

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL ENGGLEK DAN GOBAK SODOR TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK KASAR SISWA SD NEGERI 37 KOTA LUBUKLINGGAU

Robi Wijayanto¹, Wawan Syafutra², Yuli Febrianti³

Universitas PGRI Silampari

wawansyafutra.unpari@gmail.com

Submitted: 2025-12-03

Published: 2025-12-23 DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v5i2.923>

Accepted: 2025-12-19

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Penelitian ini untuk menguji pengaruh permainan tradisional engklek dan gobak sodor terhadap kemampuan motorik kasar siswa kelas V di SD Negeri 37 kota lubuklinggau dalam pembelajaran pjok. Penelitian ini menggunakan metode Deskriptif kelompok tes awal dan tes akhir (pre-test dan post-test) terhadap 36 siswa sampel diberi perlakuan dengan memberikan permainan tradisional engklek dan gobak sodor. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan peneliti mendapatkan hasil kelas kontrol dengan skor awal 7,4 dan skor akhir sebesar 8,7 sedangkan untuk kelas eksperimen mendapatkan skor sebesar 7,8 dan skor akhir sebesar 10,05 maka dapat disimpulkan dari kedua kelas sama sama naik tetapi lebih tinggi nilai kelas eksperimen. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,02 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari permainan tradisional engklek dan gobak sodor terhadap peningkatan motorik kasar siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan permainan tradisional efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar.

Kata kunci: Engklek, Gobak Sodor, Motorik Kasar dan Permainan Tradisional

ABSTRACT

This research aims to examine the effect of traditional games Engklek and Gobak Sodor on the gross motor skills of fifth-grade students at SD Negeri 37 Lubuklinggau City in Physical Education (PJOK) learning. This study uses a descriptive method with pre-test and post-test design for 36 sample students who were given treatment with traditional games Engklek and Gobak Sodor. Based on the research results, the control class had an initial score of 7.4 and a final score of 8.7, while the experimental class had an initial score of 7.8 and a final score of 10.05. It can be concluded that both classes showed improvement, but the experimental class had higher scores. The t-test results showed a significance value of $0.02 < 0.05$, indicating a significant influence of traditional games Engklek and Gobak Sodor on improving students' gross motor skills. Therefore, it can be concluded that traditional game exercises are effective in improving gross motor skills in elementary school students

Keywords: Engklek, Gobak Sodor, Gross Motor Skills, Traditional Games

Pendahuluan

Permainan tradisional merupakan suatu aktivitas permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu, dengan nilai nilai budaya dan tata nilai kehidupan masyarakat dan diajarkan turun temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Penurunan permainan tradisional pada tempo dahulu tidaklah menggunakan tulisan atau aksara yang dibukukan, melainkan secara lisan dan contoh langsung kepada para generasi yang kemudian disebar luaskan permainan tradisional memiliki banyak jenis contohnya seperti engklek dan gobak sodor (Kurniati, 2016: 2)

Permainan engklek merupakan permainan tradisional yang dimainkan dengan cara menengkek dengan melewati bidang bidang atau petak petak yang telah dibuat dengan menggunakan satu kaki. Menurut (Mardayanti 2016:5) mengemukakan permainan tradisional khususnya engklek memberikan manfaat yang luar biasa bagi anak. Seperti dapat melatih motorik kasar anak, kejujuran, Kerjasama, kekompakan, keterampilan, ketangkasan, kesseimbangan, dan sikap dapat melatih jiwa kesosialan anak dalam menghadapi kehidupan bermasyarakat. dan menurut (Putri 2017:125) yang menjelaskan permainan engklek sangat baik untuk pertumbuhan anak menjadi sehat karena dalam dalam bermain harus lebih aktif bergerak. Permainan engklek juga bisa melatih

kejelin dalam melempar batu dan menjaga keseimbangan pada saat melompat.

Permainan gobak sodor adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang setiap team terdiri dari 3 sampai 6 pemain, permainan ini, Permainan gobak sodor merupakan permainan menghalangi lawan untuk mencapai garis akhir. Permainan ini dimainkan oleh dua tim. Satu tim sebagai penghalang dan satu tim sebagai penyerang. Gobak sodor dimainkan pada lapangan berbentuk bujur sangkar yang pembatasnya ditandai dengan kapur. Posisi penyerang dan penjaga ditukar ketika pemain penyerang disentuh oleh pemain penghalang. Gobak sodor merupakan permainan beregu. Dalam permainan ini, terdapat banyak gerakan yang tidak sederhana (Mulyani 2016:161).

Permainan gobak sodor ini memiliki dua suku kata, gobak dan sodor. Gobak sendiri memiliki arti bergerak sedangkan sodor memiliki arti tombak. Sejarah permainan ini beri nama gobak sodor yakni pada zaman dulu, ternyata para prajurit tanah air juga memainkan permainan ini. Mereka memanfaatkan untuk berlatih perang. Hanya saja tombak yang digunakan adalah tombak berujung tumpul, berawal dari permainan para prajurit yang dulu disebut sodoran (Tombak berujung tumpul) permainan ini

kemudian menjadi populer dengan nama gobak sodor. Gobak sodor juga berpengaruh kepada perkembangan motorik anak.

Perkembangan fisik motorik merupakan gerakan gerakan yang perlu dilatih kepada anak sesuai dengan tahapan usia anak tersebut sehingga pertumbuhan dan perkembangan dikuasai oleh anak didik tersebut, guru sebaiknya memberikan contoh setiap Gerakan agar perkembangan fisik motorik ini menarik bagi anak maka perlu ada permainan yang menarik anak salah satunya adalah permainan kreatif yang dapat dilakukan oleh anak agar senang untuk dilakukan dan tanpa paksaan.

Motorik kasar sering digunakan sehari-hari karena dalam motorik kasar ada kemampuan Gerak yang membutuhkan otot-otot besar (Yuniantika 2019:3). Menurut Dasmarianti (2020:109) Pengembangan motorik kasar merupakan gerakan yang membutuhkan adanya koordinasi dari sebagian besar anggota tubuh anak. Perkembangan motorik anak meliputi berjalan, berlari, melompat, kemudian melempar. Perkembangan motorik kasar merupakan gerak yang membutuhkan adanya koordinasi dari sebagian besar pada anggota tubuh anak, Nasirun

(2016:59).

Menurut Jumrotul Aqobah et al., (2023:20), permainan tradisional di Indonesia merupakan permainan daerah yang mengajarkan nilai-nilai budaya tertentu untuk melatih perilaku dan meningkatkan kemampuan kognitif dan motorik individu. Permainan tradisional yang menenangkan saat ini sudah mulai terakan oleh waktu. Zaman yang terus berkembang menumbuhkan peradaban budaya yang terus berubah. Tidak hanya pembangunan Seni dan budaya, tetapi juga perkembangan teknologi semakin maju. Perubahan tidak terjadi begitu saja ke lingkungan sosial, tetapi juga ke model dan jenis permainan anak.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif untuk mencari pengaruh dari dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan variabel-variabel tersebut, yang bertujuan memberikan gambaran secara sistematis tentang keadaan yang berlangsung pada objek penelitian yaitu tentang pengaruh permainan tradisional engklek dan gobak sodor terhadap perkembangan motorik kasar siswa. Penelitian ini terdapat dua

variabel bebas dan terikat. Variabel bebas adalah permainan tradisional engklek dan gobak sodor (X), dan variabel terikat adalah perkembangan motorik kasar siswa (Y).

Alasan penggunaan metode deskriptif ini adalah karena penelitian ini melibatkan variabel eksternal yang tidak dapat dikendalikan oleh peneliti, dalam penelitian ini. Untuk menilai kemampuan motorik kasar, dilakukan pengukuran dua kali, yakni sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Selanjutnya, dilakukan perbandingan antara hasil sebelum dan setelah tes untuk mengevaluasi perbedaan hasil dari tindakan yang telah diterapkan (Dantes, 2017).

Instrument penelitian

Instrument secara umum adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun fenomane sosial yang diamati. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia adalah alat yang dipakai untuk mengejakan sesuatu untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan. tes ini terdiri dari motor ability butir tes yaitu tes kemampuan motorik diantaranya, lari cepat 30 meter,

sit up 30 detik, lari bolak-balik 4x10 meter, vertical jump"

Nilai Tes Motorik Usia 10-12 Tahun

Nilai	Baring Duduk 30 Det	Lari Bolak-Balik 4x10 Meter	Loncat Tegak	Lari Cepat 30 Meter
5	23 ke atas	Ke atas 12.10	46 ke atas	3.56-3.91
4	18-22	12.11-13.53	38-45	3.92-4.34
3	12-17	13.54-14.96	31-37	4.35-4.72
2	4-11	14.97-16.39	24-30	4.73-5.11
1	0-3	16.40 ke bawah	23 ke bawah	5.12-5.20

Sumber: modifikasi arimas dkk 2021

Norma Tes kemampuan Motorik

No	Jumlah nilai	Kategori
1	>10	Baik sekali
2	9-10	Baik
3	7-8	Sedang
4	5-6	Kurang
5	0-1	Kurang sekali

Sumber: modifikasi arimas dkk 2021

Kemudian data yang sudah terkumpul selanjutnya dianalisis dengan memakai rumus berikut

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

F: Frekuensi
 N: Banyaknya Responden

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

1. Deskripsi Data

Hasil penelitian kelompok kontrol

tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil pre-test nilai minimal 6, nilai maksimal 10, rata rata mean 7,4, nilai tengah median 7, nilai sering muncul mode 7, dengan simpang baku std deviation 1,09. Sedangkan untuk pos-test nilai minimal 6, nilai maksimal 11, rata rata mean 8,7, nilai tengah median 9, nilai sering muncul mode 9, dengan simpang baku std deviation 1.21. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut.

Deskripsi Stastika Pre-Test dan Post-Test Kelompok kontrol

Statistik	Pre-test	Post-test
N	18	18
Mean	7,4	8,7
Median	7	9
Mode	7	9
Standar deviation	1.09	1.21
Range	5	5
Minimum	6	6
Maximum	10	11
Sum	134	158

Hasil penelitian kelompok eksperimen tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil pre-test nilai minimal 6, nilai maksimal 10, rata rata mean 7,8, nilai tengah median 7,5, nilai sering muncul modus 7, dengan simpang baku std deviation 1,18 , Sedangkan untuk

pos-test nilai minimal 8, nilai maksimal 12, rata rata mean nilai tengah median 10, nilai sering muncul modus 10, dengan simpang baku std deviation 1,10. secara rinci dapat dilihat dalam table berikut:

Tabel Deskripsi Stastika Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen

Statistik	Pre-test	Post-test
N	18	18
Mean	7,8	10.05
Median	7,5	10
Mode	7	10
Standar deviation	1,18	1.10
Range	5	5
Minimum	6	8
Maximum	10	12
Sum	142	181

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian juga terlihat juga ada beberapa anak yang kemampuannya motoriknya meningkat drastis, dan bahkan ada juga yang menurun kemampuan motoriknya. Hal ini disebabkan jenis penelitian ini merupakan eksperimen semua, artinya peneliti tidak dapat menentukan secara penuh kegiatan diluar jadwal pelajarn yang diberikan peneliti. Dimungkinkan bagi anak meningkat drastis kemampuan motoriknya karena anak tersebut juga latihan diluar jam Pelajaran yang diberikan peneliti, sedangkan bagi anak yang kemampuan motoriknya menurun

dimungkinkan anak itu tidak mengikuti latihan secara serius, dan juga ada anak yang sakit pada saat pengambilan data post-test sehingga kemampuan tidak maksimal.

Hasil analisis data nilai post-test menggunakan uji beda rata rata di dapatkan sig.(2-tailed) = 0,00 lebih kecil dari = 0,05, artinya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenaran karena H_0 ditolak H_a diterima. Sehingga diperoleh Kesimpulan adanya pengaruh latihan permainan tradisional terhadap kemampuan motorik siswa kelas V SD Negeri 37 kota lubuklinggau.

Menurut (Ritonga 2022) permainan adalah situasi bermain yang terkait dengan beberapa aturan atau tujuan tertentu, yang menghasilkan kegiatan dalam bentuk tindakan bertujuan. (Ahmad 2022) permainan tradisional adalah suatu hasil budaya masyarakat, yang berasal dari zaman yang sangat tua, yang telah tumbuh dan hidup sekarang, dengan masyarakat pendukungnya yang terdiri atas tua muda, laki perempuan, kaya miskin, rakyat bangsawan, dengan tiada bedanya.” “Sementara itu, mendefinisikan permainan tradisional sebagai permainan yang berkembang dan dimainkan anak-anak

dalam lingkungan masyarakat umum dengan menyerap segala kekayaan dan kearifan lingkungannya.

Permainan engklek dimainkan dengan menggunakan benda dan hitungan serta dalam permainannya ada aturan yang harus diikuti oleh para pemainnya. Berdasarkan studi lain menunjukkan bahwa permainan engklek terbukti mampu mengembangkan kedisiplinan dan kemampuan kognitif anak. Oleh sebab itu, permainan engklek ini dapat diterapkan menjadi salah satu pembelajaran di sekolah anak di kelas awal yang.

Gobak Sodor berasal dari istilah "gobak" yang berarti "berlari" dan "sodor" yang berarti "melangkah". Permainan ini diperkirakan telah ada sejak lama dan menjadi bagian integral dari budaya lokal. Menurut penelitian dari, permainan ini dimainkan secara berkelompok, di mana pemain dibagi menjadi dua tim yang saling bersaing Aturan permainan Gobak Sodor cukup sederhana. Dua tim saling berhadapan, dengan satu tim berusaha untuk mencapai garis belakang tim lawan. Penelitian oleh (Rahmawati 2018) menjelaskan bahwa meskipun aturan dasarnya mudah dipahami, permainan ini memerlukan strategi dan kerjasama yang

baik antar anggota tim.

Motorik kasar adalah kemampuan yang mengacu pada mobilitas fisik yang memerlukan koordinasi untuk melakukan aktivitas fisik (seperti lari, lompat, jalan, dan melempar). Keterampilan motorik kasar anak usia dini sangat penting sebagai landasan mobilitas dalam kehidupan sehari-hari (Lasmaida, 2016:10).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan peneliti mendapatkan hasil kelas kontrol dengan skor awal 7,4 dan skor akhir sebesar 8,7 sedangkan untuk kelas eksperimen mendapatkan skor sebesar 7,8 dan skor akhir sebesar 10,05. Berdasarkan hasil diperoleh menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-test dan pos-test.

Daftar Pustaka

Dasmarianti(2020:109) permainan tradisional engklek untuk pengembangan motorik kasar pada anak usia dini di desa simpang tiga kabupaten koyong utara.

Mardayanti (2016:5) permainan tradisional sonlah/engklek untuk meningkatkan sosial emosional

anak usia dini.

Jumrotul Aqobah et al., (2023:20),

Ritonga (2022) pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan motorik kasar anak kelompok b di tk diponegoro asam jawa, Dosen Pada Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al-Bukhary (STITA) Labuhanbatu Sumatera Utara.

Lasmaida,(2016:10) Penerapan permainan engklek fruit sebagai stimulasi kemampuan motorik kasar anak usia dini 2(10).

Mulyani(2016:161). Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia. Yogyakarta: Diva press.

Putri(2017:125)permainan tradisional sonlah/engklek untuk meningkatkan sosial emosional anak usia dini, STKIP Adzkiapadang.

Rahmawati(2018) Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Gerak Fundamental Bagi Siswa SD Laboratorium

UNP Kediri eminar Nasional
Sains, Kesehatan, dan
Pembelajaran 4 ISSN 2963-
1890.

Supiyono(2018:18) penerapan permainan
tradisional gobak sodor dalam
meningkatkan kemampuan motorik
kasar pada kelompok b.

Yuniantika(2019:3) Pengaruh permaian
tradisonal engklek terhadap
perkembangan fisik motorik kasar
pada anak usia 5 sampai 6 tahun.
Universitas islam riau. 4(2).