



Olahraga Tradisional dalam Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Traditional Sports in Improving Basic Movement Skills

Aditya Gumantan¹, Rizki Yuliandra¹, Reza Adhi Nugroho¹

¹Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia, Indonesia

*Penulis Korespondensi: aditya.gumantan@teknokrat.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari bagaimana olahraga tradisional mempengaruhi peningkatan keterampilan gerak dasar anak. Selain itu, penelitian ini juga melihat bagaimana olahraga ini berhubungan dengan nilai budaya dalam pembelajaran olahraga. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, dengan desain quasi experimental menggunakan kelompok kontrol pre-test dan post-test. Siswa sekolah dasar sebanyak empat puluh dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol dalam penelitian. Tes keterampilan gerak dasar dilakukan dengan alat lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan lebih tinggi dengan nilai pretest 62,40 meningkat menjadi 82,75, sedangkan kelompok kontrol dari 63,10 menjadi 72,20. Gain score kelompok eksperimen sebesar 20,35 lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 9,10. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t hitung 6,27 dengan p-value < 0,05 yang berarti terdapat perbedaan signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa olahraga tradisional efektif meningkatkan keterampilan gerak dasar anak. Selain itu, pendekatan ini juga mampu meningkatkan motivasi belajar serta menanamkan nilai budaya, sehingga relevan sebagai model pembelajaran olahraga inovatif.

Kata kunci: olahraga, olahraga tradisional, gerak dasar

Abstract

The purpose of this study was to examine how traditional sports affect the improvement of children's basic motor skills. Furthermore, this study also examined how these sports relate to cultural values in sports learning. The method used was a quantitative approach, with a quasi-experimental design using a pre-test and post-test control group. Forty elementary school students were divided into experimental and control groups in the study. The basic motor skills test was conducted using locomotor, non-locomotor, and manipulative tools. The results showed that the experimental group experienced higher improvement with a pretest score of 62.40 increasing to 82.75, while the control group increased from 63.10 to 72.20. The experimental group's gain score was 20.35 higher than the control group's score of 9.10. The results of the hypothesis test showed a t-value of 6.27 with a p-value <0.05, indicating a significant difference. These findings indicate that traditional sports are effective in improving children's basic motor skills. In addition, this approach is also able to increase learning motivation and instill cultural values, making it relevant as an innovative sports learning model.

Keywords: Sports, Traditional Sports, Basic Movements

PENDAHULUAN

Permainan tradisional merupakan bentuk aktivitas fisik dan sosial yang tumbuh serta berkembang secara turun-temurun dalam suatu masyarakat, sebagai bagian dari

warisan budaya yang sarat makna dan nilai kehidupan. Permainan ini umumnya menggunakan alat sederhana yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar bahkan sering kali tanpa alat sama sekali namun mampu menghadirkan pengalaman bermain yang kaya, interaktif, dan penuh kegembiraan.

Secara esensial, permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang alami. Didalamnya terkandung unsur olahraga seperti kelincahan, kekuatan, koordinasi, dan daya tahan tubuh, yang dilakukan tanpa tekanan formal layaknya latihan modern. Anak-anak berlari, melompat, dan bergerak aktif bukan karena tuntutan performa, melainkan karena dorongan kesenangan sebuah kondisi ideal yang sering dicari dalam pendekatan pembelajaran berbasis gerak. Olahraga tradisional memiliki nilai-nilai luhur yang patut diteladani dan memiliki nuansa budaya yang unik (Azahari, 2025). Sangat banyak olahraga tradisional, termasuk bentengan, polisi vs maling, patok lele, gobak sodor, dan banyak lagi. Dua contoh olahraga tradisional yang paling umum adalah bentengan dan polisi vs maling, yang keduanya membutuhkan kecepatan (Nurjamal et al., 2020). Olahraga tradisional juga penuh dengan gerak olah tubuh sehingga tubuh menjadi bugar dan sehat (Kasyanto, 2019). Permainan tradisional adalah kekayaan budaya bangsa dengan nilai-nilai luhur yang dapat diwariskan kepada anak-anak sebagai generasi penerus. (Hanief & Sugito, 2017). Pada dasarnya, permainan tradisional adalah salah satu jenis kebudayaan lokal yang tumbuh dan berkembang di dalam masyarakat dan diwariskan secara langsung atau tidak langsung dari generasi ke generasi (Jayendra, 2019). Olahraga dan permainan tradisional merupakan bagian penting dari kebudayaan bangsa yang memiliki nilai-nilai luhur, keunikan, serta fungsi yang tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan peningkatan kebugaran jasmani. Keberagaman jenis permainan seperti bentengan dan polisi vs maling menunjukkan adanya kontribusi nyata terhadap pengembangan kemampuan fisik, khususnya kecepatan dan kelincahan melalui aktivitas lari. Selain itu, permainan tradisional juga berperan dalam menjaga kesehatan tubuh karena melibatkan gerak aktif yang alami. Sebagai warisan budaya yang diwariskan secara turun-temurun, permainan tradisional menjadi identitas lokal

yang perlu dilestarikan dan ditanamkan kepada generasi muda agar nilai-nilai budaya tetap hidup di tengah perkembangan zaman.

Permainan tradisional tidak hanya merepresentasikan nilai-nilai budaya dan filosofi kehidupan masyarakat, tetapi juga memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan gerak dasar, khususnya pada anak. Melalui aktivitas bermain yang bersifat alami dan menyenangkan, anak-anak secara tidak langsung melatih berbagai keterampilan gerak dasar seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, serta menjaga keseimbangan. Setiap permainan tradisional mengandung makna filosofis yang selaras dengan proses pembelajaran gerak, di mana anak diajak untuk memahami ritme, ruang, kerja sama, serta pengendalian diri. Dengan demikian, permainan tradisional menjadi media yang holistik karena mampu mengintegrasikan aspek budaya, nilai-nilai filosofis, dan pengembangan kemampuan motorik dasar secara bersamaan dalam satu aktivitas yang kontekstual dan bermakna. Tujuan gerakan dasar adalah untuk meningkatkan berbagai keterampilan teknik dasar olahraga yang melibatkan anggota gerak tubuh (Pratama & Nurrochmah, 2020). Teori behaviorisme menyatakan bahwa pengalaman menyebabkan perubahan tingkah laku, dan bahwa pendidikan menghasilkan pengalaman. Menurut teori ini, latihan dan pengkondisian yang teratur dan terorganisir adalah cara terbaik untuk memperoleh keterampilan gerak dasar yang baik (Wulan, 2018). Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental *fundamental basic movement* (Saputra & Firdaus, 2019). Gerak fundamental ditentukan berdasarkan kemampuan seseorang menguasai tiga kelompok dasar gerak yaitu Non-Lokomotor, lokomotor, dan manipulatif (Kuok & Kampar, 2022). Gerak dasar merupakan keterampilan motorik fundamental yang sangat penting dalam tahap perkembangan anak (Tahun & Djangkaru, 2025). Kemampuan gerak dasar adalah kemampuan gerak yang membentuk gerak manusia. Kemampuan motorik, atau gerak, adalah kemampuan, kekuatan, dan kemampuan untuk melakukan sesuatu (Antoni & Pratama, 2023). Bersama dengan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor, gerak dasar manipulasi merupakan salah satu domain gerak dasar fundamental (Arisandi & Indahwati, 2023). Perkembangan motorik anak sangat penting karena sesuai dengan sifat anak, yaitu bermain, sehingga keterampilan motorik yang kuat diperlukan untuk

membantu aktivitas sehari-hari anak (Mahfud & Yuliandra, 2020) . Permainan tradisional memiliki peran yang sangat strategis tidak hanya sebagai media pelestarian budaya dan nilai-nilai filosofis, tetapi juga sebagai sarana efektif dalam mengembangkan gerak dasar seorang anak. Anak-anak belajar keterampilan motorik dasar seperti gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melalui aktivitas bermain alami. Penguasaan gerak dasar ini sangat penting dalam mendukung perkembangan fisik, kemampuan teknik olahraga, serta aktivitas sehari-hari anak. Selain itu, pencapaian keterampilan gerak dasar yang optimal memerlukan proses latihan yang terstruktur dan berkelanjutan, sejalan dengan teori behaviorisme yang menekankan pentingnya pengalaman dan proses belajar. Dengan demikian, permainan tradisional dapat menjadi pendekatan pembelajaran yang holistik dan kontekstual dalam mendukung perkembangan motorik anak secara optimal.

Penelitian tentang olahraga tradisional dalam peningkatan keterampilan gerak dasar memiliki urgensi yang tinggi di tengah menurunnya aktivitas fisik anak akibat dominasi teknologi digital dan gaya hidup sedentari. Kondisi ini berdampak pada rendahnya perkembangan keterampilan motorik fundamental, seperti gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Sementara itu, olahraga tradisional yang kaya akan nilai budaya, filosofi, dan aktivitas gerak justru mulai terpinggirkan dan belum dimanfaatkan secara optimal sebagai media pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah yang mampu mengangkat kembali peran olahraga tradisional sebagai sarana pembelajaran yang kontekstual, menyenangkan, serta relevan dengan karakteristik anak, sekaligus sebagai upaya pelestarian budaya bangsa. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi olahraga tradisional sebagai media pembelajaran terstruktur dalam pengembangan keterampilan gerak dasar yang dikaitkan dengan nilai-nilai filosofis dan budaya. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada aspek aktivitas fisik, tetapi juga mengembangkan pendekatan implementatif yang relevan dengan pembelajaran pendidikan jasmani modern. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran olahraga tradisional dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar, mengidentifikasi jenis permainan yang efektif, serta merumuskan model pembelajaran inovatif yang dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani sekaligus melestarikan warisan budaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi-experimental dan desain Pretest–Posttest Control Group Design untuk menguji pengaruh olahraga tradisional terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar anak. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang memperoleh intervensi berupa pembelajaran olahraga tradisional dan kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani secara konvensional. Pengukuran keterampilan gerak dasar dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest). Program intervensi pada kelompok eksperimen dilaksanakan selama 8 minggu dengan frekuensi 2 kali per minggu (total 16 pertemuan), masing-masing berdurasi 60 menit yang terdiri atas pemanasan (10 menit), kegiatan inti (45 menit), dan pendinginan (5 menit). Intervensi menggunakan beberapa olahraga tradisional Indonesia, yaitu engklek, gobak sodor, bentengan, dan galasin, yang diberikan secara bertahap untuk mengembangkan keterampilan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Setiap permainan dimodifikasi sesuai karakteristik usia anak dan dilaksanakan dengan tingkat kesulitan yang meningkat secara bertahap sehingga mampu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, kecepatan, serta kemampuan gerak dasar peserta didik.

Penelitian ini melibatkan siswa sekolah dasar dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling berdasarkan kriteria berusia 7–10 tahun, memiliki kondisi fisik yang sehat, tidak mengalami gangguan gerak, serta aktif mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Jumlah sampel sebanyak 40 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 20 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 20 siswa sebagai kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan Test of Gross Motor Development-3 (TGMD-3) yang diadopsi untuk mengukur keterampilan gerak dasar anak melalui aspek keterampilan lokomotor dan manipulatif, kemudian dikembangkan dengan menambahkan indikator keterampilan non-lokomotor berupa keseimbangan statis dan dinamis agar sesuai dengan tujuan penelitian. Instrumen penilaian menggunakan rubrik berbasis kriteria performa pada setiap indikator gerak dan telah melalui uji validitas serta reliabilitas sebelum digunakan dalam penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui tes

praktik yang dinilai oleh dua orang penilai yang telah mendapatkan pelatihan mengenai prosedur penilaian, serta didukung dengan lembar observasi untuk memastikan konsistensi pelaksanaan pembelajaran selama proses intervensi berlangsung..

Teknik analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan bantuan statistik, meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov) Uji Levine untuk mengidentifikasi kesamaan varians, uji homogenitas untuk mengidentifikasi distribusi data, dan uji hipotesis menggunakan uji sampel t independen untuk menentukan perbedaan peningkatan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, perhitungan poin gain juga digunakan untuk mengukur tingkat peningkatan keterampilan gerak dasar. Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $\alpha = 0,05$. Dengan metode ini, diharapkan diperoleh hasil yang objektif, terukur, dan dapat menjelaskan secara ilmiah efektivitas olahraga tradisional dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga tradisional meningkatkan keterampilan gerak dasar anak secara signifikan. Nilai gain score yang hampir dua kali lipat lebih tinggi pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa olahraga tradisional dapat memberikan stimulus gerak yang lebih luas dan beragam dibandingkan dengan pembelajaran konvensional. Secara khusus, peningkatan tertinggi terjadi pada aspek gerak lokomotor. Hal ini disebabkan karena sebagian besar permainan tradisional seperti bentengan dan polisi vs maling menuntut aktivitas berlari, mengejar, dan menghindari, sehingga secara langsung melatih kecepatan, kelincahan, dan daya tahan anak. Sementara itu, aspek non-lokomotor dan manipulatif juga mengalami peningkatan karena permainan tradisional melibatkan keseimbangan tubuh, koordinasi, serta interaksi dengan objek atau teman bermain.

Selain itu, olahraga tradisional memiliki karakteristik yang menyenangkan dan kontekstual, sehingga meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran. Kondisi ini selaras dengan teori behaviorisme yang menyatakan bahwa

pengalaman belajar yang berulang dan menyenangkan akan memperkuat perubahan perilaku, termasuk dalam keterampilan gerak. Dengan demikian, olahraga tradisional tidak hanya efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik, tetapi juga mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih hidup, interaktif, dan bermakna.

Hasilnya menunjukkan bahwa olahraga tradisional adalah metode yang efektif dan cocok untuk digunakan dalam pembelajaran olahraga, khususnya untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar anak secara optimal.

Tabel 1. Hasil pengukuran keterampilan gerak dasar

Kelompok	Pretest (Mean $\pm$ SD)	Posttest (Mean $\pm$ SD)	Gain Score	Persentase Peningkatan
Eksperimen	62,40 $\pm$ 5,21	82,75 $\pm$ 4,68	20,35	32,61%
Kontrol	63,10 $\pm$ 5,05	72,20 $\pm$ 5,12	9,10	14,42%

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai Sig > 0,05 untuk data berdistribusi normal, dan uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai Sig > 0,05 untuk varians kedua kelompok homogen. Selanjutnya, hasil uji hipotesis menggunakan sampel t independen menemukan nilai t hitung = 6,27 dengan p-value = 0,000 < 0,05. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok control. Temuan ini juga sejalan dengan teori perkembangan motorik yang menyatakan bahwa keterampilan gerak berkembang optimal melalui aktivitas yang variatif dan kontekstual. Dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil ini tidak hanya memperkuat bahwa olahraga tradisional mampu meningkatkan kemampuan motorik anak, tetapi juga menghadirkan kebaruan dengan memosisikannya sebagai media pembelajaran yang terstruktur, terukur, serta terintegrasi dengan nilai budaya dan filosofis. Dampak penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu sebagai alternatif pendekatan yang lebih inovatif, menyenangkan, dan bermakna, sekaligus berkontribusi dalam pelestarian budaya lokal. Namun demikian, hasil penelitian harus dilakukan dengan lebih luas dan mendalam untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik. Ini karena penelitian tidak memperhitungkan faktor eksternal seperti motivasi dan lingkungan sosial, serta jumlah sampel yang terbatas dan waktu perlakuan yang relatif singkat.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa olahraga tradisional membantu anak meningkatkan keterampilan gerak dasar mereka, baik lokomotor maupun non-lokomotor. Pembelajaran gerak yang lebih bermakna dapat dicapai melalui olahraga tradisional melalui aktivitas yang alami, menyenangkan, dan kontekstual. Selain itu, olahraga tradisional membawa nilai-nilai budaya dan filosofis yang mendukung pembentukan karakter anak serta meningkatkan kemampuan motorik anak. Penelitian ini juga menegaskan bahwa pemanfaatan olahraga tradisional sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani dapat menjadi pendekatan inovatif yang relevan dengan kebutuhan perkembangan anak. Dengan mengidentifikasi jenis-jenis permainan yang sesuai dan mengintegrasikannya ke dalam proses pembelajaran, olahraga tradisional dapat dioptimalkan sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas pembelajaran sekaligus melestarikan budaya lokal. Oleh karena itu, olahraga tradisional layak dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada hasil fisik, tetapi juga pada penguatan nilai sosial dan budaya dalam kehidupan anak. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu jumlah sampel yang relatif kecil, pelaksanaan penelitian yang hanya dilakukan pada satu sekolah, serta durasi intervensi yang terbatas sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada pengukuran keterampilan gerak dasar tanpa mengkaji dampaknya terhadap aspek lain, seperti kebugaran jasmani, kemampuan kognitif, motivasi belajar, maupun perkembangan sosial-emosional anak. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dengan karakteristik yang lebih beragam, memperpanjang durasi intervensi, membandingkan berbagai jenis olahraga tradisional, serta mengintegrasikan pengukuran aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas olahraga tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

Antoni, P., & Pratama, N. Z. (2023). *Kemampuan Gerak Dasar Siswa SD Negeri 02 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir*. 7, 6263–6269.

- Arisandi, I. L., & Indahwati, N. (2023). *Journal of Physical Education*. 2, 40–47.
- Azahari, A. R. (2025). Pengembangan Model Revitalisasi Olahraga Tradisional Menjadi Sport for All Pada Masyarakat Suku Dayak Dari Perspektif Fenomenologi. *Konstruktivisme: Jurnal Pendidikan & Pembelajaran*, 8(2), 101–116.
<https://doi.org/10.30957/konstruk.v8i2.43>
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2017). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 60–73. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575
- Jayendra, P. S. (2019). Permainan Tradisional Bali Juru Pencar Sebagai Media Pembelajaran Dan Pembentukan Karakter. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(1), 65. <https://doi.org/10.25078/aw.v3i1.906>
- Kasyanto, A. A. H. (2019). Survei Perkembangan Olahraga Tradisional Di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 33–38.
- Kuok, K., & Kampar, K. (2022). *ANALISIS GERAK MOTORIK DASAR SISWA* (pp. 63–70).
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). *Pengembangan Model Gerak dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun*. 1, 54–66.
- Nurjamal, N., Hidayat, M. T., Buhari, M. R., & Huda, M. S. (2020). Pengaruh Aktivitas Olahraga Tradisional Terhadap Kecepatan Lari 40 Meter Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 029 Loa Janan. *Kinestetik*, 4(1), 73–78.
<https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10412>
- Pratama, D. N., & Nurrochmah, S. (2020). Survei Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor , Nonlokomotor dan Manipulatif pada Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Sport Science and Health*, 2(9), 430–439.
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>
- Saputra, M. W., & Firdaus, K. (2019). Hubungan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor dengan Hasil Belajar Penjasorkes. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(8), 14–20.
- Tahun, U. H., & Djangkaru, S. P. (2025). *MELALUI OLAHRAGA PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ANAK*. 2, 11–15.
- Wulan, D. S. A. (2018). Peningkatan Kemampuan Gerak Lokomotor Melalui Permainan

Lari Estafet Modifikasi. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 1(9), 163–180.

<https://media.neliti.com/media/publications/117781-ID-peningkatan-kemampuan-gerak-lokomotor-me.pdf>