Teknik Analisis Data	36
1. Analisis Statistik Deskriptif.....	36
2. Uji Prasyarat Analisis	36
3. Uji Hipotesis	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39

A. HASIL PENELITIAN	39
1. Deskripsi Data Penelitian.....	39
2. Hasil Uji Prasyarat Analisis	40
3. Hasil Uji Hipotesis.....	43
B. PEMBAHASAN	47
1. Pengaruh Intervensi Gobak Sodor terhadap Penurunan IMT	47
2. Peningkatan IMT pada Kelompok Kontrol	48
BAB V PENUTUP	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian Non-Equivalent Control Group <i>Pretest-Posttest</i>	
Design	23
Tabel 3.2 Klasifikasi BMI Berdasarkan Z-score WHO (Usia 5–19 Tahun).....	27
Tabel 3.3 Observasi kehadiran dan keaktifan peserta permainan gobak sodor	28
Tabel 4.1 Deskripsi Data IMT Kelompok Eksperimen dan Kontrol.	37
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i> (Shapiro-Wilk)	39
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas <i>Posttest</i> (Shapiro-Wilk)	39
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Varians <i>Pretest</i>	40
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas Varians <i>Posttest</i>	41
Tabel 4.6 Hasil Uji Paired Sample t-Test (Experimen)	42
Tabel 4. 7 Hasil Uji Paired Sample t-Test (Kontrol)	43
Tabel 4.8 Hasil Uji Independent Sample t-Test.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Gobak Sodor.....	15
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir	21
Gambar 2. 3 kurva Z-score BMI-for-age GIRLS	26
Gambar 2. 4 kurva Z-score BMI-for-age BOYS	27
Gambar 3.1 Bagan alur prosuder penelitian.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Berita acara kemajuan pembimbingan penulisan	57
Lampiran 2 Berita acara kemajuan pembimbingan penulisan	58
Lampiran 3 Surat ijin penelitian	59
Lampiran 4 Surat balasan ijin penelitian	60
Lampiran 5 Surat keterangan bebas similarity	61
Lampiran 6 Lapangan gobak sodor.....	62
Lampiran 7 Tabel observasi 2 observer	63
Lampiran 8 Indikator penilaian observasi.....	63
Lampiran 9 SPSS hasil observasi	64
Lampiran 10 Daftar kehadiran siswa	65
Lampiran 11 Pre tets non kelompok kontrol.....	66
Lampiran 12 Posttets kelompok kontrol	67
Lampiran 13 Pre tets non kelompok kontrol.....	68
Lampiran 14 Posttets kelompok kontrol	69
Lampiran 15 Tes BMI tinggi badan.....	70
Lampiran 16 Tes BMI berat badan	70
Lampiran 17 Pemberian materi sebelum intervensi.....	71
Lampiran 18 Pemanasan sebelum intervensi	71
Lampiran 19 Praktik intervensi gobak sodor	72
Lampiran 20 Pengukuran timbangan akhir	72
Lampiran 21 Bentuk lapangan segobar.....	73
Lampiran 22 Penerapan permainan segobar	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi pada era digital saat ini telah membawa perubahan signifikan terhadap gaya hidup anak-anak, salah satunya adalah tingginya paparan gawai (*gadget*) yang memicu perilaku kurang gerak (*sedentary lifestyle*). Penggunaan gawai yang intensif membuat anak-anak usia sekolah cenderung menghabiskan waktu di dunia maya, sehingga menggeser kebiasaan bermain aktif di dunia nyata (Islami et al., 2023). Bukti empiris secara global juga menegaskan bahwa rendahnya rutinitas gerak yang dikombinasikan dengan tingginya durasi perilaku pasif, utamanya paparan waktu layar gawai (*screen time*), memiliki korelasi positif yang kuat terhadap memburuknya komposisi lemak tubuh dan lonjakan indeks obesitas pada anak usia sekolah (Fang et al., 2019). Penurunan tingkat aktivitas fisik harian ini berdampak langsung pada ketidakseimbangan energi, di mana asupan kalori tidak sebanding dengan energi yang dikeluarkan. Kondisi penumpukan energi berlebih ini, jika dibiarkan dalam jangka panjang, berkontribusi langsung terhadap peningkatan masalah kelebihan berat badan (*overweight*) hingga obesitas pada anak sekolah dasar (Widyantari et al., 2018).

Obesitas pada anak kini telah bergeser dari sekadar isu kesehatan personal menjadi masalah kesehatan global yang kritis. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), diperkirakan lebih dari 390 juta anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan, dan 160 juta di antaranya hidup dengan obesitas pada tahun 2022 (World Health Organization, 2025). Di Indonesia, prevalensi peningkatan berat badan berlebih pada anak usia sekolah juga menunjukkan grafik yang mengkhawatirkan. Konsekuensi klinis dari kondisi ini sangat serius, mengingat penderita *overweight* dan obesitas memiliki risiko jangka panjang terhadap timbulnya penyakit kronis seperti gangguan kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, hingga hipertensi (Taufikkurrachman et al., 2021). Selain ancaman fisik, obesitas juga memicu dampak psikologis

seperti penurunan rasa percaya diri dan kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial akibat rendahnya kebugaran jasmani.

Faktor determinan utama yang memicu lonjakan obesitas ini adalah gaya hidup yang pasif. Anak-anak dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah terbukti memiliki risiko obesitas tiga kali lebih besar dibandingkan dengan mereka yang aktif bergerak secara rutin (Azzahra et al., 2022). Oleh karena itu, edukasi mengenai pola hidup sehat saja tidak lagi mencukupi; diperlukan intervensi langsung berupa program aktivitas fisik terstruktur dan konsisten. Hal ini sejalan dengan panduan kesehatan global terbaru yang menyimpulkan bahwa modifikasi aktivitas fisik berintensitas sedang hingga tinggi terbukti secara empiris mampu mempercepat metabolisme energi dan mereduksi persentase lemak tubuh anak (Chaput et al., 2020). Namun, penerapan olahraga formal acapkali dianggap kaku dan membosankan oleh anak-anak usia sekolah dasar, sehingga tingkat partisipasi mereka cenderung rendah.

Untuk mengatasi hambatan tersebut, aktivitas fisik yang dikemas dalam bentuk permainan tradisional muncul sebagai alternatif solusi yang efektif, berbiaya murah, dan menyenangkan (Listyaningrum, 2018). Lebih jauh, pengintegrasian permainan tradisional ke dalam aktivitas jasmani anak terbukti secara signifikan mampu menjadi strategi tepat untuk memutus eksistensi gaya hidup malas gerak akibat dominasi teknologi (Kuswanto et al., 2022). Salah satu permainan tradisional yang paling relevan dan menuntut pergerakan seluruh otot rangka secara dinamis adalah gobak sodor. Meskipun berbagai studi terdahulu telah mengkaji manfaat permainan gobak sodor, fokus penelitian umumnya masih sangat terbatas pada aspek afektif dan pembentukan kebugaran dasar. Sebagai contoh, penelitian sebelumnya mengonfirmasi bahwa intervensi gobak sodor secara signifikan dimanfaatkan untuk meningkatkan sikap sosial, interaksi, dan kerja sama antar-siswa (Listyaningrum, 2018).

Pada aspek motorik fisik, studi lain membuktikan bahwa permainan ini baru dieksplorasi batasannya untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani umum, seperti kekuatan otot, kecepatan lari, kelincahan, hingga keseimbangan tubuh pada anak (Nofadillah et al., 2024). Kajian literatur tersebut menunjukkan

adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang jelas; belum ada studi yang secara spesifik mengeksplorasi potensi gobak sodor sebagai instrumen olahraga kardiovaskular terstruktur untuk mereduksi Indeks Massa Tubuh (IMT) pada anak yang secara klinis telah mengalami kelebihan berat badan (*overweight*). Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan mengalih fungsikan gobak sodor dari sekadar permainan rekreatif menjadi terapi aktivitas fisik alternatif. Secara fisiologis, intensitas gerakan dalam permainan ini menuntut kombinasi berlari cepat (*sprinting*), menghindar, dan melompat, yang setara dengan latihan aerobik intensitas sedang hingga tinggi. Hal ini memacu peningkatan denyut jantung dan mempercepat pembakaran kalori, sehingga sangat potensial dijadikan program intervensi penurunan berat badan.

Berdasarkan fenomena, kajian teori, dan identifikasi kesenjangan penelitian tersebut, peneliti menemukan adanya permasalahan kelebihan berat badan pada siswa usia 7–12 tahun di SDN Nglawak 1, Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk, yang membutuhkan penanganan fisik adaptif. Melalui penerapan metode eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan desain *Non-Equivalent Control Group Design*, penelitian ini ditujukan untuk menguji secara empiris perbedaan efektivitas antara intervensi permainan tradisional gobak sodor dengan aktivitas fisik konvensional. Berdasarkan pemaparan ini, peneliti mengangkat skripsi dengan judul: "Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Upaya Mengurangi Berat Badan Yang Berlebih Pada Anak Usia 7-12 Tahun Di Sdn Nglawak 1".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

"Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan permainan tradisional gobak sodor terhadap upaya penurunan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada anak usia 7–12 tahun yang mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) di SDN Nglawak 1?"

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ditetapkan, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris perbedaan pengaruh antara penerapan permainan gobak sodor dengan aktivitas fisik konvensional terhadap penurunan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada anak *overweight* usia 7–12 tahun di SDN Nglawak 1. Selain itu, penelitian ini juga ditujukan untuk mengembangkan potensi gobak sodor sebagai alternatif program intervensi fisik yang menyenangkan guna menanggulangi obesitas dini pada anak sekolah dasar.

D. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif, baik secara teoritis maupun praktis, antara lain:

1. Manfaat Teoritis:

Secara keilmuan, penelitian ini diharapkan mampu memperluas kajian literatur dan pengembangan teori pada disiplin Ilmu Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Anak. Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan empiris baru yang membuktikan bahwa modifikasi aktivitas fisik berbasis kearifan lokal, seperti permainan gobak sodor, memiliki efektivitas yang setara dengan latihan kardiovaskular dalam mereduksi tingkat obesitas dini pada rentang usia anak sekolah dasar.

2. Manfaat Praktis:

Secara aplikatif, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan langsung bagi berbagai pihak. Bagi pihak sekolah dan guru PJOK, penelitian ini diharapkan menjadi referensi model ajar inovatif untuk diimplementasikan ke dalam pembelajaran sebagai alternatif aktivitas fisik yang menyenangkan sekaligus melestarikan budaya. Selanjutnya, bagi orang tua dan siswa, hasil ini diharapkan memberikan edukasi bahwa permainan tradisional dapat dimanfaatkan secara praktis di lingkungan rumah sebagai solusi penanganan kelebihan berat badan yang murah dan mudah. Selain itu, bagi instansi kesehatan dasar seperti UKS, program ini diharapkan dapat direkomendasikan untuk kampanye pencegahan obesitas anak usia sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Allsabab, M. A. H., Sugito, S., Weda, W., Lusianti, S., Putra, R. P., Puspodari, P. P., Muharram, N. A., & Pratama, B. A. (2024). Pencegahan Obesitas Melalui Pengamatan Indeks Massa Tubuh Anak-anak. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 5(1), 108–121. <https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.19116>
- Azzahra, F., Vidya Anggraini, N., & Ilmu Kesehatan, F. (2022). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN RISIKO OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN GROGOL 02 DEPOK. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(3). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v6i3>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 54, Number 24, pp. 1451–1462). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Busono, H. B. P., Herpandika, P. R., & Pratama, B. A. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Kesehatan Kardiorespirasi Pada Anak SDN Jajartunggal III/452 Surabaya. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 344–351. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.455>
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 17, Number 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- De Onis, M., Onyango, A. W., Borghi, E., Siyam, A., Nishida, C., & Siekmann, J. (2007). Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bulletin of the World Health Organization*, 85(9), 660–667. <https://doi.org/10.2471/BLT.07.043497>
- Erwanda, D. R., & Sutapa, P. (2023). Pengembangan Media Permainan Tradisional Gobak Sodor untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3323–3334. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4562>
- Fang, K., Mu, M., Liu, K., & He, Y. (2019). Screen time and childhood overweight /obesity: A systematic review and meta-analysis. *Child: Care, Health and Development*, 45(5), 744–753. <https://doi.org/10.1111/cch.12701>

- Gopalan, M., Rosinger, K., & Ahn, J. Bin. (2020). Use of Quasi-Experimental Research Designs in Education Research: Growth, Promise, and Challenges. *Review of Research in Education*, 44(1), 218–243. <https://doi.org/10.3102/0091732X20903302>
- Ilham, M. I., Erlyn Ismaliain, A., Gagas, T., Nur Badar Sya'ban Al-Ghozali, A., Mutaqoful, G. D., & Furqony, A. D. (2025). *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia Revitalisasi Permainan Tradisional untuk Mengurangi Ketergantungan Gadget dan Meningkatkan Aktivitas Fisik Siswa di SDN Kotakulon 03*. 6(2). <https://doi.org/10.35870/jpni.v6i2.1459>
- Irwanto, D., Septianingrum, K., & Utomo, A. W. B. (2025). The Effect of Traditional Games on Students Physical Fitness Levels. *Journal La Medihealtico*, 6(4), 966–980. <https://doi.org/10.37899/journallamedihealtico.v6i4.2297>
- Islami, S. N., Yanti, R., & Hariati, N. W. (2023). Screen Time dan Aktivitas Fisik dengan Asupan Energi Pada Remaja Obesitas. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 4(2), 88–95. <https://doi.org/10.36590/kepo.v4i2.685>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*. Kementerian Kesehatan RI. <https://stunting.go.id/standar-antropometri-anak-peraturan-menteri-kesehatan-nomor-2-tahun-2020/>
- Koo, T. K., & Li, M. Y. (2016). A Guideline of Selecting and Reporting Intraclass Correlation Coefficients for Reliability Research. *Journal of Chiropractic Medicine*, 15(2), 155–163. <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2016.02.012>
- Kuswanto, C. W., Pratiwi, D. D., & Denata, G. Y. (2022). Eksistensi Permainan Tradisional sebagai Aktivitas Fisik Anak Usia Dini Pada Generasi Alfa. *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.24014/kjiece.v5i1.16525>
- Listyaningrum, D. (2018). Pengaruh Permainan tradisional Gobak Sodor Terhadap Sikap Sosial Siswa Kelas III SDN 01 Manguharjo Kota Madiun. *Gulawentah: Jurnal Studi Sosial*, 3(2), 108. <https://doi.org/10.25273/gulawentah.v3i2.3463>
- Nofadillah, E., Adji Nurvinanto, I., & Marsaid, A. (2024). Pengaruh Permainan Gobak Sodor terhadap Kebugaran Jasmani Anak Usia Kurang dari 15 Tahun Kecamatan Papar. *Eminar Nasional Sains, Kesehatan, Dan Pembelajaran 3*.
- Nuttall, F. Q. (2015). Body mass index: Obesity, BMI, and health: A critical review. In *Nutrition Today* (Vol. 50, Number 3, pp. 117–128). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000092>

- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. In *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* (Vol. 41, Number 6, pp. S197–S239). Canadian Science Publishing. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Puguh, A., Weda, & Allsabab, M. A. H. (2020). Hubungan Index Massa Tubuh Dan Kelincahan Dengan Hasil Dribbling Sepakbola Di SSB Cendoro Usia 14 Tahun Di Kabupaten Tuban. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 1, 53–56. <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Supriyono, Andreas. (2018). *Serunya permainan tradisional anak zaman dulu*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- Taufikkurrachman, T., Wardathi, A. N., Rusdiawan, A., Sari, R. S., & Kusumawardhana, B. (2021). Olahraga Kardio dan Tabata: Rekomendasi Untuk Menurunkan Lemak Tubuh Dan Berat Badan. *Jendela Olahraga*, 6(1), 197–212. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.7469>
- Widyantari, N. M. A., Nuryanto, I. K., & Dewi, K. A. P. (2018). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, POLA MAKAN, DAN PENDAPATAN KELUARGA DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH DASAR. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(2), 214–222. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v2i2.121>
- World Health Organization. (2025, December 8). *Obesity and overweight* . World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Zuhriyah, A., & Indrawati, V. (2021). KONSUMSI ENERGI, PROTEIN, AKTIVITAS FISIK, PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI SISWA SDN DUKUHSARI KABUPATEN SIDOARJO. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1, 45–52.