

Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Untuk Meningkatkan Minat Siswa Materi Kebugaran Jasmani

Rizka Lisa Firmanda ^{a,1,*}, Bertika Kusuma Prastiwi ^{a,2}, Osa Maliki ^{a,3}

^a Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekresi, Fakultas Pendidikan IPS dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang

¹ rizkalisa14@gmail.com*; ² bertikakusumaprastiwi@upgris.ac.id; ³ osamaliki@upgris.ac.id

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2025-11-05

Revised 2026-01-27

Accepted 2026-02-07

Keywords

Gobak Sodor
Physical Fitness
Learning Interest
Traditional Games
PJOK

Kata kunci

Gobak Sodor
Kebugaran Jasmani
Minat Belajar
Permainan Tradisional
PJOK

ABSTRACT

This study was conducted to analyze the effectiveness of the implementation of the traditional game Gobak Sodor in increasing students' learning interest in the subject of Physical Education, Sports, and Health (PJOK), especially on the topic of physical fitness. The approach applied in this study was quantitative through a pre-experimental design and implemented a one group pretest-posttest design. The research subjects were 59 students of grades VII and VIII of SMPN 12 Semarang who were determined using a cluster random sampling technique. Data collection was carried out using a closed questionnaire based on a Likert scale. The data obtained were analyzed through the application of descriptive statistics, normality testing, and the Wilcoxon Signed Rank Test. The findings of the analysis describe an increase in the average score of students' learning interest, from 35.24 in the initial measurement (pretest) to 68.51 after being given treatment (posttest). In addition, the results of the Wilcoxon test produced a significance score of 0.000 ($p < 0.05$), which indicates a significant difference between students' learning interest before and after the implementation of the game. Therefore, it can be concluded that the traditional game Gobak Sodor has proven effective in increasing students' interest in learning physical fitness material in PJOK learning.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan untuk menganalisis efektivitas penerapan permainan tradisional Gobak Sodor dalam meningkatkan minat belajar peserta didik pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), terutama pada pokok bahasan kebugaran jasmani. Pendekatan yang diterapkan pada studi ini ialah kuantitatif melalui rancangan pre-eksperimental dan menerapkan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 59 siswa kelas VII dan VIII SMPN 12 Semarang yang ditentukan menggunakan teknik cluster random sampling. Pengambilan data dilangsungkan dengan memanfaatkan kuesioner tertutup berbasis skala Likert. Data yang diperoleh dianalisis melalui penerapan statistik deskriptif, pengujian normalitas, serta uji Wilcoxon Signed Rank Test. Temuan analisis menjabarkan ada peningkatan skor rata-rata minat belajar siswa, dari 35,24 pada pengukuran awal (pretest) menjadi 68,51 setelah diberikan perlakuan (posttest). Selain itu, hasil uji Wilcoxon menghasilkan skor signifikansi yakni sejumlah 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara minat belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan permainan. Maka, bisa disimpulkan permainan tradisional Gobak Sodor terbukti efektif dalam meningkatkan minat belajar siswa terhadap materi kebugaran jasmani pada pembelajaran PJOK.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) ialah sebuah mata pelajaran dasar pada kurikulum nasional yang bertujuan untuk membentuk kepribadian siswa secara utuh (Asriansyah & Mahendra, 2020). Melalui aktivitas fisik, siswa tidak hanya diajarkan aspek kinestetik, adapun menanamkan nilai-nilai seperti sportivitas, kolaborasi tim, serta kedisiplinan, dan menjalani pola hidup sehat. Pembelajaran PJOK memiliki karakteristik yang khas karena mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik secara bersamaan (Afidah et al., 2022). komponen kebugaran jasmani menjadi elemen krusial dalam pembelajaran PJOK karena berperan dalam meningkatkan kemampuan fisik dan menjaga kesehatan siswa untuk menunjang aktivitas sehari-hari maupun proses belajar.

Namun, dalam pelaksanaannya di lapangan, ditemukan berbagai kendala yang memengaruhi efektivitas pembelajaran PJOK. Salah satu kendala utama adalah rendahnya minat siswa terhadap pelajaran tersebut, khususnya pada materi kebugaran jasmani. Banyak siswa yang cenderung pasif, tidak antusias, dan kurang berpartisipasi aktif pada aktivitas yang diberikan guru. Hal tersebut bisa ditimbulkan oleh pendekatan pembelajaran yang bersifat monoton, minim inovasi, serta tidak sesuai dengan minat dan karakteristik siswa di usia remaja (Yuliana et al., 2024). Hal tersebut memberikan hambatan nyata bagi pengajar PJOK untuk merancang lingkungan instruksional yang lebih atraktif dan edukatif bagi peserta didik.

Elemen kunci dalam menentukan efektivitas suatu proses pembelajaran adalah minat belajar. Menurut (Pandiangan et al., 2018), minat adalah dorongan dari dalam individu untuk tertarik dan terlibat dalam suatu kegiatan tanpa adanya paksaan. Individu yang mempunyai minat belajar besar akan lebih antusias, aktif, dan termotivasi pada tahap pembelajaran. Namun, mereka yang kurang berminat cenderung bersikap pasif dan tidak menunjukkan upaya yang maksimal dalam mencapai tujuan pembelajar (Astuti, 2024). Oleh karena itu, salah satu tujuan utama pendidikan PJOK di sekolah adalah meningkatkan minat anak-anak dalam belajar.

Pendekatan pembelajaran diterapkan guru berperan dalam membentuk minat belajar siswa. Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan (*game-based learning*) dianggap efektif dalam meningkatkan keterlibatan serta motivasi belajar siswa melalui pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna. Temuan studi yang dilangsungkan (Harahap & Febriansyah, 2025) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan berkontribusi positif terhadap peningkatan keterlibatan dan motivasi siswa. Temuan tersebut sejalan dengan (Hidi & Renninger, 2006) menyatakan bahwa motivasi dan keterlibatan adalah elemen penting dalam pertumbuhan minat belajar, sehingga pembelajaran berbasis permainan dapat diterapkan untuk meningkatkan minat belajar dalam pendidikan jasmani.

Taktik bermain tradisional adalah kemungkinan yang bisa diterapkan pendidik dalam menumbuhkan antusiasme anak-anak dalam belajar. Selain menyenangkan, permainan tradisional

seperti gobak sodor menawarkan banyak manfaat edukatif. Keterampilan dasar locomotor seperti berlari, mengelak, dan menjaga garis pertahanan digunakan dalam permainan ini dan sangat relevan dengan konten kebugaran fisik. Selain itu gobak sodor dapat mendorong interaksi sosial, sportivitas, dan kerja sama tim di antara siswa (Elita et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh (Fajarwati & Sceisarriya, 2020) motivasi siswa dalam mempelajari kemampuan gerakan dasar dapat sangat ditingkatkan dengan bermain permainan gobak sodor. Ada pengaruh baik dan signifikan terhadap peningkatan minat belajar, sebagaimana dibuktikan oleh hasil pretest sebesar 65% dan hasil posttest sebesar 87%. Ketika pembelajaran menyenangkan dan interaktif, siswa cenderung lebih aktif berpartisipasi dalam semua kegiatan belajar.

Temuan serupa juga diperkuat oleh penelitian (Latif et al., 2019) yang mengkaji bagaimana permainan tradisional memengaruhi minat siswa sekolah menengah pada pendidikan jasmani juga mendukung kesimpulan serupa. Dalam penelitian ini, skor minat belajar meningkat secara signifikan untuk siswa yang diperlakukan dengan permainan tradisional. Dalam posttest, skor rata-rata pretest naik dari 110,35 menjadi 145,67. Ini menunjukkan bahwa menggunakan permainan klasik dapat membuat ruang kelas pendidikan jasmani lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa.

Karena permainan tradisional merupakan bagian dari budaya Indonesia dan mencerminkan kecerdasan, kerja sama, serta pengetahuan lokal, permainan ini juga memiliki makna budaya dan pendidikan yang signifikan (Pratama & Reffiane, 2024). Penggunaan permainan seperti gobak sodor di dalam kelas membantu siswa mengembangkan nilai-nilai karakter sekaligus membantu mereka mencapai tujuan akademik mereka. Karena permainan tradisional dapat menggabungkan komponen motorik, kognitif, dan emosional dalam satu kegiatan yang menyeluruh, permainan tradisional sangat ideal untuk diterapkan dalam pendidikan (Afidah et al., 2022).

Berdasarkan temuan dari studi percontohan yang dilakukan di SMP Negeri 12 Semarang, guru PJOK mencatat penurunan minat siswa terhadap konten kebugaran jasmani, yang menunjukkan bahwa mereka juga menghadapi masalah serupa. Siswa lebih memilih kegiatan bermain daripada latihan berulang, dan pembelajaran biasanya bersifat instruktif. Maka, diperlukan solusi yang lebih kreatif dan menghibur dalam menghadapi masalah ini. Gobak sodor adalah cara yang praktis untuk meningkatkan lingkungan belajar dan meningkatkan keterlibatan siswa dalam kelas pendidikan jasmani.

Berdasarkan informasi latar belakang yang sudah dijabarkan, tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah “untuk mengetahui sejauh mana permainan tradisional gobak sodor telah memengaruhi minat siswa dalam mempelajari kebugaran jasmani di SMP N 12 Semarang.” Penelitian ini bertujuan untuk memberikan strategi yang kian menarik, dinamis, dan relevan untuk siswa dengan memasukkan unsur permainan pada tahap pembelajaran. Diharapkan hal tersebut bisa meningkatkan partisipasi siswa selama kegiatan belajar dan mendorong terciptanya lingkungan belajar yang dinamis.

METODE

Jenis Penelitian

Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode pra-eksperimental, penelitian ini mengevaluasi bagaimana permainan klasik gobak sodor memengaruhi minat belajar siswa dalam pendidikan jasmani (PJOK) dengan fokus pada kebugaran fisik. Pendekatan kuantitatif digunakan karena semua data bersifat numerik dan dapat dianalisis secara statistik untuk mendapatkan hasil yang objektif (Dhewy, 2022). Penelitian pra-eksperimen melalui desain one-group pretest-posttest adalah metodologi yang digunakan. Desain penelitian pra-eksperimen, yang sering dikenal sebagai "eksperimen buruk," adalah jenis studi yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana suatu perlakuan memengaruhi variabel tertentu tetapi tidak sepenuhnya memenuhi persyaratan eksperimen sejati, terutama terkait dengan pengendalian variabel independen dan penugasan subjek secara acak. Oleh karena itu, meskipun validitas internal dari desain ini terbatas, desain ini tetap berguna untuk melacak efek awal suatu perlakuan dalam lingkungan pembelajaran (Putra et al., 2025). Sebuah kelompok tunggal diterapkan dalam desain pretest-posttest satu kelompok. Kelompok tersebut diukur sebelum terapi diberikan (pretest) dan diukur kembali setelah perawatan selesai (posttest) (Pretest-posttest, 2019). Dalam konsep ini, sekelompok siswa menerima bimbingan pendidikan jasmani (PJOK) melalui penggunaan permainan "gobak sodor." Minat siswa dalam belajar pendidikan jasmani akan dinilai sebelum perawatan (pretest), dan setiap perubahan atau peningkatan minat akan dipantau melalui penilaian lanjutan (posttest).

Model desain eksperimen ini dijabarkan seperti berikut:

$O_1 \ X \ O_2$

Gambar 1. Desain Penelitian *one grup pretes-posttest*

Keterangan gambar 1.1 desain penelitian *one grup pretes-posttest*:

O_1 (*Pretest*) : *Pretest*, yaitu pengukuran awal terhadap minat siswa sebelum dilangsungkan perlakuan.

X (*Perlakuan*) : *Treatment*, yaitu pembelajaran PJOK menerapkan permainan tradisional gobak sodor.

O_2 (*Posttest*) : *Posttest*, yaitu pengukuran terhadap minat siswa setelah diberi perlakuan.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini mencakup peserta didik yang termasuk dalam kelompok populasi dan sampel yang telah ditetapkan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi didefinisikan sebagai keseluruhan elemen, baik berupa objek maupun subjek, yang memiliki karakteristik tertentu yang relevan terhadap fokus penelitian dan diambil oleh peneliti untuk dikaji serta dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan (Sujarweni, 2020). Pada studi ini, populasi yang diterapkan ialah semua siswa kelas VII dan VIII SMPN 12 Semarang pada tahun pelajaran 2024/2025. Pemilihan jenjang tersebut

didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa ada di fase perkembangan motorik yang masih aktif dan merupakan sasaran utama dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi kebugaran jasmani.

Dalam penelitian, sampel dipahami sebagai bagian dari keseluruhan populasi yang memiliki ciri tertentu dan dimanfaatkan sebagai sumber utama pengumpulan data (Hermina & Huda, 2024). Berdasarkan populasi yang ada, penelitian ini menetapkan 59 peserta didik sebagai sampel dengan menerapkan teknik cluster random sampling. Pemilihan teknik tersebut dilakukan karena objek penelitian telah terorganisasi dalam kelompok kelas yang tetap, sehingga proses pengambilan sampel dilakukan secara acak berdasarkan kelas, bukan pada masing-masing individu. Sejumlah kelas pada tingkat VII dan VIII dipilih secara acak, lalu seluruh siswa dalam kelas yang terpilih dilibatkan sebagai responden penelitian. Sampel yang diperoleh dinilai telah mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan dan dinilai cukup untuk menunjang penerapan desain penelitian eksperimen. Seluruh responden akan mengikuti rangkaian prosedur penelitian yang meliputi pelaksanaan pretest, pemberian perlakuan pembelajaran PJOK melalui penerapan permainan tradisional gobak sodor, serta pelaksanaan posttest guna mengetahui perubahan tingkat minat siswa setelah perlakuan diberikan.

Pelaksanaan perlakuan dalam penelitian ini dilakukan melalui kegiatan pembelajaran PJOK yang memadukan permainan tradisional gobak sodor sebagai bagian dari materi kebugaran jasmani. Rangkaian penelitian berlangsung dalam tiga kali sesi pertemuan, terdiri atas satu sesi pengukuran awal (pretest), satu sesi penerapan perlakuan, dan satu sesi pengukuran akhir (posttest). Setiap sesi pembelajaran dilaksanakan dengan durasi dua jam pelajaran, yaitu 2×40 menit. Pada saat penerapan perlakuan, peserta didik dikelompokkan ke dalam empat kelompok belajar. Pelaksanaan permainan gobak sodor dilakukan secara bergantian, yaitu kelompok pertama dan kedua bermain terlebih dahulu selama 15 menit, kemudian dilanjutkan oleh kelompok ketiga dan keempat dengan durasi permainan yang sama. Pengaturan waktu ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan yang seimbang kepada seluruh siswa dalam mengikuti aktivitas permainan.

Permainan tradisional gobak sodor dalam penelitian ini disusun sebagai sarana untuk mengembangkan berbagai unsur kebugaran jasmani, khususnya aspek kecepatan, kelincahan, serta ketahanan fisik siswa (Salim et al., 2025). Komponen kecepatan dilatihkan melalui aktivitas berlari cepat saat pemain berupaya melewati garis penjagaan lawan. Komponen kelincahan dikembangkan melalui gerakan perubahan arah secara cepat ketika menghindari penjaga dan mempertahankan wilayah permainan. Sementara itu, komponen daya tahan dilatihkan melalui aktivitas gerak yang dilakukan secara berkesinambungan selama permainan berlangsung dalam durasi tertentu.

Pelaksanaan pembelajaran diawali dengan kegiatan pemanasan, dilanjutkan dengan kegiatan inti berupa permainan Gobak Sodor yang disesuaikan dengan tujuan pembelajaran kebugaran jasmani, dan diakhiri dengan kegiatan pendinginan serta refleksi singkat. Dalam proses pelaksanaan permainan, guru menjalankan fungsi pendamping sekaligus pengontrol kegiatan guna memastikan bahwa seluruh

rangkaian pembelajaran berlangsung sesuai dengan langkah-langkah serta sasaran yang telah direncanakan sebelumnya.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan pada studi ini adalah kuesioner tertutup yang dikembangkan berdasarkan instrumen dari penelitian sebelumnya, yang telah dinyatakan valid dan reliabel, serta telah melalui proses penilaian kelayakan oleh guru PJOK. Validasi ahli dilakukan untuk memastikan kesesuaian isi instrumen dengan indikator minat belajar dan konteks pembelajaran kebugaran jasmani sebagaimana disarankan oleh (Pengembangan, 2023). Bahwa instrumen penelitian perlu diuji baik secara empiris maupun melalui penilaian ahli agar layak digunakan. Dengan menggunakan metode korelasi Pearson Product Moment, kami memeriksa keakuratan setiap item pernyataan. Jika nilai r yang dihitung lebih tinggi daripada nilai r berdasarkan tabel, maka item tersebut dianggap telah memenuhi persyaratan validitas (Dewi et al., 2022).

Selanjutnya, tingkat keandalan instrumen dianalisis melalui penerapan koefisien Cronbach's Alpha, dengan ketentuan bahwa instrumen dianggap reliabel jika skor alpha melebihi 0,60 (Forester et al., 2024). Berdasarkan hasil analisis, diperoleh skor Cronbach's Alpha yakni sejumlah 0,761, yang menjabarkan instrumen mempunyai reliabilitas besar dan layak digunakan dalam pelaksanaan penelitian. Instrumen kuesioner dirancang dengan menerapkan skala Likert 4 poin (1–4) yang bertujuan dalam mengevaluasi sikap, pandangan, serta persepsi individu ataupun kelompok pada sebuah fenomena sosial (Suasapha et al., 2020). Indikator minat belajar yang diukur mencakup perhatian, ketertarikan, keterlibatan, dan kesenangan. Setiap indikator diwakili oleh beberapa butir pernyataan yang diisi oleh siswa pada saat pretest dan posttest guna mengetahui perubahan minat belajar setelah penerapan pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional gobak sodor.

Teknik Analisis Data

Pendekatan analisis data pada studi ini menerapkan metode kuantitatif, yakni pengolahan dan penelaahan data dalam bentuk angka yang kemudian diinterpretasikan melalui pengukuran statistik yang relevan untuk penarikan kesimpulan. Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan uji normalitas data dengan menerapkan teknik statistik *Kolmogorov–Smirnov* atau *Shapiro–Wilk* guna mengetahui apakah sebaran data memenuhi asumsi distribusi normal sebagai prasyarat penggunaan uji parametrik. Sebagaimana dijelaskan oleh (Isnaini et al., 2025), pengujian normalitas berfungsi untuk menentukan apakah data layak dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik atau perlu dianalisis dengan metode nonparametrik. Berdasarkan karakteristik data yang diperoleh, uji hipotesis pada studi ini dilakukan melalui penerapan *Wilcoxon Signed Rank Test*, karena data pretest dan posttest bersifat berpasangan dan selisih nilainya tidak memenuhi asumsi kenormalan. Uji ini merupakan alternatif non-parametrik yang tepat sebagai pengganti paired ttest, karena tidak memerlukan asumsi distribusi normal dan lebih tahan terhadap pelanggaran data seperti outlier. Selain itu, meskipun uji t memiliki efisiensi

lebih tinggi saat data benar-benar normal, *Wilcoxon* masih memberikan performa statistik yang baik bahkan dalam kondisi normalitas diragukan. Seluruh analisis dilakukan dengan bantuan IBM SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan kajian statistik deskriptif terhadap data minat belajar siswa pada mata pelajaran PJOK sebelum dan setelah diterapkannya pembelajaran berbasis permainan tradisional Gobak Sodor, ditemukan adanya peningkatan yang tergolong bermakna.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	59	20	47	35.24	5.194
Posttest	59	22	80	68.51	10.026
Valid N (listwise)	59				

Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa skor minat belajar siswa pada tahap pretest berada pada rentang skor terkecil 20 dan terbesar 47. Skor rerata yang diperoleh yakni sejumlah 35,24 dengan simpangan baku sebesar 5,194. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pada kondisi awal, tingkat minat siswa terhadap pembelajaran PJOK ada di kategori sedang yang cenderung rendah, dengan variasi data yang relatif seragam.

Penerapan pembelajaran yang memanfaatkan permainan tradisional Gobak Sodor menghasilkan perubahan yang signifikan pada hasil pengukuran akhir. Data posttest memperlihatkan bahwa nilai terendah siswa meningkat menjadi 22, sementara nilai tertinggi mencapai 80. Selain itu, diperoleh nilai rata-rata sebesar 68,51 dengan simpangan baku 10,026. Kenaikan nilai rata-rata pada tahap posttest mengindikasikan minat belajar siswa mengindikasikan ada peningkatan sesudah mengikuti proses pembelajaran berbasis permainan tradisional. Lebih lanjut, bertambahnya rata-rata skor disertai dengan sebaran data yang semakin luas mengindikasikan bahwa permainan Gobak Sodor berkontribusi positif terhadap tingkat dan keragaman minat siswa dalam pembelajaran PJOK..

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pretest	Posttest
N		59	59
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	35.24	68.51
	Std. Deviation	5.194	10.026
Most Extreme Differences	Absolute	.084	.181
	Positive	.064	.131
	Negative	-.084	-.181
Test Statistic		.084	.181
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.000 ^c

Gambar 2. Hasil Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilakukan dalam menjamin apakah data temuan pengukuran pretest dan posttest mempunyai pola sebaran yang relevan terhadap distribusi normal, sehingga dapat ditentukan penggunaan uji statistik inferensial yang tepat. Berdasarkan temuan analisis melalui penerapan *One-Sample Kolmogorov–Smirnov Test*, data pretest yang melibatkan 59 responden menghasilkan skor statistik yakni sejumlah 0,084 dan skor signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) yakni sejumlah 0,200. Skor signifikansi $> 0,05$, sehingga dapat dinyatakan data pretest memenuhi asumsi distribusi normal.

Berbeda dengan hasil pada data pretest, pengujian terhadap data posttest menghasilkan nilai statistik yakni sejumlah 0,181 dan signifikansi yakni sejumlah 0,000. Skor signifikansi $< 0,05$, yang menunjukkan data posttest tidak memenuhi kriteria distribusi normal. Oleh karena itu, karena salah satu set data tidak memenuhi asumsi normalitas, analisis selanjutnya untuk menguji perbedaan antara hasil pretest dan posttest dilakukan melalui pendekatan statistik non-parametrik, yakni *Wilcoxon Signed Rank Test*, sebagai pengganti metode uji parametrik.

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	1 ^a	1.00	1.00
	Positive Ranks	58 ^b	30.50	1769.00
	Ties	0 ^c		
Total		59		
a. Posttest < Pretest				
b. Posttest > Pretest				
c. Posttest = Pretest				

Test Statistics^a	
	Posttest - Pretest
Z	-6.675 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Gambar 3. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada studi ini dilangsungkan melalui penerapan *Wilcoxon Signed Ranks Test* sebagai konsekuensi dari tidak terpenuhinya asumsi normalitas pada data posttest. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa dari 59 siswa yang terlibat, sebanyak 58 siswa mengalami kenaikan skor pada pengukuran akhir dibandingkan dengan pengukuran awal. Kondisi tersebut tercermin pada nilai positive ranks dengan rerata peringkat (mean rank) yakni sejumlah 30,50 dan total peringkat (sum of ranks) yakni sejumlah 1769,00. Sementara itu, hanya satu siswa yang menjabarkan penurunan skor, yang termasuk pada kategori negative rank, serta tidak ditemukan pasangan data dengan skor yang serupa antara pretest dan posttest (ties = 0). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan minat belajar setelah diterapkannya permainan tradisional Gobak Sodor dalam pembelajaran PJOK.

Tahap analisis lanjutan memperlihatkan bahwa hasil pengujian statistik menghasilkan nilai Z sebesar $-6,675$ dengan tingkat signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) yakni sejumlah $0,000$. Skor signifikansi $< 0,05$, sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara hasil pengukuran awal dan akhir. Temuan ini menegaskan bahwa hipotesis penelitian bisa diterima. Maka, bisa dijabarkan penerapan permainan tradisional Gobak Sodor berpengaruh signifikan untuk meningkatkan minat belajar siswa pada mata pelajaran PJOK, khususnya pada materi kebugaran jasmani di SMP Negeri 12 Semarang.

Pembahasan

Hasil kajian memperlihatkan implementasi permainan gobak sodor berkontribusi secara nyata untuk menumbuhkan minat belajar peserta didik pada pembelajaran PJOK, khususnya pada materi kebugaran jasmani. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil analisis deskriptif yang mencatat adanya kenaikan nilai rerata minat belajar siswa, dari $35,24$ di tahap *pretest* ke angka $68,51$ pada tahap *posttest*. Kenaikan skor ini menandakan terjadinya perkembangan yang positif pada sikap serta ketertarikan siswa terhadap proses pembelajaran setelah mereka terlibat langsung dalam aktivitas permainan yang bersifat menarik, menyenangkan, dan interaktif..

Hasil pengujian hipotesis melalui metode *Wilcoxon Signed Rank Test* semakin menegaskan temuan penelitian ini. Dari total 59 peserta didik yang dijadikan sampel, tercatat sebanyak 58 siswa mengalami peningkatan skor minat belajar setelah diberikan perlakuan, dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai $Z = -6,675$ dan signifikansi yakni sejumlah $0,000$ ($p < 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan penerapan permainan gobak sodor memiliki pengaruh yang bermakna terhadap minat belajar siswa. Melalui aktivitas permainan ini, siswa terdorong untuk bergerak aktif, menjalin kerja sama, serta merasakan suasana belajar yang menyenangkan, sehingga mampu meningkatkan ketertarikan dan rasa senang terhadap materi kebugaran jasmani.

Terjadinya peningkatan minat belajar peserta didik dapat dipahami berdasarkan konsep minat belajar yang menjelaskan bahwa minat akan berkembang apabila siswa merasakan ketertarikan, kesenangan, serta keterlibatan aktif selama kegiatan pembelajaran berlangsung (Nurhasanah & Sobandi, 2016). Permainan gobak sodor menghadirkan tahap pembelajaran menyenangkan dan menantang, sehingga merangsang keterlibatan emosional siswa. Kondisi ini memperkuat aspek afektif dalam pembelajaran PJOK, yang memiliki peran strategis dalam menumbuhkan motivasi serta minat belajar siswa secara berkesinambungan.

Temuan penelitian ini selaras dengan pendekatan *game-based learning*, yang memanfaatkan elemen permainan sebagai sarana untuk meningkatkan partisipasi siswa pada materi PJOK. Aktivitas gobak sodor yang mengandung unsur kolaborasi, persaingan, serta gerak fisik dinilai sesuai dengan karakteristik siswa SMP yang cenderung aktif dan menyukai pembelajaran berbasis aktivitas. Melalui penerapan pendekatan tersebut, siswa bisa berfungsi menjadi penerima informasi, dan turut serta

langsung baik dari sisi fisik maupun emosional, sehingga proses pembelajaran berlangsung lebih aktif dan partisipatif (Maliki et al., 2025).

Hasil tersebut konsisten terhadap temuan terdahulu yang dilaporkan oleh (Fajarwati & Sceisariya, 2020) yang menjelaskan bahwa penerapan gobak sodor bisa meningkatkan minat serta keaktifan siswa pada kegiatan pembelajaran PJOK. Selain itu, sebagai bagian dari warisan budaya lokal, permainan gobak sodor memberikan kontribusi nilai edukatif tambahan dalam proses pembelajaran (Nasta'in et al., 2021). Penerapan permainan ini berfokus pada pengembangan kemampuan fisik dan psikomotorik, serta berperan dalam memupuk nilai sosial, seperti kerja sama, sikap sportif, dan kedisiplinan. Melalui keterlibatan langsung dalam permainan, siswa cenderung tidak merasakan proses belajar sebagai aktivitas formal, melainkan memperoleh pemahaman materi melalui pengalaman nyata yang menyenangkan. Dengan demikian, pembelajaran PJOK menjadi lebih kontekstual, bermakna, serta relevan terhadap kegiatan sehari-hari peserta didik.

Kemudian, pendekatan berbasis permainan mampu menjawab kebutuhan siswa pada jenjang SMP yang cenderung aktif dan menyukai tantangan. Jika pembelajaran disampaikan secara Pola penyampaian materi yang bersifat monoton cenderung membuat siswa cepat kehilangan perhatian dan mengalami kejenuhan. Namun dengan permainan gobak sodor, siswa secara alami terdorong untuk terlibat karena adanya elemen kompetisi, kerja sama tim, dan dinamika gerak yang menarik. Hal ini menjadikan mereka lebih fokus, lebih terlibat, dan lebih termotivasi untuk mengikuti pembelajaran hingga akhir.

Secara teoritis hasil penelitian ini memperkuat konsep bahwa pembelajaran peserta didik dapat dicapai dengan keterlibatan afektif melalui pengalaman belajar menyenangkan, khususnya melalui *game-based learning* dalam konteks pendidikan jasmani. Dari segi praktis, temuan studi ini bisa menyediakan implikasi untuk guru PJOK dengan menegaskan, permainan tradisional, seperti gobak sodor, dapat dijadikan sebagai pilihan strategi yang kreatif, relevan dengan konteks siswa, dan selaras dengan karakteristik peserta didik SMP, sehingga mampu meningkatkan minat serta partisipasi siswa dalam materi penjas.

KESIMPULAN

Dari temuan olah data dan uraian pembahasan, bisa disimpulkan penerapan permainan tradisional gobak sodor memberikan pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan minat belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK pada materi kebugaran jasmani di SMP Negeri 12 Semarang. Kesimpulan tersebut didukung oleh kenaikan nilai rerata dari tahap pretest ke posttest, serta diperkuat oleh temuan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang mengindikasikan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Penerapan permainan gobak sodor terbukti mampu membangun suasana belajar yang lebih menyenangkan, menunjang partisipasi aktif siswa, serta meningkatkan rasa senang dan ketertarikan terhadap materi kebugaran jasmani. Oleh karena itu, penggunaan pendekatan pembelajaran berbasis

permainan tradisional bisa diterapkan menjadi alternatif strategi yang efektif untuk menumbuhkan minat belajar siswa.

Mengacu pada hasil penelitian yang telah diperoleh, guru PJOK dianjurkan untuk mengoptimalkan pemanfaatan permainan tradisional, seperti gobak sodor, sebagai alternatif pendekatan pembelajaran yang kreatif dalam penyampaian materi kebugaran jasmani. Penerapan permainan ini bisa berkontribusi terhadap peningkatan minat belajar, serta berperan dalam menumbuhkan nilai-nilai karakter serta kemampuan bekerja sama. Di sisi lain, dorongan dari pihak sekolah turut diperlukan, terutama dalam penyediaan fasilitas dan alokasi waktu yang memadai guna menunjang implementasi pembelajaran berbasis permainan tradisional. Selanjutnya, bagi peneliti di masa mendatang, disarankan untuk memperluas kajian dengan menerapkan penelitian sejenis pada tingkat pendidikan yang berbeda maupun variasi jenis permainan lainnya, sehingga dapat memperkaya pengembangan dan penerapan metode pembelajaran pendidikan jasmani yang berbasis kearifan budaya lokal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afidah, N., Pradipta, G., & Hudah, M. (2022). Penerapan Modifikasi Wooden Discs Untuk Meningkatkan Kemampuan Hasil Belajar Lempar Cakram di SMP Negeri 1 Singorojo. *Jendela Olahraga*, 7(1), 19–26. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.8492>
- Asriansyah, A., & Mahendra, A. (2020). Model Permainan Perseptual Motorik Melalui Ban Motor Bekas Dalam Pendidikan Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jendela Olahraga*, 5(2), 122–130. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6208>
- Astuti, Q. M. (2024). Penerapan etnomatematika melalui permainan gobak sodor untuk meningkatkan minat belajar peserta didik kelas III SD Negeri Nglipar II Gunungkidul. 10(3), 294–300. <https://doi.org/10.30738/trihayu.v10i3.17539>
- Dewi, F., Anggraini, P., Ana, V., Setyawati, V., Dian, U., & Semarang, N. (2022). *Jurnal basicedu*. 6(4), 6491–6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Dhewy, R. C. (2022). *No Title*. 2(3), 4575–4578. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i3.3224>
- Elita, E., Inovasi, J., Nisa, I. Q., Zen, H., Tussifa, L., & Hidayah, A. (2025). *Studi Literatur Tentang Permainan Tradisional Bentengan dan Gobak Sodor dalam Konteks Pengembangan Motorik dan Sosial Siswa Sekolah Dasar Perkembangan Motorik dan Sosial*. 2. <https://doi.org/10.62383/edukasi.v2i3.1841>
- Fajarwati, S., & Sceisarriya, V. M. (2020). Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Minat Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas V MI Plus Darunnajah Kelutan Tahun. *Sprinter : Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(2), 91–96.
- Forester, B. J., Idris, A., Khater, A., Afgani, M. W., Isnaini, M., Islam, U., Raden, N., & Palembang, F. (2024). *Penelitian Kuantitatif: Uji Reliabilitas Quantitative Research : Data Reliability Test*. 4(3), 1812–1820. <https://doi.org/10.56832/edu.v4i3.577>
- Harahap, A. M., & Febriansyah, W. (2025). *Impact of Game-Based Physical Education on Health*

- Literacy and Physical Fitness in Primary School Children : A Scoping Review Databases and Search Strategy.* 77–89. <https://doi.org/10.53905/ChildDev.v1i02.12>
- Hermina, D., & Huda, N. (2024). *Memahami Populasi dan Sampel : Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif.* 5(12), 5937–5948. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i12.1992>
- Hidi, S., & Renninger, K. A. (2006). *The Four-Phase Model of Interest Development.* 41(2), 111–127. https://doi.org/10.1207/s15326985ep4102_4
- Isnaini, M., Afgani, M. W., Haqqi, A., & Azhari, I. (2025). *Teknik Analisis Data Uji Normalitas.* 4(2), 1377–1384. <https://doi.org/10.56799/jceki.v4i2.7007>
- Latif, M., Faozi, F., Bakhri, R. S., Harja, F., & Listiandi, A. D. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Minat Siswa Dalam Kegiatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sman 1 Cikembar. *Physical Activity Journal*, 1(1), 82. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.2005>
- Maliki, O., Suherman, W. S., Prasetyo, Y., Pradipta, G. D., Ode, L., & Virama, A. (2025). *Developing a traditional game-based physical education learning model to improve students' physical fitness: content validity Desarrollo de un modelo de aprendizaje de educación física tradicional basado en juegos para mejorar la condición física de los estudiantes: validez de contenido.* 2041(2009), 787–795. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.110401>
- Nasta'in, T., Nurkholis, M., & Allsabab, M. A. H. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Minat Belajar Siswa se-Kecamatan Lengkong Tahun Pelajaran 2020/2021. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 29–35. <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p29-35>
- Nurhasanah, S., & Sobandi, A. (2016). *Minat belajar sebagai determinan hasil belajar siswa.* 1(1), 128–135. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3264>
- Pandiangan, W. M., Siagian, S., & Sitompul, H. (2018). Pengaruh Strategi Pembelajaran Dan Gaya Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)*, 11(1), 86. <https://doi.org/10.24114/jtp.v11i1.11199>
- Pengembangan, R. (2023). *Vol 3 No . 2 Tahun 2023 Hal 133 – 151 Lembar Validasi : Instrumen yang Digunakan Untuk Menilai Produk yang Dikembangkan Pada Penelitian Pengembangan Bidang Pendidikan.* 3(2), 133–151. <https://doi.org/10.25299/baej.2023.15347>
- Pratama, Y., & Reffiane, F. (2024). *Implementasi Permainan Tradisional untuk Membangun Karakter Gotong Royong Pembelajaran PPKn Peserta Didik Kelas V SDN Peterongan.* 4, 13225–13233. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.13669>
- Pretest-posttest, M. Q. O. (2019). *Mengukur Tingkat Pemahaman Pelatihan PowerPoint.* 20(1), 71–80. <https://doi.org/10.55601/jsm.v20i1.650>
- Putra, R. D., Murtadho, M. A., Isnaini, M., Afgani, M. W., Islam, U., Raden, N., & Palembang, F. (2025). *Design Penelitian Kuantitatif : Pengertian dan Macam-macam Jenisnya Quantitative Research Design : Definition and Types.* 5(3), 191–199.

<https://doi.org/10.56832/edu.v5i3.1805>

- Salim, M. I., Utomo, G. M., & Darisman, E. K. (2025). *Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo* *The Effect of Gobak Sodor Game on Improving Physical Fitness in Students of SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo*. 11(1), 22–33. <https://doi.org/10.36456/adiraga>
- Suasapha, A. H., Studi, P., Pariwisata, D., Bali, P. P., & Bali, N. D. (2020). *SKALA LIKERT UNTUK PENELITIAN PARIWISATA ; BEBERAPA*. 19(1), 29–40. <https://doi.org/10.52352/jpar.v19i1.407>
- Yuliana, C., Putra, I. M., Wulandari, T., Al-Ihsan, M. I., & Prasetyo, O. D. (2024). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di SMPN 7 Muara Bungo. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 159–168. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10218>