

## UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI PERMAINAN GOBAK SODOR PADA SISWA MTS

Taufiq Firmansyah<sup>1</sup>, Arief Nur Wahyudi<sup>2</sup>, Kartika Septianingrum<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> STIKIP Modern Ngawi; Indonesia

\* Correspondence e-mail; [taufiq020700@gmail.com](mailto:taufiq020700@gmail.com)

### Article history

Submitted: 2024/03/25; Revised: 2024/03/30; Accepted: 2024/04/07

### Abstract

Penelitian ini bertujuan pertama untuk mengidentifikasi aktivitas siswa melalui penggunaan permainan tradisional gobak sodor dalam meningkatkan kebugaran di kelas VII B MTS Ma'arif Tempursari. Tujuan kedua adalah untuk mengevaluasi hasil dari permainan gobak sodor dalam upaya meningkatkan kebugaran siswa di kelas yang sama. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) berdasarkan model Kemmis dan McTaggart, yang terdiri dari dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran siswa melalui lari jarak 2,4 km dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 12-13 tahun. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan ketuntasan belajar siswa dari siklus I ke siklus II, dengan persentase yang meningkat dari 67,1% menjadi 83,5%. Penggunaan permainan gobak sodor juga terbukti memberikan hasil yang positif dalam meningkatkan kebugaran siswa, yang tercermin dari peningkatan tingkat keberhasilan siswa dari siklus ke siklus. Dengan demikian, kesimpulan dapat diambil bahwa penggunaan permainan gobak sodor efektif dalam meningkatkan kebugaran siswa dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada topik kebugaran jasmani.

### Keywords

Permainan gobak sodor, permainan tradisional, kebugaran siswa



© 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Mahendra (2015, hlm. 40) mengemukakan bahwa "Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan". Menurut pendapat tersebut bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses untuk mendewasakan seseorang demi mencapai tujuan pendidikan yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa melalui aktivitas fisik baik dengan permainan atau dengan olahraga yang terpilih serta

kegiatannya melibatkan otot-otot besar. Pengertian pendidikan jasmani sering disamakan dengan setiap usaha atau kegiatan yang mengarah pada pengembangan organ-organ tubuh manusia, kebugaran jasmani kegiatan fisik, dan pengembangan keterampilan. Walaupun memang benar aktivitas fisik itu mempunyai tujuan tertentu, namun karena tidak dikaitkan dengan tujuan pendidikan, maka kegiatan itu tidak mengandung unsur-unsur pedagogik.

Kebugaran jasmani merupakan bagian yang terpenting dalam seseorang berbeda-beda sesuai dengan aktivitas yang dilakukannya. Pemeliharaan kesehatan sangat penting untuk dilakukan. Semakin terpelihara kesehatan ditunjukkan dengan semakin baiknya kondisi kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani juga sering disebutkan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dilakukan secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Salah satu cara seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal ialah dengan melakukan sebuah aktivitas fisik secara teratur. Ada beberapa manfaat dari kebugaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko kelelahan fisik, mengurangi stres, psikologi yang baik, dan terhindar dari penyakit degeneratif. Dengan demikian, kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan untuk mendukung tubuh agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.

Permainan tradisional menurut Mulyani (2016: 47-48) adalah suatu permainan warisan dari nenek moyang yang wajib dan perlu dilestarikan karena mengandung nilai-nilai kearifan lokal. Permainan tradisional pada dasarnya permainan yang bersifat sederhana dan mengandalkan kekompakan dari masing-masing peserta dalam kegiatan bermain. Permainan tradisional diharapkan mampu menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang seiring di dalam permainan tersebut terdapat bentuk kesenian, membentuk kerjasama, menumbuhkan rasa senang, menumbuhkan rasa percaya diri juga mampu untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak. Permainan tradisional yang semakin tersisih dikala sekarang sebenarnya juga mempunyai fungsi, yaitu sebagai salah satu metode pembelajaran pjok dengan suasana yang menyenangkan sesuai dengan karakteristik siswa yang gemar bermain dan bersenang-senang. Misalnya permainan gobak sodor permainan ini sangat bagus untuk meningkatkan kebugaran anak.

Permainan tradisional gobak sodor menurut Mulyani (2016: 161) merupakan permainan grup yang terdiri atas 2 kelompok, dengan masing-masing kelompok terdiri dari 3-5 orang. Menurut Handayani (2016: 8) Gobak sodor mempunyai aturan yang telah ditentukan oleh masing-masing kelompok, sehingga permainan gobak sodor ini membutuhkan tempat yang cukup luas atau dapat dimainkan di lapangan, cara bermain gobak sodor yakni permainan terdiri dari 2 group, yaitu group jaga dan group lawan. Setiap orang di grup jaga membuat penjagaan berlapis dengan cara berbaris ke belakang sambil merentangkan tangan agar tidak dapat dilalui oleh lawan. Permainan ini sangat baik untuk kebugaran siswa karena dalam permainan ini siswa di tuntut untuk bergerak aktif agar mencapai permainan yang maksimal. Sehingga permainan ini dapat berpengaruh pada kebugaran siswa.

MTS Ma'arif Tempursari merupakan pendidikan formal yang setara dengan sekolah

menengah pertama yang terletak di kabupaten Ngawi tepatnya di di desa Tempursari kecamatan Mantingan. Sekolah MTS Ma'arif terdapat banyak sekali mata pelajaran yang di ajarkan salah satunya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dalam pembelajaran ini siswa di ajarkan pembelajaran melalui aktivitas fisik. Berdasarkan pengalaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di MTS Ma'arif Tempursari khususnya kelas VII B banyak siswa yang mudah merasa lelah ketika proses pembelajaran masih berlangsung. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih dalam kategori rendah, sehingga perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa tidak mudah merasakan lelah yang berlebih, sehingga ketika mengikuti proses pembelajaran mata pelajaran umum pun juga tidak mudah lelah dan dapat terus berkonsentrasi. Maka dari itu untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa, guru pjok di MTS Ma'arif Tempursari memilih permainan tradisional gobak sodor untuk merangsang siswa bergerak. Dengan demikian diharapkan setelah melakukan permainan gobak sodor beberapa kali tingkat kebugaran jasmani siswa menjadi lebih baik. Tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi seorang siswa, sehingga perlu dikontrol keadaanya, dijaga dan ditingkatkan apabila masih dirasa rendah.

## METODE

Penelitian dilakukan di MTS Ma'arif Tempursari, Ngawi, khususnya pada siswa kelas VII B, dengan waktu pelaksanaan pada bulan April 2023. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang memungkinkan peneliti untuk melakukan penyempurnaan terhadap hasil belajar siswa dalam kelas tempat mereka belajar. Sumber data berasal dari siswa kelas VII B MTS Ma'arif Tempursari untuk mengevaluasi peningkatan kebugaran jasmani melalui pembelajaran dengan menggunakan permainan tradisional gobak sodor.

Pengumpulan data dilakukan melalui tes kebugaran siswa dengan menggunakan lari 2,4 km (*Cooper Test*) dan observasi terhadap proses pembelajaran menggunakan permainan gobak sodor. Prosedur penelitian terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi, dengan tujuan utama adalah meningkatkan kebugaran siswa melalui permainan gobak sodor di kelas VII MTS Ma'arif Tempursari. Kesimpulan akan diambil berdasarkan hasil analisis data yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, dengan kriteria keberhasilan penelitian ditetapkan pada ketuntasan belajar siswa sebesar 75%.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Data

#### *Pra siklus*

Instrumen Penilaian Kompetensi Keterampilan (Psikomotorik)

Tabel 4. 1 Hasil kebugaraan siswa tes lari 2,4 km pra siklus

No	Nama	Waktu	Nilai	Keterangan
1	Alvian. A	12.35	2	Kurang
2	Alvin Fahrobi	13.05	2	Kurang
3	Aji Saputro	12.03	3	Sedang
4	Arvian Wijaya. P	10.44	4	Baik
5	Hasan Asy'ari	11.47	3	Sedang
6	Husain Rifai	12.24	2	Kurang
7	Hafidh. R	13.17	2	Kurang
8	Julio	11.04	3	Sedang
9	Maulana Lalang	12.32	2	Kurang
10	M. Arifin Muiz	15.36	1	Sangat Kurang
11	M. Azzam	12.39	2	Kurang
12	M. Assfaq Nauval	12.57	2	Kurang
13	M. Rosyid	11.26	3	Sedang
14	M. Raditya Setiyono	13.21	2	Kurang
15	Rafael Faudzan. A	15.43	1	Sangat Kurang
16	Reza Hafidz	10.34	4	Baik
17	Yahya Rifki	09.35	5	Sangat Baik

	Jumlah		43	
--	--------	--	----	--

Hasil Belajar : Jumlah nilai yang di dapat X 100

Jumlah nilai maksimal

Hasil belajar :  $43:85 \times 100 \% = 50,6\%$

### *Siklus I*

Instrumen Penilaian Kompetensi Keterampilan (Psikomotorik)

Tabel 4. 2 Hasil kebugaran siswa tes lari 2,4km siklus I

No	Nama	Waktu	Nilai	Keterangan
1	Alvian.A	11.34	3	Sedang
2	Alvian Fahrobi	12.45	2	Kurang
3	Aji Saputro	11.56	3	Sedang
4	Arvian Wijaya. P	09.30	5	Sangat Baik
5	Hasan Asy'ari	10.23	4	Baik
6	Husain Rifai	12.03	3	Sedang
7	Hafidh. R	11.57	3	Sedang
8	Julio	10.42	4	Baik
9	Maulana Lalang	11.03	3	Sedang
10	M. Arifin Muiz	13.01	2	Kurang
11	M. Azzam	10.38	4	Baik
12	M. Assfaq Nauval	11.29	3	Sedang
13	M. Rosyid	10.26	4	Baik

14	M. Raditya Setiyono	11.36	3	Sedang
15	Rafael Faudzan. A	12.31	2	Kurang
16	Reza Hafidz	10.15	4	Baik
17	Yahya Rifki	09.33	5	Sangat Baik
	Jumlah		57	

Hasil Belajar : Jumlah nilai yang di dapat X 100

Jumlah nilai maksimal

Hasil belajar :  $57:85 \times 100 \% = 67,1\%$

### *Siklus II*

Instrumen Penilaian Kompetensi Keterampilan (Psikomotorik)

Tabel 4. 3 Hasil kebugaran siswa tes lari 2,4km siklus II

No	Nama	Waktu	Nilai	Keterangan
1	Alvian.A	10.46	4	Baik
2	Alvian Fahrobi	12.02	3	Sedang
3	Aji Saputro	10.33	4	Baik
4	Arvian Wijaya. P	09.24	5	Sangat Baik
5	Hasan Asy'ari	09.29	5	Sangat Baik
6	Husain Rifai	10.27	4	Baik
7	Hafidh. R	11.07	3	Sedang
8	Julio	09.21	5	Sangat Baik
9	Maulana Lalang	09.37	5	Sangat Baik
10	M. Arifin Muiz	10.40	4	Baik
11	M. Azzam	09.24	5	Sangat Baik

12	M. Assfaq Nauval	11.38	3	Sedang
13	M. Rosyid	09.32	5	Sangat Baik
14	M. Raditya Setiyono	10.19	4	Baik
15	Rafael Faudzan. A	11.57	3	Sedang
16	Reza Hafidz	10.05	4	Baik
17	Yahya Rifki	09.29	5	Sangat Baik
	Jumlah		71	

Hasil Belajar : Jumlah nilai yang di dapat X 100

Jumlah nilai maksimal

Hasil belajar :  $71:85 \times 100 \% = 83,5\%$

### **Temuan Penelitian**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran siswa mengalami peningkatan setelah terlibat dalam kegiatan permainan gobak sodor. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan dalam tingkat keterlibatan dan disiplin mereka saat mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani yang melibatkan permainan gobak sodor.

### **Pembahasan**

Penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani dengan pendekatan permainan gobak sodor dapat meningkatkan semangat siswa, keaktifan siswa, kegembiraan siswa dan suasana kelas pun menjadi lebih baik, sehingga tujuan dari pembelajaran pun akan mudah tercapai dengan optimal. Dalam hal ini penguasaan siswa terhadap materi pembelajaran kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih dan masih mempunyai cadangan untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Dengan jasmani yang bugar, seseorang akan dapat tampil lebih dinamis dan tercipta produktivitas kerja.

Pemberian permainan gobak sodor dalam pembelajaran kebugaran jasmani ini sebagai stimulus untuk siswa lebih aktif menggerakkan tubuhnya namun tidak mengurangi nilai-nilai yang terkandung didalam pembelajaran , seperti rasa percaya diri, tanggung jawab keseriusan dan lainnya.

Tabel 5. 1 Hasil Tes psikomotorik siklus I

No	Nama	Waktu	Nilai	Keterangan
1	Alvian.A	11.34	3	Sedang
2	Alvian Fahrobi	12.45	2	Kurang
3	Aji Saputro	11.56	3	Sedang
4	Arvian Wijaya. P	09.30	5	Sangat Baik
5	Hasan Asy'ari	10.23	4	Baik
6	Husain Rifai	12.03	3	Sedang
7	Hafidh. R	11.57	3	Sedang
8	Julio	10.42	4	Baik
9	Maulana Lalang	11.03	3	Sedang
10	M. Arifin Muiz	13.01	2	Kurang
11	M. Azzam	10.38	4	Baik
12	M. Assfaq Nauval	11.29	3	Sedang
13	M. Rosyid	10.26	4	Baik
14	M. Raditya Setiyono	11.36	3	Sedang
15	Rafael Faudzan. A	12.31	2	Kurang
16	Reza Hafidz	10.15	4	Baik
17	Yahya Rifki	09.33	5	Sangat Baik
	Jumlah		57	

Tabel di atas menunjukkan nilai kemampuan siswa dalam melaksanakan pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan permainan dalam Siklus I. Dari tabel tersebut diketahui bahwa nilai rata-rata untuk siswa 67,1% (dibawah KKM), sedangkan batas nilai ketuntasan minimal dalam pembelajaran adalah 75.

Tabel 5. 2 Hasil tes psikomotorik siklus II

No	Nama	Waktu	Nilai	Keterangan
1	Alvian.A	10.46	4	Baik
2	Alvian Fahrobi	12.02	3	Sedang
3	Aji Saputro	10.33	4	Baik
4	Arvian Wijaya. P	09.24	5	Sangat Baik
5	Hasan Asy'ari	09.29	5	Sangat Baik
6	Husain Rifai	10.27	4	Baik
7	Hafidh. R	11.07	3	Sedang
8	Julio	09.21	5	Sangat Baik
9	Maulana Lalang	09.37	5	Sangat Baik
10	M. Arifin Muiz	10.40	4	Baik
11	M. Azzam	09.24	5	Sangat Baik
12	M. Assfaq Nauval	11.38	3	Sedang
13	M. Rosyid	09.32	5	Sangat Baik
14	M. Raditya Setiyono	10.19	4	Baik
15	Rafael Faudzan. A	11.57	3	Sedang
16	Reza Hafidz	10.05	4	Baik
17	Yahya Rifki	09.29	5	Sangat Baik

	Jumlah		71	
--	--------	--	----	--

Tabel diatas menunjukkan nilai kemampuan siswa dalam melaksanakan pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan permainan gobak sodor dalam Siklus II. Dari tabel tersebut diketahui bahwa nilai rata-rata untuk siswa 83,5 (sudah memenuhi KKM), sedangkan batas nilai ketuntasan minimal dalam pembelajaran adalah 75.

Tabel 5. 3 Rekapitulasi aktivitas siswa

Aktivitas siswa	
Siklus I	67,1%
Siklus II	83,5%

Berdasarkan tabel di atas aktivitas siswa pada siklus I 67,1%, kemudian pada tahap siklus II aktivitas siswa 83,5%. Pada tahap siklus II ini aktivitas siswa mengalami peningkatan yang sangat baik bahwa penggunaan permainan gobak sodor sangat berpengaruh terhadap aktivitas siswa. Pada Pra siklus, Siklus I, dan Siklus II dapat dibandingkan hasil penilain yang sudah dilakukan. Pra siklus didapatkan hasil 50,6% dengan keterangan 3 siswa sudah lulus dan 14 siswa belum lulus. Siklus I didapatkan hasil 67,1% dengan keterangan 7 siswa sudah lulus dan 10 siswa belum lulus. Pada Siklus II didapatkan hasil 83,5% dengan katerangan 13 siswa sudah lulus dan 4 siswa belum lulus.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian permainan gobak sodor dalam pembelajaran pendidikan jasmani materi kebugaran jasmani dapat meningkatkan hasil belajar siswa, semangat siswa, antusias siswa, suasana kelas menyenangkan dan peningkatan hasil nilai lebih baik dan meningkat.

Pada siklus I pembelajaran kebugaran jasmani ditekankan pada teknik dasar gobak sodor dengan permainan yang menyenangkan. Pada akhir pertemuan siklus I diadakan tes kebugaran jasmani lari 2,4 km. Hasil yang diperoleh pada siklus I adalah sebesar 67,1% dari siswa kelas VII B MTS Ma`arif Tempursari.

Pada siklus II pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan permainan gobak sodor merupakan refleksi siklus I dengan melakukan seluruh teknik. Berdasarkan ketrampilan yang dilakukan pada siklus II diketahui bahwa tingkat keberhasilan pada siklus II telah meningkat menjadi 83,5%.

## REFERENSI

- Achroni, Keen. (2012). *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*. Jakarta: Javalitra.
- Andriyanto, T. 2016. "Minat Siswa Kelas IV dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SDN Sendangharjo Sleman Yogyakarta." *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani*, 5, 3–9.
- Annas, 2011. Hubungan Kebugaran jasmani Hemaglobin, Status Gizi dan Makan Pagi terhadap Prestasi belajar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol 1. Ed. 2.
- Darminto, A. O. 2017. "Analisis Minat Belajar Penjas Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola pada Siswa Putera SMA Negeri 1 Lamuru Kabupaten Bone". *Jurnal Genta Mulia*, 8, 1–12.
- Handayani, S. (2016). Menggapai Permainan Tradisional Anak Indonesia dalam Perangkat Berbasis Android. *Jurnal The Messenger*, 8(2), 61. <https://doi.org/10.26623/themessenger.v8i2.336>
- I Kadek Happy Kardiawan (2013). —Pengaruh Pelatihan Olahraga Tradisional Bali Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*. Jilid 46 No 2, 174-181.
- Juniar, Aziz Hakim. (2017). Penerapan Model Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dan Hasil Belajar Siswa Pada Subtema Pemanfaatan Kekayaan Alam di Indonesia.
- Laksmitaningrum, Ade Ayu. 2017. *Keterlaksanaan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2016/2017*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Marzoan & Hamidi. 2017, "Permainan Tradisional Sebagai Kegiatan Ekstrakurikuler untuk Meningkatkan Kompetensi Sosial Siswa " Volume. 2, No. 1.
- Mulyani, Novi. (2016). *Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Prawira, D., & Hidayat, T. (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Peserta didik SMP Negeri 28 Surabaya dan Peserta didik SMP Negeri 1 Balongpanggang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3, 603–607.
- Rizky dkk (2013). Pengembangan Pembelajaran Lempar Lembing Menggunakan Media Roket Pada Siswa Kelas IX SMPN 2 Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013, *Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 2(7).
- Safitri, D. S., Mahendra, A., Budiman, D., Amelia, H., & Supriatna, A. (2018). *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School Peningkatan Keterampilan Gerak Lokomotor Melalui Penerapan Model Pendidikan Gerak Format Halang Rintang*. Tegar, 1(2), 33–40. <http://ejournal.upi.edu/index.php/tegar/index>.