



## Penerapan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelas II SD Al-Rasyid Pekanbaru

M Joshua Jumansyah<sup>1</sup>, Aref Vai<sup>2</sup>, Rola Angga Lardika<sup>3</sup>, Kristi Agust<sup>4</sup>,  
Agus Prima Aspa<sup>5</sup>, Arfa Arda<sup>6</sup>,  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Riau<sup>1,2,3,4,5,6</sup>  
[m.joshua3536@student.unri.ac.id](mailto:m.joshua3536@student.unri.ac.id)<sup>1</sup>, [aref.vai@lecturer.unri.ac.id](mailto:aref.vai@lecturer.unri.ac.id)<sup>2</sup>,  
[rolaanggalardika@lecturer.unri.ac.id](mailto:rolaanggalardika@lecturer.unri.ac.id)<sup>3</sup>, [Kristiagust@lecturer.unri.ac.id](mailto:Kristiagust@lecturer.unri.ac.id)<sup>4</sup>  
[agus.prima@lecturer.unri.ac.id](mailto:agus.prima@lecturer.unri.ac.id)<sup>5</sup>, [arfa.adha@lecturer.unri.ac.id](mailto:arfa.adha@lecturer.unri.ac.id)<sup>6</sup>

### Abstrak

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di sekolah dasar memerlukan metode yang mampu mengembangkan kemampuan motorik kasar peserta didik secara optimal dan menyenangkan. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah penerapan permainan tradisional. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik kelas II SD Al-Rasyid Pekanbaru melalui penerapan permainan tradisional. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan subjek penelitian peserta didik kelas II. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi kemampuan motorik kasar yang meliputi keterampilan lokomotor. Hasil penelitian menunjukkan pada Siklus I sebanyak 68% peserta didik telah mencapai kategori Superior, namun penguasaan gerak belum merata. Setelah dilakukan perbaikan pembelajaran pada Siklus II, terjadi peningkatan signifikan ditandai dengan meningkatnya kategori *Very Superior* dari 4% menjadi 24% serta tidak ditemukannya lagi peserta didik pada kategori Average dan Above Average karena bergeser ke kategori yang lebih tinggi. Permainan tradisional seperti Engklek dan Gobak Sodor terbukti efektif dalam memberikan stimulus gerak lokomotor yang melatih keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Dengan demikian, penerapan permainan tradisional dapat meningkatkan kualitas gerak dasar dan kemampuan motorik kasar peserta didik, sehingga direkomendasikan untuk digunakan secara berkelanjutan dalam pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: permainan tradisional, motorik kasar, sekolah dasar

### Abstract

*Learning Physical Education, Sports, and Health in elementary schools requires methods that can develop students' gross motor skills optimally and enjoyably. One approach that can be used is the implementation of traditional games. This study aims to improve the gross motor skills of second-grade students at Al-Rasyid Elementary School, Pekanbaru, through the implementation of traditional games. This study uses the Classroom Action Research method which is implemented in two cycles, with second-grade students as research subjects. Data collection techniques are carried out through observations of gross motor skills that include locomotor skills such as hops and gallops. The results showed that in Cycle I, 68% of students had reached the Superior category, but movement mastery was not evenly distributed in complex skills. After improvements were made to learning in Cycle II, there was a significant increase marked by an increase in the Very Superior category from 4% to 24% and the elimination of students in the Average and Above Average categories because they shifted to higher categories. Traditional games such as Engklek and Gobak Sodor have proven effective in providing locomotor movement stimuli that train balance, coordination, and agility. Thus, the implementation of traditional games can improve students' fundamental movement and gross motor skills, and is therefore recommended for continued use in physical education learning.*

Keyword: traditional games, gross motor skills, elementary school

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan fondasi utama dalam membangun kualitas sumber daya manusia. Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Tahun 2003 menegaskan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan kemampuan serta membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat, sehingga peserta didik diharapkan menjadi manusia yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab (Rahmah, 2021; Ifnaldi, 2021). Pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana memiliki peran strategis dalam mengembangkan potensi peserta didik agar mampu menjalani kehidupan yang lebih baik secara individu maupun sosial (Indriyani et al., 2023).

Pendidikan formal di sekolah menjadi sarana utama dalam proses pembelajaran dan pengembangan peserta didik sesuai dengan jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah (Irsalulloh & Maunah, 2023). Pada jenjang pendidikan dasar, khususnya anak usia dini dan usia sekolah awal, pendidikan tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga aspek perkembangan fisik, emosional, sosial, dan spiritual (Ansori, 2024). Anak usia dini, yang berada pada rentang usia 0–6 tahun, merupakan periode emas (*golden age*) yang sangat menentukan perkembangan selanjutnya, sehingga diperlukan stimulasi yang tepat agar pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berlangsung secara optimal (Azzahra & Irawan, 2023).

Salah satu aspek penting dalam perkembangan anak adalah kemampuan motorik kasar. Motorik kasar merupakan kemampuan gerak yang melibatkan sebagian besar anggota tubuh dan otot-otot besar, seperti berlari, melompat, menjaga keseimbangan, serta koordinasi tubuh (Siregar, 2023). Kemampuan ini menjadi dasar bagi anak untuk menguasai keterampilan gerak yang lebih kompleks dan berkontribusi terhadap perkembangan mental, sosial, serta rasa percaya diri anak (Nuridayu et al., 2020; Azizah et al., 2023). Perkembangan motorik kasar yang optimal tidak dapat dilepaskan dari aktivitas fisik yang dilakukan secara aktif dan menyenangkan, salah satunya melalui kegiatan bermain.

Bermain merupakan aktivitas yang alamiah dan menyenangkan bagi anak. Melalui bermain, anak tidak hanya memperoleh kesenangan, tetapi juga kesempatan untuk melatih ketangkasan, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, serta koordinasi gerak tubuh (Candra et al., 2024). Permainan tradisional sebagai bagian dari budaya bangsa memiliki

potensi besar dalam menunjang perkembangan motorik kasar anak. Permainan tradisional merupakan permainan rakyat yang diwariskan secara turun-temurun dengan aturan sederhana, namun sarat akan nilai edukatif, sosial, dan budaya (Kaoci et al., 2021). Selain meningkatkan kondisi fisik, permainan tradisional juga dapat mengurangi kejenuhan, menumbuhkan semangat belajar, serta melatih kerja sama dan interaksi sosial anak (Asyari, 2024; Febriani, 2016).

Beberapa permainan tradisional, seperti engklek dan gobak sodor, terbukti efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak. Permainan engklek melatih kekuatan otot, keseimbangan, kelincahan, serta koordinasi gerak melalui aktivitas melompat dengan satu kaki (Darmawati & Widayarsi, 2022). Selain itu, permainan ini juga mampu mengembangkan kemampuan sosial, logika, kreativitas, dan keterampilan motorik tangan anak (Devana, 2018). Sementara itu, permainan gobak sodor melibatkan aktivitas berlari, menghindar, dan bekerja sama dalam tim, sehingga melatih kecepatan, kelincahan, daya tahan, serta koordinasi tubuh anak, sekaligus menanamkan nilai sportivitas dan kebersamaan (Sari et al., 2022; Saputra et al., 2024).

Namun demikian, perkembangan motorik kasar anak saat ini menghadapi berbagai tantangan. Hasil observasi di SD Al-Rasyid Kota Pekanbaru menunjukkan adanya penurunan aktivitas permainan tradisional di lingkungan sekolah. Kondisi ini berdampak pada rendahnya kemampuan dasar gerak siswa kelas II, seperti keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi mata-kaki. Perubahan pola hidup, meningkatnya penggunaan teknologi seperti gadget, serta minimnya aktivitas fisik yang terstruktur menjadi faktor yang menghambat perkembangan motorik kasar anak. Padahal, kemampuan motorik kasar yang baik merupakan prasyarat penting bagi keberhasilan anak dalam proses belajar mengajar dan aktivitas sekolah lainnya.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya strategis untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak melalui penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran. Permainan tradisional menawarkan aktivitas fisik yang menyenangkan, edukatif, dan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan permainan tradisional sebagai upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar anak kelas II SD Al-Rasyid Kota Pekanbaru. Adapun sistematika penulisan artikel ini diawali dengan pendahuluan, dilanjutkan dengan metode penelitian, hasil dan pembahasan, serta diakhiri dengan kesimpulan dan

rekomendasi penelitian.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu upaya sistematis untuk mencermati kegiatan belajar peserta didik dengan memberikan perlakuan (treatment) yang dirancang dan dilaksanakan secara kolaboratif antara peneliti dan guru guna meningkatkan proses dan hasil pembelajaran (Mustafa et al., 2022). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, yang masing-masing siklus meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian ini dilaksanakan di SD Al-Rasyid Pekanbaru pada tahun pelajaran 2024/2025. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas II yang berjumlah 25 orang, terdiri atas 12 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan, karena jumlahnya relatif kecil, maka seluruhnya dijadikan sampel penelitian (Elfrianto & Lesmana, 2022; Hutami, 2024).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi observasi dan tes. Observasi dilakukan untuk memperoleh data mengenai keterlaksanaan pembelajaran dan aktivitas peserta didik selama penerapan permainan tradisional. Sementara itu, tes digunakan untuk mengukur kemampuan motorik kasar peserta didik. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi modul ajar, lembar observasi, dan tes. Modul ajar disusun sesuai dengan permasalahan penelitian, kemudian lembar observasi digunakan untuk mencatat keterlaksanaan pembelajaran dan aktivitas peserta didik berdasarkan sintaks pembelajaran yang telah dirancang. Tes yang digunakan adalah *Test of Gross Motor Development* (TGMD-2).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif yang disesuaikan dengan tujuan penelitian (Jailani & Saksitha, 2024). Analisis data hasil tes dilakukan dengan menghitung nilai rata-rata dan persentase ketuntasan belajar peserta didik. Hasil analisis diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu sangat tinggi (76–100%), tinggi (56–75%), rendah (40–55%), dan sangat rendah ( $\leq 40\%$ ). Selain itu, analisis data juga dilakukan melalui perbandingan hasil pretest dan posttest. Perbandingan hasil kedua tes tersebut digunakan untuk menilai efektivitas penerapan permainan tradisional engklek dan gobak sodor dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik pada pembelajaran PJOK (Andika, 2023).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui penerapan permainan tradisional Engklek dan Gobak Sodor dalam dua siklus pembelajaran PJOK pada siswa kelas II SD Al-Rasyid Pekanbaru. Pengukuran kemampuan motorik kasar dilakukan menggunakan Tes of Gross Motor Development (TGMD) yang mencakup enam keterampilan lokomotor, yaitu *run*, *gallop*, *hop*, *horizontal jump*, *leap*, dan *slide*. Data disajikan untuk menggambarkan perkembangan kemampuan motorik kasar siswa pada setiap siklus.

Tabel 1. Tes *Run* (Berlari) Siklus I

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	0-2	2	8%	Kurang
2.	3-4	4	16%	Cukup
3.	5-6	12	48%	Baik
4.	7-8	7	28%	Sangat Baik
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>	

Sumber: Data Olahan, 2025

Berdasarkan Tabel 1, kemampuan peserta didik pada tes run (berlari) pada Siklus I menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori Baik dengan persentase sebesar 48% (12 siswa). Selanjutnya, 28% peserta didik (7 siswa) berada pada kategori Sangat Baik, sedangkan 16% (4 siswa) berada pada kategori Cukup. Masih terdapat 8% peserta didik (2 siswa) yang berada pada kategori Kurang

Tabel 2 Tes *Gallop* (Melangkah Kuda) Siklus I

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	0-1	2	8%	Kurang
2.	2	11	44%	Cukup
3.	3	5	20%	Baik
4.	4	7	28%	Sangat Baik
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>	

Sumber: Data Olahan, 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa kemampuan gallop peserta didik pada Siklus I didominasi oleh kategori Cukup sebesar 44% (11 siswa). Peserta didik yang berada pada kategori Sangat Baik berjumlah 28% (7 siswa), diikuti kategori Baik sebesar 20% (5 siswa). Sementara itu, 8% peserta didik (2 siswa) masih berada pada kategori Kurang. Temuan ini mengindikasikan bahwa keterampilan gallop masih memerlukan penguatan, terutama dalam menjaga irama gerak dan keseimbangan tubuh.

Tabel 3 Tes *Hop* (Lompat Satu Kaki) Siklus I

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	0-2	1	4%	Kurang
2.	3-4	4	16%	Cukup
3.	5-6	11	44%	Baik
4.	7-8	9	36%	Sangat Baik
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>	

Sumber: Data Olahan, 2025

Berdasarkan Tabel 3, hasil tes hop pada Siklus I menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik berada pada kategori Baik sebesar 44% (11 siswa) dan Sangat Baik sebesar 36% (9 siswa). Sebanyak 16% peserta didik (4 siswa) berada pada kategori Cukup, dan hanya 4% (1 siswa) yang berada pada kategori Kurang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah mampu melakukan lompat satu kaki dengan cukup baik, meskipun masih terdapat beberapa peserta didik yang mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan.

Tabel 4 Tes *Horizontal Jump* (Lompat Jauh) Siklus I

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	0-1	2	8%	Kurang
2.	2	14	56%	Cukup
3.	3	5	20%	Baik
4.	4	4	16%	Sangat Baik
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>	

Sumber: Data Olahan, 2025

Tabel 4 memperlihatkan bahwa kemampuan peserta didik pada tes horizontal jump pada Siklus I sebagian besar berada pada kategori Cukup sebesar 56% (14 siswa). Kategori Baik dan Sangat Baik masing-masing sebesar 20% (5 siswa) dan 16% (4 siswa), sedangkan 8% peserta didik (2 siswa) berada pada kategori Kurang.

Tabel 5 Tes *Leap* (Berlari Melompati Kun) Siklus I

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	0-1	1	4%	Kurang
2.	2-3	7	28%	Cukup
3.	4-5	17	68%	Baik
4.	6	0	0%	Sangat Baik
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>	

Sumber: Data Olahan, 2025

Berdasarkan Tabel 5, kemampuan leap peserta didik pada Siklus I didominasi oleh kategori Baik sebesar 68% (17 siswa). Sebanyak 28% peserta didik (7 siswa) berada pada kategori Cukup, dan 4% (1 siswa) berada pada kategori Kurang. Tidak terdapat peserta

didik yang mencapai kategori Sangat Baik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar peserta didik telah mampu melakukan gerakan leap dengan baik, kualitas gerakan masih perlu ditingkatkan agar mencapai kategori sangat baik.

Tabel 6 Tes *Slide* (Menggeser/ Bergerak ke Samping) Siklus I

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	0-2	1	4%	Kurang
2.	3-4	1	4%	Cukup
3.	5-6	7	28%	Baik
4.	7-8	16	64%	Sangat Baik
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>	

Sumber: Data Olahan, 2025

Tabel 6 menunjukkan bahwa kemampuan slide peserta didik pada Siklus I berada pada kategori Sangat Baik sebesar 64% (16 siswa). Kategori Baik sebesar 28% (7 siswa), sementara kategori Cukup dan Kurang masing-masing hanya 4% (1 siswa). Temuan ini menunjukkan bahwa keterampilan slide merupakan salah satu kemampuan lokomotor yang paling dikuasai peserta didik Refleksi Siklus I menunjukkan bahwa permainan Engklek dan Gobak Sodor mampu meningkatkan keterlibatan siswa dan mengembangkan kemampuan motorik kasar. Namun demikian, masih ditemukan kendala pada keterampilan hop dan gallop yang menuntut keseimbangan dan koordinasi tubuh yang lebih kompleks. Oleh karena itu, pada Siklus II dilakukan perbaikan melalui penekanan teknik gerak, peningkatan intensitas latihan, serta pemberian instruksi dan umpan balik yang lebih jelas. Pelaksanaan Siklus II menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan pada hampir seluruh keterampilan lokomotor.

Tabel 7 Tes *Run* (Berlari) Siklus II

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	0-2	1	4%	Kurang
2.	3-4	2	8%	Cukup
3.	5-6	7	28%	Baik
4.	7-8	15	60%	Sangat Baik
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>	

Sumber: Data Olahan, 2025

Berdasarkan Tabel 7, kemampuan berlari peserta didik, mayoritas berada pada kategori Sangat Baik sebesar 60% (15 siswa), diikuti kategori Baik sebesar 28% (7 siswa). Kategori Cukup dan kurang masing-masing hanya 8% (2 siswa) dan 4% (1 siswa). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas gerak berlari setelah diberikan tindakan.

Tabel 8 Tes *Gallop* (Melangkah Kuda) Siklus II

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	0-1	2	8%	Kurang
2.	2	5	20%	Cukup
3.	3	7	28%	Baik
4.	4	11	44%	Sangat Baik
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>	

Sumber: Data Olahan, 2025

Tabel 8 menunjukkan bahwa kemampuan gallop pada Siklus II didominasi oleh kategori Sangat Baik sebesar 44% (11 siswa). Kategori Baik sebesar 28% (7 siswa), Cukup sebesar 20% (5 siswa), dan Kurang sebesar 8% (2 siswa). Dibandingkan dengan Siklus I, hasil ini menunjukkan adanya pergeseran kategori ke yang lebih baik

Tabel 9 Tes *Hop* (Lompat Satu Kaki) Siklus II

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	0-2	1	4%	Kurang
2.	3-4	2	8%	Cukup
3.	5-6	11	44%	Baik
4.	7-8	11	44%	Sangat Baik
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>	

Sumber: Data Olahan, 2025

Berdasarkan Tabel 9, kemampuan hop peserta didik pada Siklus II menunjukkan distribusi yang seimbang antara kategori Baik dan Sangat Baik, masing-masing sebesar 44% (11 siswa). Kategori Cukup sebesar 8% (2 siswa), dan 4% (1 siswa) berada pada kategori kurang. Hasil ini menunjukkan peningkatan dalam melakukan gerakan hop

Tabel 10 Tes *Horizontal Jump* (Lompat Jauh) Siklus II

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	0-1	2	8%	Kurang
2.	2	12	48%	Cukup
3.	3	0	0%	Baik
4.	4	11	44%	Sangat Baik
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>	

Sumber: Data Olahan, 2025

Tabel 10 menunjukkan peningkatan yang jelas pada tes horizontal jump. Sebanyak 44% peserta didik (11 siswa) berada pada kategori Sangat Baik, dan 48% (12 siswa) berada pada kategori Cukup. Tidak terdapat peserta didik pada kategori Baik, sementara 8% (2 siswa) masih berada pada kategori Kurang. Hasil ini menunjukkan adanya perbaikan kualitas lompatan.

Tabel 11 Tes *Leap* (Berlari Melompati Kun) Siklus II

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	0-1	1	4%	Kurang
2.	2-3	2	8%	Cukup
3.	4-5	17	68%	Baik
4.	6	5	20%	Sangat Baik
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>	

Sumber: Data Olahan, 2025

Berdasarkan Tabel 11, kemampuan leap pada Siklus II menunjukkan bahwa 68% peserta didik (17 siswa) berada pada kategori Baik, dan 20% (5 siswa) telah mencapai kategori Sangat Baik. Kategori Cukup dan Kurang masing-masing sebesar 8% (2 siswa) dan 4% (1 siswa). Hal ini menunjukkan peningkatan kualitas gerakan leap dibandingkan Siklus I.

Tabel 12 Tes *Slide* (Menggeser/ Bergerak ke Samping) Siklus II

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	0-2	1	4%	Kurang
2.	3-4	1	4%	Cukup
3.	5-6	5	20%	Baik
4.	7-8	18	72%	Sangat Baik
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>	

Sumber: Data Olahan, 2025

Tabel 12 menunjukkan bahwa kemampuan slide peserta didik pada Siklus II didominasi oleh kategori Sangat Baik sebesar 72% (18 siswa). Kategori Baik sebesar 20% (5 siswa), sedangkan kategori Cukup dan Kurang masing-masing sebesar 4% (1 siswa). Hasil ini menunjukkan bahwa keterampilan slide semakin dikuasai oleh peserta didik setelah pelaksanaan tindakan pembelajaran.

Hasil ini menegaskan bahwa perbaikan pembelajaran pada Siklus II memberikan dampak positif terhadap kualitas gerak siswa, terutama pada keterampilan yang melibatkan kelincahan dan koordinasi tubuh. Rekapitulasi hasil Siklus I dan Siklus II menunjukkan adanya pergeseran distribusi kemampuan motorik lokomotor ke kategori yang lebih tinggi. Pada Siklus I, sebagian besar siswa berada pada kategori Superior (68%), sementara pada Siklus II jumlah siswa pada kategori Very Superior meningkat dari 4% menjadi 24%. Selain itu, kategori Above Average dan Average yang masih muncul pada Siklus I tidak lagi ditemukan pada Siklus II. Pergeseran ini menunjukkan bahwa tindakan pembelajaran yang diterapkan pada Siklus II efektif dalam meningkatkan kualitas gerak lokomotor siswa secara menyeluruh.

Pada Siklus I dan Siklus II, dilakukan pengamatan terhadap perkembangan motorik kasar siswa melalui berbagai tes menggunakan Tes TGMD. Data yang dikumpulkan menunjukkan hasil yang berbeda pada kedua siklus, yang dapat digunakan untuk menganalisis perubahan kemampuan siswa dalam hal keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan otot. Berikut ini adalah rekapitulasi hasil dari Siklus I dan Siklus II, serta perbandingan hasil pengamatan yang didasarkan pada distribusi frekuensi dan persentase untuk masing-masing siklus.

Tabel 13 Tabel Rekapitulasi Hasil Siklus I

Interval	Kategori	Siklus I		Siklus II	
		F	%	F	%
33-38	Very Superior (Sangat Baik Sekali)	1	4%	6	24%
27-32	Superior (Sangat Baik)	17	68%	17	68%
22-26	Above Average (Di Atas Rata-rata)	4	16%	-	-
16-21	Average (Rata-rata)	2	8%	-	-
11-15	Below Average (Di Bawah Rata-rata)	-	-	1	4%
6-10	Poor (Kurang)	-	-	-	-
0-5	Very Poor (Sangat Kurang)	1	4%	1	4%
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Olahan, 2025

Berdasarkan Tabel 13, hasil kemampuan motorik lokomotor peserta didik yang diinterpretasikan menggunakan kategori modifikasi TGMD-2 menunjukkan adanya pergeseran distribusi kategori ke arah yang lebih baik dari Siklus I ke Siklus II. Pada Siklus I, kemampuan motorik kasar peserta didik diukur menggunakan instrumen Tes TGMD-2 yang dimodifikasi, dengan fokus pada enam keterampilan lokomotor, yaitu run, gallop, hop, horizontal jump, leap, dan slide. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar peserta didik masih berada pada beberapa kategori yang bervariasi. Berdasarkan Tabel 4.13, sebagian besar peserta didik berada pada kategori Superior (Sangat Baik) sebesar 68%, namun masih terdapat peserta didik yang berada pada kategori Above Average (16%), Average (8%), serta Very Poor (4%). Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar peserta didik telah memiliki kemampuan motorik kasar yang baik, penguasaan gerak dasar lokomotor belum merata pada seluruh peserta didik.

Variasi kemampuan tersebut terutama disebabkan oleh perbedaan penguasaan terhadap gerak dasar tertentu. Beberapa peserta didik masih mengalami kesulitan pada keterampilan yang membutuhkan koordinasi dan keseimbangan yang lebih kompleks,

seperti hop dan gallop, sehingga belum mampu mencapai kategori kemampuan yang lebih tinggi. Sementara itu, keterampilan slide dan run relatif lebih dikuasai oleh peserta didik karena gerakan tersebut sering muncul dalam aktivitas bermain sehari-hari dan permainan tradisional yang melibatkan gerak berpindah dan bergerak menyamping. Temuan ini menunjukkan bahwa pada Siklus I, permainan tradisional yang diterapkan belum sepenuhnya memberikan stimulus gerak yang optimal bagi seluruh keterampilan lokomotor.

Pada Siklus II, setelah dilakukan perbaikan pembelajaran melalui penyesuaian teknik, pemberian instruksi yang lebih jelas, serta penguatan latihan gerak dasar dalam permainan tradisional, kemampuan motorik kasar peserta didik mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini terlihat dari meningkatnya jumlah peserta didik yang berada pada kategori Very Superior (Sangat Baik Sekali) dari 4% pada Siklus I menjadi 24% pada Siklus II, sementara kategori Superior (Sangat Baik) tetap mendominasi sebesar 68%. Selain itu, kategori Above Average dan Average tidak lagi muncul pada Siklus II, yang menunjukkan adanya pergeseran kemampuan dari kategori menengah menuju kategori tinggi.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional seperti Engklek dan Gobak Sodor mampu memberikan stimulus gerak yang efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar peserta didik. Permainan tersebut melibatkan unsur gerak lokomotor secara berulang, seperti melompat, berlari, dan bergerak menyamping, sehingga dapat meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi, serta kelincahan anak. Meskipun demikian, pada Siklus II masih terdapat sebagian kecil peserta didik yang berada pada kategori Below Average (4%) dan Very Poor (4%), yang menunjukkan bahwa beberapa anak masih membutuhkan latihan tambahan, khususnya pada gerakan yang menuntut koordinasi tubuh bagian bawah seperti hop.

Secara keseluruhan, perbandingan hasil antara Siklus I dan Siklus II menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar peserta didik yang cukup jelas. Pergeseran distribusi kategori menuju Superior dan Very Superior membuktikan bahwa penerapan permainan tradisional sebagai metode pembelajaran PJOK efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak kelas II SD Al-Rasyid Pekanbaru. Meskipun hasil pada Siklus II sudah menunjukkan pencapaian yang baik, beberapa

keterampilan dasar masih memerlukan penguatan melalui latihan berulang dan pendampingan yang lebih intensif agar seluruh peserta didik dapat mencapai penguasaan gerak yang optimal.

## **SIMPULAN**

Penerapan permainan tradisional terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik kelas II SD Al-Rasyid Pekanbaru, yang ditunjukkan melalui peningkatan hasil belajar dari Siklus I ke Siklus II; meskipun pada Siklus I sebagian besar peserta didik (68%) telah mencapai kategori Superior, penguasaan keterampilan motorik yang bersifat kompleks seperti *hop* dan *gallop* belum merata, namun setelah dilakukan perbaikan instruksi, teknik gerak, dan intensitas latihan pada Siklus II, terjadi peningkatan signifikan dengan melonjaknya kategori *Very Superior* dari 4% menjadi 24% serta bergesernya kategori menengah (*Average* dan *Above Average*) ke kategori yang lebih tinggi, sehingga permainan tradisional seperti Engklek dan Gobak Sodor terbukti mampu memberikan stimulus gerak lokomotor yang optimal dalam melatih keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan peserta didik; secara keseluruhan metode ini tidak hanya meningkatkan kualitas gerak dasar siswa, tetapi juga lebih efektif dibandingkan metode pembelajaran konvensional, sehingga disarankan untuk terus diterapkan dan dikembangkan dalam pembelajaran PJOK melalui variasi permainan yang lebih beragam serta penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar guna memperkuat temuan dan mengeksplorasi dampak permainan tradisional lainnya terhadap perkembangan motorik kasar siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ansori, Y. Z. (2024). Pelatihan permainan tradisional engklek sebagai upaya peningkatan motorik kasar pada anak usia dini di RA Siti Khadijah Blok Babakan Waru Desa Karyamukti. *Saniskala: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 9–14.
- Asyari, M. D., Andrijanto, D., & Aidin, L. (2024). Penerapan permainan kecil hitam hijau untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak kelas II A SDN Airlangga 1. *Journal of Creative Student Research*, 2(5), 78–87.
- Azizah, A. N. I., Nadhifa, A. C., & Hakim, L. (2023). *Melatih kemampuan motorik halus dan motorik kasar anak usia dini (Teori dan praktik)*. Tahta Media.
- Azzahra, L., & Irawan, D. (2023). Pentingnya mengenalkan Al-Qur'an sejak dini melalui pendidikan agama Islam. *Pengertian: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 13–20.

- Candra, S. W., Fitriastuti, R. A. R. N., Widaningrum, E., Indrayani, H., Suyanti, T., & Diati, U. N. (2024). Permainan tradisional engklek dalam meningkatkan motorik kasar anak transisi PAUD–SD. *Jurnal Mitra Swara Ganesha*, 11(2), 17–24.
- Darmawati, N. B., & Widyasari, C. (2022). Permainan tradisional engklek dalam meningkatkan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6827–6836.
- Devana, M. C. (2018). *Mengembangkan motorik kasar anak melalui permainan tradisional engklek di PAUD Nurul Islam Bumi Waras Bandar Lampung* (Skripsi). UIN Raden Intan Lampung.
- Elfrianto, H., & Lesmana, G. (2022). *Metodologi penelitian pendidikan*. UMSU Press.
- Fantiro, F. A., & Arifin, B. (2019). Pembelajaran permainan kinestetik gobak sodor untuk siswa sekolah dasar. *Edumaspol: Jurnal Pendidikan*, 3(2), 58–63.
- Febriani, E. (2016). Upaya meningkatkan pengembangan motorik kasar (melompat) anak melalui permainan. *Prosiding Ilmu Pendidikan*, 1(2).
- Hutami, W. F. (2024). Populasi dan sampel dalam penelitian. *Jurnal Public Relations Mercu Buana*, 21–23.
- Ifnaldi, I. (2021). Pendidikan kecakapan hidup. *Dar El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora*, 8(2), 170–188.
- Indriyani, D., Muslihin, H. Y., & Mulyadi, S. (2021). Manfaat permainan tradisional engklek dalam aspek motorik kasar anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 9(3), 349–354.
- Indriyani, R. A., Lestari, W., & Setiawan, F. (2023). Urgensi manajemen pendidikan dalam pembentukan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 2(1), 63–70.
- Irsalulloh, D. B., & Maunah, B. (2023). Peran lembaga pendidikan dalam sistem pendidikan Indonesia. *Pendikdas: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(2), 17–26.
- Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik analisis data kuantitatif dan kualitatif dalam penelitian ilmiah. *Jurnal Genta Mulia*, 15(2), 79–91.
- Kaoci, W., Taib, B., & Ummah, D. M. (2021). Perkembangan fisik motorik kasar anak melalui permainan tradisional “Jalan Tempurung”. *Jurnal Ilmiah Cahaya PAUD*, 3(1), 11–22.
- Laksana, D. N. L., Dhiu, K. D., Ita, E., Dopo, F., Natal, Y. R., & Tawa, O. P. A. (2021). *Aspek perkembangan anak usia dini*. Penerbit NEM.
- Mawati, D. A. (2019). *Pengembangan model permainan tradisional gobak sodor siswa kelas III SD Negeri 1 Campang Raya* (Skripsi). UIN Raden Intan Lampung.

- Mu'mala, K. A., & Nadlifah, N. (2019). Optimalisasi permainan dalam mengembangkan motorik kasar anak. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 4(1), 57–68.
- Multahada, A., Melaty, P., Apriyani, H., & Andriani, T. (2022). Pengembangan motorik kasar anak usia dini melalui permainan kreatif. *PrimEarly: Jurnal Kajian Pendidikan Dasar dan Anak Usia Dini*, 5(1), 11–21.
- Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*.