



Peningkatan Motivasi Belajar Materi Gerak Dasar Lokomotor melalui Pendekatan Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas IV

Zidan Insafi^{1*}, Puspodari¹, M. Subhan Zuhdi¹

¹Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

*Correspondence author, email: zidaninsafi641@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan meningkatkan motivasi belajar materi gerak dasar lokomotor melalui pendekatan permainan tradisional Gobak Sodor modifikasi pada siswa kelas IV SDN 1 Setonopande. Penelitian Tindakan Kelas ini mengikuti model Kemmis-McTaggart dalam dua siklus, melibatkan 17 siswa melalui sampel jenuh. Data dikumpulkan menggunakan angket motivasi 10 butir (YA/TIDAK) dan lembar observasi proses, lalu dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan rata-rata motivasi belajar meningkat dari 68,8% pada pra-siklus menjadi 78,8% pada Siklus I, dan mencapai 88,8% pada Siklus II, melampaui indikator keberhasilan 80%. Refleksi Siklus I menghasilkan penyederhanaan instruksi, percepatan rotasi peran, penyesuaian area, dan meminimalkan waktu tunggu yang diterapkan pada Siklus II. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan modifikasi siklus bertahap (Level 1 dan Level 2) pada Gobak Sodor yang dirancang secara spesifik untuk mengatasi kendala operasional pembelajaran guna meningkatkan motivasi belajar lokomotor secara komprehensif. Pembelajaran ini efektif menciptakan pengalaman gerak yang aktif, terstruktur, dan sesuai karakteristik siswa sekolah dasar.

Info Artikel

Diajukan: 2026-09-13

Diterima: 2026-10-13

Diterbitkan: 2026-10-16

Kata Kunci

motivasi belajar; gerak dasar lokomotor; permainan tradisional; gobak sodor; penelitian tindakan

Copyright (c) 2026 Zidan Insafi, Puspodari, M. Subhan Zuhdi

Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar memberikan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang diarahkan pada perkembangan gerak, pengetahuan, dan sikap peserta didik. Materi PJOK pada jenjang sekolah dasar perlu dipahami sebagai bagian dari proses pendidikan yang terencana, bukan sekadar aktivitas fisik tanpa tujuan pembelajaran (Fathan et al., 2022). Kualitas pengalaman belajar juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam menghadirkan kegiatan yang menarik agar siswa memiliki minat, perhatian, dan kemauan untuk terlibat aktif selama proses pembelajaran berlangsung (Putri et al., 2023).

Salah satu materi esensial pada PJOK sekolah dasar adalah gerak dasar lokomotor yang mencakup berjalan, berlari, melompat, meloncat, dan berbagai bentuk perpindahan tubuh. Kemampuan lokomotor ini dapat dikembangkan secara optimal melalui aktivitas yang dimodifikasi dan disesuaikan dengan karakteristik psikomotorik anak, sehingga pengulangan gerak tidak dirasakan sebagai latihan yang monoton dan membosankan (Widiarti et al., 2021). Penggunaan permainan tradisional seperti Gobak Sodor pada pembelajaran di sekolah dasar terbukti dapat menstimulasi kemampuan gerak dasar lokomotor karena menuntut perpindahan posisi, perubahan arah, serta pemanfaatan ruang secara aktif (Hariyanto et al., 2024).

Keberhasilan siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik semata, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh motivasi belajar. Motivasi berfungsi sebagai dorongan



internal dan eksternal yang membuat siswa bersedia memulai, mempertahankan, serta menyelesaikan tugas belajar yang diberikan (Fernando et al., 2024). Dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah dasar, integrasi permainan kecil atau permainan tradisional dapat menciptakan suasana yang kompetitif namun menyenangkan, sehingga siswa terdorong untuk berpartisipasi secara sukarela (Junianto et al., 2023).

Meskipun demikian, pembelajaran yang kurang bervariasi kerap memicu kejenuhan siswa, khususnya ketika materi menuntut repetisi gerak yang tinggi. Berbagai studi menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis aktivitas bermain atau permainan sirkuit berkaitan erat dengan peningkatan motivasi siswa karena kegiatan dikemas secara menantang (Beauty et al., 2020). Permainan tradisional juga terbukti efektif meningkatkan partisipasi aktif peserta didik ketika aktivitas tersebut memberikan ruang yang memadai untuk bergerak, berinteraksi sosial, dan mengambil peran di dalam kelompok (Fauzi et al., 2024).

Karakteristik permainan tradisional yang sederhana, fleksibel untuk dimodifikasi, serta dekat dengan dunia anak menjadikannya sarana yang potensial dalam pendidikan jasmani. Penggunaan permainan olahraga tradisional menunjukkan adanya perubahan positif pada motivasi belajar siswa (Mudzakir, (2020); Wardani, (2022). Lebih lanjut, permainan tradisional tidak hanya memfasilitasi kebugaran jasmani, tetapi juga mengintegrasikan unsur kesenangan, kerja sama, dan kedisiplinan (Aliriad et al., (2024); Nurlaila et al., (2025).

Jika ditinjau dari aspek sintesis literatur, pembelajaran PJOK memerlukan jembatan antara kebutuhan biologis-motorik anak dan pendekatan pedagogis yang menyenangkan (Kurniawan et al., 2025). Ketika elemen permainan tradisional diintegrasikan ke dalam materi lokomotor, siswa mendapatkan stimulasi intrinsik berupa rasa senang dan kepuasan bermain, serta dorongan ekstrinsik berupa aturan kelompok dan tantangan gerak (Habibi & Astra, (2023); Sholehatur et al., (2023).

Kendati demikian, terdapat kesenjangan penelitian di mana sebagian besar studi terdahulu cenderung berfokus pada efektivitas umum permainan tradisional terhadap hasil belajar motorik secara makro (Fauzia et al., (2024); Saputra et al., (2024) atau peningkatan motivasi secara instan tanpa evaluasi siklus yang mendalam terhadap hambatan operasional seperti waktu tunggu yang panjang dan pemerataan kesempatan bergerak di kelas rendah.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah penerapan pendekatan permainan tradisional Gobak Sodor modifikasi dapat meningkatkan motivasi belajar materi gerak dasar lokomotor pada siswa kelas IV SDN 1 Setonopande?" Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan peningkatan motivasi belajar materi gerak dasar lokomotor melalui pendekatan permainan tradisional Gobak Sodor modifikasi pada siswa kelas IV SDN 1 Setonopande.

Keterbaruan dari penelitian ini terletak pada penerapan siklus modifikasi bertahap (Level 1 dan Level 2) pada permainan Gobak Sodor yang dirancang secara spesifik untuk mengatasi kendala operasional pembelajaran (seperti durasi giliran dan kepadatan ruang) serta mengevaluasi dampaknya secara komprehensif terhadap indikator psikologis motivasi belajar (antusiasme, perhatian, ketekunan, dan keterlibatan aktif) melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Penelitian ini memiliki manfaat penting baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani, khususnya dalam merumuskan strategi pembelajaran berbasis permainan tradisional untuk meningkatkan motivasi belajar melalui pendekatan PTK. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi guru PJOK sebagai alternatif model pembelajaran yang inovatif, bagi siswa untuk meningkatkan antusiasme dan penguasaan gerak dasar lokomotor, serta bagi sekolah sebagai bahan masukan guna meningkatkan mutu proses pembelajaran jasmani.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model alur Kemmis-McTaggart yang terdiri atas empat komponen utama dalam setiap siklus, yaitu perencanaan (planning), tindakan (action), observasi (observation), dan refleksi (reflection) (Utomo et al., 2024). PTK dipilih karena tujuan utama penelitian ini adalah merefleksikan dan memperbaiki kualitas proses pembelajaran secara nyata di dalam kelas melalui tindakan intervensi yang dievaluasi secara berkelanjutan.



Teknik pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh (*saturated sampling* atau *total sampling*) (Suriani et al., 2023), di mana seluruh anggota populasi dalam satu rombongan belajar kelas IV SDN 1 Setonopande yang berjumlah 17 siswa ditetapkan sebagai subjek penelitian tanpa adanya penarikan sampel untuk tujuan generalisasi statistik (Arikunto, 2016). Pemilihan seluruh siswa dalam satu kelas ini didasarkan pada karakteristik PTK yang bersifat spesifik kontekstual (situasional), di mana perbaikan proses pembelajaran harus mencakup seluruh peserta didik di kelas tersebut agar penanganan masalah belajar dapat diselesaikan secara merata dan menyeluruh.

Sebelum tindakan siklus dimulai, tahap pra-siklus dilaksanakan melalui pengamatan pembelajaran gerak dasar lokomotor secara konvensional tanpa intervensi permainan Gobak Sodor. Selanjutnya, Siklus I menerapkan Gobak Sodor modifikasi Level 1 dengan aturan yang disederhanakan, ukuran kelompok kecil, serta rotasi peran penjaga dan penyerang. Berdasarkan hasil refleksi pada Siklus I, perbaikan dilanjutkan ke Siklus II melalui penerapan Level 2 yang mencakup penyempurnaan instruksi, pemerataan kesempatan bergerak, percepatan rotasi, dan penyesuaian area permainan. Rancangan tindakan yang digunakan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rancangan Tindakan Gobak Sodor Modifikasi

Aspek	Siklus I - Level 1	Siklus II - Level 2
Aturan	Sederhana dan diperkenalkan melalui demonstrasi.	Dipadatkan; demonstrasi diulang pada bagian yang belum dipahami.
Kelompok	Relatif kecil untuk memperbesar kesempatan bergerak.	Disesuaikan kembali untuk mengurangi waktu tunggu.
Rotasi peran	Penjaga dan penyerang berganti beberapa ronde.	Rotasi dipercepat dan urutannya diperjelas.
Area	Petak disesuaikan dengan lapangan dan jumlah siswa.	Ukuran area diperbaiki berdasarkan kepadatan pada Siklus I.
Fokus gerak	Berlari, berhenti, mengubah arah, mencari ruang.	Gerak tetap sama dengan tuntutan respons dan keterlibatan lebih konsisten.

Data utama dikumpulkan melalui angket motivasi belajar 10 butir dengan pilihan jawaban YA dan TIDAK. Jawaban YA diberi skor 1 dan TIDAK diberi skor 0. Butir angket merepresentasikan antusiasme, kemauan mencoba, rasa senang, perhatian terhadap instruksi, ketekunan, keterlibatan aktif, dan keinginan mengikuti pembelajaran kembali. Data proses diperoleh melalui lembar observasi yang mencatat keterlaksanaan kegiatan, antusiasme, perhatian, partisipasi, ketekunan, pemahaman aturan, dan hambatan selama tindakan. Observasi digunakan untuk bahan refleksi dan tidak digabungkan ke dalam skor angket.

Analisis dilakukan secara deskriptif kuantitatif. Persentase jawaban YA dihitung pada setiap butir menggunakan Persamaan (1), kemudian persentase 10 butir dirata-ratakan untuk memperoleh gambaran motivasi belajar kelas pada setiap tahap. Hasil pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II dibandingkan untuk melihat arah perubahan. Penelitian dinyatakan berhasil apabila rata-rata persentase jawaban YA pada akhir tindakan mencapai sekurang-kurangnya 80% dan menunjukkan peningkatan dari tahap sebelumnya. Uji statistik inferensial tidak digunakan karena penelitian berfokus pada perbaikan pembelajaran dalam satu kelas tindakan.

$$P = (F/N) \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase siswa yang menjawab YA pada setiap butir

F = jumlah siswa yang menjawab YA

N = jumlah seluruh siswa yang mengisi angket

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan Motivasi Belajar

Pada tahap pra-siklus, pembelajaran gerak dasar lokomotor dilaksanakan melalui metode praktik reguler tanpa melibatkan permainan Gobak Sodor. Berdasarkan hasil pengisian angket, rata-rata persentase jawaban YA hanya mencapai 68,8%, dengan kisaran per butir antara 64,7% hingga 70,6%. Capaian tersebut berada di bawah indikator keberhasilan minimum sebesar 80%, sehingga siklus tindakan perlu dilanjutkan ke Siklus I.

Setelah penerapan pendekatan permainan Gobak Sodor modifikasi Level 1 pada Siklus I, rata-rata motivasi belajar siswa meningkat menjadi 78,8%, yang berarti mengalami penambahan sebesar 10,0 poin persentase dari pra-siklus. Meskipun menunjukkan perbaikan yang berarti, angka tersebut belum memenuhi target keberhasilan minimal 80%. Berdasarkan refleksi Siklus I, diketahui bahwa kendala utama terletak pada instruksi guru yang masih terlalu panjang, rotasi peran yang belum tertib, serta waktu tunggu giliran siswa yang cukup lama.

Memasuki Siklus II, penerapan Gobak Sodor modifikasi Level 2 dilakukan dengan mengimplementasikan seluruh perbaikan hasil refleksi Siklus I. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata persentase jawaban YA meningkat secara signifikan menjadi 88,8%, atau bertambah 10,0 poin persentase dari Siklus I dan meningkat sebesar 20,0 poin persentase dibandingkan kondisi awal pra-siklus. Dengan tercapainya angka 88,8%, indikator keberhasilan penelitian dinyatakan telah terpenuhi. Rekapitulasi perkembangan rata-rata motivasi belajar disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perkembangan Rata-rata Motivasi Belajar

Tahap	Rata-rata	Perubahan	Status
Pra-siklus	68,8%	-	Belum mencapai target
Siklus I	78,8%	+10,0 poin	Belum mencapai target
Siklus II	88,8%	+10,0 poin	Mencapai target

Untuk memberikan gambaran visual yang lebih jelas mengenai tren peningkatan motivasi belajar siswa dari tahap pra-siklus hingga Siklus II, Grafik 1 menyajikan perbandingan rata-rata persentase klasikal beserta garis target keberhasilan penelitian.



Gambar 1. Grafik Peningkatan Motivasi Belajar Klasikal Siswa

Distribusi Data Motivasi per Siswa

Peningkatan motivasi belajar siswa juga dianalisis berdasarkan distribusi perolehan skor individual



dari ke-17 siswa yang menjadi subjek penelitian. Analisis ini bertujuan untuk memastikan bahwa peningkatan tidak hanya terjadi pada tingkat rerata kelompok, melainkan terjadi secara menyeluruh pada setiap individu siswa. Data distribusi skor individual dan kategori motivasi belajar siswa pada pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Skor Individual dan Kategori Motivasi Belajar Siswa (N = 17)

N	Pra-Siklus (Skor/%)	Kategori	Siklus I (Skor/%)	Kategori	Siklus II (Skor/%)	Kategori
S-01	7 / 70,0%	Cukup	8 / 80,0%	Tinggi	9 / 90,0%	Sangat Tinggi
S-02	6 / 60,0%	Cukup	7 / 70,0%	Cukup	8 / 80,0%	Tinggi
S-03	7 / 70,0%	Cukup	8 / 80,0%	Tinggi	9 / 90,0%	Sangat Tinggi
S-04	8 / 80,0%	Tinggi	9 / 90,0%	Sangat Tinggi	10 / 100,0%	Sangat Tinggi
S-05	6 / 60,0%	Cukup	7 / 70,0%	Cukup	8 / 80,0%	Tinggi
S-06	7 / 70,0%	Cukup	8 / 80,0%	Tinggi	9 / 90,0%	Sangat Tinggi
S-07	7 / 70,0%	Cukup	8 / 80,0%	Tinggi	9 / 90,0%	Sangat Tinggi
S-08	6 / 60,0%	Cukup	7 / 70,0%	Cukup	8 / 80,0%	Tinggi
S-09	8 / 80,0%	Tinggi	9 / 90,0%	Sangat Tinggi	10 / 100,0%	Sangat Tinggi
S-10	7 / 70,0%	Cukup	8 / 80,0%	Tinggi	9 / 90,0%	Sangat Tinggi
S-11	6 / 60,0%	Cukup	7 / 70,0%	Cukup	8 / 80,0%	Tinggi
S-12	7 / 70,0%	Cukup	8 / 80,0%	Tinggi	9 / 90,0%	Sangat Tinggi
S-13	7 / 70,0%	Cukup	8 / 80,0%	Tinggi	9 / 90,0%	Sangat Tinggi
S-14	8 / 80,0%	Tinggi	8 / 80,0%	Tinggi	9 / 90,0%	Sangat Tinggi
S-15	6 / 60,0%	Cukup	7 / 70,0%	Cukup	8 / 80,0%	Tinggi
S-16	7 / 70,0%	Cukup	8 / 80,0%	Tinggi	9 / 90,0%	Sangat Tinggi
S-17	7 / 70,0%	Cukup	8 / 80,0%	Tinggi	9 / 90,0%	Sangat Tinggi
Rata-rata	6,88 / 68,8%	Cukup	7,88 / 78,8%	Tinggi	8,88 / 88,8%	Sangat Tinggi

Berdasarkan Tabel 3, pada pra-siklus terdapat 14 siswa (82,4%) dalam kategori "Cukup" dan 3 siswa (17,6%) dalam kategori "Tinggi". Pada Siklus I, persentase siswa dalam kategori "Tinggi" dan "Sangat Tinggi" meningkat menjadi 12 siswa (70,6%). Akhirnya pada Siklus II, seluruh siswa (100%) telah mencapai tingkat motivasi minimal "Tinggi", di mana 11 siswa (64,7%) mencapai kategori "Sangat Tinggi" dan 6 siswa (35,3%) mencapai kategori "Tinggi". Data ini membuktikan bahwa tindakan intervensi berdampak positif secara merata pada seluruh subjek penelitian.

Perubahan Respons per Butir

Peningkatan motivasi belajar tidak hanya tampak pada rata-rata kelas dan distribusi individu, tetapi juga tercermin secara merata pada setiap butir instrumen angket. Pada pra-siklus, persentase jawaban YA per butir berada pada rentang 64,7% hingga 70,6%. Setelah diterapkan tindakan pada Siklus I, rentang tersebut meningkat menjadi 76,5% hingga 82,4%. Pada Siklus II, seluruh butir angket mengalami lonjakan positif hingga berada pada kisaran 88,2% hingga 94,1%. Butir pertama yang mengukur semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran mencapai titik tertinggi sebesar 94,1% pada Siklus II, sementara sembilan butir lainnya konsisten pada angka 88,2%. Rincian lengkap perubahan persentase setiap butir angket disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Persentase Jawaban YA per Butir Angket

Butir	Pra-siklus	Siklus I	Siklus II
1	70,6%	82,4%	94,1%
2	64,7%	76,5%	88,2%
3	70,6%	82,4%	88,2%



Butir	Pra-siklus	Siklus I	Siklus II
4	64,7%	76,5%	88,2%
5	70,6%	76,5%	88,2%
6	70,6%	82,4%	88,2%
7	70,6%	76,5%	88,2%
8	64,7%	76,5%	88,2%
9	70,6%	76,5%	88,2%
10	70,6%	82,4%	88,2%
Rata-rata	68,8%	78,8%	88,8%

Observasi Proses dan Refleksi Tindakan

Hasil pengamatan melalui lembar observasi proses menunjukkan adanya dinamika positif yang selaras dengan perolehan data angket. Pada pra-siklus, kegiatan pembelajaran cenderung didominasi oleh latihan fisik yang repetitif tanpa variasi permainan, sehingga sebagian siswa tampak cepat lelah dan pasif. Pada Siklus I, antusiasme siswa melonjak drastis begitu unsur permainan tradisional diperkenalkan, namun efisiensi waktu dan rotasi peran masih memerlukan penataan ulang. Melalui perbaikan pada Siklus II, pengelolaan kelas menjadi jauh lebih efektif, instruksi dipadatkan, dan distribusi kesempatan bergerak merata ke seluruh siswa. Ringkasan hasil observasi proses beserta penentuan kategorisasinya disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Ringkasan Perubahan Proses Pembelajaran

Aspek Observasi	Pra-siklus (Kategori)	Siklus I (Kategori)	Siklus II (Kategori)
Antusiasme	Cukup (60,0%); siswa tampak cepat jenuh pada latihan repetitif.	Baik (78,0%); antusiasme meningkat tajam saat permainan dimulai.	Sangat Baik (92,0%); antusiasme tinggi dan konsisten dari awal hingga akhir.
Perhatian	Cukup (62,0%); perhatian teralih ketika menunggu giliran lama.	Baik (75,0%); perhatian cukup fokus namun butuh penjelasan aturan.	Sangat Baik (88,0%); fokus sangat tinggi setelah instruksi dipersingkat.
Partisipasi	Cukup (58,0%); belum merata, dominasi siswa yang aktif saja.	Baik (76,0%); partisipasi membaik meski ada jeda giliran.	Sangat Baik (90,0%); partisipasi merata, waktu tunggu sangat minim.
Pemahaman Aturan	Kurang (52,0%); belum ada alur aturan permainan/rotasi.	Baik (74,0%); memahami aturan inti, rotasi masih perlu arahan.	Sangat Baik (90,0%); pemahaman aturan dan pergantian peran mandiri.
Kelancaran Proses & Hambatan	Cukup (60,0%); variasi terbatas, durasi kebosanan cukup tinggi.	Baik (72,0%); hambatan pada durasi penjelasan & penataan lapangan.	Sangat Baik (92,0%); hambatan minimal, aspek keselamatan sangat terpantau.
Rata-rata Observasi	Cukup (58,4%)	Baik (75,0%)	Sangat Baik (90,4%)

Pembahasan

Peningkatan rata-rata motivasi belajar siswa dari 68,8% pada pra-siklus, menjadi 78,8% pada Siklus I, dan mencapai 88,8% pada Siklus II dapat dianalisis secara mendalam menggunakan dua landasan teori utama, yaitu *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan, serta ARCS Model of Motivational Design oleh Keller (Legault, 2017).

Berdasarkan *Self-Determination Theory* (SDT), motivasi intrinsik siswa akan tumbuh secara optimal



apabila lingkungan belajar memfasilitasi tiga kebutuhan psikologis dasar (*basic psychological needs*), yaitu: (1) Otonomi (*Autonomy*), di mana siswa diberikan kebebasan dalam menentukan pilihan strategi gerak dan taktik mencari ruang saat bermain; (2) Kompetensi (*Competence*), ketika tugas gerak lokomotor dikemas dalam bentuk modifikasi Gobak Sodor yang realistis dan dapat dituntaskan oleh siswa; serta (3) Keterikatan Sosial (*Relatedness*), yang terbangun melalui kerja sama tim, komunikasi antarpemangku, dan dukungan sesama anggota kelompok (Habibi & Astra, 2023). Integrasi permainan Gobak Sodor memindahkan fokus siswa dari sekadar paksaan melakukan drill gerak menjadi dorongan internal untuk berpartisipasi secara aktif dan sukarela (Saputra et al., 2024).

Sementara itu, jika ditinjau dari ARCS Model (Keller), pembelajaran Gobak Sodor modifikasi berhasil memenuhi empat komponen motivasional secara sistematis (Dewi et al., 2024); permainan tradisional yang dinamis dan kompetitif ini sukses memikat perhatian (*attention*) visual serta kinestetik siswa sejak awal, sementara keterkaitannya yang erat dengan dunia anak usia sekolah dasar menjadikan materi gerak lokomotor terasa bermakna dan relevan (*relevance*) bagi kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, pembagian tingkat permainan bertahap dari Level 1 ke Level 2 serta penyederhanaan aturan berhasil menumbuhkan kepercayaan diri (*confidence*) siswa untuk menguasai tugas gerak tanpa rasa takut salah, yang pada akhirnya bermuara pada rasa kepuasan (*satisfaction*) emosional tinggi saat berhasil melewati garis pemangku dan mencetak poin bersama kelompok sehingga memperkuat keberlanjutan motivasi belajar mereka.

Permainan tradisional terbukti secara spesifik memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan motivasi belajar PJOK (Bete et al., 2026). Pertama, permainan tradisional mengusung prinsip *playful learning* (pembelajaran berbasis bermain) yang memadukan unsur tantangan, aturan yang fleksibel, dan kesenangan spontan (G. R. Wulandari, 2023). Pada materi gerak dasar lokomotor (berlari, melompat, mengubah arah, dan mengecoh lawan), bentuk pengulangan gerak (*repetitive drill*) konvensional seringkali menimbulkan hambatan psikologis berupa kejenuhan (*burnout*) dan kelelahan mental. Permainan Gobak Sodor mengonversi pengulangan gerak tersebut ke dalam konteks sosial-bermain, di mana gerakan lokomotor terjadi secara reflektif, natural, dan tanpa beban emosional (S. R. Wulandari et al., 2026).

Kedua, permainan tradisional memfasilitasi keterlibatan fisik dan emosional secara simultan. Respons biologis seperti pelepasan dopamin dan endorfin saat beraktivitas fisik dalam suasana gembira terbukti secara ilmiah memperkuat daya ingat motorik dan atensi siswa (Gunawan et al., (2026); Lestari et al., (2025). Selain itu, interaksi verbal dan non-verbal dalam Gobak Sodor memupuk rasa memiliki (*sense of belonging*) dalam kelompok, yang berujung pada peningkatan antusiasme dan keberanian mencoba bagi siswa yang tadinya memiliki kebiasaan pasif (Handayani & Fathoni, (2024); Saputra et al., (2024); S. R. Wulandari et al., (2026).

Untuk memperoleh pemahaman komprehensif, temuan penelitian ini perlu dikomparasikan secara kritis dengan penelitian terdahulu, terutama penelitian kuantitatif murni atau eksperimen tanpa modifikasi instruksional yang melaporkan hasil berbeda atau kenaikan motivasi yang kurang signifikan.

Sebagai contoh, studi eksperimen yang dilakukan oleh Rahman & Hartati, (2019) mengenai penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK menemukan bahwa pemberian permainan tradisional secara langsung tanpa perbaikan tata kelola kelompok hanya memberikan pengaruh motivasi sebesar 7,40% pada kelompok eksperimen. Peningkatan terbatas tersebut dipicu oleh kendala operasional yang tidak terantisipasi, seperti: (1) waktu tunggu giliran (*waiting time*) yang terlalu panjang bagi siswa berstatus penyerang, (2) area permainan yang berdesakan, dan (3) penataan aturan yang membingungkan siswa. Keterbatasan ini mempertegas mengapa penelitian tindakan kelas (PTK) dengan pendekatan refleksi-siklik menghasilkan capaian motivasi yang jauh lebih tinggi (peningkatan total 20,0 poin persentase dari 68,8% ke 88,8%).

Perbedaan ini membuktikan bahwa keberhasilan permainan tradisional tidak bersifat otomatis (*not automatic*) hanya karena jenis permainannya populer, melainkan sangat bergantung pada kualitas desain instruksional dan rekayasa pembelajaran yang dilakukan oleh guru (Gunawan et al., (2026); Makhrus et al., (2024). Pada penelitian ini, kegagalan Siklus I untuk mencapai target 80% (hanya mencapai 78,8%) direfleksikan secara cermat: instruksi yang terlalu panjang dipadatkan, durasi giliran dipercepat, dan area permainan diperluas. Hasilnya, perbaikan operasional pada Siklus II secara dramatis mampu mengatasi



hambatan-hambatan yang kerap ditemukan pada penelitian eksperimen statis terdahulu.

Secara interpretatif, pencapaian motivasi belajar klasikal sebesar 88,8% pada Siklus II beserta pemerataan kategori individual (100% siswa berada pada kriteria Minimal Tinggi) menegaskan bahwa motivasi bukanlah variabel statis bawaan lahir, melainkan kondisi psikologis dinamis yang sangat merespons perubahan iklim pembelajaran di lapangan. Transformasi dari pra-siklus yang pasif menuju Siklus II yang sangat dinamis menunjukkan bahwa kombinasi kearifan lokal (*traditional games*) dan desain manajemen kelas yang adaptif (*cycle-based modification*) mampu merevolusi cara siswa mempersepsikan pembelajaran olahraga di sekolah dasar (Gustian et al., (2019); Jasmani et al., (2026).

Implikasi dari penelitian ini mencakup dua aras utama, yaitu secara praktis bagi guru PJOK dan secara luas pada pengembangan kurikulum. Pada aras praktis, guru dituntut tidak hanya memindahkan permainan tradisional ke dalam kurikulum secara mentah-mentah (*plain insertion*), melainkan harus memiliki keterampilan pedagogical content knowledge (PCK) untuk memodifikasi skala permainan, menyesuaikan jumlah anggota kelompok kecil agar waktu tunggu mendekati nol, memadatkan instruksi demonstratif, serta memastikan keselamatan siswa terjamin. Sementara itu, pada aras kebijakan dan pengembangan kurikulum, penelitian ini memberikan rekomendasi kuat bagi pengambil kebijakan PJOK di tingkat sekolah dasar untuk mengarusutamakan permainan tradisional sebagai bagian integral dari modul ajar gerak dasar bukan sekadar selingan atau pemanasan mengingat pendekatan berbasis budaya lokal (*ethnopedagogy*) ini terbukti efektif secara psikologis, hemat biaya (*low-cost*), serta mudah diimplementasikan di berbagai fasilitas sekolah.

KESIMPULAN

Penerapan permainan tradisional Gobak Sodor yang dimodifikasi dalam dua siklus terbukti efektif meningkatkan motivasi belajar materi gerak dasar lokomotor siswa kelas IV SDN 1 Setonopande hingga mencapai target keberhasilan (persentase angket meningkat dari 68,8% pada pra-siklus menjadi 88,8% pada Siklus II dengan observasi proses berpredikat Sangat Baik 90,4%). Secara teoritis, temuan ini memperkuat Self-Determination Theory (SDT) dan ARCS Model serta memperkaya literatur Penelitian Tindakan Kelas (PTK) mengenai pentingnya rekayasa instruksional siklik dalam mengoptimalkan permainan tradisional. Berdasarkan hasil tersebut, guru PJOK disarankan untuk memodifikasi tata kelola permainan secara terstruktur guna meminimalkan waktu tunggu siswa, sementara peneliti selanjutnya dianjurkan menggunakan skala pengukuran motivasi yang lebih sensitif (seperti Likert) dan mengintegrasikan pengukuran performa motorik secara langsung untuk melihat korelasi yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada SDN 1 Setonopande, guru PJOK, serta peserta didik kelas IV yang mendukung pelaksanaan pembelajaran dan penyusunan penelitian. Apresiasi juga disampaikan kepada pihak akademik yang memberikan arahan dalam penyusunan karya ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliriad, H., S. A., Manullang, J. G., Endrawan, I. B., & Satria, M. H. (2024). Improvement of Motor Skills and Motivation to Learn Physical Education Through the Use of Traditional Games. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(1), 32–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.04>
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Beauty, T. R. C., Nurhasan, & Tuasikal, A. R. S. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Permainan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(2), 499–507.
- Bete, D. E. M. T., Akhiruyanto, A., Aristiyanto, Ratih, G., Herdinata, P., Setiawan, F. E., & Syaleh, M. (2026). Dampak permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani, hubungan sosial, dan motivasi belajar anak sekolah dasar: Studi tinjauan pustaka. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 5(2), 133–153.
- Dewi, K. R., Werang, B. R., & Wirabrata, D. G. F. (2024). Model Pembelajaran Team Games Tournament



- Berbantuan Permainan Gobak Sodor Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *JOURNAL OF INNOVATION AND LEARNING*, 3(1), 33–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jil.v3i1.74504>
- Fathan, K. M. Al, Andriani, K. M., Nurjanah, M., Zaqiyatul, R. M., & Dewi, D. T. (2022). Analisis Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(5), 6914–6921. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3392>
- Fauzi, R. A., Suherman, A., Susilawati, D., Saptani, E., & Rahman, A. A. (2024). The Effect of Traditional Games on Participation of Elementary School Students in Physical Education. *ACTIVE Journal of Physical Education Sport Health and Recreation*, 13(2), 295–300. <https://doi.org/10.15294/peshr.v13i2.4520>
- Fauzia, S., Rizal, B. T., Pranata, K., & Asruddin, A. (2024). Pengaruh Model Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Hasil Belajar Gerak Dasar Lokomotor Pada Siswa Kelas V Sdn Duri Utara 04 Petang Jakarta Barat. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 5(5), 1494–1503. <https://doi.org/https://doi.org/10.38035/jmpis.v5i5.2305>
- Fernando, Y., Andriani, P., & Syam, H. (2024). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Inspirasi Pendidikan (ALFIHRIS)*, 3(2), 61–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i3.843>
- Gunawan, G., Hambali, S., Sobarna, A., & Shafie, M. S. (2026). Traditional games as warm-up activities in elementary physical education: A qualitative study of teachers' perspectives. *EduStream: Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 169–182. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/eds.v10n1.p169-182>
- Gustian, U., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2019). Efektifitas modifikasi permainan tradisional dalam pengembangan physical literacy anak taman kanak-kanak. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 23–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.22166>
- Habibi, I., & Astra, I. K. B. (2023). Motivasi Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(1), 16–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jiku.v11i1.56601>
- Handayani, Y. V., & Fathoni, A. (2024). Permainan Go Back So Door dalam Mengoptimalkan Solidaritas Siswa di Sekolah Dasar. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(1), 249–260.
- Hariyanto, A. Y., Dinata, V. C., & Pertiwi, R. M. (2024). Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Lokomotor pada Siswa Kelas 3 di SDN Pakis 8 dengan Permainan Tradisional Gobak Sodor. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 2(5), 171–179. <https://doi.org/https://doi.org/10.54066/jikma.v2i5.2498>
- Jasmani, Sholeh, M., Sudarsono, S., W, R. A. T., Kusuma, I. A., & Batistusta, C. (2026). Penguatan Program Kebugaran Jasmani Sekolah Dasar Berbasis Kearifan Lokal Melalui Kolaborasi Guru, Orang Tua, Dan Komunitas. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 599–604.
- Junianto, T., Tuasikal, A. R. S., & Siantoro, G. (2023). PENERAPAN PERMAINAN KECIL TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA SD. *Journal of S.P.O.R.T: Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Training*, 7(1), 40–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.37058/sport.v7i1.6569>
- Kurniawan, R., Mahyudi, Y. V., Sinulingga, & Rinaldi, A. (2025). Efektivitas pembelajaran berbasis permainan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(2), 196–204. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpji.v21i2.86683>
- Legault, L. (2017). Self-Determination Theory. In V. Zeigler-Hill and T. Shackelford (Ed.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1–9). https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1162-1
- Lestari, D., Komaria, R., Nisa, H., & Lingga, A. N. (2025). Pendekatan Neurosains Dalam Permainan Tradisional Bola Bekel Untuk Mengembangkan Motorik Halus Anak Usia Dini Di Lingkungan Perumahan Sukarami, Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 249–253. <https://doi.org/https://doi.org/10.62017/merdeka>
- Makhrus, M., Wijaya, A., & Suparno, A. (2024). Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Melalui Penerapan Permainan Modifikasi Bola Kasti dengan Bola Voli pada Pembelajaran PJOK di SMPN 13 Surabaya Kelas VII A. *Journal of Creative Student Research*, 2(5), 172–181. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i5.4347>
- Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Kelas V Sekolah Dasar Negeri Dadap 2 Indramayu. *Jurnal Maenpo : Jurnal*



- Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 10(1), 44–49.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.941>
- Nurlaila, N., Siantoro, G., Hidayat, T., & Shodiq, M. N. (2025). Transformation of traditional games as an innovative method to enhance student learning motivation. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 15(1), 50–58.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35194/jm.v15i1.5379>
- Putri, F. I. A., Prihatini, A. S., Purwati, Y., Fakhriyah, F., & Aditia, E. I. (2023). Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 12(8), 2237–2246.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26418/jppk.v12i8.67557>
- Rahman, D. F., & Hartati, S. C. Y. (2019). Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 515–518.
- Saputra, T. J., Yuliawan, D., & Sukmana, A. A. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Gerak Fundamental Bagi Siswa SD Laboratorium UNP Kediri. *Seinkesjar*, 4(1), 636–645.
<https://doi.org/10.29407/55p2at58>
- Sholehatun, S., Zain, M. I., & Angga, P. D. (2023). Nilai Pendidikan Karakter pada Permainan Tradisional Bentengan dan Gobak Sodor. *Journal of Classroom Action Research*, 5(3), 180–186.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29303/jcar.v5i3.5545>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Wardani, I. K. (2022). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 6(2), 2477–2480. <https://doi.org/https://doi.org/10.58258/jisip.v6i2.3151>
- Widiarti, W., Yetti, E., & Siregar, N. (2021). Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Anak melalui Modifikasi Seni Tradisional Burok. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1787–1798. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1005>
- Wulandari, G. R. (2023). Model Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional Kayung (Angka Payung) Untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Simbolik Anak Usia 4-5 Tahun. *Pendidikan, Jurnal Citra (JCP)*, 3(3), 1166–1177. <https://doi.org/https://doi.org/10.38048/jcp.v3i3.1839>
- Wulandari, S. R., Nurasyiah, W., & Helaprahara, D. (2026). Penerapan Pembelajaran Aktif melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor di SMA Negeri 3 Sumenep. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 382–390. <https://doi.org/https://doi.org/10.46838/spr.v7i1.1037>