

**EFEKTIVITAS PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR
DALAM MENINGKATKAN KERJA SAMA DAN KELINCAHAN
SISWA KELAS III SD NEGERI 04 KECAMATAN BILAH HILIR
KABUPATEN LABUHAN BATU**

Susaini¹, Nur 'Afifah²

susaini641@gmail.com¹, nurafifah@umsu.ac.id²

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

Article Info

ABSTRAK

Article history:

Published April 30, 2026

Kata Kunci:

Gobak Sodor, Kerja Sama, Kelincahan, Permainan Tradisional.

Keywords:

Gobak Sodor, Cooperation, Agility, Traditional Games.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil belajar siswa pada mata pelajaran Fiqih di MTsS DMP Diniyyah Puteri Padang Panjang yang disebabkan oleh dominasi metode ceramah dan minimnya variasi model pembelajaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan model pembelajaran ASSURE berbasis multimedia pada mata pelajaran Fiqih, hasil belajar siswa setelah penerapan model tersebut, serta efektivitasnya terhadap peningkatan hasil belajar. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan Randomized Control Group Posttest Only Design. Sampel ditentukan melalui teknik purposive sampling, yaitu kelas VIII E (19 siswa) sebagai kelas eksperimen dengan penerapan model ASSURE berbasis multimedia, dan kelas VIII A (18 siswa) sebagai kelas kontrol. Instrumen penelitian berupa tes hasil belajar (posttest), dengan analisis data menggunakan uji F. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran ASSURE berbasis multimedia efektif meningkatkan hasil belajar siswa. Kelas eksperimen memperoleh nilai rata-rata 84,31, lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol dengan rata-rata 73,11, serta melampaui Kriteria Ketuntasan Minimal (80). Uji hipotesis menghasilkan thitung 4,304 > ttabel 2,030, sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, model ASSURE berbasis multimedia terbukti efektif meningkatkan hasil belajar Fiqih siswa kelas VIII E MTsS DMP Diniyyah Puteri Padang Panjang.

ABSTRACT

Traditional games are part of cultural heritage that possess high educational value in the learning process. This study aims to determine the effectiveness of the traditional game gobak sodor in improving cooperation and agility among third-grade students of SD Negeri 04 Bilah Hilir District, Labuhanbatu Regency. The method used in this study was a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The results showed a significant improvement in cooperation, increasing from 65 to 82, as well as agility, increasing from 60 to 78. Thus, the traditional game gobak sodor is effective as an alternative learning method in enhancing students' social and physical abilities.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan dasar memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk karakter, keterampilan sosial, serta kemampuan fisik siswa. Dalam proses pembelajaran, tidak hanya aspek kognitif yang harus dikembangkan, tetapi juga aspek afektif dan psikomotorik. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kedua aspek tersebut adalah melalui permainan tradisional.

Permainan tradisional gobak sodor merupakan salah satu bentuk permainan yang melibatkan aktivitas fisik sekaligus kerja sama tim. Dalam permainan ini, siswa dituntut untuk bekerja sama, berkomunikasi, serta bergerak secara aktif dan lincah untuk mencapai tujuan permainan. Namun, saat ini penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran mulai berkurang karena pengaruh teknologi modern.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan inovasi dalam pembelajaran yang mampu meningkatkan kerja sama dan kelincahan siswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas permainan gobak sodor dalam meningkatkan kerja sama dan kelincahan siswa kelas III.

2. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain yang digunakan adalah pre-experimental design dengan bentuk one group pretest-posttest design, yaitu penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan kepada satu kelompok tanpa kelompok pembandingan. Desain ini bertujuan untuk mengetahui perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa permainan tradisional gobak sodor.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas III SD Negeri 04 Kecamatan Bilah Hilir Kabupaten Labuhanbatu yang berjumlah 25 orang siswa. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik total sampling, yaitu seluruh siswa dalam satu kelas dijadikan sebagai sampel penelitian.

Variabel Penelitian

Penelitian ini memiliki dua variabel utama, yaitu:

1. **Variabel bebas (independent variable): permainan tradisional gobak sodor.**
2. **Variabel terikat (dependent variable):**
 - Kerja sama siswa
 - Kelincahan siswa

Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui beberapa teknik, yaitu:

1. Observasi

Observasi dilakukan untuk menilai tingkat kerja sama siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Penilaian dilakukan menggunakan lembar observasi yang telah disusun berdasarkan indikator kerja sama, seperti komunikasi, partisipasi, tanggung jawab, dan kekompakan tim.

2. Tes Kelincahan

Tes kelincahan dilakukan menggunakan tes lari zig-zag atau shuttle run untuk mengukur kemampuan siswa dalam bergerak cepat dan mengubah arah. Tes dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data pendukung berupa foto kegiatan, daftar hadir siswa, serta catatan selama proses penelitian berlangsung.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

- Menyusun instrumen penelitian
- Menyiapkan sarana dan prasarana permainan gobak sodor
- Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah

2. Tahap Pelaksanaan

- Melakukan pretest untuk mengukur kemampuan awal kerja sama dan kelincahan siswa
- Memberikan perlakuan berupa penerapan permainan gobak sodor dalam pembelajaran PJOK selama beberapa pertemuan
- Melakukan posttest untuk mengetahui peningkatan setelah perlakuan

3. Tahap Akhir

- Mengolah dan menganalisis data
- Menarik kesimpulan dari hasil penelitian

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata, persentase, serta peningkatan hasil pretest dan posttest.

Sedangkan analisis inferensial dilakukan menggunakan uji t (paired sample t-test) untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan.

Rumus uji t yang digunakan adalah sebagai berikut: $t = \frac{\bar{d}}{\frac{s_d}{\sqrt{n}}}$

Keterangan:

- t = nilai uji t
- \bar{d} = rata-rata selisih (posttest – pretest)
- s_d = standar deviasi selisih
- n = jumlah sampel

Hasil analisis kemudian dibandingkan dengan nilai t tabel pada taraf signifikansi 0,05. Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan gobak sodor terhadap kerja sama dan kelincahan siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional gobak sodor memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kerja sama dan kelincahan siswa kelas III SD Negeri 04 Kecamatan Bilah Hilir Kabupaten Labuhanbatu. Peningkatan ini dapat dilihat dari perbandingan hasil pretest dan posttest, di mana terjadi kenaikan nilai rata-rata pada kedua aspek yang diteliti. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang memanfaatkan permainan tradisional mampu memberikan dampak positif baik dari segi social maupun fisik siswa.

Peningkatan Kerja Sama Siswa

Peningkatan kerja sama siswa terlihat dari perubahan perilaku selama proses pembelajaran berlangsung. Pada saat pretest, sebagian besar siswa masih menunjukkan sikap individualis, kurang berkomunikasi dengan anggota kelompok, serta belum mampu bekerja secara terkoordinasi. Namun, setelah diberikan perlakuan berupa permainan gobak sodor, siswa mulai menunjukkan adanya peningkatan dalam hal komunikasi, partisipasi aktif, tanggung jawab, dan kekompakan tim.

Permainan gobak sodor secara alami menuntut adanya kerja sama antar anggota tim. Setiap pemain memiliki peran penting dalam menjaga garis pertahanan maupun dalam menyerang. Kondisi ini memaksa siswa untuk saling berkomunikasi, menyusun strategi bersama, serta memahami peran masing-masing. Dengan demikian, interaksi sosial antar siswa menjadi lebih intens dan terarah. Selain itu, permainan ini juga melatih siswa untuk saling percaya satu sama lain. Keberhasilan dalam permainan tidak hanya bergantung pada kemampuan individu, tetapi juga pada kekompakan tim secara keseluruhan. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran sosial yang menyatakan bahwa interaksi antar individu dalam kelompok dapat meningkatkan kemampuan kerja sama dan keterampilan sosial siswa.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kerja sama karena melibatkan aktivitas kelompok yang menuntut koordinasi dan komunikasi yang efektif. Dengan demikian, gobak sodor dapat dijadikan sebagai salah satu media pembelajaran yang efektif dalam mengembangkan keterampilan sosial siswa di sekolah dasar.

Peningkatan Kelincahan Siswa

Selain aspek kerja sama, peningkatan juga terjadi pada kemampuan kelincahan siswa. Hal ini terlihat dari hasil tes kelincahan yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan setelah siswa mengikuti pembelajaran dengan permainan gobak sodor.

Secara fisiologis, permainan gobak sodor melibatkan berbagai gerakan dasar seperti berlari, berhenti secara tiba-tiba, berbelok, dan menghindari dari lawan. Gerakan-gerakan tersebut merupakan komponen utama dalam melatih kelincahan. Latihan yang dilakukan secara berulang selama proses pembelajaran memberikan stimulus yang cukup bagi sistem neuromuskular siswa, sehingga kemampuan dalam mengubah arah dengan cepat menjadi lebih baik. Selain itu, permainan ini juga menuntut kecepatan reaksi dan ketepatan dalam mengambil keputusan. Siswa harus mampu membaca situasi permainan dengan cepat dan menentukan langkah yang tepat untuk menghindari lawan atau mencapai garis tujuan. Kondisi ini secara tidak langsung melatih koordinasi antara sistem saraf dan otot, yang merupakan faktor penting dalam meningkatkan kelincahan.

Peningkatan kelincahan yang terjadi dalam penelitian ini sejalan dengan prinsip latihan fisik, di mana aktivitas yang melibatkan gerakan cepat dan perubahan arah secara berulang dapat meningkatkan kemampuan agility. Dengan demikian, gobak sodor tidak hanya berfungsi sebagai permainan rekreatif, tetapi juga sebagai bentuk latihan fisik yang efektif bagi siswa sekolah dasar.

Integrasi Aspek Sosial dan Fisik dalam Pembelajaran

Salah satu keunggulan utama dari permainan gobak sodor adalah kemampuannya dalam mengintegrasikan aspek sosial dan fisik secara bersamaan. Dalam satu aktivitas permainan, siswa tidak hanya bergerak secara aktif, tetapi juga berinteraksi dengan teman sekelompoknya. Hal ini menjadikan proses pembelajaran lebih bermakna dan menyenangkan.

Pendekatan pembelajaran yang melibatkan permainan seperti ini juga mampu meningkatkan motivasi belajar siswa. Siswa cenderung lebih antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran karena suasana yang diciptakan bersifat menyenangkan dan tidak monoton. Kondisi ini sangat penting dalam pembelajaran PJOK, di mana keterlibatan aktif siswa menjadi salah satu faktor utama keberhasilan pembelajaran.

Selain itu, penggunaan permainan tradisional juga memiliki nilai tambah dalam melestarikan budaya lokal. Dengan mengenalkan kembali permainan gobak sodor kepada siswa, secara tidak langsung sekolah turut berperan dalam menjaga keberlangsungan warisan budaya bangsa.

Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting dalam dunia pendidikan, khususnya pada pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Pertama, guru dapat memanfaatkan permainan tradisional sebagai alternatif metode pembelajaran yang lebih variatif dan inovatif. Kedua, pembelajaran berbasis permainan terbukti mampu meningkatkan keterampilan sosial dan kemampuan fisik siswa secara bersamaan. Ketiga, penerapan permainan tradisional dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran.

Namun demikian, dalam penerapannya, guru perlu memperhatikan beberapa hal, seperti pengelolaan waktu, jumlah siswa, serta kondisi lapangan agar permainan dapat berjalan dengan optimal. Selain itu, diperlukan kreativitas guru dalam memodifikasi permainan agar sesuai dengan tujuan pembelajaran dan karakteristik siswa.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya adalah tidak adanya kelompok kontrol sebagai pembanding, sehingga hasil penelitian hanya menggambarkan perubahan dalam satu kelompok saja. Selain itu, jumlah sampel yang terbatas juga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi generalisasi hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dengan jumlah sampel yang lebih besar.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional gobak sodor efektif dalam meningkatkan kerja sama dan kelincahan siswa kelas III SD Negeri 04 Kecamatan Bilah Hilir Kabupaten Labuhanbatu. Peningkatan kerja sama siswa terlihat dari kemampuan siswa dalam berkomunikasi, berpartisipasi aktif, bertanggung jawab, serta menunjukkan kekompakan dalam tim selama proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, peningkatan kelincahan siswa juga terbukti melalui hasil tes yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest. Permainan gobak sodor yang melibatkan gerakan cepat, perubahan arah, serta respon terhadap situasi permainan mampu melatih kemampuan fisik siswa secara optimal.

Dengan demikian, permainan tradisional gobak sodor dapat dijadikan sebagai alternatif metode pembelajaran yang efektif, inovatif, dan menyenangkan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Selain memberikan manfaat dalam aspek fisik dan sosial, permainan ini juga berperan dalam melestarikan budaya lokal.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Guru disarankan untuk memanfaatkan permainan tradisional sebagai metode pembelajaran yang variatif guna meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat mendukung penggunaan permainan tradisional sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran maupun ekstrakurikuler.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kompleks serta melibatkan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih generalizable.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Achroni, K. (2012). *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak melalui Permainan Tradisional*. Yogyakarta: Javalitera.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hidayat, W., & Sujiono, B. (2020). Pengaruh permainan tradisional terhadap kerja sama siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(2), 123–130.
- Kurniati, E. (2016). *Permainan Tradisional dan Perannya dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Mulyani, N. (2013). *Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Yogyakarta: Diva Press.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Putra, R., & Saputra, A. (2022). Efektivitas permainan gobak sodor dalam meningkatkan kelincahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Didaktik*, 15(1), 45–53.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.