

**Analisis Perbandingan Pengaruh Permainan Tradisional
Gobak Sodor dan Bentengan
terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA**

Dinda Kusuma Putri¹, Bayu Akbar Harmono^{2*}, Ujang Rohman³

^{1 2 3} Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

* Corresponding Author: bayuakbarharmono@unipasby.ac.id

Abstrak: Permainan tradisional merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang berpotensi meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta menumbuhkan keterlibatan aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh permainan tradisional gobak sodor dan bentengan terhadap kebugaran jasmani siswa di SMAN 1 Kedamean. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *two group pretest–posttest*. Sampel penelitian berjumlah 36 siswa kelas XII yang dibagi menjadi kelompok eksperimen gobak sodor, kelompok eksperimen bentengan, dan kelompok kontrol. Instrumen pengukuran kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data dianalisis menggunakan uji prasyarat dan uji *paired sample t-test* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional gobak sodor dan bentengan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Kelompok gobak sodor menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan kelompok bentengan dan kelompok kontrol. Dengan demikian, permainan tradisional, khususnya gobak sodor, dapat direkomendasikan sebagai alternatif pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah menengah.

Kata Kunci: Permainan Tradisional, Gobak Sodor, Bentengan, Kebugaran Jasmani, Siswa, SMA

Pendahuluan

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik. Melalui aktivitas jasmani yang terstruktur dan berkelanjutan, siswa diharapkan mampu mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal sehingga dapat menunjang aktivitas belajar sehari-hari. Namun, dalam praktik pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah, masih sering dijumpai rendahnya minat dan partisipasi siswa akibat metode pembelajaran yang monoton dan kurang variatif

Salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterlibatan siswa adalah pemanfaatan permainan tradisional dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga mengandung aktivitas fisik yang melibatkan berbagai komponen kebugaran jasmani seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, serta kerja sama tim. Selain itu, permainan tradisional memiliki nilai edukatif yang dapat menumbuhkan karakter positif seperti sportivitas, tanggung jawab, disiplin, dan kerja sama antarsiswa.

Gobak sodor dan bentengan merupakan dua jenis permainan tradisional yang masih relevan untuk diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Permainan gobak sodor menuntut siswa untuk bergerak secara aktif melalui aktivitas berlari, menghindar, dan mengubah arah secara cepat, sehingga berpotensi meningkatkan kelincahan dan daya tahan tubuh. Sementara itu, permainan bentengan menekankan pada kecepatan, ketangkasan, serta strategi kelompok dalam mempertahankan dan merebut benteng lawan. Kedua permainan tersebut melibatkan aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi yang berpotensi memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan tenaga untuk aktivitas lainnya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik pada siswa sangat penting karena berhubungan dengan kesiapan belajar, konsentrasi, serta kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak hanya efektif, tetapi juga menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik peserta didik usia sekolah menengah.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh permainan tradisional gobak sodor dan bentengan terhadap kebugaran jasmani siswa SMA. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional gobak sodor dan bentengan terhadap kebugaran jasmani siswa. Desain penelitian yang digunakan adalah *two group pretest–posttest design*, yaitu dengan memberikan tes awal (pretest) sebelum perlakuan dan tes akhir (posttest) setelah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Kedamean, Kabupaten Gresik, Jawa Timur, dengan waktu pelaksanaan selama kurang lebih satu bulan tiga minggu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 1 Kedamean, sedangkan sampel penelitian berjumlah 36 siswa kelas XII yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Sampel tersebut dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok eksperimen 1 yang diberi perlakuan permainan tradisional gobak sodor, kelompok eksperimen 2 yang diberi perlakuan permainan tradisional bentengan, dan satu kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan permainan tradisional. Perlakuan diberikan sebanyak 24 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali per minggu sesuai dengan program latihan yang telah dirancang.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang meliputi lima item tes, yaitu lari cepat 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, loncat tegak, dan lari jarak sedang 600 meter. Data dikumpulkan melalui pelaksanaan pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah seluruh perlakuan selesai dilaksanakan. Seluruh data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27.

Analisis data diawali dengan uji prasyarat berupa uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan uji homogenitas menggunakan Levene Test. Selanjutnya, untuk menguji hipotesis penelitian digunakan uji *paired sample t-test* dengan taraf signifikansi 0,05 guna mengetahui perbedaan hasil kebugaran jasmani sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok.

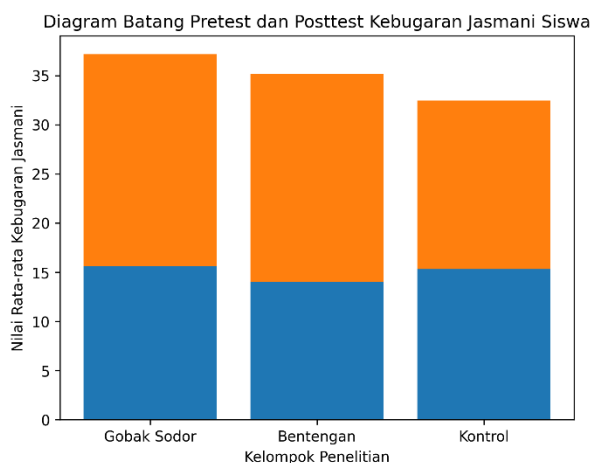
Hasil & Pembahasan

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan tradisional gobak sodor dan bentengan terhadap kebugaran jasmani siswa di SMAN 1 Kedamean. Hasil penelitian diperoleh melalui pengukuran kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil pretest menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa pada seluruh kelompok berada pada kondisi awal yang relatif sebanding. Pada kelompok eksperimen gobak sodor, nilai rata-rata kebugaran jasmani sebesar 15,58 dengan mayoritas siswa berada pada kategori sedang. Kelompok eksperimen bentengan memiliki nilai rata-rata 14,00, juga didominasi kategori sedang, meskipun masih terdapat siswa pada kategori kurang dan kurang sekali. Sementara itu, kelompok kontrol menunjukkan nilai rata-rata 15,30 dengan sebagian besar siswa berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kondisi awal kebugaran jasmani siswa relatif homogen sebelum diberikan perlakuan.

Setelah perlakuan diberikan, hasil posttest menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani pada seluruh kelompok, dengan tingkat peningkatan yang berbeda. Kelompok eksperimen gobak sodor mengalami peningkatan paling signifikan, dengan nilai rata-rata meningkat menjadi 21,58 dan sebagian besar siswa berada pada kategori sangat baik. Kelompok eksperimen bentengan juga mengalami peningkatan yang cukup tinggi dengan nilai rata-rata 21,16, di mana mayoritas siswa berada pada kategori baik dan sangat baik. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan moderat dengan nilai rata-rata 17,16 dan sebagian besar siswa tetap berada pada kategori sedang dan baik.



Gambar 1. Perbandingan Tes Kelompok Eksperimen

Uji prasyarat analisis menunjukkan bahwa seluruh data berdistribusi normal dan homogen. Uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menghasilkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada seluruh kelompok, baik pretest maupun posttest, sehingga

data dinyatakan berdistribusi normal. Uji homogenitas menggunakan Levene Test juga menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, yang menandakan bahwa varians data antar kelompok bersifat homogen.

Pengujian hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Kelompok gobak sodor memperoleh nilai signifikansi 0,000, sedangkan kelompok bentengan juga menunjukkan nilai signifikansi 0,000, yang berarti terdapat peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan setelah perlakuan diberikan. Kelompok kontrol juga menunjukkan perbedaan, namun dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dibandingkan kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional gobak sodor dan bentengan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa di SMAN 1 Kedamean, dengan permainan gobak sodor menunjukkan pengaruh yang lebih besar dibandingkan permainan bentengan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional gobak sodor dan bentengan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa di SMAN 1 Kedamean. Peningkatan kebugaran jasmani terlihat jelas dari perbandingan nilai pretest dan posttest pada kelompok eksperimen, terutama pada kelompok yang diberikan perlakuan permainan gobak sodor.

Peningkatan kebugaran jasmani yang lebih tinggi pada kelompok gobak sodor menunjukkan bahwa karakteristik gerak dalam permainan ini mampu mengoptimalkan keterlibatan fisik siswa secara menyeluruh. Gobak sodor menuntut siswa untuk melakukan aktivitas berlari, menghindari, perubahan arah secara cepat, serta koordinasi gerak yang berulang dalam durasi permainan yang relatif lama. Aktivitas tersebut berkontribusi terhadap peningkatan komponen kebugaran jasmani seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan koordinasi tubuh. Selain itu, intensitas gerak yang terjadi secara kontinu membuat siswa tetap aktif selama pembelajaran berlangsung.

Permainan bentengan juga terbukti meningkatkan kebugaran jasmani siswa, meskipun peningkatannya lebih rendah dibandingkan gobak sodor. Hal ini diduga karena pola aktivitas dalam permainan bentengan lebih bersifat situasional dan bergantung pada strategi tim. Tidak semua pemain bergerak aktif secara terus-menerus, sehingga beban aktivitas fisik yang diterima siswa relatif tidak merata. Meskipun demikian, bentengan tetap memberikan manfaat dalam meningkatkan kecepatan, ketangkasan, serta kemampuan kerja sama antarsiswa.

Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan permainan tradisional hanya mengalami peningkatan kebugaran jasmani dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani tanpa modifikasi permainan tradisional cenderung kurang optimal dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Aktivitas yang bersifat konvensional tidak selalu mampu mempertahankan intensitas gerak dan motivasi siswa selama proses pembelajaran.

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa permainan tradisional dapat dijadikan sebagai alternatif model pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah menengah. Selain berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani, permainan tradisional juga berpotensi mengembangkan aspek sosial dan karakter siswa, seperti kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab. Dengan demikian, integrasi permainan tradisional, khususnya gobak sodor, dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat menjadi strategi yang tepat untuk meningkatkan kualitas pembelajaran sekaligus kebugaran jasmani siswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional gobak sodor dan bentengan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa di SMAN 1 Kedamean. Kedua jenis permainan tradisional tersebut mampu meningkatkan nilai kebugaran jasmani siswa secara bermakna dibandingkan dengan pembelajaran pendidikan jasmani tanpa perlakuan permainan tradisional. Permainan gobak sodor menunjukkan pengaruh yang lebih besar dibandingkan permainan bentengan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hal ini disebabkan oleh karakteristik gerak dalam permainan gobak sodor yang menuntut aktivitas fisik berintensitas tinggi dan dilakukan secara berkelanjutan, sehingga mampu mengoptimalkan peningkatan komponen kebugaran jasmani seperti kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Sementara itu, permainan bentengan tetap memberikan kontribusi positif, meskipun intensitas dan keterlibatan gerak siswa cenderung tidak merata. Dengan demikian, permainan tradisional, khususnya gobak sodor, dapat direkomendasikan sebagai alternatif model pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah menengah. Implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran diharapkan mampu meningkatkan partisipasi siswa serta mendukung pencapaian tujuan pendidikan jasmani secara optimal.

Daftar Pustaka

- Anggono, D. T., Prasetyo, E., & Wijayanti, N. P. N. (2024). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(2), 145–154.
- Bawazir, M., Hidayat, T., & Rahman, A. (2024). Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional untuk meningkatkan motivasi dan kebugaran siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(1), 22–31.
- Erwanda, R., & Sutapa, P. (2023). Pengaruh permainan gobak sodor terhadap kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 189–198.
- Fahrian, D., & Sari, A. M. (2023). Aktivitas fisik berbasis permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 55–63.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Irawan, A. (2022). Pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan bentengan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 6(1), 34–41.
- Lutfi Tajul, M., Pramono, H., & Widodo, A. (2024). Permainan tradisional sebagai media peningkatan kebugaran jasmani dan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 14(1), 72–81.
- Mushofa, A., Hidayat, R., & Santoso, D. A. (2024). Metodologi penelitian kuantitatif dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 21(2), 110–120.
- Nurlaily, S., Prasetyo, Y., & Wijaya, R. (2024). Implementasi permainan bentengan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 98–107.
- Putri, D. K. (2026). *Pengaruh permainan tradisional gobak sodor dan bentengan terhadap kebugaran jasmani di SMAN 1 Kedamean* (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

- Seejph Editorial Team. (2024). Traditional games and physical fitness development in school-aged children. *South Eastern European Journal of Public Health*, 12(1), 1–9.
- SPSS Tutorials. (2023). *Paired samples t-test and normality testing using SPSS*. <https://www.spss-tutorials.com>
- Susena, B., Raharjo, S., & Kurniawan, D. (2021). Permainan tradisional sebagai warisan budaya dan media pembelajaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Budaya*, 5(2), 88–96.
- Wibowo, B. W., Suryanto, & Prasetyo, E. (2025). Pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 13(1), 44–53.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int>
- Yuddy Pramudyanto, A., Nugroho, S., & Setiawan, I. (2023). Hubungan kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional siswa sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(3), 201–210.
- Zainal, M., Haryanto, A., & Prabowo, T. (2022). Penggunaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dalam evaluasi pembelajaran PJOK. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 10(2), 134–142.