

Upaya Peningkatan Keterampilan Lari Jarak Pendek Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor Pada Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 2 Semarang

Devi Andriyani¹, Aryan Eka Prastyo Nugraha², Utvi Hinda Zhannisa³, Tutur Lukas Waskitho⁴

¹Pendidikan Profesi Guru, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang,

Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232

²Pendidikan Profesi Guru, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang,

Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232

³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan,

Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No 40, Semarang, 50166

⁴SMA Negeri 2 Semarang, Jl. Sendangguwo Baru I No.1, Gemah, Kec. Pedurungan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50191

E-mail: andriyanidevi65@gmail.com

E-mail: aryaneka@upgris.ac.id

E-mail: utvihindazhannisa@upgris.ac.id

E-mail: tuturwaskitho69@guru.sma.belajar.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan lari jarak pendek melalui permainan tradisional gobak sodor pada peserta didik kelas X-12 SMA Negeri 2 Semarang. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan dalam dua siklus, yang masing-masing terdiri atas tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 36 peserta didik. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa lembar penilaian psikomotor lari jarak pendek dan instrumen penilaian lari sprint 60 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan gobak sodor dalam pembelajaran mampu meningkatkan keterampilan lari jarak pendek peserta didik. Pada kondisi awal aspek psikomotor terdapat hanya 7 peserta didik dari 36 (19%), meningkat pada siklus I yaitu 13 peserta didik dari 36 (36%), kemudian meningkat kembali pada siklus II sebanyak 24 peserta didik dari 36 (67%). Hasil lari sprint 60 meter juga mengalami peningkatan, pada kondisi awal hanya terdapat 9 peserta didik dari 36 (25%), meningkat pada siklus I sebanyak 16 peserta didik dari 36 (44%), kemudian meningkat kembali pada siklus II yaitu sebanyak 26 peserta didik dari 36 (72%). Dengan demikian, penerapan permainan tradisional gobak sodor terbukti efektif dalam membantu meningkatkan keterampilan lari jarak pendek peserta didik.

Kata kunci: Keterampilan Dasar, Lari Jarak Pendek, Permainan Tradisional, Gobak Sodor

ABSTRACT

This study aims to improve short-distance running skills through the traditional game of gobak sodor in class X-12 students of SMA Negeri 2 Semarang. The type of research used is Classroom Action Research (CAR) which is carried out in two cycles, each of which consists of the stages of planning, implementing actions, observation, and reflection. The subjects in this study were 36 students. Data collection was carried out using instruments in the form of short-distance running psychomotor assessment sheets and 60-meter sprint assessment instruments. The results of the study showed that the application of the gobak sodor game in learning was able to improve students' short-distance running skills. In the initial condition, the psychomotor aspect was only 7 students out of 36 (19%), increasing in cycle I to 13 students out of 36 (36%), then increasing again in cycle II to 24 students out of 36 (67%). The results of the 60-meter sprint also increased, in the initial condition there were only 9 students out of 36 (25%), increasing in cycle I by 16 students out of 36 (44%), then increasing again in cycle II by 26 students out of 36 (72%). Thus, the implementation of the traditional gobak sodor game has proven effective in helping to improve the short-distance running skills of students.

Keywords: Basic Skills, Short Distance Running, Traditional Games, Gobak Sodor

1. PENDAHULUAN

Clarita et al., (2021) menjelaskan bahwa pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, mental, emosional, dan sosial peserta didik. Artinya, pendidikan jasmani tidak hanya membina fisik, tetapi juga berkontribusi dalam pengembangan intelektual dan karakter peserta didik. Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengembangan sikap sosial, dan penanaman nilai-nilai sportivitas serta tanggung jawab pribadi. Pendidikan jasmani juga bertujuan membentuk pribadi yang seimbang secara fisik, mental, dan sosial melalui berbagai bentuk kegiatan olahraga, permainan, dan latihan jasmani. Pembelajaran PJOK yang baik akan mampu menanamkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat serta mendorong peserta didik menjadi individu yang aktif, tangguh, dan siap menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Maka, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan komponen esensial dalam mencetak generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter.

Dalam konteks pembelajaran di sekolah, pendidikan jasmani harus mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, menyenangkan, dan menantang, agar siswa tidak hanya belajar secara kognitif, tetapi juga mengalami secara langsung proses pembentukan karakter melalui aktivitas fisik. Oleh karena itu, penting bagi guru PJOK untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang kontekstual dan variatif, agar tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal dan menyeluruh. Dengan kata lain, aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani bukan hanya tujuan, tetapi juga sebagai alat untuk mendidik secara menyeluruh.. Ariestika (2021) menekankan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup pengembangan karakter, disiplin, dan tanggung jawab melalui berbagai aktivitas seperti permainan, olahraga, dan latihan kebugaran. Dengan demikian, pendidikan jasmani berkontribusi dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas, produktif, kompeten, dan memiliki daya saing tinggi.

Pendidikan jasmani juga menjadi sarana untuk menanamkan nilai-nilai sportifitas, kerja keras, dan ketekunan, yang sangat penting bagi pembentukan karakter kuat dan mental yang tangguh. Melalui pengalaman dalam latihan dan kompetisi olahraga, peserta didik belajar menghadapi tantangan, mengelola emosi, dan membangun rasa percaya diri yang sehat. Hal ini berdampak positif tidak hanya pada kemampuan fisik, tetapi juga pada perkembangan psikologis dan sosial mereka. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya mempersiapkan peserta didik agar sehat secara fisik, tetapi juga membentuk individu yang seimbang secara mental dan sosial. PJOK memberikan kontribusi signifikan dalam membangun generasi muda yang tidak hanya cerdas dan terampil, tetapi juga berkarakter, beretika, dan siap menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Pendekatan holistik ini menjadikan pendidikan jasmani sebagai pilar penting dalam pendidikan formal yang mendukung pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing.

Menurut Suharno (2010), pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan mengembangkan individu secara menyeluruh melalui aktivitas fisik yang terencana. Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik tidak hanya dilatih untuk memiliki tubuh yang sehat dan bugar, tetapi juga dilatih untuk mengembangkan nilai-nilai seperti kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan disiplin. Salah satu materi penting dalam pembelajaran PJOK adalah cabang atletik, khususnya lari jarak pendek yang mengajarkan keterampilan motorik dasar serta melatih kecepatan, konsentrasi, dan koordinasi gerak tubuh. Namun, berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di kelas X-12 SMA Negeri 2 Semarang, ditemukan bahwa hasil belajar peserta didik dalam materi lari jarak pendek masih tergolong rendah. Hal ini tercermin dari rendahnya penguasaan teknik dasar, dan kurangnya semangat peserta didik dalam mengikuti pelajaran, serta minimnya keterlibatan aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Sebagian besar peserta didik tampak kurang memahami manfaat dari latihan lari jarak pendek dan tidak mampu mengaitkan materi tersebut dengan pengalaman atau budaya yang mereka miliki.

Menurut Nopiyanto & Raibowo (2020), lari cepat atau sprint merupakan aktivitas berlari dalam waktu sesingkat-singkatnya dan membutuhkan teknik yang tepat dari fase start, akselerasi, hingga finish. Ketidakefektifan strategi pembelajaran yang diterapkan selama ini menjadi salah satu faktor penghambat utama dalam pencapaian kompetensi siswa. Pembelajaran masih bersifat instruktif dan kurang memperhatikan keragaman latar belakang siswa, sehingga kurang mampu memotivasi mereka untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran. Kondisi tersebut menuntut adanya inovasi dalam strategi pembelajaran yang mampu meningkatkan motivasi, keterlibatan, serta pemahaman peserta didik terhadap materi lari jarak pendek. Salah satu alternatif solusi adalah dengan mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam proses pembelajaran. Suryadi (2021) menyatakan bahwa permainan gobak sodor, sebagai salah satu permainan tradisional Indonesia, memiliki unsur kecepatan, kelincahan, dan strategi, yang secara tidak langsung dapat melatih keterampilan dasar dalam lari jarak pendek. Permainan ini juga bersifat menyenangkan, kompetitif, dan mudah diterapkan dalam pembelajaran luar ruang.

Permainan tradisional *Gobak Sodor* memiliki berbagai manfaat dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Winarno (2020) menyampaikan bahwa permainan ini dapat melatih kecepatan, kelincahan, dan reaksi gerak siswa karena aktivitas utamanya menuntut peserta untuk bergerak cepat dalam menghindari atau menangkap lawan. Hal ini sangat relevan dengan penguasaan keterampilan lari jarak pendek. Selain itu, *Gobak Sodor* bersifat menyenangkan dan kompetitif, sehingga mampu meningkatkan antusiasme dan partisipasi aktif peserta didik dalam proses pembelajaran. Dalam permainan ini juga terdapat unsur kerja sama tim dan strategi, yang dapat menumbuhkan nilai-nilai seperti sportivitas, komunikasi, tanggung jawab, dan kepemimpinan. Tidak hanya bermanfaat secara fisik dan sosial, *Gobak Sodor* juga menjadi media pembelajaran kontekstual yang adaptif terhadap kondisi sarana sekolah, karena tidak memerlukan peralatan khusus dan dapat dimodifikasi sesuai kebutuhan pembelajaran. Dengan demikian, *Gobak Sodor* bukan hanya sebagai permainan tradisional yang menghibur, tetapi juga sarana efektif untuk mencapai tujuan pembelajaran PJOK secara holistik.

Handayani & Mulyana (2021) mengemukakan bahwa permainan gobak sodor mudah diterapkan dalam pembelajaran luar ruang dengan alat dan persiapan minimal, sehingga sangat sesuai untuk kondisi sekolah yang memiliki keterbatasan fasilitas olahraga. Melalui permainan ini, peserta didik dapat mengembangkan keterampilan motorik secara alami dan kontekstual, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna dan berdampak pada peningkatan kemampuan sprint mereka. Dengan mengintegrasikan permainan tradisional seperti gobak sodor dalam pembelajaran lari jarak pendek, guru dapat menciptakan pendekatan yang holistik, menyenangkan, sekaligus efektif dalam mengatasi masalah motivasi dan keterlibatan peserta didik. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik lari cepat, tetapi juga membangun sikap positif terhadap olahraga dan aktivitas fisik. Permainan ini menghadirkan suasana belajar yang menyenangkan, menantang, dan kompetitif, sehingga mampu membangkitkan semangat dan minat siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran. Sifat permainan yang melibatkan gerak aktif dan interaksi sosial menjadikan siswa lebih terlibat secara emosional dan fisik, sehingga mendorong munculnya motivasi intrinsik.

Kemampuan lari jarak pendek merupakan salah satu keterampilan dasar dalam pendidikan jasmani yang membutuhkan latihan teknik yang tepat dan motivasi belajar yang tinggi. Namun, dalam praktik pembelajaran di kelas X-12 SMA Negeri 2 Semarang, hasil belajar siswa pada materi lari jarak pendek masih tergolong rendah karena kurangnya variasi metode pembelajaran yang menarik. Permainan tradisional gobak sodor dinilai memiliki unsur kecepatan, kelincahan, dan strategi yang relevan untuk melatih kemampuan lari jarak pendek secara menyenangkan dan kontekstual. Rumusan masalah penelitian ini yaitu Bagaimana penerapan permainan gobak sodor dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada peserta didik kelas X-12 SMA Negeri 2 Semarang? Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana penerapan permainan gobak sodor dapat

meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada peserta didik kelas X-12 SMA Negeri 2 Semarang. Adapun judul penelitian ini adalah upaya peningkatan keterampilan lari jarak pendek melalui permainan tradisional gobak sodor pada peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Semarang.

Penelitian ini memiliki manfaat bagi peserta didik, guru, sekolah, dan bagi peneliti. Bagi peserta didik diberikan pengalaman belajar yang mampu meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan pahaman belajar lari jarak pendek. Pendekatan ini juga dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Bagi guru mampu memberikan alternatif strategi pembelajaran yang menarik dan menyenangkan dalam menyampaikan materi lari jarak pendek, sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif dan tidak membosankan. Bagi sekolah sebagai masukan dalam pengembangan model pembelajaran PJOK yang inovatif dan berorientasi pada peningkatan kompetensi peserta didik, serta menjadi dasar pengambilan kebijakan dalam mengembangkan kurikulum PJOK yang lebih kreatif dan sesuai dengan karakteristik serta budaya lokal peserta didik. Bagi peneliti penelitian ini mampu memberikan pengalaman langsung dalam merancang dan menerapkan model pembelajaran inovatif berbasis permainan tradisional dalam konteks pendidikan jasmani, serta meningkatkan kemampuan peneliti dalam melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), termasuk dalam merancang, melaksanakan, dan merefleksikan proses pembelajaran.

Subekti et al. (2020) menemukan bahwa penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan partisipasi aktif peserta didik dibandingkan metode konvensional. Permainan tradisional yang bersifat inklusif memungkinkan semua siswa, terlepas dari tingkat kemampuan fisiknya, untuk berpartisipasi secara aktif, sehingga integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan partisipasi aktif, keterampilan motorik, dan motivasi belajar peserta didik, sekaligus memperkenalkan dan melestarikan nilai-nilai budaya lokal. Dengan mengintegrasikan gobak sodor ke dalam pembelajaran lari jarak pendek, diharapkan peserta didik dapat belajar dengan lebih aktif, antusias, dan kontekstual. Permainan ini bukan hanya mampu meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga mendorong kerja sama dan sportivitas antar peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana permainan gobak sodor dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada peserta didik kelas X-12 SMA Negeri 2 Semarang.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan secara kolaboratif antara peneliti dan guru mata pelajaran PJOK di SMA Negeri 2 Semarang yang dilaksanakan pada tanggal 14 April 2025 dan 30 April 2025. Penelitian dilaksanakan selama dua siklus, yang masing-masing terdiri atas tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas proses pembelajaran, khususnya dalam keterampilan lari jarak pendek. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan observasi dan tes lari jarak pendek 60 meter. Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis dengan analisis deskriptif menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus. Siklus pertama difokuskan pada penerapan awal permainan gobak sodor untuk mengidentifikasi efektivitas awal serta kendala yang mungkin muncul. Siklus kedua dilakukan sebagai perbaikan dari siklus pertama berdasarkan hasil refleksi, guna mengoptimalkan peningkatan keterampilan passing atas peserta didik.

Instrumen penelitian berupa lembar penelitian keterampilan lari jarak pendek, dengan indikator psikomotor yang meliputi start, sikap lengan, sikap kaki, dan finish. Penelitian dilakukan skoring checklist, kemudian dihitung menggunakan rumus persentase keterampilan. Adapun instrumen penelitian yang mengacu pada Mahardika (2009) sebagai berikut:

Tabel 1. Indikator Psikomotor Kriteria Penilaian Keterampilan Gerak Lari Jarak Pendek (Mahardika, 2009)

Aspek	Kriteria
1. Start	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi badan membungkuk kedepan 2. Kedua telapak tangan berada dibelakang garis start 3. Keempat jari tangan rapat dan jari terbuka membentuk huruf “V” terbalik 4. Salah satu kaki sebagai kaki depan di belakang garis start dengan jarak ± 30 cm dari garis start 5. Lutut kaki belakang sejajar dengan ujung jari-jari kaki depan dengan jarak kedua kaki satu kepala
2. Sikap lengan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ayunan lengan dari belakang ke depan 2. Siku ditekuk kira-kira 90 derajat 3. Kedua lengan tidak melebar/diangkat 4. Gerakan ayunan lengan disesuaikan dengan irama langkah 5. Pandangan lurus kedepan
3. Sikap kaki	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaki bertolak kuat-kuat 2. Kaki belakang diayun dengan cepat kedepan 3. Lutut diangkat setinggi pinggul 4. Langkah kaki harus lebih panjang dan secepat mungkin lurus sesuai garis lintasan 5. Posisi badan condong kedepan
4. Finish	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kecepatan lari tidak berkurang 2. Menyondongkan dada kedepan 3. Salah satu bahu maju ke depan menyentuh garis finish 4. Kepala ditundukkan ke bawah 5. Kedua tangan lurus diayun ke belakang

Ketentuan:

1. Jika semua indikator dalam aspek penilaian terpenuhi maka nilai 5.
2. Jika indikator dalam aspek penilaian terpenuhi hanya 4 maka nilai 4.
3. Jika indikator dalam aspek penilaian terpenuhi hanya 3 maka nilai 3.
4. Jika indikator dalam aspek penilaian terpenuhi hanya 2 maka nilai 2
5. Jika indikator dalam aspek penilaian terpenuhi hanya 1 maka nilai 1
6. Skor maksimal setiap aspek adalah 4.
7. Jumlah skor maksimal adalah 25.

Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase pencapaian peserta didik adalah:

$$\text{Perolehan skor} = \frac{\text{skor}}{\text{maksimal skor}} \times 100$$

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk mengetahui rata-rata hasil belajar dan tingkat ketuntasan. Nilai rata-rata dihitung dengan rumus:

$$X_{rata-rata} = \frac{\Sigma X}{\Sigma N}$$

Keterangan:

$X_{rata-rata}$ = Nilai rata-rata

ΣX = Jumlah seluruh nilai peserta didik

ΣN = Jumlah peserta didik.

Tingkat ketuntasan peserta didik keseluruhan dihitung sebagai berikut:

$$\frac{\text{Jumlah peserta didik lolos KKM}}{\text{Jumlah peserta didik}} \times 100$$

Instrumen penelitian tes lari sprint mengacu pada Nurhasan, 2013 dengan pengkategorian jenis kelamin dan kelompok usia, yaitu usia SMA (usia 16-19 tahun) adalah 60 meter. Hasil tes lari jarak pendek yang diperoleh peserta didik disajikan dalam bentuk tabel untuk mengetahui skor yang diperoleh, kemudian dikategorikan sesuai pada pengkategorian berikut:

Tabel 2. Indikator Kriteria Penilaian Hasil Lari Sprint 60 Meter (Nurhasan,2013)

Usia 16-19 tahun		Nilai	Kategori Nilai
Putra	Putri		
s/d 7,2 detik	s/d 8,4 detik	5	Sangat Baik
7,3 s/d 8,3 detik	8,5 s/d 9,8 detik	4	Baik
8,4 s/d 9,6 detik	9,9 s/d 11,4 detik	3	Cukup
9,7 s/d 11,0 detik	11,5 s/d 13,4 detik	2	Kurang
11,1n- dst	13,5 - dst	1	Sangat Kurang

Mengacu pada Nurhasan, 2013, persentase ketuntasan peserta didik secara individu dari hasil observasi peneliti menganggap berhasil jika persentasenya $\geq 75\%$ dengan predikat Cukup.

Tingkat ketuntasan peserta didik keseluruhan dihitung sebagai berikut:

$$\frac{\text{Jumlah peserta didik lolos KKM}}{\text{Jumlah peserta didik}} \times 100$$

Analisis ini didukung oleh pendapat Suharno (2010), yang menyatakan bahwa statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat Kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Namun, dalam penelitian tindakan kelas yang dilakukan, fokus utamanya adalah analisis data pada peningkatan hasil dari siklus ke siklus, bukan pada inferensi statistik. Oleh karena itu, penekanan utama terletak pada perbandingan data kuantitatif hasil tes serta hasil observasi terhadap proses dan hasil pembelajaran keterampilan setelah penerapan permainan tradisional gobak sodor.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan lari jarak pendek melalui permainan tradisional gobak sodor pada peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Semarang. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus tindakan.

Pada kondisi awal, hanya terdapat 7 peserta didik dari 36 (19%) yang dinyatakan tuntas pada penilaian psikomotor, dan hanya terdapat 9 peserta didik dari 36 (25%) yang dinyatakan tuntas pada penilaian lari sprint 60 meter sesuai dengan Kriteria Ketuntasan

Minimal (KKM), yaitu mencapai nilai minimal 75. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik belum menguasai secara psikomotor teknik lari jarak pendek dengan benar, baik dari aspek sikap awal, teknik perkenaan bola, maupun sikap akhir, dan peserta didik belum mencapai hasil lari jarak pendek sesuai dengan KKM. Adapun data dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Keadaan Awal Psikomotor Keterampilan Lari Jarak Pendek

No	Nilai	Kolaborator		Keterangan
		Frekuensi	Presentasi	
1	0-74	19%	7	Tuntas
2	75-100	81%	29	Tidak Tuntas

Tabel 4. Keadaan Awal Hasil Hasil Lari Sprint 60 Meter

No	Nilai	Kolaborator		Keterangan
		Frekuensi	Presentasi	
1	0-74	19%	9	Tuntas
2	75-100	81%	27	Tidak Tuntas

Setelah Tindakan pada siklus I dilaksanakan dengan menerapkan permainan tradisional gobak sodor, jumlah peserta didik yang mencapai ketuntasan meningkat menjadi 13 peserta didik dari 36 (36%) yang dinyatakan tuntas pada penilaian psikomotor, dan terdapat 16 peserta didik dari 36 (44%) yang dinyatakan tuntas pada penilaian lari sprint 60 meter. Meskipun belum signifikan, data ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan peserta didik dalam menerapkan teknik passing bawah. Adapun data dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Siklus I Psikomotor Keterampilan Lari Jarak Pendek

No	Nilai	Kolaborator		Keterangan
		Frekuensi	Presentasi	
1	0-74	36%	13	Tuntas
2	75-100	64%	23	Tidak Tuntas

Tabel 6. Siklus I Hasil Hasil Lari Sprint 60 Meter

No	Nilai	Kolaborator		Keterangan
		Frekuensi	Presentasi	
1	0-74	44%	16	Tuntas
2	75-100	56%	20	Tidak Tuntas

Pada siklus II, tindakan diperbaiki berdasarkan refleksi siklus I, berupa peningkatan intensitas latihan dan penerapan permainan gobak sodor dan pengelompokan ulang peserta didik. Hasilnya, sebanyak 24 peserta didik dari 36 (67%) yang dinyatakan tuntas pada penilaian psikomotor, dan terdapat 26 peserta didik dari 36 (72%) yang dinyatakan tuntas pada penilaian lari sprint 60 meter. Secara keseluruhan, terjadi peningkatan ketuntasan belajar (setelah siklus II), yang menunjukkan efektivitas permainan tradisional gobak sodor dalam meningkatkan keterampilan lari jarak pendek. Adapun data dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 7. Siklus II Psikomotor Keterampilan Lari Jarak Pendek

No	Nilai	Kolaborator		Keterangan
		Frekuensi	Presentasi	
1	0-74	67%	24	Tuntas

2	75-100	33%	12	Tidak Tuntas
---	--------	-----	----	--------------

Tabel 8. Siklus II Hasil Hasil Lari Sprint 60 Meter

No	Nilai	Kolaborator		Keterangan Hasil
		Frekuensi	Presentasi	
1	0-74	72%	26	Tuntas
2	75-100	28%	10	Tidak Tuntas

Peningkatan yang terjadi dari kondisi awal ke siklus I, dan kemudian ke siklus II menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran melalui permainan tradisional gobak sodor mampu membantu peserta didik dalam mempelajari keterampilan motorik, khususnya dalam lari jarak pendek, sesuai dengan kemampuan awal mereka. Permainan ini secara alami menuntut peserta didik untuk bergerak cepat, mengubah arah dengan lincah, dan mengambil keputusan secara spontan, dan semua komponen tersebut sangat relevan dalam pembelajaran lari jarak pendek. Hal ini sejalan dengan pendapat Syarifuddin dan Nasrullah (2019), yang menyatakan bahwa permainan tradisional merupakan sarana efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dasar peserta didik, karena menyajikan suasana belajar yang menyenangkan, penuh tantangan, dan kompetitif. Dalam konteks pembelajaran PJOK, permainan Gobak Sodor memberikan aktivitas fisik yang padat serta memungkinkan siswa berlatih kecepatan dan reaksi gerak secara berulang dalam waktu yang cukup.

Selain peningkatan hasil belajar secara kuantitatif, data observasi juga menunjukkan adanya perubahan positif secara kualitatif. Banyak peserta didik yang pada awalnya kurang percaya diri dan pasif mulai menunjukkan antusiasme, keberanian, serta keterlibatan aktif selama proses pembelajaran. Menurut Susanto (2017), pendekatan PJOK berbasis permainan tidak hanya meningkatkan keterampilan gerak, tetapi juga mampu menumbuhkan rasa percaya diri dan motivasi intrinsik peserta didik terhadap aktivitas fisik. Keberhasilan pembelajaran ini juga diperkuat oleh peran guru sebagai fasilitator yang aktif melakukan refleksi terhadap setiap tindakan pembelajaran, mengamati perkembangan peserta didik, dan melakukan penyesuaian metode secara fleksibel. Guru tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga memastikan bahwa permainan berjalan dengan baik dan semua peserta didik memiliki peran dalam kegiatan.

Secara umum, peningkatan keterampilan lari jarak pendek melalui permainan Gobak Sodor juga mencerminkan prinsip pembelajaran berdiferensiasi sebagaimana dianjurkan dalam Kurikulum Merdeka. Menurut Kemendikbudristek (2022), pembelajaran harus diarahkan untuk memenuhi kebutuhan unik setiap peserta didik. Dalam hal ini, permainan tradisional bersifat inklusif dan memungkinkan seluruh peserta didik, baik yang memiliki kemampuan awal tinggi maupun rendah, untuk terlibat dan berkembang sesuai ritme masing-masing. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran PJOK menggunakan permainan tradisional Gobak Sodor berdampak positif terhadap keterampilan lari jarak pendek peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Semarang. Dampak tersebut terlihat baik dalam aspek kuantitatif (peningkatan jumlah peserta didik yang mencapai KKM) maupun kualitatif (peningkatan motivasi, keberanian, dan partisipasi aktif).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan dalam dua siklus pembelajaran, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional gobak sodor terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan lari jarak pendek pada peserta didik kelas X-12 SMA Negeri 2 Semarang. Peningkatan terlihat dari jumlah peserta didik yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), yang meningkat secara bertahap. Peningkatan aspek psikomotor yang pada kondisi awal hanya terdapat 7 peserta didik dari 36 (19%), meningkat pada siklus I yaitu 13 peserta didik dari 36 (36%), kemudian meningkat kembali pada siklus II sebanyak 24 peserta didik dari 36 (67%). Hasil lari sprint 60 meter juga mengalami peningkatan, pada kondisi awal hanya terdapat 9 peserta didik dari 36 (25%), meningkat

pada siklus I sebanyak 16 peserta didik dari 36 (44%), kemudian meningkat kembali pada siklus II yaitu sebanyak 26 peserta didik dari 36 (72%). Hal ini menunjukkan bahwa strategi yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan peserta didik sangat membantu mereka dalam memahami dan menguasai teknik yang diajarkan.

Selain peningkatan keterampilan lari jarak pendek, penggunaan permainan tradisional Gobak Sodor juga mendorong partisipasi aktif dan meningkatkan motivasi peserta didik. Peserta didik menjadi lebih percaya diri saat berlatih, serta lebih antusias dalam mengikuti setiap sesi pembelajaran. Suasana pembelajaran yang menyenangkan dan tidak monoton menjadikan siswa lebih berani mencoba, bekerja sama, dan menunjukkan performa terbaiknya dalam aktivitas fisik. Bagi guru, pendekatan ini sangat membantu dalam menyusun strategi pembelajaran yang lebih efektif dan responsif terhadap kebutuhan peserta didik. Dengan demikian, permainan Gobak Sodor layak diterapkan sebagai alternatif pembelajaran yang adaptif dan kontekstual dalam mata pelajaran PJOK, khususnya untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar seperti lari jarak pendek.

Penerapan permainan tradisional untuk peningkatan keterampilan lari jarak pendek peserta didik dapat divariasi dengan permainan tradisional lainnya atau juga permainan modern yang melibatkan aktivitas berlari dalam durasi yang lebih panjang dan stabil, seperti permainan lari estafet, ular naga, kasti, atau permainan berbasis tantangan lapangan (*cross-country games*). Permainan semacam ini dapat dirancang untuk melatih daya tahan, ketekunan, dan kemampuan peserta didik dalam mengatur energi selama berlari. Diharapkan, penelitian selanjutnya mampu memberikan kontribusi nyata dalam menemukan model pembelajaran PJOK yang efektif dan menyenangkan, khususnya untuk meningkatkan keterampilan dan ketahanan fisik dalam lari jarak jauh, yang menjadi salah satu fondasi penting dalam pembinaan kebugaran jasmani secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SMA Negeri 2 Semarang yang telah memberikan izin dan dukungan penuh selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus ditujukan kepada Ibu Guru Pamong selaku kolaborator yang telah mendampingi penulis dalam setiap tahap tindakan kelas, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga refleksi. Beliau tidak hanya memberikan bimbingan teknis di lapangan, tetapi juga masukan yang konstruktif demi kelancaran dan keberhasilan proses penelitian.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) dari Universitas PGRI Semarang yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam merancang dan melaksanakan penelitian ini secara sistematis dan ilmiah. Terima kasih juga disampaikan kepada peserta didik kelas X-12 yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran serta menunjukkan antusiasme tinggi selama proses penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariestika, E., W. (2021). "Implementasi Standar Pedoman Nasional Terhadap Tujuan Pendidikan Jasmani." *Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 21(1), 1-10.
- Clarita, et al. (2021). *Peran Pendidikan Jasmani dalam Membangun Kesehatan Mental dan Fisik Mahasiswa PJKR Universitas Negeri Semarang: Tinjauan dari Perspektif Prodi PJKR*. Jurnal Analis, 3(2), 268-277.
- Giri Wijoyo, S. (2014). *Pembelajaran Atletik di Sekolah*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Kemendikbudristek. (2022). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Handayani, R., & Mulyana, A. (2021). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan hasil belajar gerak dasar lari. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 58–65. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i1.36123>.
- Mahardika. (2009). Evaluasi Pengajaran. Surabaya : ISORI Jawa Timur.

- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). *Dasar-dasar atletik*. El Markazi. ISBN: 978-623-7739-18-0.
- Nurhasan. (2013). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. FPOK UPI
- Suryadi, T. (2021). Pembelajaran berbasis permainan dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(1), 11–20. <https://doi.org/10.21831/jpjii.v7i1.39205>.
- Subekti, et al. (2020). *Efektivitas Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. JUCAPENBI, 1(3), 1-8.
- Susanto, H. (2017). *Strategi Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan Tradisional*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suharno. (2010). *Landasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Syarifuddin, & Muhadi. (2021). *Dasar-dasar atletik*. Kencana.
- Winarno, M. E. (2020). Implementasi model pembelajaran berbasis permainan dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan hasil belajar siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 120–129. <https://doi.org/10.15294/jik.v4i2.42809>.