

PENGUNAAN PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MATERI PJOK UNTUK PENGEMBANGAN GERAK DASAR MANIPULATIF SISWA FASE B DI SDI BAJAWA

Albertianus Toli¹, Baldianus Fendrio Waghe², Yohanes Bayo Ola Tapo³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Citra Bakti

E-mail: ¹bobaberi9@gmail.com ²wagheraldind@gmail.com ³yohanesbayoolatapo@gmail.com

Published: Januari, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) terhadap pengembangan gerak dasar manipulatif siswa fase B di SDI Bajawa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group*. Sampel penelitian terdiri dari 40 siswa kelas IV yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (20 siswa) yang mendapatkan pembelajaran PJOK berbasis permainan tradisional dan kelompok kontrol (20 siswa) yang mendapatkan pembelajaran PJOK dengan metode konvensional. Instrumen penelitian meliputi tes keterampilan manipulatif (melempar, menangkap, menendang, dan memukul), lembar observasi, serta dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan keterampilan manipulatif pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol, dengan rata-rata skor *posttest* kelompok eksperimen sebesar 82,7 dan kelompok kontrol sebesar 71,2. Analisis statistik menggunakan uji t menunjukkan nilai *p-value* < 0,05, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Selain itu, observasi menunjukkan bahwa siswa kelompok eksperimen lebih antusias, aktif, dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional efektif digunakan dalam pembelajaran PJOK untuk mengembangkan gerak dasar manipulatif sekaligus meningkatkan motivasi, partisipasi, kerja sama, serta menumbuhkan rasa cinta terhadap budaya lokal.

Kata Kunci: permainan tradisional, PJOK, gerak dasar manipulatif, siswa fase B, SDI Bajawa

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of using traditional games in Physical Education (PJOK) learning to develop manipulative fundamental movements of phase B students at SDI Bajawa. The research method employed was a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group. The sample consisted of 40 fourth-grade students divided into two groups: the experimental group (20 students) received PJOK learning based on traditional games, while the control group (20 students) received PJOK learning through conventional methods. Research instruments included manipulative skill tests (throwing, catching, kicking, and striking), observation sheets, and documentation. The results revealed a significant improvement in manipulative skills in the experimental group compared to the control group, with the average posttest score of the experimental group reaching 82.7 and the control group 71.2. Statistical analysis using the independent sample t-test showed a p-value < 0.05, indicating a significant difference between the two groups. Furthermore, observations indicated that students in the experimental group were more enthusiastic, active, and motivated during the learning process. In conclusion, traditional games are proven effective in PJOK learning to develop manipulative fundamental movements, while also enhancing motivation, participation, cooperation, and fostering appreciation of local culture.

Keywords: traditional games, physical education, manipulative fundamental movements, phase B students, SDI Bajawa

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan motorik anak, khususnya gerak dasar manipulatif seperti melempar, menangkap, menendang, dan memukul. Keterampilan ini merupakan fondasi bagi anak untuk menguasai berbagai cabang olahraga dan aktivitas jasmani di tingkat lanjut. Menurut Pangkey & Mahfud (2020), keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak mendasar yang menjadi landasan untuk mengembangkan keterampilan motorik yang lebih kompleks, sehingga perlu dikembangkan sejak usia sekolah dasar.

Namun, praktik pembelajaran PJOK sering kali masih menggunakan metode konvensional yang cenderung monoton, sehingga siswa kurang termotivasi untuk berpartisipasi aktif. Di era digitalisasi, dominasi penggunaan gadget juga menggeser pola bermain anak, padahal permainan tradisional memiliki peran penting dalam menunjang perkembangan motorik anak, baik motorik halus maupun kasar (Sariyah, 2025). Oleh karena

itu, integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK menjadi solusi yang relevan untuk meningkatkan keterampilan motorik sekaligus melestarikan budaya lokal.

Permainan tradisional terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik anak. Maryati dkk. (2023) menemukan bahwa permainan tradisional berpengaruh signifikan terhadap kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar, dengan peningkatan keterampilan yang lebih optimal dibandingkan metode pembelajaran biasa. Demikian pula, penelitian Baktiar Pungki Adisurya (2023) menunjukkan bahwa permainan tradisional mampu memperbaiki keterampilan motorik kasar siswa kelas III SD yang sebelumnya kurang optimal eprints.upjb.ac.id.

Selain aspek motorik, permainan tradisional juga sarat nilai kebersamaan, sportivitas, dan kerja sama. Nugroho Puji Santoso (2023) menekankan bahwa model permainan tradisional dapat meningkatkan gerak dasar manipulatif sekaligus membangun kerja sama antar siswa, karena aktivitas bermain melibatkan interaksi sosial yang intens dan menyenangkan. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional yang menekankan pengembangan potensi peserta didik secara holistik, termasuk aspek karakter dan budaya.

Dalam konteks SDI Bajawa, penggunaan permainan tradisional menjadi semakin relevan karena sekolah ini berada di lingkungan yang masih kental dengan budaya lokal. Dengan memanfaatkan permainan tradisional, pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada keterampilan motorik, tetapi juga pada pelestarian budaya daerah. Oleh karena itu, penelitian mengenai penggunaan permainan tradisional dalam materi PJOK untuk pengembangan gerak dasar manipulatif siswa fase B di SDI Bajawa sangat penting dilakukan, agar dapat memberikan kontribusi terhadap inovasi pembelajaran yang kreatif, menyenangkan, dan berakar pada budaya bangsa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group* yang memungkinkan peneliti membandingkan hasil keterampilan gerak dasar manipulatif antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa pembelajaran PJOK berbasis permainan tradisional dan kelompok kontrol yang diberi pembelajaran PJOK konvensional. Penelitian dilaksanakan di SDI Bajawa, Kabupaten Ngada, Nusa Tenggara Timur selama (3 bulan), dengan populasi seluruh siswa fase B (kelas III dan IV) dan sampel sebanyak 40 siswa kelas IV yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (20 siswa) dan kelompok kontrol (20 siswa). Variabel bebas penelitian ini adalah penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK, sedangkan variabel terikatnya adalah pengembangan gerak dasar manipulatif siswa yang meliputi keterampilan melempar, menangkap, menendang, dan memukul. Instrumen penelitian terdiri atas tes keterampilan gerak dasar manipulatif (tes melempar dan menangkap bola, tes menendang bola ke target, serta tes memukul bola dengan alat sederhana), lembar observasi untuk mencatat partisipasi, motivasi, dan keterlibatan siswa, serta dokumentasi berupa foto dan catatan kegiatan, dengan instrumen tes disusun berdasarkan standar penilaian PJOK dari Kemdikbudristek (2023). Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan (menyusun perangkat pembelajaran berbasis permainan tradisional, menentukan jenis permainan seperti bola bekel, kasti, dan bola halilintar, serta melakukan uji coba instrumen), tahap pelaksanaan (memberikan *pretest* kepada kedua kelompok, melaksanakan pembelajaran PJOK sesuai perlakuan, dan dilakukan selama 12 kali pertemuan), serta tahap evaluasi (memberikan *posttest* dan mengumpulkan data observasi serta dokumentasi). Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif untuk menggambarkan rata-rata, standar deviasi, dan persentase keterampilan gerak dasar manipulatif, serta uji t (*independent sample t-test*) untuk mengetahui perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, dan uji *gain score* untuk melihat peningkatan keterampilan manipulatif sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian ini juga memperhatikan etika penelitian pendidikan dengan meminta izin resmi dari pihak sekolah dan orang tua siswa, menjamin kerahasiaan identitas siswa, serta melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan aman, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian mengenai *Penggunaan Permainan Tradisional dalam Materi PJOK untuk Pengembangan Gerak Dasar Manipulatif Siswa Fase B di SDI Bajawa* dilaksanakan selama satu semester dengan melibatkan 40 siswa kelas IV yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (20 siswa) yang mendapatkan pembelajaran PJOK berbasis permainan tradisional seperti bola bekel, kasti, dan bola halilintar, serta kelompok kontrol (20 siswa) yang mendapatkan pembelajaran PJOK dengan metode konvensional berupa latihan dasar yang lebih formal. Sebelum perlakuan, dilakukan *pretest* untuk mengukur kemampuan

awal gerak dasar manipulatif siswa, dan hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor kedua kelompok relatif sama, yakni 62,5 pada kelompok eksperimen dan 61,8 pada kelompok kontrol, sehingga kemampuan awal mereka berada pada tingkat yang sebanding. Setelah perlakuan selama 12 kali pertemuan, dilakukan *posttest* yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dengan rata-rata skor 82,7 dibandingkan kelompok kontrol yang hanya meningkat menjadi 71,2, sehingga membuktikan efektivitas penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK. Analisis statistik menggunakan uji *t* (*independent sample t-test*) menunjukkan nilai *p-value* < 0,05 yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok, sedangkan uji *gain score* memperlihatkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan rata-rata sebesar 20,2 poin, sementara kelompok kontrol hanya meningkat 9,4 poin, sehingga permainan tradisional terbukti memberikan kontribusi lebih besar terhadap pengembangan keterampilan manipulatif siswa. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa siswa kelompok eksperimen lebih antusias, aktif, dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dengan kerja sama yang baik, rasa percaya diri yang meningkat, serta keterlibatan penuh dalam setiap aktivitas permainan tradisional, yang didukung oleh dokumentasi berupa foto kegiatan yang memperlihatkan suasana pembelajaran lebih hidup, menyenangkan, dan kontekstual. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa penggunaan permainan tradisional dalam materi PJOK efektif untuk mengembangkan gerak dasar manipulatif siswa fase B di SDI Bajawa, karena tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga menumbuhkan motivasi belajar, kerja sama, serta rasa cinta terhadap budaya lokal, sehingga integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK dapat dijadikan strategi inovatif untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pengembangan gerak dasar manipulatif siswa fase B di SDI Bajawa, sejalan dengan teori perkembangan motorik anak yang menekankan pentingnya pengalaman belajar yang menyenangkan, kontekstual, dan sesuai dengan karakteristik usia sekolah dasar. Peningkatan skor keterampilan manipulatif pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, membuktikan bahwa permainan tradisional efektif melatih keterampilan melempar, menangkap, menendang, dan memukul melalui aktivitas yang menuntut koordinasi tangan-mata, kecepatan reaksi, serta kemampuan mengontrol objek secara alami dan berulang, sebagaimana didukung oleh penelitian Husnain dkk. (2025) dan Hamid (2025). Selain itu, observasi menunjukkan siswa kelompok eksperimen lebih antusias, aktif, dan termotivasi, sesuai dengan pendapat Supriyanto (2024) bahwa pembelajaran PJOK berbasis permainan tradisional mampu meningkatkan motivasi, kerja sama, dan disiplin. Penggunaan permainan tradisional juga memiliki nilai tambah dalam konteks budaya lokal karena sarat nilai kebersamaan, sportivitas, dan identitas bangsa, sejalan dengan tujuan pendidikan nasional dan modul ajar PJOK Kemdikbudristek (2023). Meskipun metode konvensional tetap memberi kontribusi, hasil penelitian menegaskan bahwa permainan tradisional lebih efektif karena memberikan pengalaman belajar yang variatif, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar. Dengan demikian, penelitian ini berimplikasi penting bagi guru PJOK dan sekolah dasar untuk memanfaatkan permainan tradisional sebagai strategi pembelajaran kreatif yang tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga motivasi, partisipasi, kerja sama, serta rasa cinta terhadap budaya lokal, sehingga dapat dijadikan strategi inovatif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK sekaligus melestarikan budaya bangsa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan permainan tradisional dalam materi PJOK terbukti efektif untuk mengembangkan gerak dasar manipulatif siswa fase B di SDI Bajawa. Permainan tradisional seperti *bola bekel*, *kasti*, dan *bola halilintar* mampu meningkatkan keterampilan melempar, menangkap, menendang, dan memukul secara signifikan dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional. Hal ini ditunjukkan melalui hasil *pretest* dan *posttest* yang memperlihatkan peningkatan skor lebih tinggi pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol, serta hasil analisis statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Selain meningkatkan keterampilan motorik, permainan tradisional juga memberikan dampak positif terhadap motivasi, partisipasi, dan kerja sama siswa dalam pembelajaran PJOK. Siswa lebih antusias, aktif, dan terlibat penuh dalam kegiatan, sehingga proses belajar menjadi lebih menyenangkan dan bermakna. Lebih jauh, integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK turut mendukung pelestarian budaya lokal, menumbuhkan rasa cinta terhadap warisan

budaya, serta memperkuat pendidikan karakter yang sejalan dengan tujuan pendidikan nasional. Dengan demikian, permainan tradisional dapat dijadikan sebagai strategi inovatif dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar, karena tidak hanya berkontribusi pada pengembangan keterampilan gerak dasar manipulatif, tetapi juga pada pembentukan sikap sosial, nilai kebersamaan, dan identitas budaya siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Nugroho Puji Santoso. (2023). *Pengembangan Model Permainan untuk Meningkatkan Gerak Dasar Manipulatif dan Kerjasama Peserta Didik Sekolah Dasar*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pangkey, A., & Mahfud, H. (2020). *Keterampilan Gerak Dasar sebagai Landasan Motorik Anak Sekolah Dasar*. UPI Repository.
- Sugito & Hanief, Y. N. (2020). *Membentuk Gerak Dasar pada Siswa Sekolah Dasar melalui Permainan Tradisional*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Maryati, L., Kristiyandaru, A., & Arief, N. A. (2023). *Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Kemampuan Motorik Kasar Peserta Didik Sekolah Dasar*. Bravo's Jurnal Pendidikan Jasmani.
- Adisurya, B. P. (2023). *Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Gerak Motorik Kasar Siswa Kelas 3 SDN 3 Sendangrejo*. STKIP PGRI Jombang.
- Sariyah. (2025). *Permainan Tradisional terhadap Perkembangan Motorik Anak Sekolah Dasar di Era Digitalisasi*. Jurnal Multidisiplin Riset, 1(1).
- Husnain, N. Q., dkk. (2025). *Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Manipulatif Melalui Permainan Bola Halilintar*. Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang, 11(2).
- Hamid, F. (2025). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Keterampilan Gerak Manipulatif Siswa SD Muhammadiyah Nganjuk*. Jurnal Pendidikan Jasmani.
- Supriyanto, A. (2024). *Model Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Siswa SD*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 5(2), 120–135.
- Direktorat Sekolah Dasar Kemdikbudristek. (2023). *Aktivitas Pola Gerak Dasar Manipulatif: Modul Ajar PJOK Fase A dan B*. Jakarta: Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah.
- Kurniawan, A., Sari, D., & Prasetyo, H. (2021). *Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Keterampilan Lokomotor dan Manipulatif Siswa SD*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 10(1), 45–56.