

**OLAHRAGA TRADISIONAL GOBAK SODOR SEBAGAI ALTERNATIF
DALAM *PHYSICAL LITERACY* SISWA DI SDN KRANGGAN**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.)
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

ILIYATUL FIDA MUDZAKIYAH

NPM :2215030349

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2026

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Physical literacy atau literasi fisik merupakan konsep penting dalam pendidikan jasmani yang mencakup kemampuan, kepercayaan diri, dan motivasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik seumur hidup. Sayangnya, pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah cenderung didominasi oleh olahraga modern dan kompetitif seperti sepak bola atau basket, yang seringkali tidak inklusif dan kurang menarik bagi sebagian siswa. Hal ini berdampak pada rendahnya tingkat partisipasi dan keterlibatan siswa dalam kegiatan fisik di sekolah.

Literasi fisik yang tinggi memiliki hubungan yang kuat dengan meningkatnya partisipasi anak dan remaja dalam aktivitas fisik. Sejumlah penelitian terbaru menunjukkan bahwa individu dengan tingkat literasi fisik yang lebih baik cenderung lebih aktif serta lebih sering terlibat dalam aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi (Ying *et al.*, 2025; Naylor *et al.*, 2025). Selain itu, literasi fisik juga berperan sebagai faktor perantara yang mendukung peningkatan partisipasi aktivitas fisik melalui pelaksanaan pendidikan jasmani yang berkualitas (Zhang & Yun, 2025). Penelitian lain turut mengungkapkan bahwa dukungan sosial, seperti dari orang tua, guru, dan teman sebaya, memiliki kontribusi penting dalam mengembangkan literasi fisik yang pada akhirnya berdampak pada keterlibatan individu dalam aktivitas fisik. Berbagai kelompok usia anak-anak yang memiliki fondasi literasi fisik yang baik cenderung lebih aktif, memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam berinteraksi sosial, serta menunjukkan performa akademik yang lebih baik.

Di Indonesia, penerapan konsep literasi fisik belum sepenuhnya terintegrasi dalam kurikulum pendidikan jasmani. Padahal, jika diimplementasikan sejak dini, pendekatan ini dapat mengubah pandangan

siswa terhadap pendidikan jasmani dari kegiatan yang bersifat rutin dan kompetitif menjadi pengalaman belajar yang menyenangkan, partisipatif, dan membentuk pola hidup sehat (Suherman, 2019).

Selain manfaat pada aspek fisik, literasi fisik juga mendukung pendekatan pendidikan yang menyeluruh dan berimbang. Konsep ini sejalan dengan pengembangan kecerdasan majemuk, khususnya kecerdasan kinestetik, interpersonal, dan intrapersonal. Anak-anak belajar tidak hanya melalui teori, tetapi juga melalui pengalaman fisik yang bersifat sosial dan emosional.

Meskipun demikian, implementasi literasi fisik masih menghadapi berbagai tantangan di lapangan. Beberapa kendala utama meliputi keterbatasan pemahaman dan pelatihan guru dalam mengintegrasikan konsep literasi fisik ke dalam pembelajaran, serta kurangnya kesiapan dalam merancang aktivitas yang mencakup aspek fisik, kognitif, dan afektif secara menyeluruh (Apriliyanto & Sulaiman, 2023); (Kealy-Ashby *et al.*, 2025). Selain itu, keterbatasan fasilitas, kurikulum yang belum sepenuhnya selaras, serta kurangnya dukungan sistem pendidikan juga menjadi hambatan dalam penerapan literasi fisik secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk memahami strategi implementasi literasi fisik yang efektif dan kontekstual di lingkungan pendidikan. Literasi fisik juga relevan dalam konteks pembelajaran sepanjang hayat. Ia tidak berhenti hanya pada masa sekolah, melainkan terus berperan hingga usia dewasa dan lanjut usia. dengan pemahaman dan keterampilan gerak yang baik, seseorang dapat tetap aktif, mandiri, dan sehat sepanjang hidupnya.

Meningkatnya angka obesitas anak dan remaja di Indonesia menjadi indikator nyata dari menurunnya aktivitas fisik di kalangan generasi muda. Data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa proporsi anak usia sekolah yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas terus meningkat setiap tahun. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada aspek psikologis seperti kepercayaan diri dan kesehatan mental. oleh karena itu, literasi fisik berperan penting sebagai strategi preventif yang

menanamkan kebiasaan aktif dan sehat sejak dini. Literasi fisik juga dapat menjadi alat pendidikan karakter melalui pembelajaran yang mendorong kerja sama, sportivitas, dan ketekunan. Dalam konteks ini, aktivitas fisik bukan hanya ajang kompetisi, melainkan juga media untuk membentuk kepribadian siswa secara utuh. Pembelajaran yang berfokus pada literasi fisik memungkinkan siswa untuk mengeksplorasi kemampuan dirinya tanpa tekanan berlebihan untuk menang atau menjadi yang terbaik. Hal ini mendorong terciptanya pengalaman belajar yang lebih inklusif dan membangun relasi sosial yang positif.

Penguasaan literasi fisik juga membantu individu lebih adaptif dalam menghadapi tantangan lingkungan. Seseorang yang melek gerak tidak hanya memiliki kemampuan motorik, tetapi juga mampu mengambil keputusan yang tepat dalam situasi fisik tertentu, misalnya saat menghadapi risiko cedera, bencana alam, atau kondisi darurat lainnya. Dengan demikian, literasi fisik dapat dianggap sebagai bagian dari literasi hidup yang berkontribusi terhadap ketahanan individu dalam jangka panjang. Kerangka kebijakan pendidikan nasional, konsep literasi fisik sejalan dengan arah transformasi Kurikulum Merdeka yang mendorong pembelajaran berbasis kompetensi dan profil pelajar Pancasila. Dengan menekankan nilai-nilai gotong royong, mandiri, dan bernalar kritis, literasi fisik dapat menjadi wahana nyata untuk mengembangkan kompetensi tersebut dalam konteks yang nyata dan menyenangkan. Maka dari itu, sudah saatnya literasi fisik tidak dipandang sebagai pelengkap, tetapi sebagai pilar utama dalam pendidikan abad 21.

Melihat pentingnya literasi fisik sebagai dasar dari gaya hidup sehat dan aktif, maka mahasiswa terutama yang akan menjadi pendidik, tenaga kesehatan, atau pengambil kebijakan perlu memahami konsep ini secara utuh. Pengetahuan tersebut akan menjadi bekal dalam menciptakan lingkungan yang mendukung budaya hidup sehat dan aktif di masyarakat.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa integrasi olahraga tradisional dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan literasi fisik (Cahya

et al., 2026). Olahraga tradisional cenderung lebih menyenangkan, mudah diakses, dan menekankan nilai-nilai budaya, kerja sama, serta kesenangan bermain, yang mendukung perkembangan aspek motorik, kognitif, dan sosial-emosional siswa (Prabowo *et al.*, 2023).

Olahraga tradisional seperti gobak sodor tidak hanya menyenangkan dan mudah diakses, tetapi juga alternatif kaya akan nilai-nilai budaya, kebersamaan, dan kerja sama. kegiatan seperti ini memungkinkan semua anak ikut serta tanpa tekanan kompetisi, sehingga suasana pembelajaran menjadi lebih ramah dan menyenangkan. selain itu, gerakannya yang sederhana tetap mampu melatih keterampilan motorik, keseimbangan, serta koordinasi tubuh anak.

Berdasarkan hasil observasi saat pelaksanaan PLP di SMP Negeri 4 Kota Kediri, peneliti menemukan bahwa pembelajaran PJOK yang diawali dengan permainan mampu meningkatkan antusiasme dan keterlibatan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Siswa terlihat lebih aktif, fokus, dan bersemangat selama kegiatan berlangsung. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permainan dapat menjadi alternatif pembelajaran yang menyenangkan dalam mendukung *physical literacy* siswa. Permainan tradisional saat ini mulai jarang dimainkan oleh anak-anak karena perkembangan teknologi dan permainan digital, oleh karena itu permainan tradisional perlu dikenalkan kembali melalui pembelajaran di sekolah dasar sebagai bentuk pelestarian budaya sekaligus sarana aktivitas fisik siswa. Permainan tradisional perlu dikenalkan kembali kepada siswa sekolah dasar sebagai bentuk pelestarian budaya sekaligus sarana aktivitas fisik yang edukatif dan menyenangkan. Dengan menghidupkan kembali olahraga tradisional di sekolah, kita tidak hanya menjaga warisan budaya bangsa, tetapi juga memberi alternatif yang kaya makna untuk membangun *physical literacy* anak sejak dini. Oleh karena itu, penting untuk menggali lebih dalam bagaimana olahraga tradisional bisa menjadi alternatif bagi pendidikan jasmani sebagai pendekatan yang lebih inklusif dan menyenangkan. di tengah arus modernisasi dan digitalisasi yang semakin kuat, anak-anak sekolah saat ini cenderung lebih akrab dengan gawai

dan permainan digital dibandingkan aktivitas fisik di luar ruangan. Akibatnya, minat terhadap olahraga dan gerak fisik menurun drastis. Padahal, gerak aktif sangat penting untuk perkembangan fisik, emosional, dan sosial anak. Salah satu konsep yang menjadi perhatian dalam dunia pendidikan saat ini adalah *physical literacy* kemampuan dan kepercayaan diri seseorang untuk terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hidupnya. Permainan tradisional seperti gobak sodor, terbukti mampu meningkatkan kompetensi motorik, kerja sama sosial, rasa percaya diri, serta menghadirkan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan inklusif (Sudarwo *et al.*, 2023), (Dese *et al.*, 2023), (Sunanto *et al.*, 2024).

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran *physical literacy* siswa melalui penerapan permainan tradisional di SDN Kranggan?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mendeskripsikan *physical literacy* siswa melalui penerapan permainan tradisional di SDN Kranggan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat baik bagi dunia pendidikan, guru, maupun siswa, terutama dalam konteks pengembangan *physical literacy* di sekolah melalui pendekatan yang lebih menyenangkan dan relevan dengan budaya lokal.

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi mengenai permainan tradisional sebagai alternatif pembelajaran dalam mendukung *physical literacy* siswa sekolah dasar.

2. Secara praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru PJOK dalam menciptakan pembelajaran yang menyenangkan melalui permainan tradisional.

- b. Bagi sekolah, penelitian ini memberi gambaran tentang pentingnya mengintegrasikan olahraga tradisional dalam kegiatan pembelajaran jasmani sebagai salah satu cara membentuk siswa yang aktif bergerak, percaya diri, dan terbiasa hidup sehat sejak dini.
- c. Bagi siswa, kehadiran olahraga tradisional di sekolah bisa menciptakan suasana belajar yang lebih seru, tanpa tekanan, sambil tetap membantu mereka mengembangkan keterampilan gerak, kerja sama, dan kepercayaan diri dalam beraktivitas fisik.
- d. Bagi pelestarian budaya, penelitian ini bisa menjadi bentuk nyata untuk menjaga dan menghidupkan kembali permainan tradisional yang mulai terlupakan, sekaligus menjadikannya relevan kembali dalam dunia pendidikan masa kini.

