Empiricism Journal
https://journal-center.litpam.com/index.php/empiricism
email: empiric.journal@gmail.com

Vol. 7, No 3, Sep. 2026
e-ISSN: 2745-7613
pp. 3950-3958

Pengaruh Modifikasi Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Keterampilan Motorik Siswa Sekolah Dasar

Suwandi, Soemardiawan, Edi Kurniawan*
Program Studi Pendidkan Olahraga, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika, Jl. Pemuda No. 59 A, Mataram, Indonesia 83125.
Email Korespondensi: edikurniawan@undikma.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh modifikasi permainan tradisional gobak sodor, bentengan, dan kasti terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa sekolah dasar serta membandingkan hasilnya dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) konvensional. Penelitian menggunakan metode *quasi experiment* dengan desain *pretest-posttest control group design*. Sampel berjumlah 50 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, terdiri atas 25 siswa kelompok eksperimen dan 25 siswa kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengikuti pembelajaran berbasis modifikasi permainan tradisional selama 12 pertemuan, termasuk *pretest* dan *posttest*, sedangkan kelompok kontrol mengikuti pembelajaran konvensional. Keterampilan motorik diukur menggunakan *Test of Gross Motor Development–Second Edition* (TGMD-2). Data dianalisis melalui statistik deskriptif, uji normalitas, homogenitas, *Paired Sample t-test*, dan *Independent Sample t-test* menggunakan IBM SPSS Statistics versi 29. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kelompok eksperimen meningkat dari 44,68 menjadi 50,76, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 44,44 menjadi 46,00. Peningkatan pada kelompok eksperimen signifikan ($p < 0,001$), dan terdapat perbedaan skor *posttest* yang signifikan antara kedua kelompok ($p < 0,001$). Modifikasi permainan tradisional memberikan pengalaman gerak lokomotor dan manipulatif yang beragam melalui pembelajaran aktif dan menyenangkan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa modifikasi permainan tradisional berpotensi menjadi strategi pembelajaran PJOK yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa sekolah dasar sekaligus mendukung pelestarian budaya lokal melalui pembelajaran kontekstual.

Kata kunci: Bentengan; Gobak Sodor; Keterampilan Motorik; Modifikasi Permainan Tradisional.

The Effect of Modified Traditional Games on Improving Motor Skills of Elementary School Students

Abstract

This study aimed to examine the effects of modified traditional games, including Gobak Sodor, Bentengan, and Kasti, on elementary school students' motor skills and compare the outcomes with conventional Physical Education, Sports, and Health (PJOK) instruction. A quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design was employed. The sample comprised 50 students selected through purposive sampling, consisting of 25 students in the experimental group and 25 in the control group. The experimental group participated in modified traditional game-based instruction across 12 sessions, including pretest and posttest assessments, while the control group received conventional instruction. Motor skills were assessed using the Test of Gross Motor Development–Second Edition (TGMD-2). Data were analyzed using descriptive statistics, normality and homogeneity tests, paired-samples t-tests, and independent-samples t-tests with IBM SPSS Statistics version 29. The experimental group's mean score increased from 44.68 to 50.76, while the control group's mean increased from 44.44 to 46.00. The experimental group demonstrated a statistically significant improvement ($p < 0.001$), and a significant difference in posttest scores was observed between the groups ($p < 0.001$). Modified traditional games provided diverse locomotor and manipulative movement experiences through active and enjoyable learning activities. These findings suggest that modified traditional games offer a promising instructional approach for developing elementary school students' motor skills while supporting local cultural preservation through contextual physical education.

Keywords: *Bentengan; Gobak Sodor; Motor Skills; Modified Traditional Games.*

How to Cite: Suwandi, S., Soemardiawan, S., & Kurniawan, E. (2026). Pengaruh Modifikasi Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Keterampilan Motorik Siswa Sekolah Dasar. *Empiricism Journal*, *7*(3), 3950-3958. https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.5939

https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.5939

Copyright© 2026, Suwandi et al.
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan penting dalam mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, motorik, kognitif, sosial, dan afektif. Pada jenjang

sekolah dasar, pembelajaran PJOK memiliki posisi strategis karena anak berada pada fase emas perkembangan keterampilan motorik dasar. Keterampilan motorik dasar seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, menendang, dan menjaga keseimbangan merupakan fondasi utama bagi keterlibatan anak dalam aktivitas fisik, olahraga, dan gaya hidup aktif di masa selanjutnya (Irmansyah et al., 2020).

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa perkembangan keterampilan motorik siswa sekolah dasar masih belum optimal. Perubahan pola hidup masyarakat modern yang ditandai dengan meningkatnya penggunaan teknologi digital seperti gawai, televisi, dan permainan berbasis layar telah mendorong anak-anak pada perilaku sedentari. Anak cenderung menghabiskan waktu dalam posisi duduk dalam durasi yang lama dengan aktivitas gerak yang sangat terbatas. Kondisi ini berdampak langsung pada menurunnya kesempatan anak untuk melatih dan mengembangkan keterampilan motoriknya secara alami melalui aktivitas bermain dan bergerak (Irmansyah et al., 2021; Kurniawan et al., 2025).

Rendahnya aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar tidak hanya berpengaruh pada kebugaran jasmani, tetapi juga berdampak pada perkembangan keterampilan motorik dan kesiapan anak untuk mengikuti aktivitas pembelajaran PJOK secara optimal. (Irmansyah et al., 2020; Kurniawan et al., 2025; Sudarwo et al., 2023) menegaskan bahwa kurangnya partisipasi anak dalam aktivitas gerak dapat berdampak pada rendahnya kompetensi fisik, khususnya pada kemampuan gerak dasar seperti lokomotor, lompat, lempar, tendang, dan keseimbangan. Apabila kondisi ini dibiarkan secara berkelanjutan, maka anak berisiko mengalami hambatan dalam perkembangan fisik dan motorik yang akan berpengaruh pada kualitas hidup di masa depan.

Di sisi lain, proses pembelajaran PJOK di sekolah dasar masih sering dihadapkan pada berbagai kendala. Pembelajaran cenderung bersifat monoton, berorientasi pada latihan teknik secara berulang, dan kurang melibatkan siswa secara aktif(Irmansyah et al., 2025). Pendekatan pembelajaran yang terlalu menekankan instruksi guru tanpa disertai aktivitas bermain yang menyenangkan dapat menurunkan motivasi dan minat siswa untuk bergerak. Akibatnya, tujuan pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa tidak tercapai secara optimal. Salah satu pendekatan pembelajaran yang dinilai sesuai dengan karakteristik perkembangan anak sekolah dasar adalah pembelajaran berbasis permainan. Bermain merupakan aktivitas alamiah anak yang dilakukan secara sukarela, menyenangkan, dan penuh makna. Melalui aktivitas bermain, anak tidak hanya bergerak secara aktif, tetapi juga belajar berinteraksi, bekerja sama, mematuhi aturan, serta mengembangkan emosi dan kepercayaan diri. Oleh karena itu, permainan menjadi sarana yang efektif dalam mengembangkan keterampilan motorik anak secara holistik.

Permainan tradisional merupakan bentuk permainan yang tumbuh dan berkembang dalam masyarakat serta diwariskan secara turun-temurun(Ardiwinata et al., 2006; Fad, 2014). Permainan tradisional mengandung unsur gerak yang kaya, sederhana, dan sesuai dengan karakteristik anak. Selain itu, permainan tradisional juga sarat dengan nilai budaya, sosial, dan karakter, seperti sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan kejujuran(Anggita, 2019; Asri et al., 2021; Pajarungi Anar et al., 2020; Rasnita et al., 2021). Dalam konteks pendidikan, permainan tradisional memiliki potensi besar sebagai media pembelajaran PJOK yang kontekstual dan bermakna.

Penelitian (Kurniawan, 2023; Sudarwo et al., 2023) membuktikan bahwa penerapan permainan tradisional Lombok secara terstruktur mampu meningkatkan kemampuan fisik anak sekolah dasar. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kelompok siswa yang mendapatkan intervensi permainan tradisional dibandingkan dengan kelompok kontrol, khususnya pada aspek kompetensi gerak dasar yang menjadi bagian penting dari keterampilan motorik . Temuan ini memperkuat pandangan bahwa permainan tradisional dapat menjadi sarana yang efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa sekolah dasar.

Selain itu, melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, (Kurniawan, 2023) menemukan bahwa pengenalan dan praktik permainan tradisional Lombok mampu meningkatkan aktivitas fisik siswa sekolah dasar serta menumbuhkan minat anak untuk bergerak aktif. Permainan seperti *ketik jaran*, *begelompongan*, *kideng*, *begatrik*, dan *kudung* melibatkan berbagai unsur gerak dasar dan mampu meningkatkan durasi aktivitas fisik anak secara signifikan . Aktivitas bermain bersama juga memberikan dampak positif terhadap

aspek sosial dan karakter anak. Meskipun demikian, penerapan permainan tradisional secara langsung dalam pembelajaran PJOK sering kali menghadapi kendala. Perbedaan kemampuan motorik siswa, keterbatasan waktu pembelajaran, jumlah siswa yang besar, serta keterbatasan sarana dan prasarana menjadi tantangan tersendiri bagi guru. Selain itu, tidak semua permainan tradisional secara langsung sesuai dengan tujuan pembelajaran PJOK yang menuntut pencapaian kompetensi tertentu. Oleh karena itu, diperlukan upaya modifikasi permainan tradisional agar dapat diintegrasikan secara efektif ke dalam pembelajaran PJOK.

Modifikasi permainan tradisional dapat dilakukan dengan menyesuaikan aturan permainan, ukuran lapangan, jumlah pemain, alat yang digunakan, maupun tingkat kompleksitas gerakan. Melalui modifikasi yang tepat, permainan tradisional dapat diarahkan untuk menstimulasi keterampilan motorik tertentu sesuai dengan tujuan pembelajaran, tanpa menghilangkan esensi permainan dan nilai budaya yang terkandung di dalamnya. Permainan yang dimodifikasi juga memungkinkan siswa dengan berbagai tingkat kemampuan motorik untuk berpartisipasi secara aktif dan aman. Modifikasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, meningkatkan keterlibatan aktif siswa, serta memberikan pengalaman belajar gerak yang bermakna. Dengan demikian, pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada pencapaian hasil belajar, tetapi juga pada proses pengembangan keterampilan motorik siswa secara berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut serta didukung oleh temuan empiris dari penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional yang dimodifikasi memiliki potensi besar dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. Namun, kajian empiris yang secara khusus meneliti pengaruh modifikasi permainan tradisional terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa sekolah dasar masih perlu dikembangkan lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan pembelajaran PJOK yang inovatif, efektif, dan berbasis budaya lokal.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan quasi experiment menggunakan desain pretest-posttest control group design. Desain ini dipilih untuk mengetahui pengaruh modifikasi permainan tradisional terhadap keterampilan motorik siswa sekolah dasar dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada siswa sekolah dasar yang berjumlah 50 siswa, terdiri atas 25 siswa pada kelompok eksperimen dan 25 siswa pada kelompok kontrol. Penentuan sampel menggunakan teknik purposive sampling, dengan mempertimbangkan karakteristik siswa yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kelompok eksperimen memperoleh perlakuan berupa pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berbasis modifikasi permainan tradisional gobak sodor, bentengan, dan kasti, sedangkan kelompok kontrol mengikuti pembelajaran PJOK secara konvensional. Perlakuan diberikan selama 12 kali pertemuan yang terdiri atas satu kali pretest, sepuluh kali perlakuan, dan satu kali posttest.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan Test of Gross Motor Development–Second Edition (TGMD-2) yang dikembangkan oleh(Ulrich, 2017). Instrumen ini digunakan untuk mengukur keterampilan motorik kasar siswa melalui dua komponen utama, yaitu keterampilan lokomotor (lari, gallop, hop, leap, horizontal jump, dan slide) serta keterampilan manipulatif (striking a stationary ball, dribble, catch, kick, overhand throw, dan underhand roll). Penilaian dilakukan berdasarkan kriteria performa setiap gerakan, di mana setiap indikator diberi skor 1 apabila dilakukan dengan benar dan 0 apabila tidak memenuhi kriteria. Skor total diperoleh dari akumulasi seluruh indikator pada kedua komponen keterampilan.

Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian diawali dengan pengukuran kemampuan awal (pretest) menggunakan TGMD-2 pada kedua kelompok. Selanjutnya, kelompok eksperimen mengikuti

pembelajaran PJOK berbasis modifikasi permainan tradisional yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan lokomotor dan manipulatif melalui aktivitas gobak sodor, bentengan, dan kasti yang telah dimodifikasi sesuai karakteristik siswa sekolah dasar. Sementara itu, kelompok kontrol mengikuti pembelajaran PJOK sebagaimana yang biasa dilaksanakan di sekolah. Setelah seluruh perlakuan selesai diberikan, kedua kelompok kembali mengikuti posttest menggunakan instrumen yang sama.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 29. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran umum data, dilanjutkan dengan uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk dan uji homogenitas menggunakan Levene's Test sebagai uji prasyarat. Pengaruh perlakuan dalam masing-masing kelompok dianalisis menggunakan Paired Sample t-test, sedangkan perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dianalisis menggunakan Independent Sample t-test. Seluruh pengujian dilakukan pada taraf signifikansi α = 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pembelajaran PJOK berbasis modifikasi permainan tradisional gobak sodor, bentengan, dan kasti, sedangkan kelompok kontrol mengikuti pembelajaran PJOK dengan metode konvensional. Pengukuran keterampilan motorik dilakukan menggunakan instrumen Test of Gross Motor Development-Second Edition (TGMD-2). Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menyajikan jumlah sampel (N), nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata (mean), dan standar deviasi (standard deviation). Analisis deskriptif ini bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai kondisi keterampilan motorik siswa pada masing-masing kelompok sebelum dilakukan analisis statistik inferensial untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil analisis statistik deskriptif disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Diskripsi data

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Test Kontrol	25	35	49	44.44	3.380
Post Test Kontrol	25	40	56	46.00	4.213
Pre test Eksperimen	25	40	57	44.68	4.049
Post Test Eksperimen	25	45	55	50.76	2.743
Valid N (listwise)	25				

Berdasarkan hasil statistik deskriptif, rata-rata skor keterampilan motorik kelompok kontrol meningkat dari 44,44 pada pretest menjadi 46,00 pada posttest. Sementara itu, kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih besar, yaitu dari 44,68 menjadi 50,76. Hasil ini menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan modifikasi permainan tradisional memberikan peningkatan keterampilan motorik yang lebih baik dibandingkan pembelajaran konvensional, meskipun signifikansinya masih perlu dibuktikan melalui uji statistik inferensial.

Tabel 2. Hasi Tes Uji Normalias

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test Kontrol	.166	25	.074	.927	25	.074
Post Test Kontrol	.126	25	.200*	.944	25	.181
Pre Test Eksperimen	.172	25	.054	.819	25	.201
Post Test Eksperimen	.191	25	.019	.925	25	.068

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diketahui bahwa nilai signifikansi pada pretest kelompok kontrol sebesar 0,074, posttest kelompok kontrol sebesar 0,181, pretest kelompok eksperimen sebesar 0,201, dan posttest kelompok eksperimen sebesar 0,068. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 (p > 0,05).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data keterampilan motorik pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen, baik pada pengukuran pretest maupun posttest,

berdistribusi normal. Oleh karena itu, data telah memenuhi salah satu persyaratan analisis statistik parametrik sehingga dapat dilanjutkan dengan uji homogenitas dan pengujian hipotesis menggunakan Paired Sample t-test dan Independent Sample t-test.

Tabel 3. Paired Sample t-test

		Paired Differences					t	df	Significance	
		Mean	SD	SE	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	Pre Test Kontrol - Post Test Kontrol	-1.560	4.673	.935	-3.489	.369	-1.669	24	.054	.108
Pair 2	Pre test Eksperimen - Post Test Eksperimen	-6.080	4.041	.808	-7.748	-4.412	-7.524	24	<.001	<.001

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-test, pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata selisih (*Mean Difference*) sebesar -1,560, dengan nilai t = -1,669 dan nilai signifikansi 0,108 (p > 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pada kelompok kontrol. Dengan demikian, pembelajaran PJOK yang dilakukan secara konvensional belum memberikan peningkatan keterampilan motorik yang signifikan pada siswa.

Sementara itu, pada kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata selisih sebesar -6,080, dengan nilai t = -7,524 dan nilai signifikansi < 0,001 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, pembelajaran PJOK berbasis modifikasi permainan tradisional gobak sodor, bentengan, dan kasti memberikan peningkatan keterampilan motorik yang signifikan pada siswa sekolah dasar.

Secara umum, hasil uji ini menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan motorik pada kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa penerapan modifikasi permainan tradisional mampu memberikan stimulus gerak yang lebih efektif sehingga berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa.

Uji Independent Sample t-test dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan keterampilan motorik antara kelompok eksperimen yang memperoleh pembelajaran PJOK berbasis modifikasi permainan tradisional gobak sodor, bentengan, dan kasti dengan kelompok kontrol yang memperoleh pembelajaran PJOK secara konvensional. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test.

Tabel 4. Uji Independent Sample t-test

Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	SE	95% Confidence Interval of the Difference	
					One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
Equal variances assumed	4.314	.043	-4.734	48	<.001	<.001	-4.760	1.005	-6.782	-2.738
Equal variances not assumed			-4.734	41.246	<.001	<.001	-4.760	1.005	-6.790	-2.730

Berdasarkan hasil Levene's Test, diperoleh nilai F = 4,314 dengan nilai signifikansi sebesar 0,043 (p < 0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa varians kedua kelompok tidak homogen, sehingga interpretasi hasil uji Independent Sample t-test mengacu pada baris Equal variances not assumed. Hasil uji menunjukkan nilai t = -4,734 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 41,246 dan nilai signifikansi 0,000 (p < 0,05). Selain itu, diperoleh mean difference

sebesar -4,760, yang menunjukkan bahwa terdapat selisih rata-rata skor keterampilan motorik sebesar 4,760 poin antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK berbasis modifikasi permainan tradisional gobak sodor, bentengan, dan kasti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. Hal tersebut terlihat dari hasil uji Paired Sample t-test pada kelompok eksperimen yang memperoleh nilai signifikansi $p < 0,001$, sedangkan kelompok kontrol memperoleh nilai $p = 0,108$. Selain itu, hasil Independent Sample t-test menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan keterampilan motorik yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan. Temuan ini membuktikan bahwa modifikasi permainan tradisional mampu meningkatkan keterampilan motorik siswa secara lebih efektif dibandingkan pembelajaran PJOK konvensional.

Peningkatan keterampilan motorik tersebut tidak terlepas dari karakteristik permainan yang digunakan selama proses pembelajaran. Permainan gobak sodor memberikan stimulus terhadap kemampuan berlari, perubahan arah, keseimbangan, dan kelincahan. Permainan bentengan melatih kecepatan, koordinasi gerak, daya tahan, serta kemampuan mengambil keputusan melalui aktivitas mengejar dan menghindar. Sementara itu, permainan kasti mengembangkan keterampilan manipulatif, seperti melempar, menangkap, memukul, dan berlari, sehingga memberikan pengalaman gerak yang lebih kompleks. Aktivitas gerak yang dilakukan secara berulang selama pembelajaran menjadi stimulus yang efektif bagi perkembangan keterampilan motorik siswa.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori (Gallahue et al., 2012; Kurniawan, 2025) yang menyatakan bahwa perkembangan keterampilan motorik anak dipengaruhi oleh pengalaman gerak yang beragam, kesempatan berlatih, serta lingkungan belajar yang memberikan stimulasi secara berkelanjutan. Anak yang memperoleh pengalaman gerak yang kaya akan menunjukkan perkembangan keterampilan motorik yang lebih baik dibandingkan anak yang memiliki kesempatan bergerak yang terbatas. Dalam penelitian ini, modifikasi permainan tradisional memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan berbagai pola gerak dasar secara berulang dalam suasana pembelajaran yang menyenangkan sehingga perkembangan keterampilan motorik menjadi lebih optimal.

Hasil penelitian ini juga mendukung pendapat (Schmidt, 2015) yang menjelaskan bahwa keterampilan motorik merupakan hasil dari proses belajar gerak (*motor learning*) yang diperoleh melalui latihan yang sistematis dan pengalaman gerak yang terus-menerus. Semakin sering seseorang melakukan aktivitas gerak yang bervariasi, maka koordinasi, kontrol, dan efisiensi geraknya akan semakin meningkat. Oleh karena itu, pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk aktif bergerak akan lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dibandingkan pembelajaran yang bersifat pasif.

Selain itu, hasil penelitian ini memperkuat konsep Developmentally Appropriate Practice (DAP) yang dikemukakan oleh (Gallahue et al., 2012), yaitu bahwa pembelajaran pendidikan jasmani harus disesuaikan dengan tahap perkembangan peserta didik. Modifikasi permainan tradisional yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan menyesuaikan aturan permainan, ukuran lapangan, jumlah pemain, dan alat permainan dengan kemampuan siswa sekolah dasar. Penyesuaian tersebut memungkinkan seluruh siswa berpartisipasi secara aktif sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif dan inklusif.

Dari perspektif model pembelajaran pendidikan jasmani, hasil penelitian ini juga sesuai dengan pendapat (Kurniawan et al., 2023; Metzler & Colquitt, 2021) yang menyatakan bahwa modifikasi aktivitas pembelajaran merupakan salah satu strategi pedagogis untuk meningkatkan partisipasi siswa. Melalui modifikasi permainan, guru dapat menyesuaikan tingkat kesulitan aktivitas sehingga setiap siswa memperoleh kesempatan yang sama untuk berhasil. Kondisi ini meningkatkan motivasi belajar, kepercayaan diri, dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawan, 2023; Kurniawan et al., 2025; Sudarwo et al., 2023) yang menemukan bahwa permainan tradisional Lombok mampu meningkatkan kompetensi gerak dasar dan literasi fisik siswa sekolah dasar. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa permainan tradisional memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan aktivitas lokomotor, manipulatif, dan

keseimbangan secara berulang, sehingga berdampak positif terhadap perkembangan kemampuan motorik. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa permainan tradisional yang dimodifikasi merupakan media pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian (Apriyanto et al., n.d.; Jarani et al., 2016; Pinton Setya Mustafa, 2020; Widodo, 2018) yang melaporkan bahwa pembelajaran memberikan peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan motorik kasar dan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Menurut Jarani et al., aktivitas bermain menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan sehingga siswa terdorong untuk bergerak lebih aktif dibandingkan pembelajaran yang berorientasi pada latihan teknik semata. Kondisi tersebut juga terlihat dalam penelitian ini, di mana siswa pada kelompok eksperimen menunjukkan antusiasme yang lebih tinggi selama proses pembelajaran.

Selain aspek motorik, modifikasi permainan tradisional juga memberikan manfaat terhadap perkembangan sosial dan karakter siswa. Selama proses pembelajaran, siswa belajar bekerja sama, berkomunikasi, mematuhi aturan permainan, menghargai teman, serta menerima kemenangan dan kekalahan secara sportif. Hal ini sejalan dengan pendapat (Hananingsih et al., 2024; Hurlock, 2017) yang menyatakan bahwa aktivitas bermain tidak hanya mendukung perkembangan fisik, tetapi juga berperan dalam perkembangan sosial, emosional, dan kepribadian anak. Dengan demikian, permainan tradisional memiliki fungsi yang lebih luas daripada sekadar meningkatkan kemampuan gerak.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa modifikasi permainan tradisional gobak sodor, bentengan, dan kasti merupakan strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. Keberhasilan tersebut dipengaruhi oleh karakteristik permainan yang kaya akan unsur gerak dasar, memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, meningkatkan motivasi siswa untuk bergerak, serta sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Oleh karena itu, guru PJOK disarankan untuk mengintegrasikan modifikasi permainan tradisional ke dalam proses pembelajaran sebagai alternatif pembelajaran yang inovatif, kontekstual, dan berbasis kearifan lokal.

KESIMPULAN

Penerapan modifikasi permainan tradisional gobak sodor, bentengan, dan kasti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. Melalui modifikasi yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan peserta didik, permainan tradisional mampu memberikan pengalaman gerak yang lebih bervariasi, menarik, dan bermakna. Aktivitas pembelajaran yang melibatkan berbagai gerak lokomotor dan manipulatif secara berulang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kemampuan motoriknya secara lebih optimal.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan keterampilan motorik antara siswa yang mengikuti pembelajaran PJOK berbasis modifikasi permainan tradisional dengan siswa yang mengikuti pembelajaran PJOK secara konvensional. Pembelajaran yang memanfaatkan modifikasi permainan tradisional terbukti lebih efektif karena memberikan kesempatan yang lebih luas kepada siswa untuk bergerak aktif, berlatih berbagai keterampilan gerak dasar, serta belajar melalui aktivitas yang menyenangkan, menantang, dan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar.

Secara keseluruhan, modifikasi permainan tradisional dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. Selain mendukung pencapaian tujuan pembelajaran, penerapan permainan tradisional yang dimodifikasi juga berkontribusi terhadap pelestarian budaya lokal, meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih inovatif, kontekstual, dan berpusat pada peserta didik.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, modifikasi permainan tradisional gobak sodor, bentengan, dan kasti direkomendasikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar karena terbukti mampu menciptakan pengalaman belajar yang aktif, menyenangkan, dan berorientasi pada

pengembangan keterampilan motorik siswa. Guru PJOK diharapkan dapat mengintegrasikan permainan tradisional yang dimodifikasi ke dalam pembelajaran secara sistematis sesuai dengan karakteristik peserta didik dan tujuan pembelajaran. Selain itu, sekolah dan pemangku kebijakan pendidikan diharapkan memberikan dukungan terhadap pelestarian permainan tradisional sebagai bagian dari inovasi pembelajaran berbasis budaya lokal. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, memperluas jenjang pendidikan, memperpanjang durasi intervensi, serta mengkaji pengaruh modifikasi permainan tradisional terhadap variabel lain, seperti literasi fisik, kebugaran jasmani, aktivitas fisik, kemampuan sosial, dan motivasi belajar, sehingga diperoleh bukti empiris yang lebih komprehensif mengenai efektivitas penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada kepala sekolah, guru PJOK, serta seluruh siswa yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Apresiasi juga diberikan kepada Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA) yang telah memberikan dukungan akademik dan fasilitas sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan masukan, bimbingan, dan bantuan selama proses penyusunan hingga penyelesaian artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anggita, G. M. (2019). Eksistensi Permainan Tradisional sebagai Warisan Budaya Bangsa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, *3*(2), 55. https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p55-59

Apriyanto, D., Herpratiwi, & Husin, S. (n.d.). *Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Berbasis Permainan Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Anak Tunarungu Di Sekolah Dasar Luar Biasa*. (1).

Ardiwinata, A. A., Suherman, & Dinata, M. (2006). *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*. Cerdas Jaya.

Asri, N., Pratiwi, E., Barikah, A., & Kasanrawali, A. (2021). Pemberdayaan Olahraga Rekreasi Melalui Permainan Tradisional Sebagai Upaya Pelestarian Budaya Tradisional Kalimantan Selatan. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, *4*(1), 126. https://doi.org/10.31851/dedikasi.v4i1.5419

Fad, A. (2014). *Kumpulan Permainan Anak Tradisional Indonesia*. Cerdas Interaktif.

Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding Motor Development*. McGraw Hill Education.

Hananingsih, W., Isnaini, L. M. Y., & Irmansyah, J. (2024). The Role of Traditional Sports in Establishing Student Character through Physical Education, Sports, and Health Learning. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *12*(3), 538–545. https://doi.org/10.13189/saj.2024.120310

Hurlock, Elizabeth. B. (2017). *Personality Development*. McGraw-Hill Education.

Irmansyah, J., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F. X., & Sukoco, P. (2020). Children's social skills through traditional sport games in primary schools. *Cakrawala Pendidikan*, *39*(1), 39–53. https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.28210

Irmansyah, J., Maulidin, Syah, H., & Kurniawan, E. (2025). Teachers' Knowledge and Understanding of Physical Literacy in Physical Education Learning: A Phenomenological Approach. *Qualitative Report*, *30*(5), 3597–3618. https://doi.org/10.46743/2160-3715/2025.7672

Irmansyah, J., Susanto, E., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F. X., Syarif, A., & Syah, H. (2021). Physical Literacy in the Culture of Physical Education in Elementary Schools: Indonesian Perspectives. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *9*(5), 929–939. https://doi.org/10.13189/saj.2021.090514

Jarani, J., Grøntved, A., Muca, F., Spahi, A., Qefalia, D., Ushtelenca, K., Kasa, A., Caporossi, D., & Gallotta, M. C. (2016). Effects of two physical education programmes on health-

and skill-related physical fitness of Albanian children. *Journal of Sports Sciences*, *34*(1), 35–46. https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1031161

Kurniawan, E. (2023). Implementasi permainan tradisional lombok dalam meningkatkan kebugaran fisik. *Jurnal Porkes*, *6*(2), 867–877. https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.24229

Kurniawan, E. (2025). *Optimalisasi Pembelajaran Motorik dalam Pendidikan Jasmani: Teori, Prinsip, dan Praktik*. PT RAJAGRAFINDO PERSADA.

Kurniawan, E., Mujriah, Maulidin, & Irmansyah, J. (2025). The Effectiveness of Traditional Game-Based Physical Literacy Model in Reducing Sedentary Lifestyle among Adolescents. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *13*(1), 1–9. https://doi.org/10.13189/saj.2025.130101

Kurniawan, E., supriyatnak, K., syobri Lukman, N., Suprawesta, L., & olahraga dan kesehatan, P. (2023). Pengenalan Permainan Tradisional Lombok Sebagai Upaya Pelestarian Budaya untuk Siswa Dasar di Kecamatan Bayan. *Journal of Community Service)*, *5*(4). https://doi.org/10.36312/sasambo.v5i4.1498

Metzler, M., & Colquitt, G. T. (2021). *Instructional Models in Physical Education*. Routledge.

Pajarungi Anar, A., Dewi, N. K., Maulyda, M. A., & Nursaptini. (2020). Deskripsi Varian Permainan Tradisional Daerah Nusa Tenggara Barat. *Progres Pendidikan*, *1*(3), 273–281. https://doi.org/10.29303/prospek.v1i3.49

Pinton Setya Mustafa, S. (2020). KETERAMPILAN MOTORIK PADA PENDIDIKAN JASMANI MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK SEUMUR HIDUP. *Jurnal Sporta Saintika*, *5*(2), 199–218.

Rasnita, R. M., Triansyah, A., & Hidasari, F. P. (2021). Pengaruh permainan tradisional terhadap physical literacy siswa menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, *10*(12), 1–8.

Schmidt, R. A. (2015). *Motor Control and Learning*.

Sudarwo, R., Kurniawan, E., Irmansyah, J., Balkis, M., & Esser, R. N. L. (2023). The effectiveness of Lombok traditional games on increasing physical literacy of elementary school. *Jurnal Keolahragaan*, *11*(1), 95–103. https://doi.org/http://doi.org10.21831/jk.v11i1.58316 This

Ulrich, D. A. (2017). Introduction to the Special Section: Evaluation of the Psychometric Properties of the TGMD-3. *Journal of Motor Learning and Development*, *5*, 1–4. https://doi.org/10.1123/jmld.2017-0020

Widodo, A. (2018). Makna Dan Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Insan Yang Melek Jasmaniah/Ter-Literasi Jasmaniahnya. *Jurnal Motion*, *IX*(1), 53–60.