



PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK DASAR BERLARI MELALUI PERMAINAN GOBAK SODOR DI KELAS VIB SDN SIDOMULYO 03 BATU

Eril Zakaria
SDN Sidomulyo 03 Batu

Email : erilzakaria@gmail.com

(Naskah Masuk: 20 Februari 2023, Diterima Untuk Diterbitkan: 20 April 2023)

ABSTRAK

Pembelajaran PJOK sangat diperlukan untuk peningkatan kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. Sehingga seorang guru perlu melakukan bagaimana metode yang tepat untuk mengajar PJOK Model permainan tradisional gobak sodor untuk kepentingan pembelajaran di sekolah dasar, penting untuk dikembangkan mengingat pengetahuan pembelajaran gerak lari bagi guru dan siswa, sangat kurang untuk meningkatkan keterampilan gerak, dan motivasi siswa untuk mengenal permainan gobak sodor serta mengatasi keterbatasan sarana prasarana pembelajaran gerak dasar lari. Tujuan PTK ini adalah mendeskripsikan upaya peningkatan kemampuan gerak dasar lari melalui permainan gobak sodor di kelas VIb SD Negeri Sidomulyo 03 Batu . Hasil PTK ini menunjukkan bahwa Siswa kelas VIb SD Negeri Sidomulyo 03 Batu aktif dan senang dalam pembelajaran peningkatan hasil pembelajaran melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan gobak sodor. Berdasarkan analisa data maka kegiatan PTK ini terbukti terjadi peningkatan hasil pembelajaran melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan gobak sodor siswa kelas VIb SDN Sidomulyo 03 Batu. Hasil belajar pemahaman gerak dasar berlari dari pra siklus ke siklus 1 terjadi peningkatan 18,51 % dari skor 56,20 menjadi 67, hasil belajar pemahaman gerak dasar berlari dari siklus 1 ke siklus 2 terjadi peningkatan 25,37 % dari skor 67,00 menjadi 84,00. Bagi guru PJOK di Sekolah Dasar, dapat mencoba menggunakan model permainan tradisional ini di sekolah, dalam pembelajaran gerak lari.

Kata Kunci : Gerak Dasar Berlari , Permainan Gobak Sodor

ABSTRACT

PJOK learning is very necessary to increase the physical fitness of elementary school students. So that a teacher needs to do what is the right method for teaching PJOK. The traditional game model of gobak sodor for the benefit of learning in elementary schools, it is important to develop it considering the knowledge of learning running motion for teachers and students, it is very lacking to improve movement skills, and students' motivation to get to know the game gobak sodor and overcoming the limitations of infrastructure for learning basic motions running. The purpose of this PTK is to describe efforts to improve basic movement skills in running through the game of gobak sodor in class VIb SD Negeri Sidomulyo 03 Batu. The results of this PTK show that students in class VIb SD Negeri Sidomulyo 03 Batu are active and happy in learning to increase learning outcomes by doing the basic motions of running with the gobak sodor game as media. Based on the data analysis, the PTK activities proved to be an increase in learning outcomes in carrying out the basic motions of running with the gobak sodor game media for students of class VIb SDN Sidomulyo 03 Batu. Learning outcomes for understanding basic motions running from pre-cycle to cycle 1 increased by 18.51% from a score of 56.20 to 67, learning outcomes for

understanding basic motions for running from cycle 1 to cycle 2 increased by 25.37% from a score of 67.00 to 84.00. For PJOK teachers in elementary schools, they can try using this traditional game model at school, in learning running motion.

Keywords: *Basic Running Movement, Gobak Sodor Game*

PENDAHULUAN

PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan) menurut Melograno dan Ahperd yang dikutip Khomsin (2005) adalah suatu proses pendidikan yang unik dan paling sempurna dibanding bidang studi lainnya, karena melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan seorang guru dapat mengembangkan kemampuan setiap peserta didik melalui olahraga tidak hanya pada aspek fisik dan psikomotor semata, tetapi dapat dikembangkan pula aspek kognitif, afektif dan sosial secara bersama-sama.

C. A Bucher menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial serta emosional bagi masyarakat, dengan wahana aktivitas jasmani. Annarino, Cowell, dan Hazelton menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan pendidikan lewat aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah dirumuskan dalam ranah fisik, afektif, psikomotor, dan kognitif.(Donny Wira Yudha Kusuma, 2009:2)

Ketertarikan siswa terhadap pembelajaran PJOK sangat diperlukan untuk peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Sehingga seorang guru perlu melakukan bagaimana metode yang tepat untuk mengajar PJOK. Salah satunya adalah pemberian materi yang tidak monoton. Dalam hal ini pembelajaran gerak dasar lari yang dikembangkan pada permainan gobak sodor dapat digunakan untuk menambah keragaman materi untuk PJOK.

Model permainan tradisional gobak sodor untuk kepentingan pembelajaran di sekolah dasar, penting untuk dikembangkan mengingat pengetahuan pembelajaran gerak lari bagi guru dan siswa, sangat kurang untuk meningkatkan keterampilan gerak, dan motivasi siswa untuk mengenal permainan gobak sodor serta mengatasi keterbatasan sarana prasarana pembelajaran gerak dasar lari.

Pelaksanaan pembelajaran gerak lari bagi siswa SD, masih disamakan dengan pembelajaran pada orang dewasa dan belum dimodifikasi sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Hal ini mengakibatkan tujuan pembelajaran kurang sesuai dengan yang diharapkan, seperti halnya dalam pencapaian tujuan untuk pengembangan dan peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa. Selain itu sebagai bahan masukan pemerintah, dinas pendidikan, serta instansi terkait dalam pengembangan program pendidikan siswa sekolah dasar khususnya pembelajaran gerak dasar lari di tingkat dasar. Tujuan PTK ini adalah mendeskripsikan upaya peningkatan kemampuan gerak dasar lari melalui permainan gobak sodor di kelas VIIb SD Negeri Sidomulyo 03 Batu tahun pelajaran 2022/2023.

Lari cepat merupakan suatu kemampuan yang ditandai proses memindahkan posisi tubuhnya dari satu tempat ke tempat lainnya secara cepat, melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (jogging) (Yudha M. Saputra, 2001 : 39). Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat. cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan

halus, lancar, efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. (Edi Purnomo, 2007: 30). Secara garis besar dapat diketahui bahwa unsur yang menentukan hasil belajar lari cepat adalah unsur kondisi fisik dan penguasaan teknik Unsur penting yang harus diperhatikan dalam lari yaitu teknik gerakan lari cepat.

Pada dasarnya gerakan lari pada semua jenis lari adalah sama, akan tetapi berhubung adanya pembagian jarak yang ditempuh, maka dalam pelaksanaannya juga terdapat perbedaan sekalipun itu kecil. Lari cepat (sprint) termasuk lari jarak pendek. Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan jarak 400 meter. Oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan (Eddy Purnomo, 2007: 30).

Permainan tradisional menurut Marzoan & Hamidi (2017: 46) menyimpulkan bahwa “permainan tradisional merupakan kegiatan yang dilakukan dengan suka rela dan menimbulkan kesenangan bagi pelakunya, diatur oleh peraturan permainan yang dijalankan berdasar tradisi turun-temurun”. Sejalan dengan pernyataan tersebut, “permainan tradisional merupakan permainan yang dimainkan secara turun temurun yang bernilai suatu budaya dan biasa 11 dimainkan menggunakan bahasa maupun ciri khas dari daerah tertentu.

Permainan gobak sodor dikenal pula dengan nama galasin atau galah asin. Permainan tradisional gobak sodor adalah permainan yang dilakukan secara berkelompok dan jumlah pemain dalam permainan ini harus genap antara 6 sampai 10 anak (Achroni, 2012: 55). Menurut Handayani (2016: 8) Gobag sodor mempunyai aturan yang telah ditentukan oleh masing-masing kelompok, sehingga permainan gobag sodor ini membutuhkan tempat yang cukup luas atau dapat dimainkan di lapangan. Permainan tradisional gobak sodor merupakan permainan grup yang terdiri atas 2 kelompok, dengan masing-masing kelompok terdiri dari 3-5 orang. Gobak sodor biasanya dimainkan di lapangan bulu tangkis dengan acuan garis-garis yang ada.

Tujuan dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini adalah meningkatkan kemampuan gerak dasar lari melalui permainan gobak sodor bagi anak di Sekolah Dasar. Penelitian ini berusaha untuk mempraktekan model permainan gobak sodor yang dapat digunakan sebagai alat bantu guru sekolah dasar dalam pembelajaran PJOK khususnya cabang olahraga atletik, nomor lari.

KAJIAN PUSTAKA

1. Pendidikan Jasmani

Pendidikan merupakan hal yang mengalami perkembangan terus menerus sejak dulu hingga sekarang selama manusia masih hidup dan berkembang. Pendidikan jasmani dari waktu ke waktu juga mengalami perubahan dalam mendefinisikan pendidikan jasmani sesuai dengan karakteristik siswa. Paradigma pendidikan jasmani pada era lalu, yakni manusia hanya beranggapan bahwa pendidikan jasmani semata-mata mendidik jasmani atau sebagai pelengkap, penyeimbang, atau penyalarsan pendidikan rohani manusia. Dengan kata lain, pendidikan jasmani hanya pelengkap saja. Adapun paradigma pendidikan jasmani yang modern menganggap bahwa manusia bukan sesuatu yang terdiri atas bagian-bagian yang terpilah-pilah. Manusia adalah kesatuan dari berbagai bagian yang terpadu. Oleh karena itu, pendidikan jasmani, tidak dapat hanya berorientasi pada

jasmani saja atau hanya untuk kepentingan satu komponen saja (Adang Suherman, 2000:19).

Menurut Sharman (1936) yang dikutip Nadisah (1992:15) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan (secara umum) yang berlangsung melalui aktivitas yang melibatkan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola-pola perilaku pada individu yang bersangkutan. Pendidikan jasmani adalah komponen pendidikan yang meliputi 3 ranah dalam PJOK yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Kognitif adalah kemampuan manusia dalam berpola pikir terhadap suatu masalah dan dapat menemukan solusi dalam pemecahan masalah tersebut. Afektif adalah penilaian terhadap sikap maupun tindak tanduk yang dianggap dapat menyesuaikan situasi dan kondisi dimana manusia itu berada. Adapun psikomotor adalah aspek dimana sistem gerak yang diuji akan kebenaran dan keindahan geraknya karena kemampuan peserta didik untuk menangkap suatu instruksi kemudian meresponnya ke dalam bentuk gerakan yang dimaksud.

. Paradigma pendidikan jasmani pada era lalu, yakni manusia hanya beranggapan bahwa pendidikan jasmani semata-mata mendidik jasmani atau sebagai pelengkap, penyeimbang, atau penyelarasan pendidikan rohani manusia. Dengan kata lain, pendidikan jasmani hanya pelengkap saja. Adapun paradigma pendidikan jasmani yang modern menganggap bahwa manusia bukan sesuatu yang terdiri atas bagian-bagian yang terpilah-pilah. Manusia adalah kesatuan dari berbagai bagian yang terpadu. Oleh karena itu, pendidikan jasmani tidak dapat hanya berorientasi pada jasmani saja atau hanya untuk kepentingan satu komponen saja (Adang Suherman, 2000:19).

Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak selalu hanya pada aspek jasmani saja, akan tetapi juga aspek mental, emosional, sosial dan spiritual.

2. Gerak Dasar

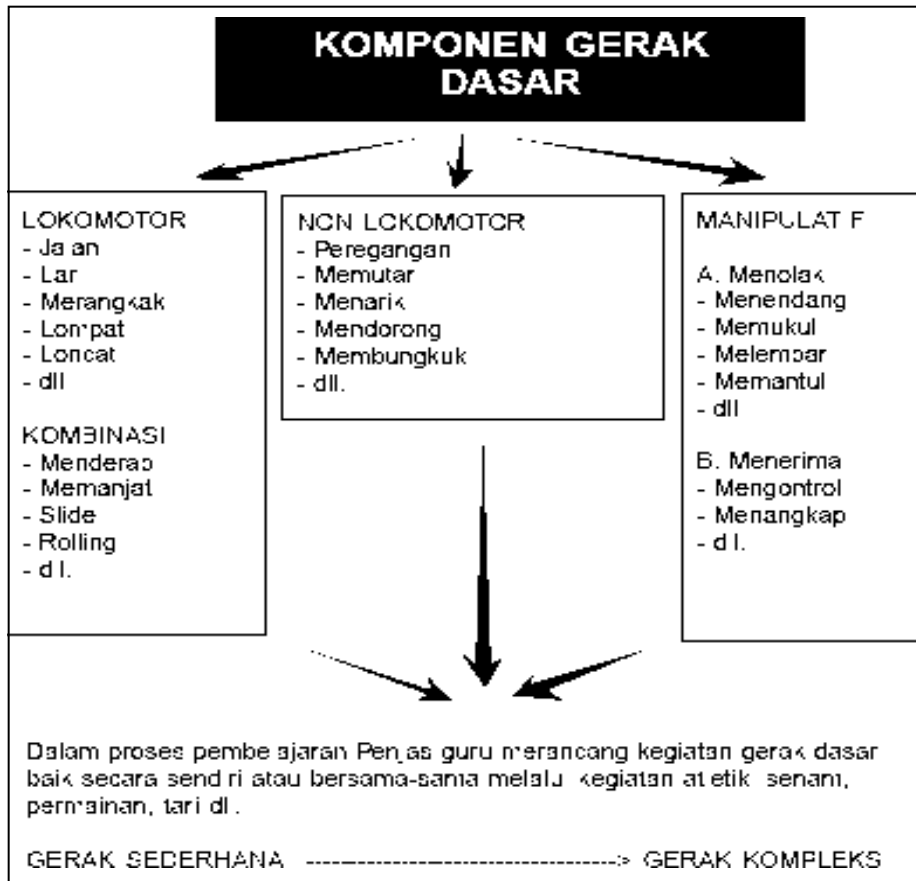
Gerak (*motor*) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia. Sedangkan psikomotor khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi gerak (*motor*) ruang lingkungannya lebih luas dari pada psikomotor. Pengertian gerak adalah sesuatu yang ditampilkan oleh manusia secara nyata dan dapat diamati (Yanuar Kiram, 1992:1).

Sedangkan menurut Amung Ma'mun dan Yudha M.Saputra (2000:20), kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi 3 kategori, yaitu : 1) kemampuan lokomotor, digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat yang lain atau mengangkat tubuh ke atas seperti lari dan lompat, 2) kemampuan non lokomotor, dilakukan di tempat tanpa ada ruang gerak yang memadai, contoh mendorong, menarik dan lain-lain, 3) kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan kemampuan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari

tubuh juga dapat digunakan. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif antara lain melempar, menangkap, dan menggiring bola.

Dari pendapat tersebut, dapat diartikan bahwa kemampuan gerak dasar adalah kemampuan dan kesanggupan untuk dapat melakukan tugas-tugas jalan, lari, lompat, dan lempar secara efektif dan efisien.

Menurut Gabbard yang dikutip Khomsin (2000:7) komponen gerak dasar manusia antara lain:



Gambar 1.1 Komponen Gerak Dasar(Gabbard:1987)

3. Permainan Tradisional

Permainan tradisional menurut James Danandjaja (1987) adalah salah satu bentuk yang berupa permainan anak-anak, yang beredar secara lisan di antara anggota kolektif tertentu, berbentuk tradisional dan diwarisi turun temurun serta banyak mempunyai variasi. Sifat atau ciri dari permainan tradisional anak sudah tua usianya, tidak diketahui asal-usulnya, siapa penciptanya dan dari mana asalnya. Biasanya disebarkan dari mulut ke mulut dan kadang-kadang mengalami perubahan nama atau bentuk meskipun dasarnya sama. Jika dilihat dari akar katanya, permainan tradisional tidak lain adalah kegiatan yang diatur oleh suatu peraturan permainan yang merupakan pewarisan dari generasi terdahulu yang dilakukan manusia (anak-anak) dengan tujuan mendapat kegembiraan.

Menurut Atik Soepandi, Skar dkk (1985-1986), permainan adalah perbuatan untuk menghibur hati baik yang mempergunakan alat ataupun tidak mempergunakan alat. Sedangkan yang dimaksud tradisional adalah segala sesuatu yang dituturkan atau diwariskan secara turun temurun dari orang tua atau nenek moyang. Jadi permainan tradisional adalah segala perbuatan baik mempergunakan alat atau tidak, yang diwariskan secara turun temurun dari nenek moyang, sebagai sarana hiburan atau untuk menyenangkan hati.

Permainan tradisional ini bisa dikategorikan dalam tiga golongan, yaitu : permainan untuk bermain (rekreatif), permainan untuk bertanding (kompetitif) dan permainan yang bersifat edukatif. Permainan tradisional yang bersifat rekreatif pada umumnya dilakukan untuk mengisi waktu luang. Permainan tradisional yang bersifat kompetitif, memiliki ciri-ciri : terorganisir, bersifat kompetitif, dimainkan oleh paling sedikit 2 orang, mempunyai kriteria yang menentukan siapa yang menang dan yang kalah, serta mempunyai peraturan yang diterima bersama oleh pesertanya. Sedangkan permainan tradisional yang bersifat edukatif, terdapat unsur-unsur pendidikan di dalamnya.

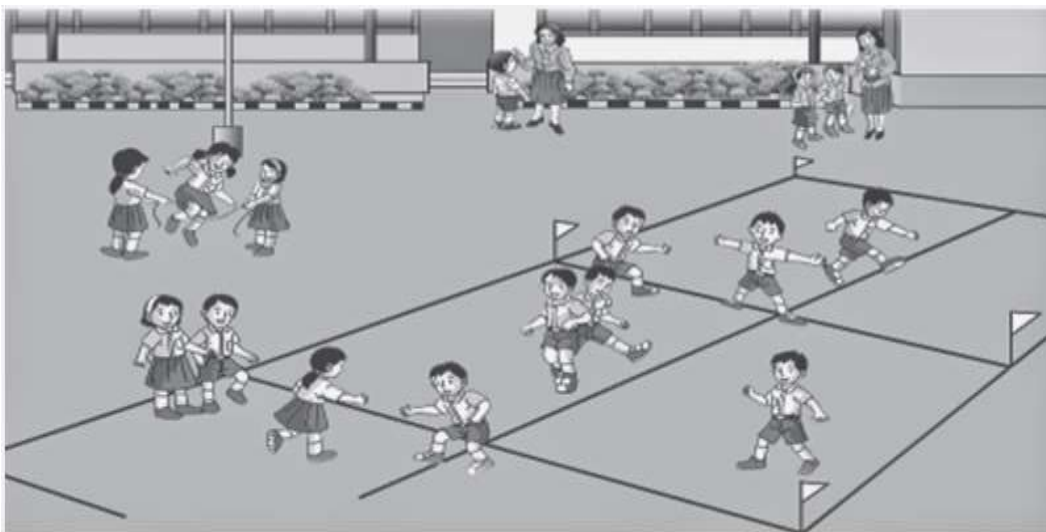
4. Permainan Gobak Sodor

Gobak Sodor adalah suatu permainan di mana satu kelompok orang berusaha menghambat atau menghalangi kelompok orang yang lain sewaktu melintas petak-petak permainan (daerah permainannya). Permainan gobak sodor sebagai salah satu bentuk tingkah laku, sebenarnya memerlukan ketangkasan dalam bermain. Juga dipergunakan perasaan guna mengetahui gerak-gerik dan langkah lawan. Dalam permainan gobak sodor terkandung unsur Penjasorkes yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yaitu: 1) Gerak lari, 2) Permainan yang mudah dimainkan, 3) Kelincahan, 4) Menyenangkan, dan 5) Sosialisasi untuk anak-anak agar mereka bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Permainan gobak sodor merupakan permainan menghalangi lawan untuk mencapai garis akhir. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari tiga orang. Satu tim sebagai penghalang dan satu tim sebagai penyerang. Gobak sodor dimainkan pada lapangan berbentuk bujur sangkar yang pembatasnya ditandai dengan kapur. Posisi penyerang dan penjaga ditukar ketika pemain penyerang disentuh oleh pemain penghalang. Gobak sodor merupakan permainan beregu. Dalam permainan ini, terdapat banyak gerakan yang tidak sederhana. Untuk memainkan permainan gobak sodor tidak memerlukan peralatan dan perlengkapan yang sulit. Adapun tempat yang digunakan adalah sebidang tanah atau tempat bermain yang lapang dan datar. Pada tanah/tempat yang datar dibuat dua jalur atau dua garis petak bujursangkar yang ukurannya disesuaikan dengan jumlah pasangan pemain. (https://id.wikipedia.org/wiki/Gobak_sodor).

Menurut Laksmitaningrum (2017. 24) manfaat yang dapat diambil dalam permainan gobak sodor selain mengajarkan kebersamaan, juga dapat belajar kerjasama yang kompak antara satu kelompok, dan permainan ini sangat menarik, seru, dan juga menyenangkan. Manfaat lain permainan gobak sodor adalah Gembira, menjaga kebugaran, meningkatkan kerjasama antar tim, meningkatkan kelincahan,

meningkatkan kemampuan fleksibilitas, meningkatkan kemampuan berlari, belajar berperilaku sportif



Sumber:http://2.bp.blogspot.com/B_wMUNYcF4/NpYPnjtqnhI/AAAAAAAAAHcY/1PFxhMJ6d9Y/s1600/gobak%2Bsodor.jpg

5. Penelitian Terkait

- 1) Hermawan Putranto, Septian. 2012. Pengaruh Latihan Permainan Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Tuna Rungu Di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri (SDLBN) Kedungkandang Kota Malang. Penelitian ini menggunakan penelitian pra-experimental dengan rancangan one group Pretest-posttest design. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober-November 2011. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa Tuna rungu di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Kedungkandang Kota Malang yang berjumlah 16 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data Uji t- amatan ulangan. Berdasarkan hasil penghitungan terhadap hasil tes lari bolak balik (uji signifikansi) diperoleh t hitung $(1 - 0,05)$ 5,47 detik yang memiliki nilai lebih besar dari t tabel $(1-0,05)$ sebesar 2,13 ($t \text{ hitung } (0,95) = 5,47 > t \text{ tabel } (0,95) = 2,13$) dengan derajat kebebasan = $16 - 1 = 15$. Karena t hitung lebih besar dari t tabel pada taraf signifikan 0,05% atau taraf kepercayaan 0.95% yang tercatat sebesar 2,13 menunjukkan bahwa t- hitung masih lebih besar dari t-tabel. Dengan demikian perhitungan uji-t adalah sangat signifikan maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulannya, terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil tes lari bolak balik sebelum dengan sesudah perlakuan latihan permainan gobak sodor. Dengan kata lain, latihan permainan gobak sodor dapat meningkatkan kelincahan pada siswa tuna rungu di SDLBN Kedungkandang Kota Malang.
- 2) Emi Supadmi . 2015. Pengembangan Model Permainan Gobak Sodor Untuk Pembelajaran Gerak Lari Pada Anak Kelas III SDN 2 Karangrandu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Metode penelitian yang digunakan adalah pengembangan dari Borg & Gall yaitu: (1) melakukan analisis produk yang akan

dikembangkan yang didapat dari hasil pengumpulan informasi, termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka, (2) mengembangkan bentuk produk awal (berupa model permainan gobak sodor), (3) uji validasi ahli yaitu menggunakan satu ahli penjas dan satu ahli pembelajaran penjasorkes sekolah dasar, serta uji coba kelompok kecil, dengan menggunakan kuesioner dan konsultasi yang kemudian dianalisis, (4) revisi produk pertama, revisi produk berdasarkan hasil dari evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil (16 siswa). Revisi ini digunakan untuk perbaikan terhadap produk awal yang dibuat oleh peneliti, (5) uji coba lapangan (21 siswa), (6) revisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan hasil uji lapangan, (7) hasil akhir model permainan gobak sodor bagi siswa kelas III yang dihasilkan melalui revisi uji coba lapangan. Dari hasil pengembangan skala kecil diperoleh hasil evaluasi ahli yaitu ahli penjas 90%, ahli pembelajaran 88,33%, hasil kuesioner dengan persentase aspek kognitif 83,75%, aspek afektif 81,25%, aspek psikomotor 76,25% diperoleh rata-rata 80,42% dan pengembangan skala besar diperoleh hasil evaluasi yaitu ahli penjas 96,67%, ahli pembelajaran 94,67%, hasil kuesioner dengan aspek kognitif 89,52%, aspek afektif 90,48%, aspek psikomotor 80,00% diperoleh rata-rata 86,67%.

- 3) Yoga Brata Susena , Dkk. 2021. Ethnosport Permainan Tradisional Gobak Sodor Permainan tradisional gobak sodor sering dijadikan sebagai media pembelajaran dalam meningkatkan motorik kasar dan halus pada peserta didik, artinya unsur fisik dalam permainan tersebut sangat bermanfaat bagi tumbuh kembang anak. Penelitian ini dilakukan untuk mengungkap unsur ethnosport dalam permainan tradisional Gobak Sodor. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif yang menekan pada wawancara mendalam (dialog) hal ini peneliti melakukan pengamatan dan wawancara serta studi literatur yang berkaitan dengan permainan Gobak Sodor. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa dalam permainan Gobak Sodor terdapat beberapa unsur yaitu keterampilan motorik, kognitif (kemampuan berpikir), keterampilan sosial, dan kemampuan mengendalikan emosi.
- 4) Siti Fajarwati , Vega Mareta Sceisarriya. 2019. Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Minat Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas V MI Plus Darunnajah Kelutan Tahun Pelajaran 2018/2019 Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan gobak sodor pada minat siswa dalam pembelajaran gerak dasar lokomotor. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan metode pretest-posttest. Penelitian ini tidak menggunakan sampel karena melibatkan semua. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif deskriptif. Berdasarkan hasil analisis, data pretest, mendapatkan persentase 65% yang menunjukkan kriteria baik dan bisa digunakan. Sedangkan, dari hasil data posttest, mendapatkan persentase 87% yang menunjukkan kriteria baik dan bisa digunakan. Berdasarkan analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengaruh

permainan gobak sodor terhadap minat siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lokomotor dapat digunakan dan diterapkan sebagai pengaruh minat belajar dalam pembelajaran gerak dasar lokomotor pada siswa kelas V MI Plus Darunnajah Kelutan.

- 5) Muhammad Maskur Musal , Andung Dwi Haryanto. 2022. Permainan Tradisional: Gobak Sodor Pada Materi Gerak Locomotor Dalam Meningkatkan Kerja Sama Siswa Madrasah Ibtidaiyah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan1 . Permainan tradisional yang dicipta- kan oleh para leluhur ini tidak semata-mata hanya sebuah permainan yang tujuannya membuat senang saja, namun lebih dari itu permainan tradisional yang didalamnya memiliki nilai-nilai kebaikan. Tujuan penelitian ini menjelaskan permainan tradisional: gobak sodor pada materi gerak lokomotor dalam meningkatkan kerja sama siswa madrasah ibtidaiyah. Adapun penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (field research), dengan pendekatan deskriptif kua- litatif. Pengumpulan data pada penelitian menggunakan beberapa teknik diantaranya observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitiannya menjelaskan bahwa MI Islamiyah Karanganyar Batang dalam materi gerak lokomotor guru mengimplementasikan permainan tradisional gobak sodor. Permainan tradisional ini selain untuk memahami siswa mengenai materi, gobak sodor juga diharapkan dapat meningkatkan kerja sama siswa. Permainan gobak sodor yang dimainkan dengan berkelompok membuat permainan ini memiliki nilai-nilai kerjasama dan kekompakan. Sehingga permainan gobak sodor di MI Islamiyah Karanganyar diterapkan untuk mengajarkan kerja sama dan kekompakan antar siswa.
- 6) Emi Supadmi, 2014. Pengembangan Model Permainan Gobak Sodor Untuk Pembelajaran Gerak Lari Pada Anak Kelas III SDN 2 Karangrandu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Tahun 2014. Berdasarkan analisa dari pengembangan model permainan gobak sodor untuk pembelajaran gerak lari bagi siswa kelas III SDN 2 Karangrandu sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar karena Sarana dan prasarana untuk model permainan gobak sodor ini baik dan mudah, karena dapat dilakukan oleh tiap guru penjasorkes, siswa, dan sekolah, bentuk modifikasi permainan gobak sodor yang dikembangkan dapat mengatasi keterbatasan sarana prasarana pembelajaran gerak lari.

METODE PENELITIAN

1. Jenis, Tempat dan Waktu PTK

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilakukan melalui proses kerja kolaborasi guru PJOK dan guru kelas yang melibatkan siswa kelas VIb sebagai obyek PTK. Sebagai tahap awal peneliti menentukan tujuan penelitian, permasalahan penelitian, dan merencanakan tindakan. Rencana yang telah disusun, dilaksanakan peneliti di dalam kelas untuk mengamati dan mencatat segala sesuatu yang terjadi pada saat pembelajaran PJOK. Pada saat tindakan segala sesuatu yang terjadi pada

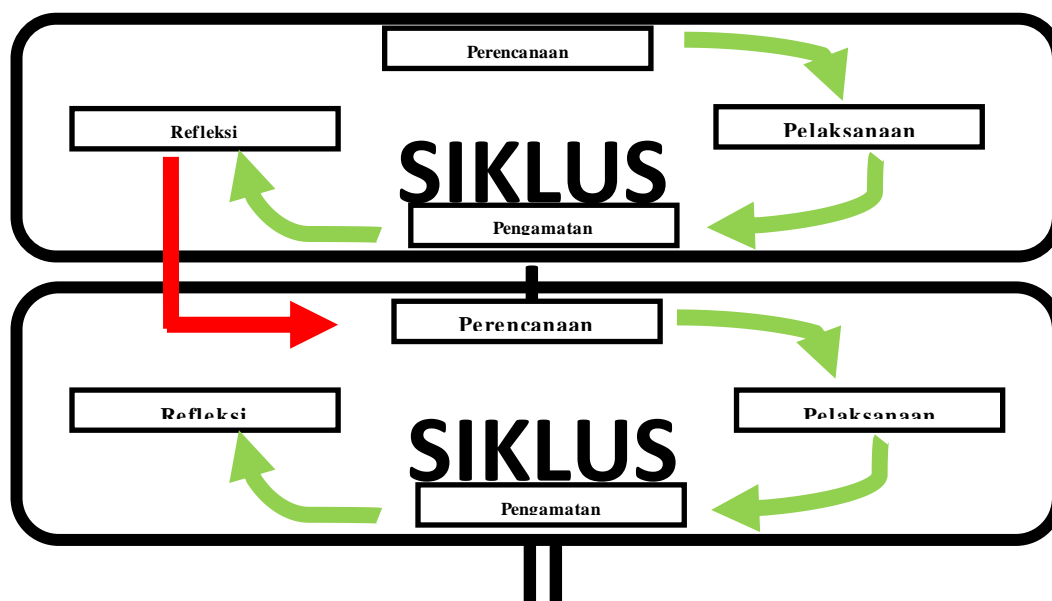
saat pembelajaran yaitu segala kegiatan belum mencapai sasaran, maka akan dilakukan perbaikan terus menerus sehingga mencapai tujuan yang diharapkan.

Tempat yang digunakan sebagai penelitian meningkatkan kemampuan gerak dasar lari melalui permainan gobak sodor adalah kelas VIb SDN Sidomulyo 03 Batu. Peneliti menentukan tempat SDN Sidomulyo 03 Batu sebagai tempat penelitian, karena peneliti mengajar mata pelajaran PJOK. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada semester genap tahun pelajaran 2022/2023, tepatnya mulai bulan Februari 2023. Subyek pemberi tindakan adalah guru PJOK kelas VIb SDN Sidomulyo 03 Batu. Sedangkan kepala sekolah dan guru kelas bertindak sebagai subyek penelitian yang membantu dalam perencanaan dan pengumpulan data. Subyek penerima tindakan adalah peserta didik kelas VIb SDN Sidomulyo 03 Batu yang berjumlah 28 siswa, terdiri dari 14 peserta didik laki-laki dan 14 peserta didik perempuan. Pemilihan dan penentuan subyek penelitian ini berdasarkan pada *purposive sampling* (sampel bertujuan), dengan alasan bahwa peserta didik kelas VIb telah memiliki kemampuan membaca dan berbahasa yang memadai, memenuhi persyaratan dan sudah mampu diajak berkomunikasi dan berdiskusi cukup baik dengan guru maupun sesama temannya.

2. Rancangan PTK

PTK ini berbasis kelas kolaboratif. Satu penelitian yang bersifat praktis, situasional, dan kondisional berdasarkan permasalahan yang muncul dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari di SDN Sidomulyo 03 Batu. Tindakan yang diambil dalam penelitian diharapkan dapat menghasilkan pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi yang efektif dan tercapainya tujuan akhir yaitu meningkatkan hasil belajar siswa SDN Sidomulyo 03 Batu.

Prosedur atau model rancangan PTK terletak pada alur pelaksanaan tindakan yang dilakukan. Alur penelitian tindakan dalam PTK ini dapat dilihat pada Gambar 1 yang diadaptasi dari Kemmis dan McTaggart :



Gambar 1 Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Gambar di atas menunjukkan bahwa *pertama*, sebelum melaksanakan tindakan, terlebih dahulu peneliti harus merencanakan secara seksama jenis tindakan yang akan dilaksanakan. Perencanaan tindakan PTK dilakukan bersama oleh peneliti dengan guru kelas IV SDN Sidomulyo 03 Batu. Melalui kegiatan perencanaan ini menghasilkan beberapa produk atau dokumen yang terdiri dari : piranti mengajar guru yang terdiri dari Silabus dan RPP, catatan kendala guru dalam pembelajaran, instrumen supervisi, dan catatan-catatan tentang media guru dalam mengajar.

Kedua, setelah rencana disusun secara matang, barulah tindakan itu dilakukan. Tindakan dalam penelitian ini dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tugas peneliti sebagai guru PJOK di SD Negeri Sidomulyo 03 Batu. Pelaksanaan kegiatan penelitian dilakukan secara kolaboratif. Peneliti bekerja sama dengan berbagai pihak, baik kepala sekolah maupun guru kelas VIb dalam upaya memberikan bantuan untuk berkolaborasi dengan beberapa yang bertugas sebagai observer dalam membantu mengamati atau supervisi dan mengumpulkan data penelitian.

Ketiga, bersamaan dengan dilaksanakannya tindakan, peneliti mengamati atau melakukan tahapan observasi proses pelaksanaan tindakan itu sendiri dan akibat yang ditimbulkannya. Observasi dilakukan oleh peneliti yang berkolaborasi dengan para guru yang bertugas membantu pengumpulan data melalui observasi. Dalam melakukan observasi para observer menggunakan pedoman observasi yang disusun peneliti dan observer secara kolaboratif,

Keempat, berdasarkan hasil pengamatan tersebut, peneliti kemudian melakukan refleksi atas tindakan yang telah dilaksanakan. Jika hasil refleksi menunjukkan perlunya dilakukan perbaikan atas tindakan yang dilakukan, maka rencana tindakan perlu disempurnakan lagi agar tindakan yang dilaksanakan berikutnya tidak sekedar mengulang apa yang telah diperbuat sebelumnya. Demikian seterusnya sampai masalah yang diteliti dapat dipecahkan secara optimal. pada siklus ke 2.

3. Pengumpulan Data

Sesuai dengan tujuan penelitian, dan pendekatan yang digunakan serta model penelitian, maka teknik untuk mengumpulkan data dan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah teknik observasi (pengamatan), wawancara, angket ,dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, data yang ingin diperoleh oleh peneliti adalah data primer sebagai data utama dan data sekunder sebagai data pendukung. Pengumpulan data dilakukan dengan cara:

1). Angket

Angket digunakan untuk memperoleh data primer dalam penelitian ini. Cara ini dilakukan untuk mengetahui tanggapan responden tentang pelaksanaan dengan menggunakan model ini. Bertindak sebagai responden atau pengisi angket adalah siswa kelas IV SDN Sidomulyo 03 Batu

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah berbentuk angket. Angket digunakan untuk pengumpulan data dari siklus yang dijalankan. Alasan memilih angket adalah jumlah subyek yang relatif banyak sehingga dapat diambil

secara serentak dan dalam waktu yang singkat. Kepada siswa diberikan angket yang sama, angket siswa dititikberatkan pada kenyamanan dalam menggunakan produk. Apakah siswa dapat bermain dengan bentuk lapangan dan peraturan permainan yang berbeda dengan permainan gobak sodor pada umumnya.

Faktor yang digunakan berupa kualitas model pembelajaran gerak lari yang telah dimodifikasi melalui permainan gobak sodor, serta komentar dan saran jika ada. Rentangan evaluasi dimulai dari “tidak baik” hingga “sangat baik” dengan cara memberi tanda “√” pada kolom yang tersedia.

Angket yang digunakan untuk siswa berupa sejumlah pertanyaan yang harus dijawab oleh siswa dengan alternatif jawaban “Ya” dan “Tidak”. Faktor yang digunakan dalam angket meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

2). Observasi

Sesuai dengan data yang ingin dikumpulkan dalam penelitian ini, maka peneliti melakukan pengamatan dengan model observasi partisipasi aktif. Hal ini dimaksudkan agar peneliti terlibat secara langsung dalam kegiatan. Peneliti bersama guru-guru berkolaborasi melibatkan diri dalam setiap kegiatan mereka. Peneliti kadang-kadang juga ikut membantu guru dan sekolah dalam memecahkan permasalahan mereka sambil mengamati terus menerus perilaku siswa selama kegiatan penelitian.

Penggunaan strategi seperti ini mengacu pada saran yang dikemukakan oleh Moleong (2005) bahwa peran serta seorang peneliti berada dari satu tempat ke tempat lainnya. Di satu tempat peneliti harus aktif sekali, barangkali di tempat lainnya ia harus diam saja.

Alasan peneliti menggunakan model pengamatan ini, dimaksudkan agar peran serta peneliti dapat terwujud seutuhnya apabila membaur secara fisik dengan kelompok komunitas yang ditelitinya. Di samping itu, peran serta peneliti akan mudah diterima kelompok komunitas yang diteliti dengan jalan memberi bantuan atau supervisi tertentu yang dibutuhkan mereka. Dalam hal ini upaya pemecahan masalah yang dibahas dalam kegiatan.

Peneliti berusaha untuk selalu hadir di tempat penelitian dengan maksud agar terjalin hubungan yang akrab antara peneliti dengan informan dan lebih lanjut diharapkan para informan tidak ragu-ragu atau bebas memberikan informasi berkisar pada fokus penelitian. Dengan langkah tersebut diharapkan dapat terungkap data obyektif yang terjadi di lapangan.

Untuk melaksanakan observasi partisipasi aktif yang peneliti lakukan, diupayakan untuk tidak mengakibatkan terganggunya aktivitas responden. Hal ini sesuai dengan yang disyaratkan oleh Banister (dikutip Idrus, 2007) menyatakan bahwa untuk mendapatkan informasi yang seoptimal mungkin disarankan untuk mengikuti kegiatan keseharian responden dalam waktu tertentu, memperhatikan apa yang terjadi, mendengarkan apa yang dikatakan, menanyakan pertanyaan, mempelajari dokumen yang dimiliki responden. Dengan demikian dalam rangka mendapatkan data penulis secara aktif mengikuti kegiatan yang dilakukan informan.

Cara ini dilakukan untuk mendapatkan data tentang praktek pelaksanaan pembelajaran di SDN Sidomulyo 03 Batu. Dalam kegiatan ini data yang diperoleh adalah : a) data tentang aktifitas guru dalam pembelajaran, b) data aktifitas siswa dalam pembelajaran. Data melalui observasi, akan digunakan sebagai data pendukung untuk mengetahui efektivitas pembelajaran. Untuk memperoleh data hasil observasi digunakan instrumen panduan observasi yang didasarkan pada pustaka pendukungnya.

3). Diskusi dan Wawancara mendalam

Selain pengamatan, untuk menjangkau data digunakan teknik wawancara. Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua belah pihak, yaitu wawancara yang memberikan pertanyaan dan yang diwawancarai yang memberikan jawaban atas pertanyaan. Kegiatan wawancara dilakukan untuk memperoleh data dan informasi yang berhubungan dengan pengetahuan, pengalaman, pendapat, perasaan, latar belakang. Wawancara dilakukan secara mendalam kepada "*key informant*", dalam hal ini guru kelas VIIb SDN Sidomulyo 03 Batu.

Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur dan wawancara tak terstruktur. Wawancara terstruktur maksudnya pertanyaan-pernyataan yang diajukan peneliti kepada informan telah dipersiapkan sebelumnya, dan sebaliknya wawancara tak terstruktur adalah pertanyaan yang tidak dipersiapkan terlebih dahulu. Wawancara terstruktur dilakukan untuk memperoleh keterangan secara umum mengenai pelaksanaan kepemimpinan kepala sekolah yang efektif. Wawancara tak terstruktur digunakan pula apabila ada jawaban-jawaban dari wawancara terstruktur yang berkembang namun masih relevan dengan masalah penelitian yang dilaksanakan.

Data penelitian ini, data juga diperoleh dari hasil diskusi dan wawancara dengan responden yang telah melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan bahan yang digunakan dalam penelitian ini. Dalam melakukan wawancara, peneliti menggunakan instrumen pedoman wawancara. Hasil wawancara dengan responden merupakan data primer dalam penelitian ini. Disamping itu untuk memperoleh data pendukung dalam upaya memperkuat hasil penelitian ini, peneliti juga melakukan wawancara dengan para kolaborasi dalam penelitian ini.

4). Dokumentasi

Guna melengkapi data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara maka peneliti menggunakan dokumentasi. Dokumen dapat mendukung kegiatan observasi yang dilaksanakan dan berkaitan dengan masalah yang diteliti. Mengutip pendapat Guba dan Lincoln (2001) yang menyatakan bahwa dokumen dapat digunakan untuk keperluan penelitian karena alasan-alasan yang dapat dipertanggungjawabkan seperti berikut: (1) dokumen merupakan sumber yang stabil, kaya dan mendorong; (2) berguna sebagai bukti untuk suatu pengujian; (3) berguna dan sesuai dengan penelitian kualitatif karena sifatnya yang alamiah, sesuai dengan konteks, lahir dan berada dalam konteks; (4) hasil pengkajian isi akan membuka

kesempatan untuk lebih memperluas tubuh pengetahuan terhadap sesuatu yang diselidiki.

Untuk menentukan dokumen yang tepat dan mendukung pelaksanaan penelitian, maka peneliti akan melakukan telaah terhadap keaslian dokumen, kebenaran isi dokumen itu dan menentukan relevan tidaknya isi dari dokumen yang dimaksud dalam penelitian. Secara rinci yang dikumpulkan melalui dokumen adalah dokumen yang dapat memberikan masukan data secara kronologis dalam pelaksanaan penelitian yang terdiri dari:

- a. Gambaran umum sasaran penelitian.
- b. Perencanaan tindakan yang melibatkan aktivitas peneliti dan guru sebagai kolegiannya.
- c. Pelaksanaan tindakan yang melibatkan aktivitas peneliti dan guru sebagai kolegiannya, serta siswa dalam pembelajaran.
- d. Evaluasi Pelaksanaan tindakan yang melibatkan aktivitas peneliti dan guru sebagai kolegiannya, serta siswa dalam pembelajaran.

Dalam penelitian ini, dokumen yang digunakan sebagai data pendukung dokumen yang dilihat oleh peneliti adalah : a) perangkat yang digunakan guru dalam pembelajaran selain perangkat atau bahan pembelajaran dari peneliti, b) Laporan hasil kerja siswa dalam pembelajaran dan, c) lembar jawaban hasil tes dari siswa.

5. Analisis Data

Bogdan dan Biklen (2005) menjelaskan bahwa analisis data meliputi kegiatan-kegiatan mempengaruhi data, menatanya, membagi menjadi satuan yang dapat dikelola, disintesis, dicari pola, ditemukan yang penting dan apa yang akan dipelajari serta memutuskan apa yang akan dilaporkan.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa secara garis besar terdapat dua pekerjaan dalam menganalisis data yaitu menata dan menyajikan data serta memberi makna atau arti dari data hasil analisis.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui empat kegiatan utama seperti yang disarankan oleh Miles dan Huberman (2002) yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Langkah-langkah analisis data dipaparkan sebagai berikut:

1). Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan melalui pengamatan, wawancara, dan dokumentasi dicatat dalam catatan lapangan yang terdiri dari dua bagian yaitu bagian deskriptif dan bagian reflektif. Bagian deskriptif merupakan catatan tentang peristiwa dan pengalaman yang dilihat, didengar, disaksikan, dan dialami sendiri oleh peneliti yang dicatat selengkap dan seobyektif mungkin. Bagian deskriptif ini berisi tentang gambaran diri informan, rekonstruksi dialog, catatan tentang peristiwa khusus, dan gambaran kegiatan. Sedang bagian reflektif merupakan catatan yang berisi kesan, komentar, pendapat dan tafsiran peneliti tentang fenomena yang dijumpai dan rencana program pengumpulan data untuk tahap berikutnya.

2). Reduksi Data

Reduksi data dimaksudkan sebagai kegiatan untuk menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan lapangan (Miles, 2002). Reduksi data dilakukan dengan membuat abstraksi atau membuat rangkuman mengenal inti, proses dan pernyataan-pernyataan yang perlu dijaga. Langkah selanjutnya dalam satuan-satuan atau kategorisasi sambil membuat kode. Dengan demikian reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengkategorisasikan data dengan cara yang sedemikian rupa sehingga kesimpulan finalnya dapat ditarik dan diverifikasi.

Data tentang dalam penelitian ini jumlahnya cukup banyak. Maka sesuai dengan saran Miles (2002) agar tidak terjadi tumpang tindih data penelitian (*overlapping*), maka data tersebut dipilah-pilah, dirangkum, dipersingkat, dipilih data-data yang dianggap penting untuk mempermudah penarikan kesimpulan.

Data yang sudah direduksi disajikan dalam bentuk matriks secara lebih rinci dan lengkap serta disajikan dalam bentuk teks naratif. Untuk memudahkan penyajian data, maka terlebih dahulu catatan diberi kode tertentu agar mudah dilihat dan dipahami hubungan antara yang satu dengan yang lainnya.

3). Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan selama penelitian berlangsung. Semua data yang telah terkumpul direduksi dan disajikan dalam bentuk matriks dan disimpulkan atau diberi makna. Jika kesimpulan belum mantap maka peneliti kembali mengumpulkan data di lapangan, mereduksi, dan menyajikan serta penarikan kesimpulan kembali dan seterusnya sehingga merupakan suatu siklus.

Dalam penelitian ini analisis data peneliti lakukan secara deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif berdasarkan hasil observasi terhadap proses dan hasil belajar siswa, pengakuan siswa dalam angket, hasil wawancara dan studi dokumentasi hasil kerja siswa

Dalam penelitian ini, analisis deskriptif kualitatif digunakan untuk memaparkan:

- 1) Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat pembelajaran yang dilakukan oleh responden.
- 2) Hasil diskusi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru, siswa dan para ahli yang melakukan validasi perangkat.
- 3) Info-info dan tanggapan tanggapan dari pihak terkait dengan pelaksanaan pembelajaran.

Analisis ini dilakukan dengan mengelompokkan informasi dari data kualitatif yang berupa tanggapan, kritik dan saran. Hasil analisis ini

digunakan sebagai dasar untuk perbaikan model pembelajaran. Dalam penelitian ini, analisis data kuantitatif dilakukan untuk mengolah data dan menganalisis data non tes yang diperoleh melalui angket. Dalam analisis data ini digunakan statistik deskriptif ini, peneliti menggunakan program excel, khususnya untuk analisis prosentase.

4). Pengecekan Keabsahan Temuan

Moleong (2005) menilai bahwa, keabsahan data sebagai unsur yang tidak dapat dipisahkan dari tubuh penelitian. Keabsahan data dimaksudkan untuk memperoleh tingkat kepercayaan yang berkaitan dengan seberapa jauh kebenaran hasil penelitian mengungkapkan dan memperjelas data dengan fakta-fakta yang aktual.

Menurut Noeng Muhadjir (2005) yang menyatakan bahwa keterandalan penelitian terletak pada kredibilitas, transferabilitas, konfirmabilitas, serta dependabilitas. Hal ini sesuai dengan pendapat Moleong (2005) yang menyatakan bahwa untuk menetapkan keabsahan (*trustworthiness*) data diperlukan teknik pemeriksaan yang didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu yakni: derajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), ketergantungan (*dependability*) dan kepastian (*confirmability*). Kredibilitas dapat diupayakan dengan memperpanjang keikutsertaan, ketekunan pengamatan, triangulasi, pengecekan sejawat, kecukupan referensial, kajian kasus negatif, dan pengecekan anggota. Sedangkan transferabilitas, dependabilitas dan konfirmabilitas hasil terkait dengan konteks dan waktu penelitian dilakukan. Dalam penelitian ini yang dapat dilakukan hanyalah pada kredibilitas.

Dalam hal tersebut di atas langkah-langkah yang dilakukan peneliti untuk memperoleh data yang terpercaya adalah sebagai berikut:

- 1) Perpanjangan keikutsertaan, dalam hal ini peneliti berusaha untuk selalu hadir pada setiap dilaksanakannya kegiatan pembelajaran. Peneliti berusaha efektif, melakukan pengamatan secara berulang tentang aspek-aspek yang diteliti secara cermat, aktual, terinci dan mendalam. Pemanfaatan waktu keikutsertaan semaksimal mungkin, efisien dan efektif.
- 2) Melakukan triangulasi, yakni teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu, untuk keperluan pengecekan atau sebagai bahan perbandingan terhadap data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

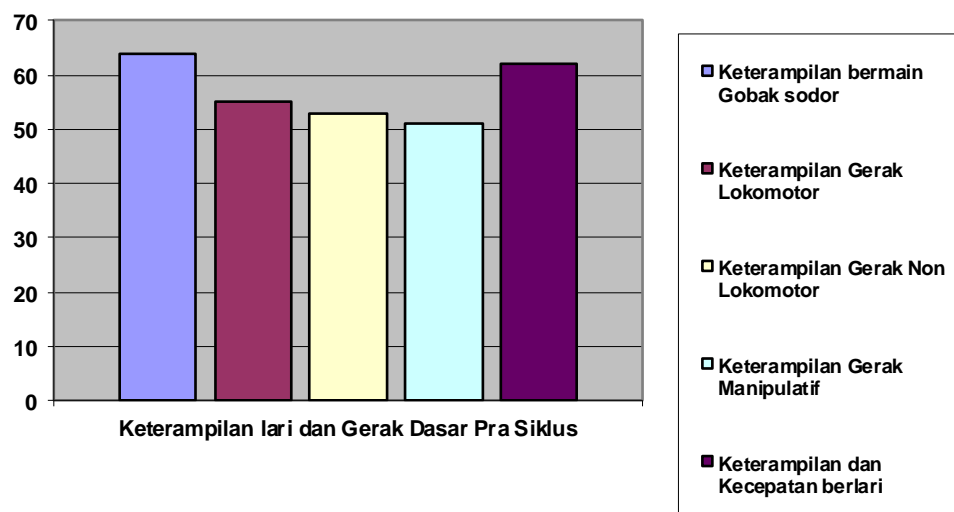
1. Kondisi Pra Siklus

Pada pra siklus yang dilakukan oleh peneliti adalah pengamatan terhadap perilaku atau aktivitas peserta didik yang berhubungan dengan pemahaman gerak dasar berlari. Peneliti juga melakukan wawancara dengan peserta didik yang berhubungan dengan kegiatan pembelajaran PJOK selama ini. Metode pengumpulan data awal ini dilakukan untuk mengetahui kondisi awal peserta didik sebelum adanya

upaya peningkatan pemahaman gerak dasar berlari menggunakan media permainan gobak sodor di kelas VIb SD Negeri Sidomulyo 03 Batu. Berdasarkan hasil studi awal tersebut selanjutnya diberikan layanan tindakan oleh peneliti untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam Peningkatan Pemahaman Gerak dasar berlari menggunakan media permainan gobak sodor

Hasil studi awal pra siklus tentang kemampuan peserta didik dalam Peningkatan Pemahaman Gerak dasar berlari di Kelas VIb SD Negeri Sidomulyo 03 Batu kami sajikan pada table sebagai berikut:

No	Kemampuan Siswa	Skor	Katagori
1	Keterampilan bermain Gobak sodor	64	Cukup
2	Keterampilan Gerak Lokomotor	55	Kurang
3	Keterampilan Gerak Non Lokomotor	53	Kurang
4	Keterampilan Gerak Manipulatif	51	Kurang
5	Keterampilan dan Kecepatan berlari	62	Cukup
	Rata Rata Skor	57	Kurang



Berdasarkan analisis data dari data pada tabel diatas, diketahui kemampuan siswa kelas VIb SD Negeri Sidomulyo 03 Batu dalam kemampuan melakukan gerak dasar pada pra siklus sebagai berikut :

- 1) Skor rata rata dari semua aspek melakukan gerak dasar berlari bagi peserta didik pada pra penelitian sebesar 57 berada pada katagori Kurang.
- 2) Hanya ada satu aspek yang memiliki nilai cukup, yakni kemampuan berlari dengan skor 62, artinya peserta didik mulai memiliki potensi untuk belajar melakukan gerak dasar.
- 3) Keterampilan gerak manipulatif memiliki skor yang lebih rendah dari skor rata-rata dengan skor 52.

Berdasarkan hasil wawancara dan hasil observasi peneliti pada pra penelitian yang berhubungan dengan melakukan gerak dasar berlari peserta didik diperoleh data kualitatif sebagai berikut :

- 1) Sebagian peserta didik belum bisa mengetahui pentingnya melakukan gerak dasar berlari bagi pembelajaran PJOK.
- 2) Sebagian besar peserta didik kurang menghargai pentingnya gerak dasar dalam upaya mengembangkan kemampuan gerak untuk kesehatan.
- 3) Sebagian besar peserta didik belum mampu melakukan gerak dasar berlari dengan baik.
- 4) Semangat peserta didik dalam melakukan gerak dasar berlari masih relatif rendah.
- 5) Sebagian besar peserta didik kurang memiliki semangat untuk melakukan gerak dasar berlari.
- 6) Kepercayaan diri peserta didik relatif tinggi untuk belajar melakukan gerak dasar berlari.
- 7) Sebagian besar peserta didik belum memiliki inisiatif untuk melakukan belajar melakukan gerak dasar berlari.
- 8) Sebagian besar peserta didik kurang berusaha mengatasi rintangan dalam belajar melakukan gerak dasar berlari.
- 9) Belum ada peserta didik yang bersaha untuk mampu mempengaruhi temannya untuk belajar melakukan gerak dasar berlari.
- 10) Hampir semua peserta didik mengaku belum pernah belajar melakukan gerak dasar berlari dengan bantuan media.

2. Siklus I

Dalam siklus 1 PTK ini peneliti melakukan perencanaan terlebih dahulu dalam upaya peningkatan hasil belajar pada pembelajaran melakukan gerak dasar berlari pada siswa kelas VIb SD Negeri Sidomulyo 03 kota Batu. Rencana proses pembelajaran pada siklus 1 yaitu :

- 1) Membuat RPP sebagai acuan pelaksanaan pembelajaran melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan gobak sodor.
- 2) Menyiapkan instrumen data penilaian dan catatan lapangan.
- 3) Menyiapkan lapangan permainan dan media pendukung lainnya yang akan digunakan saat pembelajaran gerak dasar berlari dengan media permainan gobak sodor.
- 4) Menyiapkan alat dokumentasi berupa foto, dan video.

Pelaksanaan Siklus I

Dalam pelaksanaan PTK ini pembelajaran tentang melakukan gerak dasar berlari diselenggarakan secara kelompok dengan 3 kali pertemuan, adapun pelaksanaannya sebagai berikut : langkah yang diterapkan guru membagi siswa menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 7 peserta. Masing-masing kelompok melakukan belajar gerak dasar berlari melalui permainan gobak sodor.

Siswa berlatih secara terus menerus untuk melakukan gerak dasar berlari melalui permainan gobak sodor.

Kegiatan pembelajaran siklus I.

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap pelaksanaan pada siklus I ini adalah:

- 1) Guru menjelaskan materi
- 2) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru dan mengajukan pertanyaan.
- 3) Guru membagi peserta didik menjadi 4 kelompok.
- 4) Secara berkelompok, peserta didik diminta melakukan permainan gobak sodor.
- 5) Melalui perwakilan, tiap kelompok memberikan pendapatnya tentang permainan gobak sodor.

Bermain Gobak sodor

Sebelum bermain perlu membuat garis-garis penjagaan dengan kapur. Lapangan berbentuk segiempat yang dibagi menjadi 6 bagian. Buatlah garis di tengah lapangan yang memotong keempat persegi panjang tersebut sebagai tempat atau jalan kapten(sodor).

Membagi pemain menjadi dua tim, satu tim terdiri dari 4-7 atau dapat disesuaikan dengan jumlah peserta. Satu tim akan menjadi tim “jaga” dan tim yang lain akan menjadi tim “lawan”. Penentuan tim jaga dan tim lawan biasanya dilakukan dengan suit oleh masing-masing kapten. Anggota tim yang mendapat giliran “jaga” akan menjaga lapangan, caranya yang dijaga adalah garis horisontal dan ada juga yang menjaga garis batas vertikal (kapten). Untuk penjaga garis horisontal tugasnya adalah berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas.

Pemain yang menjaga garis horisontal bisa bergerak ke kanan dan ke kiri. Bagi yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas vertikal maka tugasnya adalah menjaga keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan. Pergerakan pemain yang menjaga garis vertikal bergerak dari depan ke belakang atau sebaliknya.

Sedangkan tim yang menjadi “lawan”, harus berusaha melewati baris ke baris hingga baris paling belakang, kemudian kembali lagi melewati penjagaan lawan hingga sampai ke baris awal tanpa tersentuh oleh tim jaga.

Peraturan Permainan

Berikut ini beberapa peraturan yang berlaku dalam permainan Galasin (Gobak Sodor) adalah sebagai berikut:Pemain dibagi menjadi 2 kelompok(jaga dan lawan) yang masing-masing terdiri dari 4-7 orang atau disesuaikan dengan jumlah pemain yang ada. Jumlah pemain dalam satu regu maksimal 7 orang. Jika 1 kelompok terdiri dari 7 orang dan lapangan menggunakan lapangan bulutangkis maka panjang lapangan adalah 24m dan lebar 9m (ukuran internasional dan yang digunakan adalah garis luar).

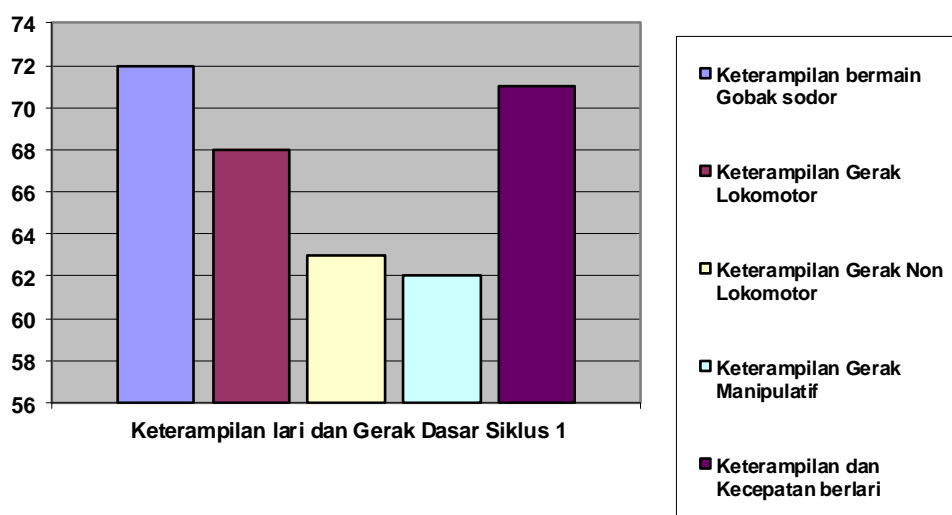
Tim “jaga” bertugas menjaga agar tim “lawan” tidak bisa menuju garis akhir dan kembali ke garis awal. Tim “lawan” berusaha menuju garis finish dengan syarat tidak tersentuh tim “jaga” dan dapat memasuki garis finish dengan syarat tidak ada

anggota tim “lawan” yang masih berada di wilayah start. Tim “lawan” dikatakan menang apabila salah satu anggota tim berhasil kembali ke garis start dengan selamat (tidak tersentuh tim lawan).

Tim “lawan” dikatakan kalah jika salah satu anggotanya tersentuh oleh tim “jaga” atau keluar melewati garis batas lapangan yang telah ditentukan. Jika hal tersebut terjadi, maka akan dilakukan pergantian posisi yaitu tim “lawan” akan menjadi tim “jaga”, dan sebaliknya. Masing-masing pemain dari tim jaga harus bergerak di sepanjang garis melintang yang telah ditentukan. Jadi kakinya harus selalu menginjak garis tersebut. Apabila pemain jaga dapat memegang pemain lawan namun posisi kakinya keluar garis maka dinyatakan tidak sah.

Hasil Tindakan siklus 1 tentang kemampuan peserta didik dalam Peningkatan Pemahaman Gerak dasar berlari di Kelas VIb SD Negeri Sidomulyo 03 Batu kami sajikan pada table sebagai berikut:

No	Kemampuan Siswa	Skor	Katagori
1	Keterampilan bermain Gobak sodor	72	Baik
2	Keterampilan Gerak Lokomotor	68	Cukup
3	Keterampilan Gerak Non Lokomotor	63	Cukup
4	Keterampilan Gerak Manipulatif	62	Cukup
5	Keterampilan dan Kecepatan berlari	71	Baik
	Rata Rata Skor	67	Cukup



Berdasarkan analisis data pembelajaran gerak dasar berlari dengan media permainan gobak sodor pada siklus I maka kami sajikan data pada tabel sebagai berikut:

- 1) Skor rata rata dari semua aspek melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan gobak sodor pada pembelajaran siklus 2 sebesar 67 berada pada katagori Cukup.

- 2) Skor rata rata dari semua aspek melakukan gerak dasar berlari peserta didik pada siklus 2 yang terendah adalah kemampuan melakukan gerak kombonasi dengan skor 64 yang berada pada katagori Cukup.
- 3) Skor rata rata dari semua aspek melakukan gerak dasar berlari peserta didik pada siklus 2 yang tertinggi adalah kemampuan berlari dengan skor sebesar 72 yang berada pada katagori baik.

Berdasarkan hasil wawancara dan hasil observasi peneliti pada pelaksanaan pembelajaran siklus I yang berhubungan dengan melakukan gerak dasar berlari peserta didik diperoleh data kualitatif sebagai berikut :

- 1) Sebagian peserta didik mulai mengetahui pentingnya melakukan gerak dasar bagi kehidupan dirinya.
- 2) Sebagian besar peserta didik cukup menghargai kemampuan melakukan gerak dasar dengan permainan gobak sodor dalam upaya mengembangkan sikapnya dalam kehidupannya.
- 3) Sebagian besar peserta didik mulai mampu melakukan gerak dasar berlari melalui permainan gobak sodor
- 4) Sebagian peserta didik semakin menyadari pentingnya kemampuan melakukan gerak dasar lari melalui permainan gobak sodor.
- 5) Semangat peserta didik dalam dalam melakukan gerak dasar berlari melalui permainan gobak sodor terus mengalami peningkatan.
- 6) Peserta didik semakin memiliki keberanian untuk melakukan gerak dasar berlari.
- 7) Kepercayaan diri peserta didik relatif tinggi untuk belajar melakukan gerakan dasar.
- 8) Hampir semua peserta didik mulai memiliki usaha sebagai bukti meningkatkan kemampuan melakukan gerak dasar berlari.
- 9) Sebagian besar peserta didik mulai memiliki inisiatif untuk melakukan belajar melakukan gerak dasar berlari.
- 10) Sebagian besar peserta didik telah berusaha mengatasi rintangan dalam belajar melakukan gerak dasar berlari.

Berdasarkan data kuantitatif dan kualitatif tersebut di atas, dapat diketahui efektifitas pembelajaran pada siklus II, yakni upaya peningkatan hasil belajar pada melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan gobak sodor siswa kelas VIIb SD Negeri Sidomulyo 03 Batu dari pra siklus ke siklus I tersaji pada table sebagai berikut :

No	Aspek	Rata Rata Skor		Peningkatan
		Pra Siklus	Siklus 1	
1	Keterampilan bermain Gobak sodor	64	72	12,50 %
2	Keterampilan Gerak Lokomotor	55	68	23,63 %
3	Keterampilan Gerak Non Lokomotor	53	63	18,87 %
4	Keterampilan Gerak Manipulatif	51	62	21,57 %
5	Keterampilan dan Kecepatan berlari	62	71	14,51 %
	Rata Rata Skor	57	67	17,54 %

3. Siklus 2

Dalam siklus 2 PTK ini, pelaksanaannya disesuaikan dengan hasil refleksi pada siklus

1. Rencana yang disusun peneliti pada siklus 2 ini sebagai berikut :

- 1) Menyempurnakan RPP sebagai acuan pelaksanaan pembelajaran siklus 2.
- 2) Menyiapkan instrumen data penilaian dan catatan lapangan siklus 2.
- 3) Menyiapkan pembelajaran melakukan gerak dasar berlari permainan gobak sodor.
- 4) Menyiapkan alat dokumentasi berupa foto, dan video.

Pelaksanaan Siklus II

Dalam pelaksanaan siklus II PTK ini pembelajaran tentang melakukan gerak dasar berlari diselenggarakan secara kelompok dengan 3 kali pertemuan. Pelaksanaan siklus II didasarkan pada hasil reflesi pembelajaran pada siklus 1. Pelaksanaannya sebagai berikut Langkah yang diterapkan, guru membagi siswa menjadi 4 kelompok, yaitu belajar melakukan gerak dasar berlari melalui permainan gobak sodor. Siswa berlatih secara terus menerus untuk melakukan gerak dasar berlari permainan gobak sodor.

Kegiatan pembelajaran siklus II

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap pelaksanaan pada siklus II ini adalah:

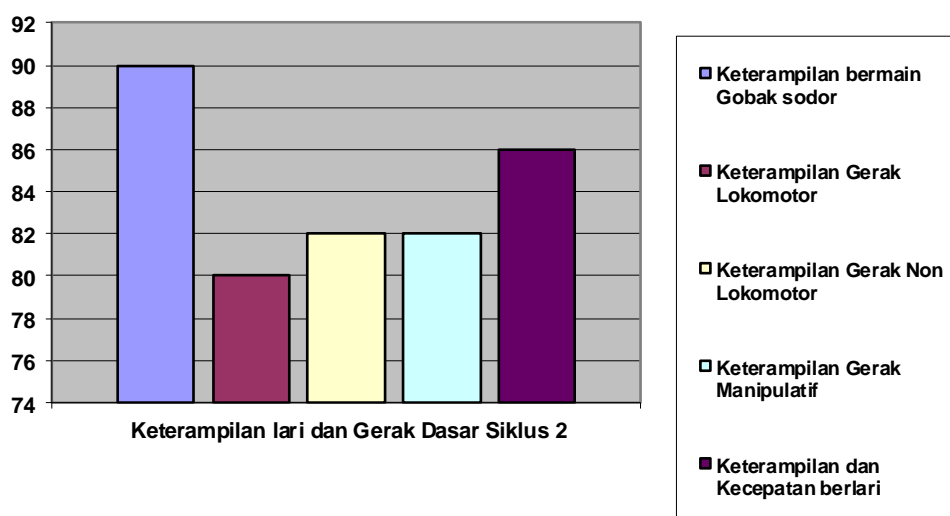
- 1) Guru menjelaskan materi penguatan berdasarkan refleksi pembelajaran siklus 1
- 2) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru dan mengajukan pertanyaan.
- 3) Guru membagi peserta didik menjadi 4 kelompok untuk permainan gobak sodor
- 4) Secara berkelompok, peserta didik diminta melakukan permainan gobak sodor
- 5) Melalui perwakilan, tiap kelompok memberikan pendapatnya tentang permainan gobak sodor.

Kegiatan pembelajaran siklus 2 pertemuan pertama terbagi pada 4 tahap yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, kegiatan refleksi dan kegiatan penutup.

Data kami sajikan data sebagai berikut.

Hasil Tindakan siklus 2 tentang kemampuan peserta didik dalam Peningkatan Pemahaman Gerak dasar berlari di Kelas VIb SD Negeri Sidomulyo 03 Batu kami sajikan pada table sebagai berikut:

No	Kemampuan Siswa	Skor	Katagori
1	Keterampilan bermain Gobak sodor	90	Sangat Baik
2	Keterampilan Gerak Lokomotor	80	Baik
3	Keterampilan Gerak Non Lokomotor	82	Baik
4	Keterampilan Gerak Manipulatif	82	Baik
5	Keterampilan dan Kecepatan berlari	86	Baik
	Rata Rata Skor	84	Baik



Berdasarkan analisis data dari data pada tabel diatas, diketahui bahwa :

- 1) Skor rata rata dari semua aspek melakukan gerak dasar berlari dengan menggunakan pembelajaran kontekstual peserta didik pada pembelajaran siklus II sebesar 81,00 berada pada katagori Baik.
- 2) Skor rata rata dari semua aspek melakukan gerak dasar berlari peserta didik pada pada siklus 2 yang terendah adalah kemampuan berlari skor 78 yang berada pada katagori Baik.
- 3) Skor rata rata dari semua aspek pada siklus II yang tertinggi adalah melakukan gerak dasar kombinasi skor sebesar 85 yang berada pada katagori baik.

Berdasarkan hasil wawancara dan hasil observasi peneliti pada pelaksanaan pembelajaran siklus II yang berhubungan dengan melakukan gerak dasar berlari peserta didik diperoleh data kualitatif sebagai berikut :

- 1) Sebagian peserta didik mengetahui pentingnya melakukan gerak dasar berlari bagi kehidupan dirinya.
- 2) Sebagian besar peserta didik menghargai kemampuan melakukan gerak dasar berlari.
- 3) Sebagian besar peserta didik lebih mampu melakukan gerak dasar berlari.
- 4) Sebagian peserta didik menyadari pentingnya peran permainan gobak sodor dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar.
- 5) Peserta didik semakin memiliki keberanian untuk melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan gobak sodor.
- 6) Kepercayaan diri peserta didik semakin tinggi untuk belajar melakukan gerak dasar berlari, juga semakin meningkat.
- 7) Hampir semua peserta didik memiliki usaha sebagai bukti meningkatkan kemampuan melakukan gerak dasar berlari.
- 8) Sebagian besar peserta didik memiliki inisiatif untuk melakukan belajar melakukan gerak dasar berlari.

- 9) Peserta didik peserta didik telah berusaha untuk mampu mempengaruhi temannya untuk belajar melakukan gerak dasar berlari.

Berdasarkan data kuantitatif dan kualitatif tersebut di atas, dapat diketahui efektifitas layanan pembelajaran pada siklus II dapat meningkatkan melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan gobak sodor. Besarnya peningkatan melakukan gerak dasar berlari tersaji pada table berikut :

No	Aspek	Rata Rata Skor		Peningkatan
		Siklus 1	Siklus II	
1	Keterampilan bermain Gobak sodor	72	90	25,00 %
2	Keterampilan Gerak Lokomotor	68	80	17,65 %
3	Keterampilan Gerak Non Lokomotor	63	82	30,16 %
4	Keterampilan Gerak Manipulatif	62	82	32,26 %
5	Keterampilan dan Kecepatan berlari	71	86	21,13 %
	Rata Rata Skor	67	84	25,37 %

Berdasarkan Analisa data maka kegiatan PTK ini terbukti terjadi peningkatan hasil belajar pada pembelajaran melakukan gerak dasar berlari melalui permainan gobak sodor siswa kelas VIb SD Negeri Sidomulyo 03 Batu. Hasil belajar pemahaman gerak dasar berlari dari pra siklus ke siklus 1 terjadi peningkatan 18,51 % dari skor 56,20 menjadi 66,60, hasil belajar pemahaman gerak dasar berlari dari siklus 1 ke siklus 2 terjadi peningkatan 25,37 % dari skor 67,00 menjadi 84,00.

6. Pembahasan

Kegiatan PTK ini terbukti terjadi peningkatan hasil belajar pada pembelajaran melakukan gerak dasar berlari melalui permainan gobak sodor siswa kelas VIb SD Negeri Sidomulyo 03 Batu. Sebagai langkah awal pra PTK ini peneliti berusaha menganalisis kesulitan belajar PJOK tentang gerak dasar berlari. Adapun beberapa kesulitan belajar yang dialami siswa terdapat pada kesulitan dalam melakukan gerak dasar. Padahal latihan gerak dasar sangat diperlukan untuk memperkuat kesehatan fisik. Hal tersebut menunjukkan bahwa diperlukannya pendekatan pembelajaran yang tepat bagi peserta didik agar dapat melakukan gerak dasar dengan baik dan berguna bagi kesehatan.

Berdasarkan hasil PTK ini ditunjukkan bahwa hasil belajar latihan gerak dasar berlari dari pra siklus ke siklus 1 terjadi peningkatan 17,54 % dari skor 57,00 menjadi 67,00, hasil belajar pemahaman gerak dasar berlari dari siklus 1 ke siklus 2 terjadi peningkatan 21,62 % dari skor 66,60 menjadi 81,00.

Manfaat menggunakan permainan gobak sodor dalam pembelajaran gerak lari pada siswa kelas IVb di SDN Sidomulyo 03 Batu, untuk mengoptimalkan sarana dan prasarana yang ada sesuai pertumbuhan dan perkembangan siswa sekolah dasar sehingga dapat digunakan sebagai alternatif model pembelajaran PJOK khususnya cabang olahraga atletik, nomor lari, yang merupakan bagian penting dari aktivitas gerak jasmani. Pendidikan jasmani tidak terlepas dari aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani

pada umumnya berupa gerak fisik. Gerak fisik dapat dikategorikan menjadi gerak lokomotor (berjalan, berlari, melompat dan lain-lain), gerak non-lokomotor (memutar, meliuk, membungkuk, menengadahkan, dan lain-lain), serta gerak manipulatif (melempar, menangkap, menggulirkan, dan lain-lain).

Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak selalu hanya pada aspek jasmani saja, akan tetapi juga aspek mental, emosional, sosial dan spiritual.

Secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu :

- 1) Perkembangan fisik, yaitu berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
- 2) Perkembangan gerak, yaitu berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan mendekati sempurna (*skillful*).
- 3) Perkembangan mental, yaitu berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani kedalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
- 4) Perkembangan sosial, yaitu berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Dalam PTK ini peneliti ingin mengembangkan media permainan gobak sodor sebagai sarana untuk peningkatan gerak dasar melalui banyak berlari dalam olahraga tradisional **gobak sodor**. Permainan tradisional gobak sodor menawarkan manfaat yang besar untuk peningkatan gerak dasar. Berikut ini adalah manfaat yang diperoleh dari permainan gobak sodor:

- 1) Melatih kecepatan dan kelincahan berlari.
- 2) Meningkatkan daya tahan tubuh, karena gobak sodor merupakan permainan yang melatih fisik dan sama seperti melakukan olahraga.
- 3) Memupuk kerja sama dan kekompakan dalam kelompok.
- 4) Membuat anak lebih aktif bergerak dan mengurangi risiko obesitas akibat kurang bergerak.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

- 1) Siswa kelas VIb SD Negeri Sidomulyo 03 Batu aktif dan senang dalam pembelajaran peningkatan hasil pembelajaran melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan gobak sodor.
- 2) Berdasarkan analisa data maka kegiatan PTK ini terbukti terjadi peningkatan hasil pembelajaran melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan gobak sodor siswa kelas VIb SDN Sidomulyo 03 Batu.
- 3) Hasil belajar pemahaman gerak dasar berlari dari pra siklus ke siklus 1 terjadi peningkatan 18,51 % dari skor 56,20 menjadi 67, hasil belajar pemahaman gerak

dasar berlari dari siklus 1 ke siklus 2 terjadi peningkatan 25,37 % dari skor 67,00 menjadi 84,00.

2. Saran

- 1) Bagi guru PJOK di Sekolah Dasar, dapat mencoba menggunakan model permainan tradisional ini di sekolah, dalam pembelajaran gerak lari.
- 2) Permainan tradisional yang lain bisa dikembangkan sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK.
- 3) Bagi peserta didik, kebingungan dan kesalahan dalam bermain permainan gobak sodor diharapkan tidak mengurangi motivasi dalam bermain. Peserta didik diharapkan dapat terus belajar dan berlatih untuk dapat menguasai tehnik gerak lari sehingga peserta didik dapat bermain dengan baik dan benar.
- 4) Peneliti juga memberikan rekomendasi kepada peneliti lain untuk mengembangkan media pembelajaran inovatif PJOK yang mendukung standar proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang, Suherman. (2000). Dasar-Dasar PJOK. Jakarta:Departemen. Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). Perkembangan Gerak dan. Belajar Gerak. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Atik Soepandi, S. Kar. (1994). Ragam Cipta Mengenal Seni Pertunjukan Jawa Barat. Bandung: CV. Media. Baharjo,
- Bogdan, Robert C. dan Biklen Kopp Sari, 1982, *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Methods*. Allyn and Bacon, Inc.: Boston London
- Danandjaja, James. 1994. *Antropologi Psikologi:Teori, Metode, dan Sejarah Perkembangannya*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Eddy Purnomo. 2007. *Gerak Dasar Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Emi Supadmi . 2015. *Pengembangan Model Permainan Gobak Sodor Untuk Pembelajaran Gerak Lari Pada Anak Kelas III SDN 2 Karangrandu Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara .Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang 2015.*
<http://lib.unnes.ac.id/21786/1/6101409039-S.pdf>
- Gabbard, Carl, LeBlanc, E., & Lowy, S. (1987). *Physical Education For Children Building The Foundation*. America: Texas A & M University.
- Guba, Egon G., and Lincoln, YvonnaS. 2005. "Paradigmatic Controversies, Contradictions, and Emerging Confluences." In *The Sage Handbook of Qualitative Research*, edited by Norman K. Denzin, and Yvonna S. Lincoln, 191-215. London: Sage Publication
- Handayani, Go, dkk. 2016. *pengaruh aktivitas berlari terhadap tekanan darah dan suhu pada pria dewasa normal*. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi: Manado.
- Hermawan Putranto, Septian. 2012. *Pengaruh Latihan Permainan Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Tuna Rungu Di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri (SDLBN) Kedungkandang Kota Malang*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani dan

- Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Malang.
<https://onesearch.id/Record/IOS3258.article-24544/TOC>.
- Idrus, Muhammad. (2007). Metode Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial (Pendekatan. Kualitatif dan Kuantitatif). Yogyakarta :UII Press Yogyakarta
- Kemmis, S. & Mc. Taggart, R. 1988. The Action Research Planner. Victoria: Deakin. University Press.
- Khomssin. 2005. Dasar-dasar Atletik. Alfamedia. Yogyakarta. Khamidi, Amrozi. 2008. Pendidikan dan Strategi Belajar Mengajar. Surabaya : UNESA Eniversity Press.
- Kiram, Yanuar (1992), Belajar Motorik, Jakarta, Depdikbud.
- Laksmitaningrum, Ade Ayu. 2017. Keterlaksanaan Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Penjaskeorkes di Sekolah Dasar. Yogyakarta: FIK UNY,
- M. Yudha Saputra. 2001. Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar .Jakarta: Depdiknas.
- Marzoan & Hamidi. 2017, "Permainan Tradisional Sebagai Kegiatan. Ekstrakurikuler untuk Meningkatkan Kompetensi Sosial Siswa
- Miles, Matthew B. and A. Michael Huberman. 2005. Qualitative Data Analysis. (terjemahan). Jakarta : UI Press.
- Moleong, Lexy. 2005. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja. Rosdakarya.
- Muhammad Maskur Musal , Andung Dwi Haryanto. 2022. Permainan Tradisional: Gobak Sodor Pada Materi Gerak Lokomotor Dalam Meningkatkan Kerja Sama Siswa Madrasah Ibtidaiyah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan1 . Indonesia. Pgni: Jurnal Pendidikan Guru Madarasah Ibtidaiyah Volume: 1 No: 1 Tahun 2022.
- Nadisah. (1992). Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud.
- Noeng Muhadjir, 2002. Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi IV. Yogyakarta: Penerbit Rake Sarasin
- Siti Fajarwati , Vega Mareta Sceisarriya. 2019. Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Minat Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas V MI Plus Darunnajah Kelutan Tahun Pelajaran 2018/2019 Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Trenggalek, Jawa Timur. SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga. <file:///C:/Users/User-Hp/Downloads/74-Article%20Text-335-1-10-20210107.pdf>.
- Williyanto, Septian, Nasuka, dan Donny Wira Yudha Kusuma. 2018. The Development of Badminton Skills Test Instruments for Athletes in Age of Children, Cub, Teenager and Youth. Journal of Physical Education and Sports. 7(1):51.
- Yoga Brata Susena , Dkk. 2021. Ethnosport Permainan Tradisional Gobak Sodor 1), Danang Ari Santoso 2), Puji Setyaningsih 3) 1), 2), dan 3) Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Banyuwangi E-mail : 1) ybrata7@gmail.com, 2) danangarisantoso@gmail.com, 3) myedu37@gmail.com
- Yudanto. 2005. Pengembangan Gerak Dasar Lari dan Lompat Melalui Pendekatan Bermain Di Sekolah Dasar. Universitas Negeri Yogyakarta