

**UPAYA MENINGKATKAN MOTORIK KASAR SISWA MELALUI PERMAINAN
TRADISIONAL DI UPTD SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TAMAN NEGERI
(SISWA KELAS II)**

Ali Ma'sum Jazuli¹, Ferdi Zulkarnain²

^{1,2} PJKR, FKIP, Universitas Nahdlatul Ulama Lampung

Alamat e-mail : ¹Alimasumjazuli909@gmail.com, ²Ferdizul007@gmail.com

ABSTRACT

This study was motivated by the low gross motor skills of second-grade students at UPTD SD Negeri 2 Taman Negeri, particularly in balance, coordination, agility, strength, and movement accuracy. The study aimed to improve students' gross motor skills through the implementation of traditional games in Physical Education learning. This research used Classroom Action Research (CAR) based on the Kemmis and McTaggart model, consisting of planning, action, observation, and reflection stages across two cycles. The subjects were 25 second-grade students. Data were collected through observation, gross motor skill tests, and documentation, then analyzed descriptively and inferentially using normality testing and paired sample t-test. The results showed a progressive improvement in students' gross motor skills. In the pre-cycle stage, the class average was 62.72 with 35% mastery. After the first cycle, the average increased to 72.32 with 80% mastery. In the second cycle, the average reached 79.40 with 100% mastery. The paired sample t-test also showed a significant improvement with $p < 0.001$. These findings indicate that traditional games are effective, contextual, and enjoyable learning strategies for improving elementary students' gross motor skills.

Keywords: Gross Motor Skills, Traditional Games, Physical Education, Classroom Action Research

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan motorik kasar siswa kelas II UPTD SD Negeri 2 Taman Negeri, terutama pada aspek keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kekuatan, dan ketepatan gerak. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa melalui penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus, meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 25 siswa kelas II. Data dikumpulkan melalui observasi, tes keterampilan motorik kasar, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji normalitas serta paired sample t-test. Hasil

penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar siswa secara bertahap. Pada pra-siklus, nilai rata-rata siswa sebesar 62,72 dengan ketuntasan 35%. Pada Siklus I, rata-rata meningkat menjadi 72,32 dengan ketuntasan 80%. Pada Siklus II, rata-rata mencapai 79,40 dengan ketuntasan 100%. Hasil uji statistik menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan nilai $p < 0,001$. Dengan demikian, permainan tradisional efektif digunakan sebagai strategi pembelajaran yang kontekstual, menyenangkan, dan mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Motorik Kasar, Permainan Tradisional, PJOK, Penelitian Tindakan Kelas.

A. Pendahuluan

Pendidikan dasar memiliki peran strategis dalam membentuk fondasi perkembangan fisik, sosial, emosional, dan kognitif peserta didik. Salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan sejak usia sekolah dasar adalah kemampuan motorik kasar, yaitu kemampuan menggunakan otot-otot besar tubuh dalam aktivitas seperti berlari, melompat, menendang, menjaga keseimbangan, dan melakukan koordinasi gerak. Dalam konteks pendidikan nasional, pengembangan kemampuan fisik peserta didik sejalan dengan tujuan pendidikan untuk membentuk manusia yang sehat, terampil, kreatif, dan mandiri sebagaimana ditegaskan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, khususnya Pasal 3. Selain itu, Permendikbudristek Nomor 5

Tahun 2022 tentang Standar Kompetensi Lulusan juga menempatkan kemampuan fisik, sikap, dan pengetahuan sebagai bagian dari capaian perkembangan peserta didik pada jenjang pendidikan dasar.

Meskipun pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) telah dilaksanakan di sekolah dasar, pengembangan motorik kasar siswa belum selalu berlangsung optimal. Hasil observasi awal di UPTD SD Negeri 2 Taman Negeri menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas II masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerak dasar, terutama pada aspek koordinasi, keseimbangan, keberanian melompat, dan kemampuan mengombinasikan gerak tangan serta kaki secara bersamaan. Kondisi tersebut diperkuat oleh terbatasnya waktu aktivitas fisik,

keterbatasan area bermain, rendahnya variasi permainan fisik dalam pembelajaran, serta menurunnya motivasi sebagian siswa untuk terlibat aktif dalam kegiatan jasmani. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK membutuhkan pendekatan yang lebih kontekstual, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan menghadirkan model pembelajaran motorik kasar yang tidak hanya berorientasi pada latihan fisik, tetapi juga mampu meningkatkan partisipasi, rasa percaya diri, kerja sama, dan pengalaman belajar yang bermakna. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan menegaskan bahwa olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan dan pembinaan jasmani yang perlu dikembangkan pada setiap jenjang pendidikan. Dalam kerangka tersebut, permainan tradisional relevan digunakan karena memiliki karakteristik aktif bergerak, berbasis kelompok, menyenangkan, murah, mudah diterapkan, serta mengandung unsur lokomotor, non-lokomotor, keseimbangan, kelincahan, dan

koordinasi. Kajian terbaru juga menunjukkan bahwa asesmen keterampilan gerak anak makin diarahkan agar lebih praktis, spesifik usia, dan terintegrasi dengan praktik pendidikan jasmani (Dong et al., 2023), sementara pendekatan berbasis permainan dan aktivitas fisik terstruktur dinilai potensial untuk meningkatkan keterlibatan anak dalam latihan gerak (Lin et al., 2025; Ning et al., 2022)

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas II sekolah dasar melalui penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK. Permainan tradisional dipilih sebagai strategi tindakan karena memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan gerakan berulang secara alami melalui aktivitas bermain yang terarah. Dengan demikian, pembelajaran tidak hanya menekankan penguasaan gerak dasar, tetapi juga membangun suasana belajar yang aktif, kolaboratif, dan menyenangkan. Penelitian ini diarahkan untuk menjawab bagaimana penerapan permainan tradisional dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa

kelas II, khususnya pada konteks pembelajaran PJOK di UPTD SD Negeri 2 Taman Negeri.

Kontribusi artikel ini terletak pada penyediaan bukti empiris mengenai pemanfaatan permainan tradisional sebagai alternatif pembelajaran motorik kasar di sekolah dasar. Secara teoretis, artikel ini memperkuat kajian tentang pembelajaran berbasis bermain dalam pendidikan jasmani, khususnya pada pengembangan kemampuan motorik kasar anak usia sekolah dasar. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi guru PJOK dalam merancang aktivitas pembelajaran yang sederhana, kontekstual, dan efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak siswa. Selain itu, artikel ini juga berkontribusi terhadap pengembangan kurikulum PJOK berbasis kearifan lokal, karena permainan tradisional dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang memadukan aspek fisik, sosial, budaya, dan karakter siswa.

B. Kajian Pustaka

Perkembangan motorik merupakan dasar penting dalam

pertumbuhan anak karena berkaitan dengan kemampuan mengatur dan mengoordinasikan gerakan tubuh. Motorik kasar melibatkan otot-otot besar, seperti kaki, tangan, punggung, dan tubuh secara keseluruhan, yang tampak dalam aktivitas berlari, melompat, melempar, menendang, memanjat, dan menjaga keseimbangan. Dalam teori perkembangan motorik, kemampuan ini tidak hanya dipengaruhi oleh kematangan biologis, tetapi juga oleh pengalaman gerak, stimulasi lingkungan, kesempatan bermain, dan pembelajaran jasmani yang terarah.

Secara konseptual, motorik kasar mencakup gerak lokomotor dan non-lokomotor. Gerak lokomotor meliputi berjalan, berlari, melompat, meloncat, berguling, dan merangkak, sedangkan gerak non-lokomotor meliputi menekuk, memutar, mengayun, menarik, mendorong, dan menjaga keseimbangan tubuh (Gallahue & Ozmun, 2012). Dalam pembelajaran PJOK, permainan tradisional dapat menjadi media stimulasi motorik karena mengandung aktivitas fisik yang menyenangkan, berulang, kompetitif, dan kolaboratif. Permainan seperti lompat tali, engklek, bentengan, petak jongkok,

dan galasin melatih keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kekuatan, kecepatan, kerja sama, dan strategi gerak .

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa permainan tradisional efektif meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa. (Rahmawati, 2022) menemukan peningkatan skor motorik kasar dari 65,2 menjadi 78,4 melalui permainan tradisional dalam PJOK. (La Ode, 2021) menunjukkan bahwa permainan Gobak Sodor meningkatkan motorik kasar dari 65,59% menjadi 94,81%. (L. Putri & Santoso, 2021) menemukan bahwa lima permainan tradisional meningkatkan partisipasi dan keterampilan motorik kasar siswa. (Rahmawati, 2022) menegaskan pentingnya stimulasi lingkungan dan keterlibatan orang tua dalam perkembangan motorik kasar anak .

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan hasil positif, masih terdapat kesenjangan riset. Sebagian penelitian hanya menggunakan satu jenis permainan, sebagian lain dilakukan pada anak usia dini atau siswa kelas tinggi. Kajian yang secara khusus menerapkan beberapa permainan tradisional pada siswa kelas II sekolah dasar masih perlu

diperkuat. Oleh karena itu, artikel ini berkontribusi dengan menempatkan permainan tradisional sebagai strategi pembelajaran PJOK berbasis kearifan lokal untuk meningkatkan motorik kasar siswa kelas rendah, khususnya pada aspek keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kekuatan, dan kecepatan gerak .

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kuantitatif-deskriptif. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti melakukan tindakan langsung dalam pembelajaran PJOK, mengamati prosesnya, lalu mengevaluasi peningkatan kemampuan motorik kasar siswa. Model tindakan mengikuti Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi dalam dua siklus . Penelitian dilaksanakan di UPTD SD Negeri 2 Taman Negeri selama dua bulan, yaitu Januari sampai Februari 2026, dengan frekuensi dua kali pertemuan setiap minggu dan durasi 40–45 menit per sesi .

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas II UPTD SD

Negeri 2 Taman Negeri yang berjumlah 25 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel karena jumlah siswa relatif kecil dan seluruhnya memenuhi kriteria sebagai subjek tindakan. Penggunaan total sampling bertujuan agar hasil penelitian dapat merepresentasikan kondisi kelas secara utuh ((Sugiyono, 2023). Intervensi dilakukan melalui permainan tradisional yang dirancang untuk menstimulasi kemampuan motorik kasar, khususnya keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kekuatan, dan kecepatan gerak.

Data dikumpulkan melalui observasi, tes keterampilan motorik kasar, dan dokumentasi. Observasi dilakukan selama pembelajaran untuk menilai keterlibatan siswa dan perkembangan kemampuan motorik kasar. Tes diberikan sebelum tindakan dan setelah tindakan untuk membandingkan perubahan kemampuan siswa. Dokumentasi berupa foto atau video digunakan sebagai bukti pelaksanaan tindakan dan data pendukung proses pembelajaran. Instrumen utama berupa lembar observasi dan rubrik

penilaian skala 1–4 dengan kategori sangat baik, baik, cukup, dan kurang. Indikator yang dinilai meliputi keseimbangan, koordinasi gerak, kelincahan, kekuatan, dan ketepatan gerakan.

Validitas instrumen menggunakan validitas isi melalui penilaian ahli pendidikan jasmani, sedangkan reliabilitas diuji pada siswa dari kelas sejenis melalui korelasi antaritem dan konsistensi skor pengamatan. Data dianalisis secara deskriptif dan kuantitatif dengan menghitung rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, persentase peningkatan, dan perbandingan skor pretest-posttest. Pengujian inferensial dilakukan menggunakan uji normalitas dan paired sample t-test dengan bantuan SPSS untuk mengetahui signifikansi peningkatan kemampuan motorik kasar siswa setelah penerapan permainan tradisional.

Referensi artikel terbaru yang relevan dapat digunakan untuk memperkuat dasar metode dan pengukuran. (Ilmiah & Pendidikan, 2026) membahas evaluasi keterampilan gerak berbasis CAMSA, (F. Putri & Zakir, 2023a) mengembangkan dataset pengenalan

aktivitas untuk asesmen motorik kasar anak, (Rahma et al., 2025) meninjau penggunaan serious games dalam rehabilitasi latihan, (Wulandari & Hartono, 2024) menguji permainan edukatif berbasis mixed reality pada anak usia 6–10 tahun, dan (F. Putri & Zakir, 2023b) meninjau tren serta tantangan asesmen berbasis permainan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas II UPTD SD Negeri 2 Taman Negeri secara bertahap pada setiap siklus. Pada tahap pra-siklus, kemampuan motorik kasar siswa masih tergolong rendah. Rata-rata kelas hanya mencapai 62,72 dengan persentase ketuntasan sebesar 35%. Dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 70, kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum menguasai keterampilan motorik kasar secara optimal, terutama pada aspek keseimbangan, koordinasi gerak, kelincahan, kekuatan, dan ketepatan gerakan. Secara

observasional, siswa masih tampak ragu saat melompat, kurang stabil ketika bertumpu, dan belum mampu mengoordinasikan gerak tangan serta kaki secara efektif.

Setelah tindakan diberikan pada Siklus I melalui permainan lompat tali, engklek, bentengan, dan petak jongkok, terjadi peningkatan yang cukup jelas. Nilai rata-rata kelas meningkat menjadi 72,32 dan ketuntasan belajar mencapai 80%. Artinya, sebagian besar siswa mulai mampu memenuhi standar kemampuan motorik kasar yang ditetapkan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa aktivitas bermain yang bersifat aktif, berulang, dan menyenangkan dapat membantu siswa lebih berani bergerak, lebih terlibat dalam pembelajaran, serta lebih mampu melakukan gerakan dasar secara terkoordinasi. Meskipun demikian, masih terdapat 20% siswa yang belum tuntas karena masih mengalami kendala pada keseimbangan tubuh, keberanian bergerak, dan kecepatan merespons situasi permainan.

Pada Siklus II, tindakan diperbaiki melalui peningkatan intensitas latihan, pendampingan lebih dekat kepada siswa yang belum

tuntas, serta penggunaan permainan galasin atau gobak sodor, petak jongkok, dan pengulangan lompat tali sebagai penguatan koordinasi dan kelincahan. Hasilnya, rata-rata kelas meningkat menjadi 79,40 dan ketuntasan klasikal mencapai 100%. Seluruh siswa berhasil melampaui KKM. Temuan ini menunjukkan bahwa optimalisasi tindakan pada Siklus II mampu memperbaiki kelemahan yang masih muncul pada Siklus I, khususnya pada siswa yang sebelumnya memiliki skor rendah.

Rekapitulasi hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Penelitian

Tahap	Rata-Rata	Ketuntasan
Pra-Siklus	62,72	35%
Siklus I	72,32	80%
Siklus II	79,4	100%

Secara deskriptif, rata-rata kemampuan motorik kasar meningkat sebesar 9,60 poin dari pra-siklus ke Siklus I, kemudian kembali meningkat sebesar 7,08 poin dari Siklus I ke Siklus II. Persentase ketuntasan juga naik dari 35% pada pra-siklus menjadi 80% pada Siklus I, lalu mencapai 100% pada Siklus II. Hasil uji paired sample t-test juga memperkuat

temuan tersebut. Perbandingan antara pra-siklus dan Siklus I menunjukkan perbedaan signifikan dengan nilai $t = -9,786$ dan $p < 0,001$, sedangkan perbandingan antara Siklus I dan Siklus II juga menunjukkan perbedaan signifikan dengan nilai $t = -11,911$ dan $p < 0,001$. Dengan demikian, peningkatan kemampuan motorik kasar siswa tidak hanya terlihat secara deskriptif, tetapi juga didukung oleh hasil analisis statistik.

2. Pembahasan

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa permainan tradisional dapat menjadi strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar kelas rendah. Peningkatan dari rata-rata 62,72 pada pra-siklus menjadi 79,40 pada Siklus II menunjukkan bahwa kemampuan gerak siswa berkembang ketika pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada instruksi gerak secara langsung, tetapi juga dikemas dalam aktivitas bermain yang terstruktur. Dalam perspektif teori perkembangan motorik, hasil ini sejalan dengan (Yulisatria, 2025) yang menjelaskan bahwa anak usia

sekolah dasar berada pada fase penting pengembangan gerak fundamental, seperti berlari, melompat, menghindar, menjaga keseimbangan, serta mengoordinasikan gerak tubuh. Keterampilan tersebut berkembang optimal apabila anak memperoleh stimulasi gerak yang cukup, bervariasi, dan sesuai dengan karakteristik usianya.

Pada kondisi pra-siklus, rendahnya rata-rata kelas dan ketuntasan siswa menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK konvensional belum sepenuhnya mampu memberikan pengalaman gerak yang memadai. Siswa cenderung mengalami kesulitan pada gerakan yang membutuhkan koordinasi, keseimbangan, dan keberanian fisik. Fenomena ini dapat dipahami sebagai dampak dari terbatasnya variasi aktivitas fisik dalam pembelajaran, minimnya pengalaman bermain aktif, serta kecenderungan anak untuk kurang bergerak dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks lapangan, siswa kelas II membutuhkan pembelajaran yang konkret, menyenangkan, dan tidak menekan secara psikologis. Permainan tradisional menjawab

kebutuhan tersebut karena menghadirkan aktivitas fisik dalam bentuk yang dekat dengan dunia anak.

Peningkatan pada Siklus I memperlihatkan bahwa permainan lompat tali, engklek, bentengan, dan petak jongkok mampu menstimulasi beberapa komponen motorik kasar secara simultan. Lompat tali melatih koordinasi mata-kaki, ritme gerak, daya ledak tungkai, dan kelincahan. Engklek membantu siswa mengembangkan keseimbangan melalui tumpuan satu kaki, kontrol postur, dan ketepatan berpindah dari satu petak ke petak lain. Bentengan dan petak jongkok menuntut siswa berlari, berhenti mendadak, mengubah arah, menghindar, serta mengatur kekuatan tubuh. Kombinasi gerak tersebut membuat siswa tidak hanya mengulang gerakan secara mekanis, tetapi juga belajar mengambil keputusan gerak dalam situasi permainan yang dinamis.

Hasil ini memperkuat temuan Putri dan Santoso (2021) yang menunjukkan bahwa penggunaan beberapa permainan tradisional dapat meningkatkan partisipasi dan keterampilan motorik kasar siswa. Hasil penelitian ini juga sejalan

dengan (Saputra et al., 2025) yang menegaskan pentingnya stimulasi lingkungan dan aktivitas sekolah dalam perkembangan motorik kasar anak. Artinya, perkembangan motorik kasar tidak hanya ditentukan oleh kematangan biologis, tetapi juga oleh kualitas pengalaman gerak yang diberikan guru. Semakin kaya pengalaman bergerak yang diterima siswa, semakin besar peluang mereka untuk mengembangkan koordinasi, keseimbangan, kekuatan, dan kelincahan secara fungsional.

Pencapaian ketuntasan 100% pada Siklus II menunjukkan bahwa perbaikan tindakan memiliki peran penting dalam Penelitian Tindakan Kelas. Pada Siklus I, masih terdapat siswa yang belum tuntas karena belum stabil dalam bergerak, kurang percaya diri, dan belum mampu mengikuti tempo permainan yang cepat. Melalui refleksi, tindakan pada Siklus II diperbaiki dengan memberikan pendampingan lebih intensif, meningkatkan frekuensi pengulangan gerak, serta menggunakan permainan yang lebih menantang seperti galasin atau gobak sodor. Permainan ini menuntut kemampuan menghindar, mempercepat dan memperlambat

gerakan, membaca ruang, bekerja sama dalam kelompok, serta mengambil keputusan secara cepat. Dengan demikian, Siklus II tidak hanya memperkuat keterampilan fisik, tetapi juga meningkatkan keberanian, kepercayaan diri, dan partisipasi sosial siswa.

Secara teoretis, kontribusi utama temuan ini adalah memperkuat posisi pembelajaran berbasis bermain sebagai pendekatan yang relevan dalam pendidikan jasmani sekolah dasar. Permainan tradisional terbukti tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas rekreatif, tetapi juga sebagai instrumen pedagogis untuk mengembangkan keterampilan gerak fundamental. Temuan ini memperluas pemahaman bahwa motorik kasar dapat ditingkatkan secara efektif melalui aktivitas lokal yang sederhana, murah, mudah diterapkan, dan sesuai dengan karakteristik budaya siswa. Dengan demikian, permainan tradisional dapat ditempatkan sebagai bentuk pembelajaran PJOK berbasis kearifan lokal yang memiliki dasar teoritis dan bukti empiris.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi guru PJOK. Guru dapat

memanfaatkan permainan tradisional sebagai alternatif pembelajaran untuk mengatasi kejenuhan siswa terhadap metode latihan yang monoton. Permainan seperti lompat tali, engklek, bentengan, petak jongkok, dan galasin dapat dirancang secara sistematis untuk menargetkan indikator tertentu, misalnya engklek untuk keseimbangan, lompat tali untuk koordinasi dan daya ledak, galasin untuk kelincahan, serta petak jongkok untuk kekuatan dan kecepatan reaksi. Sekolah juga dapat mendukung implementasi ini melalui penyediaan ruang bermain, alat sederhana, dan penjadwalan aktivitas fisik yang lebih teratur.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, subjek penelitian hanya terdiri atas 25 siswa dalam satu kelas, sehingga generalisasi hasil ke sekolah lain perlu dilakukan secara hati-hati. Kedua, penelitian dilakukan dalam dua siklus, sehingga belum menggambarkan keberlanjutan kemampuan motorik kasar siswa dalam jangka panjang. Ketiga, hasil uji normalitas menunjukkan data Siklus I dan Siklus II tidak sepenuhnya berdistribusi

normal, sehingga hasil uji parametrik perlu ditafsirkan secara kritis, meskipun secara deskriptif peningkatan kemampuan siswa terlihat sangat kuat. Penelitian lanjutan disarankan melibatkan sampel yang lebih luas, membandingkan beberapa sekolah, menggunakan desain eksperimen atau kuasi-eksperimen, serta menguji pengaruh masing-masing permainan terhadap komponen motorik tertentu, seperti keseimbangan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, dan daya tahan.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki kontribusi nyata dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas II sekolah dasar. Peningkatan yang terjadi bukan hanya berupa kenaikan nilai, tetapi juga perubahan perilaku belajar jasmani: siswa menjadi lebih aktif, lebih percaya diri, lebih berani bergerak, dan lebih terlibat dalam interaksi kelompok. Temuan ini menegaskan bahwa pembelajaran PJOK yang efektif untuk anak usia sekolah dasar perlu memadukan unsur gerak, bermain, budaya lokal, dan pengalaman sosial yang menyenangkan.

E. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional efektif meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas II UPTD SD Negeri 2 Taman Negeri. Peningkatan tersebut terlihat dari kenaikan nilai rata-rata siswa dari 62,72 pada pra-siklus menjadi 72,32 pada Siklus I, dan meningkat kembali menjadi 79,40 pada Siklus II. Persentase ketuntasan juga mengalami peningkatan dari 35% pada pra-siklus menjadi 80% pada Siklus I, kemudian mencapai 100% pada Siklus II. Temuan ini membuktikan bahwa permainan tradisional seperti lompat tali, engklek, bentengan, petak jongkok, dan galasin mampu menstimulasi aspek keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kekuatan, dan ketepatan gerak siswa secara optimal.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa perkembangan motorik kasar anak dipengaruhi oleh kualitas stimulasi gerak, pengalaman bermain, dan lingkungan pembelajaran yang aktif. Secara praktis, permainan tradisional dapat digunakan sebagai strategi pembelajaran PJOK yang sederhana, kontekstual, menyenangkan, dan

sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada penguatan bukti empiris bahwa permainan berbasis kearifan lokal dapat berfungsi sebagai media pedagogis untuk mengembangkan keterampilan gerak fundamental pada siswa kelas rendah.

Penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas, membandingkan efektivitas tiap jenis permainan tradisional terhadap indikator motorik tertentu, serta menguji dampaknya pada aspek lain seperti kebugaran jasmani, motorik halus, motivasi belajar, dan perkembangan sosial siswa. Penelitian berikutnya juga dapat menggunakan desain eksperimen atau kuasi-eksperimen agar hasil yang diperoleh memiliki daya generalisasi yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dong, P., Mao, X., Fan, L., Wan, W., & Sun, J. (2023). CPFES: Physical Fitness Evaluation Based on Canadian Agility and Movement Skill Assessment. In *arXiv*.
<https://arxiv.org/abs/2308.14324>
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.).

- McGraw-Hill.
- Ilmiah, J., & Pendidikan, M. (2026). *Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*. 4(1), 15–28.
- La Ode, A. (2021). Axiology of Gobak Sodor As A Traditional Sport In Indonesia. *International Journal of Sport Culture and Science*, 9(3), 215–226.
https://dergipark.org.tr/en/pub/intj_scs/article/853225
- Lin, J.-Z., Huang, B.-X., Hsu, T.-M., & Ko, B.-J. (2025). Start smart: Biomechanical differences and training implications of three sprint start techniques. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 0(0).
<https://doi.org/10.1177/17479541251398765>
- Ning, H., Wang, Z., Li, R., Zhang, Y., & Mao, L. (2022). A Review on Serious Games for Exercise Rehabilitation. In *arXiv*.
<https://arxiv.org/abs/2201.04984>
- Putri, F., & Zakir, S. (2023a). *Mengukur Keberhasilan Evaluasi Pembelajaran : Telaah Evaluasi Formatif Dan Sumatif Dalam Kurikulum Merdeka*. 2(4).
- Putri, F., & Zakir, S. (2023b). *Mengukur Keberhasilan Evaluasi Pembelajaran: Telaah Evaluasi Formatif dan Sumatif dalam Kurikulum Merdeka*. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 2(4), 172–180.
<https://doi.org/10.30640/dewantara.v2i4.1783>
- Putri, L., & Santoso, H. (2021). Efektivitas lima permainan tradisional terhadap motorik kasar siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 23–34.
<https://doi.org/10.17509/jpd.v4i1.335>
- Rahma, D., Yusuf, R., & Ningsih, H. (2025). Pembelajaran berbasis permainan untuk meningkatkan partisipasi aktif siswa SD. *Jurnal Inovasi Pendidikan Jasmani*, 8(1), 14–26.
- Rahmawati, A. (2022). Pengaruh lingkungan dan stimulasi sekolah terhadap kemampuan motorik kasar anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(2), 45–56.
<https://doi.org/10.21831/jpaud.v10i2.456>
- Saputra, R. F., Santi, D., Alvina, R., Hasna, S. N., Rahmawati, A., Melyani, R. N., Pu'adah, M. H. K., & Permana, R. (2025). Persepsi Guru PJOK dan Guru Kelas terhadap Peran PJOK dalam Meningkatkan Kesejahteraan Emosional Siswa. *Aksi Nyata: Jurnal Pengabdian Sosial Dan Kemanusiaan*, 2(3), 259–275.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wulandari, E., & Hartono, J. (2024). Peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter siswa melalui pembelajaran atletik. *Jurnal Pendidikan Karakter Dan Olahraga*, 4(2), 65–77.
<https://doi.org/10.30872/jpko.v4i2.55678>
- Yulisatria, G. (2025). Kombinasi latihan teknik dasar dan pendekatan permainan dalam meningkatkan motivasi dan ketepatan gerak siswa SD. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Indonesia*, 7(1), 40–52.