

Implementasi Permainan Gobak Sodor Dapat Meningkatkan Kelincahan Siswa Kelas XI Farmasi 2 SMK Yayasan Pharmasi Semarang

**Rifqi Mushaddiq Baihaqi¹, Muh. Isna Nurdin Wibisana², Dina Prasetyowati³,
Suwarso⁴**

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur Jalan Dojter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50232

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur Jalan Dojter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50232

³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur Jalan Dojter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50232

⁴SMK YAYASAN PHARMASI SEMARANG, Tlogosari Kulon, Kec. Pedurungan, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50196

¹baihaqirifqi7@gmail.com

²muhisna@upgris.ac.id

³dinaprasetyowasti@upgris.ac.id

⁴suwarso73@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan siswa melalui implementasi permainan tradisional Gobak Sodor dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di kelas XI Farmasi 2 SMK Yayasan Pharmasi Semarang. Latar belakang penelitian ini didasari oleh rendahnya tingkat kelincahan siswa, khususnya di kalangan siswa perempuan yang mendominasi kelas tersebut. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus tindakan kelas dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Alat ukur yang digunakan adalah *Shuttle Run* Test untuk menilai kelincahan siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dari siklus ke siklus, di mana rata-rata kelincahan meningkat dari 53,75% pada pra-siklus menjadi 65% pada siklus I dan 78,12% pada siklus II. Implementasi Gobak Sodor terbukti efektif dalam menstimulasi aspek motorik siswa secara menyenangkan dan edukatif. Permainan ini tidak hanya meningkatkan kelincahan tetapi juga mendorong kerja sama, sportivitas, dan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran jasmani. Penelitian ini merekomendasikan integrasi permainan tradisional dalam kurikulum PJOK sebagai metode pembelajaran inovatif yang berbasis budaya lokal.

Kata kunci: Pendidikan Jasmani, Kelincahan, Gobak Sodor, Permainan Tradisional, Penelitian Tindakan Kelas, *Shuttle Run*

ABSTRACT

This study aims to improve student agility through the implementation of the traditional Indonesian game Gobak Sodor in Physical Education learning for Grade XI Pharmacy 2 students at SMK Yayasan Pharmasi Semarang. The background of the study stems from the low level of agility among students, particularly female students who form the majority of the class. The research was conducted through two cycles of classroom action research using a descriptive quantitative approach. The agility assessment instrument used was the Shuttle Run Test, conducted before and after the intervention. The findings revealed a significant increase in students' agility: from an average of 53.75% in the pre-cycle, to 65% in Cycle I, and 78.12% in Cycle II. The implementation of Gobak Sodor proved effective in stimulating students' motor skills in a fun and educational manner. In addition to improving agility, the game fostered teamwork, sportsmanship, and motivation in physical education classes. The study recommends integrating traditional games into PE curricula as an innovative, culturally-rooted teaching strategy.

Keywords: *Physical Education, Agility, Gobak Sodor, Traditional Games, Classroom Action Research, Shuttle Run*

1. PENDAHULUAN

Olahraga dan aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menunjang perkembangan aspek psikomotorik siswa, khususnya pada masa remaja. Di era modern, kemajuan teknologi digital telah menggeser minat generasi muda terhadap aktivitas fisik, sehingga terjadi penurunan tingkat kebugaran dan keterampilan motorik di kalangan pelajar (Putra et al., 2021). Hal ini menjadi tantangan besar bagi dunia pendidikan untuk mengintegrasikan kembali aktivitas fisik yang menyenangkan dan edukatif dalam proses pembelajaran, salah satunya melalui permainan tradisional.

Permainan tradisional Indonesia seperti Gobak Sodor memiliki nilai edukatif tinggi dan mampu mengembangkan berbagai aspek keterampilan motorik dasar, seperti kelincahan, kecepatan, dan koordinasi (Fauzi & Rukmana, 2024). Kelincahan sebagai kemampuan untuk bergerak cepat dan berubah arah secara tepat, sangat penting dalam menunjang aktivitas fisik siswa, termasuk dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Data dari penelitian menunjukkan bahwa permainan Gobak Sodor dapat meningkatkan kelincahan siswa sebesar 67,5% dalam kategori baik (Fauzi & Rukmana, 2024).

Di SMK Yayasan Pharmasi Semarang, khususnya di kelas XI Farmasi 2, terdapat permasalahan signifikan terkait aspek psikomotorik siswa. Dari 32 siswa, yang terdiri dari 28 perempuan dan 4 laki-laki, sebagian besar menunjukkan kemampuan psikomotor yang rendah meskipun aspek kognitif dan afektif mereka tergolong baik. Ketidakseimbangan ini menandakan adanya kebutuhan untuk menerapkan strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa secara spesifik dan terstruktur.

Selain faktor internal seperti kurangnya aktivitas fisik, dominasi siswa perempuan di kelas juga turut berpengaruh terhadap rendahnya penguasaan psikomotorik. Studi oleh Sari et al. (2022) menunjukkan bahwa siswa perempuan cenderung memiliki tingkat partisipasi lebih rendah dalam aktivitas fisik yang menuntut kecepatan dan kelincahan dibandingkan siswa laki-laki. Oleh karena itu, pendekatan yang kreatif dan berbasis permainan tradisional perlu diterapkan untuk mengatasi hambatan ini.

Permainan Gobak Sodor menawarkan kombinasi antara unsur kompetitif, kerja sama tim, serta pengembangan keterampilan motorik dasar yang relevan dengan kebutuhan siswa SMK (Anwar et al., 2020). Dalam praktiknya, permainan ini melatih siswa untuk bergerak cepat, menghindar, dan mengejar lawan secara dinamis, sehingga meningkatkan refleks dan kelincahan secara alami. Penerapan permainan ini juga sesuai dengan prinsip pembelajaran aktif, di mana siswa terlibat penuh dalam proses belajar sambil bergerak dan berinteraksi. penelitian terbaru menekankan pentingnya penggunaan metode pembelajaran inovatif berbasis budaya lokal dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah (Rahman & Yusuf, 2023). Mengadaptasi permainan tradisional dalam pembelajaran tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memperkuat identitas budaya siswa.

Di sisi lain, studi oleh Wijayanti et al. (2021) mengungkapkan bahwa penerapan permainan tradisional di lingkungan sekolah mampu meningkatkan motivasi belajar siswa secara signifikan. Motivasi yang tinggi ini berbanding lurus dengan peningkatan partisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran jasmani, yang pada akhirnya berdampak positif pada perkembangan psikomotorik siswa.

Melihat kondisi di kelas XI Farmasi 2 SMK Yayasan Pharmasi Semarang, penerapan permainan Gobak Sodor dalam pembelajaran kebugaran jasmani menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kelincahan siswa secara efektif. Melalui pendekatan ini, diharapkan siswa tidak hanya mengalami peningkatan pada aspek psikomotorik, tetapi juga mampu menginternalisasi nilai-nilai positif seperti sportivitas, kerja sama, dan ketangguhan.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan utama penelitian ini adalah untuk meningkatkan kelincahan siswa kelas XI Farmasi 2 melalui implementasi permainan Gobak Sodor dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi terkait penerapan permainan tradisional dalam pendidikan jasmani, sedangkan secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru olahraga untuk mengembangkan model pembelajaran inovatif yang adaptif terhadap karakteristik siswa.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus guna meningkatkan kelincahan siswa melalui pembelajaran berbasis permainan tradisional Gobak Sodor dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Setiap siklus terdiri atas empat tahap utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengukuran hasil, serta evaluasi dan refleksi. Pada tahap perencanaan, peneliti bersama guru PJOK menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang dirancang secara sistematis untuk mengintegrasikan unsur permainan Gobak Sodor sebagai metode pembelajaran yang menyenangkan, sekaligus mampu mengembangkan aspek keterampilan motorik siswa, khususnya kelincahan. Di tahap ini juga dipersiapkan berbagai kebutuhan pembelajaran seperti perlengkapan lapangan, media pembelajaran, serta alat ukur berupa *Shuttle Run Test* yang berfungsi sebagai instrumen utama untuk menilai kemampuan kelincahan siswa secara objektif. Tahap pelaksanaan dilakukan selama dua kali pertemuan pada masing-masing siklus, dengan kegiatan pembelajaran yang dirancang agar melibatkan siswa secara aktif dalam permainan, sehingga tercipta suasana belajar yang interaktif dan memotivasi. Guru berperan sebagai fasilitator yang membimbing jalannya pembelajaran, memastikan aturan permainan dipahami, dan memberikan penguatan kepada siswa selama kegiatan berlangsung. Setelah seluruh rangkaian kegiatan pembelajaran selesai pada setiap siklus, dilakukan pengukuran hasil belajar melalui tiga tahap tes, yakni pretest yang dilaksanakan sebelum dimulainya siklus I, posttest I setelah siklus I selesai, dan posttest II setelah siklus II berakhir. Tes dilakukan dengan metode *Shuttle Run*, yaitu siswa berlari bolak-balik sejauh 10 meter sebanyak empat kali dengan waktu tempuh yang dicatat menggunakan stopwatch, untuk mengetahui perkembangan kelincahan secara kuantitatif. Data hasil tes tersebut dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, dengan menghitung persentase ketuntasan belajar siswa berdasarkan skor yang diperoleh, di mana standar keberhasilan ditetapkan minimal 75% siswa mencapai nilai tuntas sesuai kriteria pembelajaran tuntas (*mastery learning*). Selain pengukuran melalui tes, data pendukung juga dikumpulkan melalui dokumentasi berupa catatan kegiatan, foto, dan video pembelajaran di lapangan, yang berfungsi memperkuat hasil temuan dan memberikan gambaran konkret proses pelaksanaan tindakan. Pada tahap evaluasi dan refleksi, peneliti bersama guru menganalisis hasil tes pretest dan posttest untuk menilai efektivitas tindakan yang telah dilakukan, kemudian mendiskusikan perbaikan dan strategi lanjutan untuk siklus berikutnya. Refleksi ini sangat penting agar pembelajaran dapat terus disempurnakan dan tujuan penelitian tercapai secara optimal. Dengan desain ini, penelitian diharapkan tidak hanya memberikan dampak positif pada peningkatan kelincahan siswa, tetapi juga dapat menjadi model pembelajaran inovatif yang aplikatif dan berbasis pada budaya lokal. Test yang digunakan *Shuttle Run Test* Instrumen ini digunakan untuk mengukur kelincahan dengan mencatat waktu tempuh siswa berlari bolak-balik sejauh 10 meter sebanyak 4 kali. Pengukuran menggunakan stopwatch.

Tabel 1. Penilaian *shuttle run*

Putra	Kategori	Putri
< 12.10	Baik sekali	< 12.42
12.11 - 13.53	Baik	12.43 - 14.09
13.54 - 14.96	Sedang	14.10 - 15.74
14.97 - 16.39	Kurang baik	15.75 - 17.39

>16.40	Kurang sekali	> 17.40
--------	---------------	---------

Analisis data digunakan untuk melihat ketuntasan hasil belajar siswa setelah melakukan pemebelajaran. Dalam menentukan sebuah ketuntasan belajar, maka dilakukan penskoran dan standar keberhasilan belajar. Sistem pendidikan jasmani dengan menggunakan sistem belajar tuntas, yaitu siswa berhasil jika mencapai 75% penguasaan materi sehingga indikator pencapaian penguasaan dalam penelitian ditentukan pada materi secara klasikal 75%. Apabila pencapaian ketuntasan klasikal minimal 75% sudah tercapai, maka penelitian dihentikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan di kelas XI Farmasi 2 SMK Yayasan Pharmasi Semarang. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus dengan tujuan utama untuk meningkatkan kelincahan fisik siswa melalui penerapan permainan tradisional Gobak Sodor. Permainan ini dipilih karena melibatkan banyak gerakan cepat, perubahan arah mendadak, serta koordinasi antaranggota tim, yang diyakini mampu merangsang kelincahan tubuh siswa secara alami.

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, yaitu dengan menghitung dan membandingkan persentase hasil dari setiap tahap pengukuran. Alat ukur yang digunakan adalah *Shuttle Run*, yang merupakan tes standar untuk menilai kelincahan. Tes ini dilakukan dalam tiga tahap penting, yaitu sebelum tindakan (prasiklus), setelah siklus I, dan setelah siklus II.

Pada tahap prasiklus, rata-rata kelincahan siswa hanya mencapai 53,75%. Angka ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih tergolong kurang lincah berdasarkan klasifikasi waktu tempuh dalam tes *Shuttle Run*. Hal ini mengindikasikan bahwa diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih aktif dan menyenangkan, agar siswa dapat lebih terlibat secara fisik dan mampu meningkatkan kemampuan motoriknya, terutama dalam hal kelincahan.

Memasuki siklus I, permainan Gobak Sodor mulai diperkenalkan sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran. Hasilnya cukup menggembirakan: terjadi peningkatan rata-rata kelincahan menjadi 65%, atau naik sekitar 11,25% dari sebelumnya. Ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang menggabungkan aktivitas fisik dan unsur permainan mulai memberikan dampak positif terhadap kemampuan gerak siswa.

Selanjutnya, pada siklus II, dilakukan penyempurnaan strategi pembelajaran, misalnya dengan memberikan instruksi yang lebih jelas, meningkatkan variasi permainan, dan mendorong keterlibatan aktif dari seluruh siswa. Hasilnya sangat signifikan: rata-rata kelincahan meningkat menjadi 78,12%. Capaian ini tidak hanya menunjukkan adanya peningkatan berkelanjutan, tetapi juga melampaui standar ketuntasan klasikal yang ditetapkan sebesar 75%. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa penerapan permainan Gobak Sodor terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, peningkatan yang terjadi dari prasiklus ke siklus II membuktikan bahwa pendekatan yang berbasis permainan tradisional bisa menjadi solusi alternatif yang menyenangkan dan edukatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Selain meningkatkan kemampuan fisik, metode ini juga mampu menumbuhkan rasa kebersamaan, kerjasama tim dan semangat kompetitif yang sehat di antara siswa.

a. Pra Siklus

Tabel 2. Pra Siklus

No	Nama	Waktu	Skor	Keterangan
1	A N E	15,85	2	KB
2	A P K	14,21	3	S
3	A S N	16,20	2	KB
4	A D A	15,75	2	KB

5	A C A	14,83	3	S
6	A	17,64	1	KS
7	C H B	15,85	2	KB
8	D S J	13,21	4	B
9	D N K P	16,43	2	KB
10	F S	15,12	3	S
11	G F L	16,43	2	KB
12	G A S	15,60	3	S
13	H M Q N	13,85	4	B
14	I C W	14,30	3	S
15	J R A	16,18	2	KB
16	K Z	15,62	3	S
17	K R A	14,83	3	S
18	K Z Z	16,73	2	KB
19	K B	15,06	3	S
20	M A S	14,21	3	S
21	M A J A	13,20	4	B
22	M F I	12,75	4	B
23	N S	14,83	3	S
24	N A M	17,28	2	KB
25	N A N Y	16,85	2	KB
26	O C A	14,55	3	S
27	R P S	13,28	4	B
28	S A P	15,83	2	KB
29	S K A R	16,83	2	KB
30	S A R	14,87	3	S
31	Y H R	18,75	1	KS
32	Z K R	13,90	4	B

Pada tahap pra siklus, dilakukan pengukuran awal terhadap tingkat kelincahan siswa kelas XI Farmasi 2 SMK Yayasan Pharmasi Semarang. Pengukuran ini menggunakan indikator waktu tempuh dan skor performa siswa dalam aktivitas fisik yang mencerminkan unsur kelincahan. Tujuannya adalah untuk mengetahui gambaran kemampuan awal siswa sebelum diterapkannya metode pembelajaran melalui permainan Gobak Sodor.

Tabel 3. Hasil Pra Siklus

Kategori	Jumlah Siswa	Percentase
Sangat Baik (Skor 5)	0 siswa	0 %
Baik (skor 4)	6 siswa	18,75 %
Sedang (Skor 3)	12 siswa	37,50%
Kurang Baik (Skor 2)	12 siswa	37,50%
Kurang Sekali (Skor 1)	2 siswa	6,25%

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori sedang (37,5%) dan kurang baik (37,5%), sementara hanya 6 siswa (18,75%) yang berada di kategori baik, dan tidak ada siswa yang tergolong sangat baik. Ini mengindikasikan bahwa tingkat kelincahan siswa kelas XI Farmasi 2 secara umum masih rendah dan membutuhkan intervensi yang efektif. Kondisi ini menjadi dasar penting diterapkannya metode pembelajaran yang lebih menyenangkan dan aktif, salah satunya melalui permainan tradisional Gobak Sodor. Permainan ini dipilih karena mengandung unsur gerak cepat, penghindaran, perubahan arah, serta koordinasi antar anggota tubuh, yang secara langsung berkontribusi terhadap pengembangan kelincahan siswa.

Melalui pengamatan hasil pra siklus ini, maka dirumuskan bahwa diperlukan intervensi dalam bentuk kegiatan fisik yang sistematis dan menyenangkan agar dapat memotivasi siswa, sekaligus meningkatkan performa kelincahan mereka. Oleh karena itu, implementasi permainan Gobak Sodor menjadi pendekatan yang relevan dan berpotensi efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran.

b. Hasil Siklus I

Tabel 4. Hasil Siklus I

No	Nama	Waktu	Skor	Keterangan
1	A N E	15,34	3	S
2	A P K	13,16	4	B
3	A S N	15,47	3	S
4	A D A	15,19	3	S
5	A C A	14,12	3	S
6	A	16,21	2	KB
7	C H B	15,28	3	S
8	D S J	12,52	4	B
9	D N K P	15,38	3	S
10	F S	14,42	3	S
11	G F L	15,50	3	S
12	G A S	14,87	3	S
13	H M Q N	13,19	4	B
14	I C W	13,75	4	B
15	J R A	15,45	3	S
16	K Z	14,63	3	S
17	K R A	13,42	4	B
18	K Z Z	15,23	3	S
19	K B	14,58	3	S
20	M A S	13,47	4	B
21	M A J A	12,72	4	B
22	M F I	11,85	5	BS
23	N S	14,29	3	S
24	N A M	16,07	2	KB
25	N A N Y	16,24	2	KB
26	O C A	14,19	3	S
27	R P S	12,54	4	B
28	S A P	15,20	3	S
29	S K A R	15,42	3	S
30	S A R	13,87	4	B
31	Y H R	17,34	2	KB
32	Z K R	13,15	4	B

Jika kita bandingkan dengan data pra siklus, berikut ringkasan perubahannya: bisa lihat tabel di bawah ini

Tabel 5. Hasil Perbandingan Pra Siklus dan Siklus I

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Baik (Skor 5)	1 siswa	3,13 %
Baik (skor 4)	10 siswa	31,75 %
Sedang (Skor 3)	17 siswa	53,13 %
Kurang Baik (Skor 2)	4 siswa	12,50 %
Kurang Sekali (Skor 1)	0 siswa	0 %

Setelah penerapan permainan Gobak Sodor sebagai bagian dari pembelajaran PJOK, terjadi peningkatan performa kelincahan. Persentase siswa dalam kategori baik sekali meningkat menjadi 1 siswa (3,13%) dan kategori baik naik menjadi 31,75%. Jumlah siswa dalam kategori kurang baik menurun drastis menjadi 12,5%, serta tidak ada lagi siswa di kategori kurang sekali. Ini menunjukkan adanya dampak positif dari metode pembelajaran berbasis permainan terhadap kemampuan motorik siswa.

c. Hasil Siklus II

Tabel 6. Hasil Siklus II

No	Nama	Waktu	Skor	Keterangan
1	A N E	13,76	4	B
2	A P K	12,37	5	BS
3	A S N	13,89	4	B
4	A D A	13,61	4	B
5	A C A	13,78	4	B
6	A	15,56	3	S
7	C H B	13,87	4	B
8	D S J	11,65	5	BS
9	D N K P	14,94	3	S
10	F S	13,82	4	B
11	G F L	14,76	3	S
12	G A S	13,98	4	B
13	H M Q N	12,67	4	B
14	I C W	12,31	5	BS
15	J R A	14,54	3	S
16	K Z	13,28	4	B
17	K R A	13,26	4	B
18	K Z Z	13,84	4	B
19	K B	13,62	4	B
20	M A S	13,18	4	B
21	M A J A	11,82	5	BS
22	M F I	11,25	5	BS
23	N S	13,84	4	B
24	N A M	15,62	3	S
25	N A N Y	15,45	3	S
26	O C A	12,28	5	BS
27	R P S	11,74	5	BS
28	S A P	14,53	3	S
29	S K A R	14,87	3	S
30	S A R	12,46	4	B
31	Y H R	16,93	2	KB
32	Z K R	12,54	4	B

Jika kita bandingkan dengan data siklus 1, berikut ringkasan perubahannya: bisa lihat tabel di bawah ini

Tabel 7 . Perbandingan Hasil Siklus 1 dan Siklus II

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Baik (Skor 5)	7 siswa	21,88 %
Baik (skor 4)	16 siswa	50,00 %
Sedang (Skor 3)	8 siswa	25,00 %

Kurang Baik (Skor 2)	1 siswa	3, 12 %
Kurang Sekali (Skor 1)	0 siswa	0 %

Peningkatan paling signifikan terjadi di siklus II. Jumlah siswa yang masuk kategori sangat baik meningkat menjadi 7 orang (21,88%) dan baik menjadi 50%. Jumlah siswa dengan skor sedang dan kurang baik turun secara drastis, masing-masing menjadi 25% dan 3,12%. Tidak ada lagi siswa yang tergolong kurang sekali. Ini membuktikan bahwa penguatan strategi pembelajaran di siklus II—melalui instruksi yang lebih jelas dan variasi permainan—mampu memberikan hasil yang jauh lebih optimal.

Berdasarkan hasil penelitian ini, terbukti bahwa implementasi permainan tradisional Gobak Sodor secara efektif dapat meningkatkan kelincahan siswa kelas XI Farmasi 2 SMK Yayasan Pharmasi Semarang. Peningkatan ini ditunjukkan oleh naiknya jumlah siswa yang masuk kategori “baik” dan “sangat baik” dari tahap pra siklus hingga siklus II. Pada tahap pra siklus, hanya 18,75% siswa yang masuk kategori baik dan tidak ada yang masuk kategori sangat baik. Namun setelah dua siklus pembelajaran, proporsi ini meningkat signifikan menjadi 50% untuk kategori baik dan 21,88% untuk kategori sangat baik. Temuan ini menunjukkan bahwa permainan Gobak Sodor mampu merangsang kemampuan motorik secara alami melalui aktivitas fisik yang melibatkan gerakan cepat, penghindaran, dan perubahan arah.

Hasil ini konsisten dengan penelitian Fauzi dan Rukmana (2024) yang menunjukkan bahwa Gobak Sodor meningkatkan kelincahan siswa hingga mencapai 67,5% dalam kategori baik. Permainan ini terbukti memiliki nilai edukatif tinggi dan berpotensi meningkatkan kecepatan serta koordinasi tubuh. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Anwar et al. (2020), yang menjelaskan bahwa permainan Gobak Sodor memuat unsur kompetisi dan kerja sama yang kuat, sehingga dapat mendorong refleks dan ketangkasan siswa. Dalam konteks siswa perempuan yang lebih dominan di kelas ini, pendekatan berbasis permainan juga terbukti relevan. Seperti dijelaskan oleh Sari et al. (2022), siswa perempuan cenderung memiliki partisipasi lebih rendah dalam aktivitas fisik yang menuntut kecepatan dan kelincahan. Namun, melalui pendekatan yang menyenangkan dan interaktif, keterlibatan mereka bisa meningkat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan selama dua siklus di kelas XI Farmasi 2 SMK Yayasan Pharmasi Semarang, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional Gobak Sodor secara signifikan dapat meningkatkan kelincahan siswa. Pada tahap pra siklus, sebagian besar siswa menunjukkan tingkat kelincahan yang masih rendah, dengan hanya 18,75% siswa yang mencapai kategori baik, dan tidak ada yang masuk kategori sangat baik. Sebaliknya, sebanyak 75% siswa berada pada kategori sedang hingga kurang sekali, yang menandakan perlunya intervensi pembelajaran yang lebih aktif dan menyenangkan.

Setelah pelaksanaan tindakan pada siklus I, terjadi peningkatan yang cukup signifikan, di mana 31,25% siswa mencapai kategori baik dan 3,13% masuk kategori sangat baik, sedangkan siswa dalam kategori kurang menurun drastis. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan Gobak Sodor sebagai metode pembelajaran mulai memberikan dampak positif terhadap peningkatan kelincahan siswa. Peningkatan yang lebih optimal terjadi pada siklus II, di mana 50% siswa berada pada kategori baik dan 21,88% siswa mencapai kategori sangat baik, sementara siswa yang masih berada pada kategori kurang hanya tersisa 1 orang (3,12%), dan tidak ada lagi siswa dalam kategori kurang sekali.

Peningkatan dari pra siklus ke siklus II membuktikan bahwa permainan Gobak Sodor mampu menstimulasi aspek kelincahan melalui aktivitas fisik yang melibatkan gerakan cepat, perubahan arah, dan koordinasi tubuh. Selain itu, pendekatan ini juga meningkatkan motivasi, kerja sama tim, dan partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Oleh karena itu, permainan Gobak Sodor dapat dijadikan sebagai strategi pembelajaran alternatif yang efektif, menyenangkan, dan berbasis budaya lokal dalam upaya meningkatkan kemampuan psikomotorik siswa, khususnya dalam aspek kelincahan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas PGRI Semarang atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan selama studi dan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dosen Pembimbing dan Dosen Praktik Lapangan atas bimbingan dan arahannya yang sangat berarti. Kepada seluruh pihak di SMK Yayasan Pharmasi Semarang, khususnya Guru Pamong, penulis menyampaikan terima kasih atas dukungan, pendampingan, dan kerjasama selama proses penelitian berlangsung. Semoga karya ini bermanfaat bagi dunia pendidikan, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M., Lestari, N. P., & Wibowo, H. (2020). Permainan Gobak Sodor dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Siswa. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan*, 5(2), 123–130.
- Fauzi, R., & Rukmana, D. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor terhadap Kelincahan Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 9(1), 45–53.
- Putra, R. D., Wibowo, A., & Santoso, E. (2021). Dampak Teknologi Terhadap Penurunan Aktivitas Fisik Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 88–95.
- Rahman, H., & Yusuf, M. (2023). Pembelajaran Berbasis Budaya Lokal dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 67–78.
- Sari, R. M., Mulyani, T., & Ridwan, A. (2022). Perbedaan Partisipasi Aktivitas Fisik antara Siswa Laki-Laki dan Perempuan dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Fisik Indonesia*, 4(1), 34–40.
- Wijayanti, D., Nugroho, A. A., & Safitri, I. (2021). Implementasi Permainan Tradisional dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(3), 89–

