Jurnal Pedagogik Olahraga
|p-ISSN 2503 - 5355 |e-ISSN 2580-8877|
Volume 12, Nomor 02, Juli-Desembere 2026

PENGARUH METODE LATIHAN BERMAIN DENGAN PERMAINAN TRADISIONAL BERBASIS KEARIFAN LOKAL TERHADAP PENINGKATAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 074050 SAWO

Sriwindi Jelita Telaumbanua[1], Anton Komaini[2], Gusril[3], Fahd Mukhtarsyaf[4]
Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
Email: sriwinditel@gmail.com[1], antonkomaini@fik.unp.ac.id[2], gusrilnasir@gmail.com[3], fahdm6231@fik.unp.ac.id[4]

ABSTRAK

Kemampuan motorik siswa sekolah dasar perlu distimulasi melalui aktivitas fisik yang menarik dan menyenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan bermain dengan permainan tradisional berbasis kearifan lokal terhadap peningkatan kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 074050 Sawo, Kabupaten Nias Utara. Penelitian ini menggunakan eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Sampel dipilih dengan teknik *cluster sampling* dan berjumlah 16 siswa kelas V. Perlakuan berupa metode latihan bermain dengan permainan tradisional Nias (Fabua, Fate'u, Fahombo Batu modifikasi, Fababaya, dan Fakaetuta) diberikan sebanyak 10 kali pertemuan. Kemampuan motorik diukur menggunakan tes *Basketball Throw*, *4 Sec. Dash*, *Wall Pass*, dan *Standing Broad Jump*. Data dianalisis dengan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan *Paired Sample t-Test*. Uji normalitas menunjukkan data pretest (sig. 0,181) dan posttest (sig. 0,418) berdistribusi normal. Nilai rata-rata kemampuan motorik meningkat dari 50,00 pada pretest menjadi 71,77 pada posttest. Uji-t menunjukkan t hitung (17,265) lebih besar daripada t tabel (2,131; df = 15), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, metode latihan bermain dengan permainan tradisional berbasis kearifan lokal berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik siswa. Latihan berbasis permainan tradisional efektif mengembangkan kemampuan motorik anak sekolah dasar dan dapat menjadi dasar ilmiah model latihan gerak dalam pembinaan olahraga usia dini.

Keywords: Metode Bermain, Permainan Tradisional, Kearifan Lokal, Kemampuan Motorik, Siswa Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Kemampuan motorik merupakan kemampuan individu dalam melakukan dan mengendalikan gerakan tubuh yang melibatkan koordinasi sistem saraf, otot, dan rangka. Perkembangannya dipengaruhi oleh kematangan biologis dan oleh pengalaman gerak yang diperoleh anak melalui aktivitas fisik (Goodway dkk, 2019). Kompetensi motorik pada masa anak-anak juga dikaitkan dengan lintasan perkembangan kesehatan yang positif (Robinson dkk, 2015). Karena itu, anak usia sekolah dasar perlu memperoleh aktivitas fisik yang cukup dan bervariasi. WHO merekomendasikan anak usia 5–17 tahun melakukan rata-rata sedikitnya 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat setiap hari (Organization, 2020). Namun, metode latihan yang monoton dan repetitif dapat menurunkan ketertarikan anak untuk bergerak. Metode latihan bermain menjadi alternatif yang sesuai karena memungkinkan anak melakukan beragam gerakan dalam suasana yang menyenangkan (Stricker dkk, 2020). Dalam permainan, gerakan seperti berlari, melompat, serta melempar dan menangkap dapat menstimulasi kecepatan, kelincahan, kekuatan tungkai, keseimbangan, dan koordinasi mata-tangan (Goodway dkk, 2019).

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji intervensi untuk meningkatkan kemampuan motorik anak. Meta-analisis (Logan dkk, 2012) menunjukkan bahwa intervensi keterampilan motorik efektif bagi anak. Di Indonesia, permainan tradisional telah diteliti sebagai bentuk intervensi tersebut. Pada penelitian (Ismoko, 2019), pemberian permainan tradisional sebanyak 12 kali pertemuan kepada siswa kelas V sekolah dasar berpengaruh terhadap perkembangan psikomotor anak (t hitung = −4,129; t tabel = 1,703). Penelitian lain mengkaji penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK terhadap keterampilan

motorik siswa SD (Marzuki dkk, 2019) dan penggunaannya untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa sekolah dasar (Ariyanto dkk, 2020). Di Nias, kekayaan permainan rakyat dan olahraga tradisional telah didokumentasikan (Zebua dkk, 2019), dan keberadaannya sejalan dengan arah pengembangan olahraga rekreasi dan olahraga masyarakat dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan (Indonesia, 2022).

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut umumnya mengkaji permainan tradisional secara umum, sedangkan pemanfaatan permainan tradisional Nias sebagai metode latihan yang terstruktur untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar belum banyak dikaji dalam kajian yang dirujuk dalam naskah ini. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan lima permainan tradisional Nias, yaitu Fabua, Fate'u, Fahombo Batu yang dimodifikasi, Fababaya, dan Fakaetuta, sebagai metode latihan bermain. Permainan tersebut dirancang dalam program 10 kali pertemuan, bukan sekadar sebagai kegiatan pemanasan atau selingan, dan efeknya diukur dengan empat butir tes motorik (*Basketball Throw*, *4 Sec. Dash*, *Wall Pass*, dan *Standing Broad Jump*) pada siswa SD Negeri 074050 Sawo, Kabupaten Nias Utara.

Permasalahan ini muncul dari kondisi di lapangan. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru PJOK pada 28 Februari 2026, kemampuan motorik siswa SD Negeri 074050 Sawo masih rendah, terutama pada daya tahan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Aktivitas bermain di sekolah tersebut juga belum dirancang sebagai metode latihan yang terarah pada komponen motorik tertentu. Berdasarkan hal itu, hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan bermain dengan permainan tradisional berbasis kearifan lokal terhadap peningkatan kemampuan motorik siswa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan bermain dengan permainan tradisional berbasis kearifan lokal terhadap peningkatan kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 074050 Sawo.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*), karena peneliti tidak dapat mengontrol seluruh variabel secara ketat dan tidak memungkinkan melakukan randomisasi subjek secara penuh. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 074050 Sawo, Kecamatan Sawo, Kabupaten Nias Utara, pada bulan Agustus 2026.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa SD Negeri 074050 Sawo yang berjumlah 204 siswa dari 11 rombongan belajar . Sampel diambil dengan teknik *cluster sampling*, dengan memilih satu kelompok (kelas) dari populasi (Sugiyono, 2019). Kelas yang terpilih adalah kelas V-A yang berjumlah 16 siswa (6 laki-laki dan 10 perempuan). Kelas V dipilih karena siswa pada tahap ini sudah mampu memahami instruksi, mengikuti aturan permainan, dan melakukan aktivitas gerak yang menuntut koordinasi, keseimbangan, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan. Observasi awal juga menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa kelas ini masih perlu dikembangkan.

Desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu satu kelompok subjek diberi tes awal (pretest), kemudian perlakuan, dan selanjutnya tes akhir (posttest) untuk mengetahui perubahan akibat perlakuan (Sugiyono, 2019). Desain ini digambarkan sebagai $O_1 – X – O_2$, dengan O_1 adalah pretest kemampuan motorik, X adalah perlakuan berupa metode latihan bermain dengan permainan tradisional berbasis kearifan lokal, dan O_2 adalah posttest kemampuan motorik. Perlakuan diberikan sebanyak 10 kali pertemuan menggunakan lima permainan tradisional Nias, yaitu Fabua, Fate'u, Fahombo Batu yang dimodifikasi, Fababaya, dan Fakaetuta. Setiap pertemuan terdiri atas kegiatan pendahuluan (penjelasan tujuan, aturan, dan pemanasan), kegiatan inti berupa permainan, dan kegiatan penutup (pendinginan dan evaluasi). Setiap permainan dimodifikasi sesuai dengan usia, kemampuan fisik, dan keselamatan siswa.

Kemampuan motorik diukur dengan tes kemampuan motorik yang dimodifikasi dan mengacu pada (Gusril, 2024), terdiri atas empat butir: (1) *Basketball Throw* untuk mengukur kekuatan lengan, bahu, dan koordinasi (jarak lemparan terjauh dari tiga percobaan, dalam meter); (2) *4 Sec. Dash* untuk mengukur kecepatan lari (jarak tempuh maksimal dalam 4 detik, dalam meter); (3) *Wall Pass* untuk mengukur koordinasi mata-tangan (jumlah pantulan sah selama 15 detik); dan (4) *Standing Broad Jump* untuk mengukur kekuatan tungkai (jarak lompatan terjauh dari tiga percobaan, dalam cm).

Data pretest dan posttest dianalisis dengan statistik deskriptif (rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum). Uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50, dengan kriteria data berdistribusi normal jika signifikansi (Sig.) > 0,05. Perbedaan hasil pretest dan posttest diuji dengan *paired sample t-test* karena penelitian hanya melibatkan satu kelompok yang diuji dua kali (Sugiyono, 2019). Hipotesis diterima jika Sig. < 0,05, yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan bermain dengan permainan tradisional berbasis kearifan lokal terhadap peningkatan kemampuan motorik siswa.

HASIL

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor kemampuan motorik setelah diberikan perlakuan. Pada pretest, mean sebesar 50,00 dengan standar deviasi 6,67, nilai minimum 41,13 dan maksimum 67,05. Pada posttest, mean meningkat menjadi 71,77 dengan standar deviasi 7,64, nilai minimum 59,87 dan maksimum 85,92.

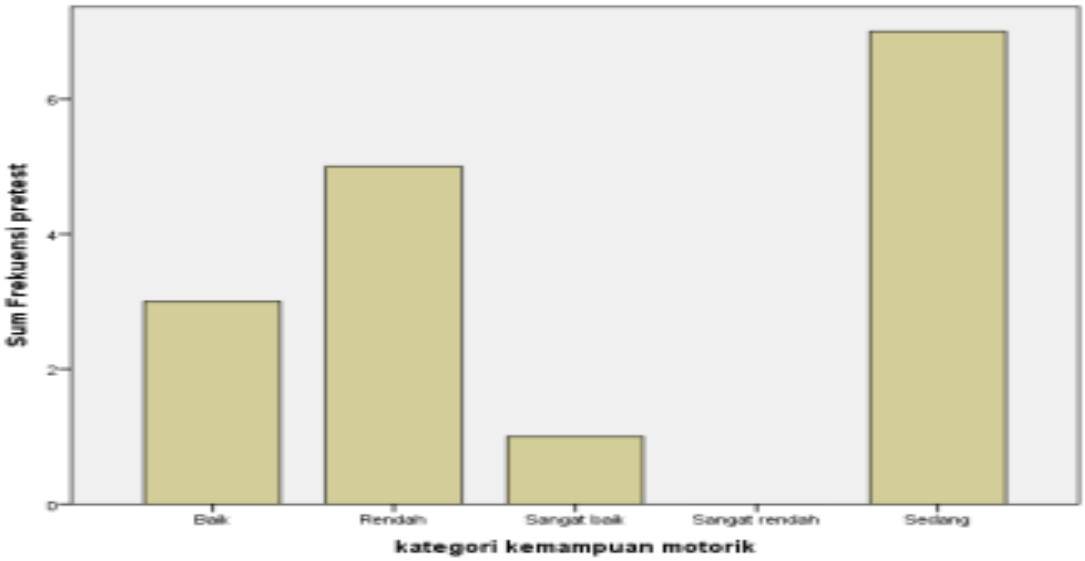
Tabel 1. Statistik deskriptif kemampuan motorik siswa (n=16)

Data	Rata-rata	Simpangan Baku	Minimum	Maksimum
Pretest	50,00	6,67	41,13	67,05
Posttest	71,77	7,64	59,87	85,92

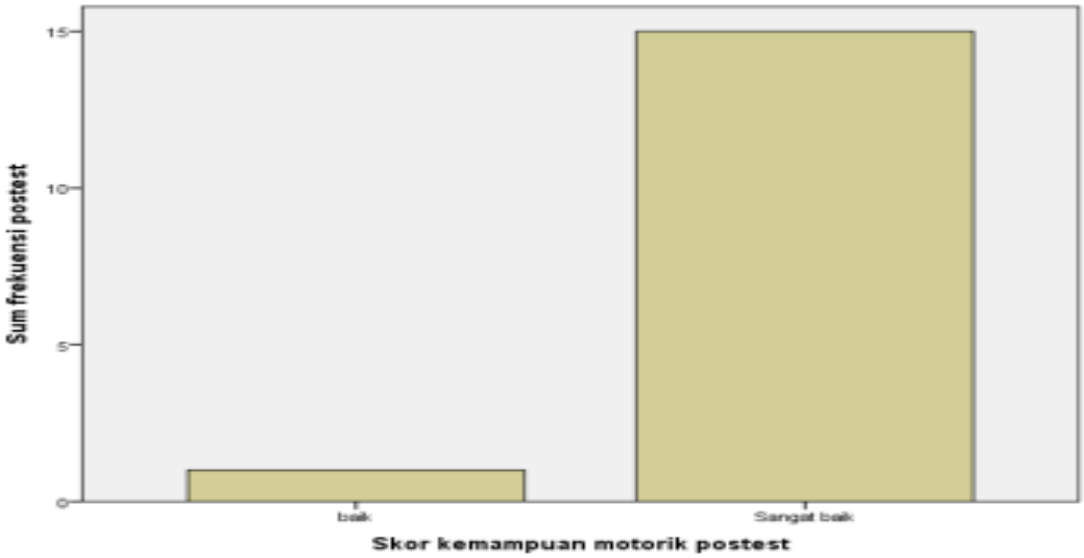
Tabel 2. Distribusi kategori kemampuan motorik

Kategori	Interval	Pretest f (%)	Posttest f (%)
Sangat baik	≥ 60,00	1 (6%)	15 (94%)
Baik	53,33 – < 60,00	3 (19%)	1 (6%)
Sedang	46,67 – < 53,33	7 (44%)	0 (0%)
Rendah	40,00 – < 46,67	5 (31%)	0 (0%)
Sangat rendah	< 40,00	0 (0%)	0 (0%)

Berdasarkan Tabel 2, distribusi kategori menunjukkan perubahan yang jelas. Pada pretest, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang sebanyak 7 siswa (44%), diikuti kategori rendah 5 siswa (31%) dan baik 3 siswa (19%). Setelah perlakuan, 15 siswa (94%) berada pada kategori sangat baik dan 1 siswa (6%) berada pada kategori baik.



Gambar Histogram kemampuan motorik siswa sebelum perlakuan



Gambar Histogram kemampuan motorik siswa setelah perlakuan

Tabel 3. Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Data	Statistik	df	Sig.	Kesimpulan
Pretest	0,922	16	0,181	Normal
Posttest	0,945	16	0,418	Normal

Berdasarkan Tabel 3, Nilai Sig. pretest sebesar 0,181 dan posttest sebesar 0,418, keduanya lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, tidak terdapat bukti untuk menolak asumsi normalitas pada kedua data sehingga analisis dapat dilanjutkan dengan Paired Sample t-Test.

Tabel 4. Hasil Paired Sample t-Test

Pasangan Data	t hitung	t tabel	df	Keputusan
Pretest-Posttest	17,265	2,131	15	H_0 ditolak; H_a diterima

Berdasarkan Tabel 4, Hasil Paired Sample t-Test memperoleh t hitung sebesar 17,265 dan t tabel sebesar 2,131 dengan df = 15. Karena t hitung lebih besar daripada t tabel, H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor kemampuan motorik sebelum dan sesudah perlakuan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan bermain dengan permainan tradisional Nias meningkatkan kemampuan motorik siswa secara signifikan. Rata-rata skor naik 21,77 poin, atau sekitar 43,5% dari skor awal, dan nilai t hitung (17,265) jauh melampaui t tabel (2,131), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, hipotesis penelitian terjawab: terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan bermain dengan permainan tradisional berbasis kearifan lokal terhadap peningkatan kemampuan motorik siswa. Peningkatan ini terjadi pada seluruh kelompok, bukan pada beberapa siswa saja. Sebelum perlakuan, 5 siswa (31%) berada pada kategori rendah dan hanya 1 siswa (6%) pada kategori sangat baik. Sesudah perlakuan, tidak ada siswa pada kategori rendah maupun sedang, dan 15 siswa (94%) berada pada kategori sangat baik. Nilai minimum posttest (59,87) bahkan lebih tinggi daripada rata-rata pretest (50,00).

Fabua menuntut siswa melambungkan batu kecil lalu menangkapnya sambil memungut batu lain, sehingga melatih koordinasi mata-tangan yang diukur oleh *Wall Pass*. Fate'u dan Fababaya melibatkan berlari, mengejar, menghindar, dan mengubah arah secara cepat, yang menstimulasi kecepatan seperti pada *4 Sec. Dash*. Fahombo Batu modifikasi menuntut ancang-ancang, tolakan, lompatan, dan pendaratan, yang melatih kekuatan dan daya ledak tungkai seperti pada *Standing Broad Jump*. Menurut prinsip kekhususan latihan, adaptasi yang terjadi cenderung sejalan dengan pola gerak yang dilatihkan, sehingga peningkatan skor pada butir yang sesuai dapat diharapkan.

Pada anak, peningkatan performa dalam program jangka pendek umumnya berkaitan dengan perbaikan koordinasi saraf dan otot, yaitu efisiensi pengaturan gerak, dan tidak semata perubahan struktur otot (Kenney dkk, 2022). Dalam 10 kali pertemuan, siswa mengulang pola gerak yang sama secara bervariasi dalam situasi permainan. Pengulangan seperti ini memperkuat kontrol tubuh (Goodway dkk, 2019), dan pengalaman gerak yang beragam merupakan salah satu penentu berkembangnya kemampuan motorik anak. Menurut (Komaini, 2018), latihan yang teratur dan berulang mendukung perkembangan motorik. Faktor lain adalah keterlibatan siswa. Karena dikemas sebagai permainan yang punya aturan, tantangan, dan tujuan, siswa cenderung tidak cepat bosan sehingga volume gerak selama perlakuan lebih banyak daripada latihan yang monoton.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang memberikan permainan tradisional sebanyak 12 kali pertemuan (dua kali seminggu) kepada siswa kelas V sekolah dasar dan menemukan pengaruh terhadap perkembangan psikomotor anak (t hitung = −4,129; t tabel = 1,703) (Ismoko, 2019). Nilai t pada penelitian ini jauh lebih besar. Dari sisi yang lebih luas, hasil ini konsisten dengan kajian meta-analisis yang menyimpulkan bahwa intervensi keterampilan motorik efektif bagi anak (Logan dkk, 2012). Penelitian ini menunjukkan bahwa permainan yang bersumber dari budaya Nias dapat dipakai sebagai metode latihan, dan bukan sekadar permainan umum.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan metode latihan bermain dengan permainan tradisional berbasis kearifan lokal Nias berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 074050 Sawo, sehingga hipotesis penelitian diterima dan tujuan penelitian tercapai. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa permainan tradisional yang dirancang secara terstruktur, dengan gerakan yang berulang dan bervariasi, dapat berfungsi sebagai metode latihan dan bukan sekadar kegiatan pemanasan atau selingan, sekaligus mengenalkan budaya lokal kepada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *16*(1), 78–91. https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.30785

Goodway, J. D.; Ozmun, J. C.; Gallahue, D. L. (2019). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (8th ed.). Jones & Bartlett Learning.

Gusril. (2024). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. UNP Press.

Indonesia, R. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan*. JDIH Kementerian Pemuda dan Olahraga. https://jdih.kemenpora.go.id/peraturan/detail/323/undang-undang-nomor-11-tahun-2022-tentang-keolahragaan.html

Ismoko, A. P. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Perkembangan Motorik Anak. *Jurnal JASMANI*, *2*(1), 146–154.

Kenney, W. Larry; Wilmore, Jack H.; Costill, D. L. (2022). *Physiology of Sport and Exercise* (8th ed.). Human Kinetics.

Komaini, A. (2018). *Kemampuan Motorik Anak Usia Dini*. PT RajaGrafindo Persada.

Logan, S. W.; Robinson, L. E.; Wilson, A. E.; Lucas, W. A. (2012). Getting the fundamentals of movement: A meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. *Child: Care, Health and Development*, *38*(3), 305–315. https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01307.x

Marzuki, F., Guru, S.-P., Pendidikan, F., Surabaya, U. N., Budiyono, D. H., & Pd, M. (2019). *(Studi pada siswa kelas V SD Negeri 01 Urek-urek Kecamatan Gondanglegi Kabupaten Malang)*. *07*, 3753–3763.

Organization, W. H. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128?utm_source=chatgpt.com

Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health. *Sports Medicine*, *45*(9), 1273–1284. https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6

Stricker, P. R., Faigenbaum, A. D., & McCambridge, T. M. (2020). Resistance training for children and adolescents. *Pediatrics*, *145*(6). https://doi.org/10.1542/peds.2020-1011

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Zebua, Baziduhu; Harefa, Yasato; Zebua, Sorayana; Harefa, M. dkk. (2019). *Permainan Rakyat dan Olahraga Tradisional Nias di Kota Gunungsitoli*. Dinas Pariwisata dan Kebudayaan Kota Gunungsitoli.