

## PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL TEROMPAH PANJANG UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN DAN SPORTIVITAS SISWA PADA MATERI AKTIVITAS KEBUGARAN

Ashabul Kahfi<sup>1</sup>, Rezy Risky Pratama<sup>2</sup>, Rahmat Syawallul Fikri<sup>3</sup>, Riko Amrullah<sup>4</sup>

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Palembang<sup>1,2,3,4</sup>

Email: [sabulfii231020@gmail.com](mailto:sabulfii231020@gmail.com)<sup>1</sup>, [rezyriskypratama@gmail.com](mailto:rezyriskypratama@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[syawallulrahmat@gmail.com](mailto:syawallulrahmat@gmail.com)<sup>3</sup>, [rikoamrullah2005@gmail.com](mailto:rikoamrullah2005@gmail.com)<sup>4</sup>

### Keywords

*traditional game,  
terompah panjang,  
agility, sportsmanship,  
fitness activity*

*permainan tradisional,  
terompah panjang,  
kelincahan, sportivitas,  
aktivitas kebugaran*

### Abstract

*This article describes the implementation of the traditional game terompah panjang in physical education learning on fitness activity material at SD Negeri 158 Palembang. The study was written from the experience of School Field Introduction Program students from the Faculty of Teacher Training and Education, Universitas PGRI Palembang. A descriptive qualitative approach was used because the focus of the article was to present the learning process naturally, not to measure student achievement with numerical data. Data were collected through direct observation, photo documentation, and field notes during the learning activity. The results showed that terompah panjang provided a meaningful movement experience for students. During the game, students were encouraged to move actively, maintain balance, adjust their steps, and coordinate their body movements with the rhythm of their group. The activity also created opportunities for students to practice cooperation, communication, discipline, and sportsmanship. Based on observation, students began to show more directed movements when they followed group instructions and maintained a shared rhythm. Their sportsmanship appeared through obeying rules, waiting for turns, encouraging friends, and accepting the game results. Therefore, terompah panjang can be used as an alternative learning medium that combines physical activity, local culture, and character education in physical education.*

*Artikel ini mendeskripsikan penerapan permainan tradisional terompah panjang dalam pembelajaran PJOK pada materi aktivitas kebugaran di SD Negeri 158 Palembang. Tulisan ini disusun berdasarkan pengalaman mahasiswa Pengenalan Lapangan Persekolahan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Palembang. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif karena fokus artikel bukan menghitung hasil belajar melalui angka, melainkan menggambarkan proses pembelajaran berdasarkan keadaan lapangan. Data diperoleh melalui observasi kegiatan, dokumentasi foto, dan catatan lapangan selama pembelajaran berlangsung. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa permainan terompah panjang memberi ruang bagi siswa untuk bergerak aktif, menjaga keseimbangan, menyesuaikan langkah, dan mengoordinasikan gerak bersama teman satu kelompok. Kegiatan ini juga membantu siswa belajar bekerja sama, berkomunikasi,*

*menaati aturan, serta menghargai teman dan kelompok lain. Kelincahan siswa terlihat dari kemampuan mereka menyesuaikan ritme langkah, mempertahankan posisi tubuh, dan mengikuti arahan kelompok secara lebih terarah. Sementara itu, sportivitas tampak melalui kesediaan menerima giliran, memberi semangat, tidak menyalahkan teman, dan menerima hasil permainan. Dengan format permainan yang sederhana, siswa dapat memahami aktivitas kebugaran melalui pengalaman yang dekat dengan dunia mereka. Dengan demikian, terompah panjang dapat menjadi alternatif media pembelajaran PJOK yang menyenangkan karena memadukan unsur gerak, budaya, kebugaran, dan pendidikan karakter.*

---

## **1. PENDAHULUAN**

Pembelajaran PJOK di sekolah dasar seharusnya memberi kesempatan kepada siswa untuk bergerak, mencoba, bekerja sama, dan merasakan langsung manfaat aktivitas jasmani. Materi aktivitas kebugaran tidak cukup disampaikan melalui penjelasan di kelas karena inti pembelajarannya berada pada pengalaman gerak. Siswa perlu merasakan bagaimana tubuh bergerak, bagaimana menjaga keseimbangan, bagaimana mengatur tenaga, dan bagaimana menyesuaikan gerakan dengan teman. Panduan mata pelajaran PJOK juga menempatkan pembelajaran gerak sebagai bagian penting untuk mengembangkan kebugaran, keterampilan, dan sikap positif siswa dalam aktivitas fisik (Setiawan et al., 2025). Karena itu, guru maupun mahasiswa PLP perlu memilih kegiatan yang tidak hanya membuat siswa memahami materi, tetapi juga membuat mereka terlibat secara aktif. Berdasarkan pengamatan di lingkungan SD Negeri 158 Palembang, kegiatan PJOK lebih mudah menarik perhatian siswa ketika dilakukan secara langsung di lapangan. Siswa tampak lebih antusias saat diminta bergerak, membentuk kelompok, dan mengikuti instruksi melalui permainan. Suasana seperti ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK membutuhkan strategi yang dekat dengan karakteristik anak sekolah dasar. Siswa pada usia sekolah dasar umumnya senang bergerak, senang mencoba, dan lebih mudah memahami materi ketika kegiatan dilakukan dalam bentuk aktivitas yang nyata. Kurniawan dan Karya (2024) menegaskan bahwa pembelajaran PJOK perlu memberi pengalaman belajar yang sesuai dengan tujuan gerak, kebugaran, dan pengembangan sikap. Dengan demikian, pemilihan permainan sebagai media pembelajaran menjadi pilihan yang cukup masuk akal.

Salah satu bentuk kegiatan yang dapat digunakan dalam pembelajaran PJOK adalah permainan tradisional. Permainan tradisional memiliki nilai gerak sekaligus nilai budaya. Kegiatan ini tidak hanya menampilkan aktivitas fisik, tetapi juga

memperkenalkan siswa pada permainan yang pernah hidup dalam masyarakat. Arifah et al. (2025) menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat dikaitkan dengan peningkatan minat belajar dan kebugaran jasmani siswa. Bagiasa (2023) juga menjelaskan bahwa olahraga tradisional dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran PJOK karena memiliki unsur gerak, aturan, dan keterlibatan siswa. Hal ini sejalan dengan Jahya et al. (2025) yang menempatkan permainan tradisional sebagai media pembelajaran yang dapat mendorong motivasi dan keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar. Permainan terompah panjang dipilih karena permainan ini menuntut siswa bergerak bersama dalam satu alat. Siswa tidak dapat berjalan sendiri-sendiri, tetapi harus menyamakan langkah agar kelompok dapat bergerak maju. Dalam permainan ini, kelincihan tidak hanya berarti bergerak cepat, tetapi juga mampu menyesuaikan gerak kaki, menjaga keseimbangan, merespons aba-aba teman, dan tetap fokus pada arah permainan. Putri et al. (2021) menemukan bahwa terompah panjang berkaitan dengan kemampuan motorik, terutama karena permainan ini melibatkan koordinasi kaki, keseimbangan, dan kerja sama gerak. Di sisi lain, permainan ini juga membuka ruang bagi pembentukan sportivitas karena siswa harus mematuhi aturan, menerima giliran, tidak menyalahkan teman, dan menghargai kelompok lain.

Artikel ini disusun untuk mendeskripsikan penerapan permainan tradisional terompah panjang dalam pembelajaran PJOK pada materi aktivitas kebugaran di SD Negeri 158 Palembang. Fokus tulisan diarahkan pada proses pembelajaran, bukan pada pengukuran angka. Oleh karena itu, pembahasan tidak memuat nilai pretest-posttest, persentase, atau hasil statistik. Tulisan ini lebih menekankan hasil observasi lapangan, dokumentasi foto, keterlibatan siswa, kerja sama kelompok, keberanian mengikuti permainan, kepatuhan terhadap aturan, dan sikap menerima hasil permainan. Dengan cara ini, artikel diharapkan dapat menjadi catatan akademik yang menggambarkan pengalaman PLP secara jujur dan tetap rapi secara ilmiah.

## **2. METODE PENELITIAN**

Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan tersebut dipilih karena tujuan tulisan ini adalah mendeskripsikan proses penerapan permainan tradisional terompah panjang dalam pembelajaran PJOK, bukan menguji pengaruh

melalui data angka. Kegiatan yang diamati berlangsung di SD Negeri 158 Palembang pada materi aktivitas kebugaran. Penulis menempatkan kegiatan pembelajaran sebagai sumber utama data, terutama pada saat siswa mengikuti arahan, melakukan pemanasan, mencoba permainan, bekerja sama dalam kelompok, dan melakukan refleksi setelah kegiatan praktik. Data diperoleh melalui observasi kegiatan, dokumentasi foto, dan catatan lapangan. Observasi digunakan untuk melihat proses pembelajaran secara langsung, mulai dari pembukaan, pemanasan, penjelasan aturan, demonstrasi, pembagian kelompok, pelaksanaan permainan, sampai penutupan. Dokumentasi foto digunakan untuk memperkuat narasi mengenai suasana lapangan, keterlibatan siswa, peran mahasiswa PLP, dan kegiatan pendampingan. Catatan lapangan digunakan untuk menuliskan hal-hal yang tidak selalu terlihat dalam foto, misalnya respons siswa ketika menerima arahan, cara kelompok menyesuaikan langkah, atau sikap siswa ketika kelompoknya belum berhasil menyelesaikan permainan dengan lancar.

Subjek yang diamati adalah siswa yang mengikuti pembelajaran PJOK berbasis permainan terompah panjang, mahasiswa PLP Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Palembang, serta proses pembelajaran di lingkungan sekolah. Identitas siswa tidak dituliskan secara pribadi untuk menjaga etika penulisan dan kenyamanan pihak sekolah. Analisis data dilakukan melalui tiga tahap sederhana, yaitu memilih data yang sesuai dengan fokus artikel, menyajikan data dalam bentuk uraian naratif, dan menarik kesimpulan berdasarkan pola yang terlihat selama kegiatan. Dengan cara tersebut, pembahasan tetap berpegang pada hasil pengamatan lapangan dan tidak menambahkan data yang tidak tersedia.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **1) Kondisi Awal Pembelajaran PJOK**

Kondisi awal pembelajaran menunjukkan bahwa siswa membutuhkan kegiatan PJOK yang aktif, tidak hanya mendengar penjelasan dari guru atau mahasiswa PLP. Ketika pembelajaran dilakukan di luar kelas, siswa terlihat lebih siap bergerak dan lebih mudah mengikuti arahan. Hal ini cukup wajar karena materi aktivitas kebugaran memang menuntut praktik langsung. Siswa perlu merasakan sendiri gerakan pemanasan, perubahan posisi tubuh, langkah kaki, dan koordinasi bersama teman. Syarifudin dan Mikroj (2021) menjelaskan bahwa pembelajaran PJOK perlu disusun

agar siswa terlibat dalam aktivitas jasmani yang aman dan terarah. Prinsip tersebut terasa penting dalam kegiatan PLP karena siswa sekolah dasar biasanya cepat tertarik pada aktivitas, tetapi tetap membutuhkan batasan dan arahan yang jelas. Pada awal kegiatan, mahasiswa PLP mengarahkan siswa untuk berkumpul di lapangan dan mendengarkan penjelasan mengenai kegiatan yang akan dilakukan. Beberapa siswa tampak langsung bersemangat karena melihat alat permainan dan cone yang disiapkan. Namun, ada pula siswa yang masih perlu diarahkan agar berdiri sesuai barisan dan memperhatikan instruksi. Keadaan seperti ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK tidak hanya tentang gerak, tetapi juga tentang pengelolaan kelas di ruang terbuka. Guru atau mahasiswa perlu membuat suasana tetap menyenangkan tanpa kehilangan kendali terhadap keselamatan dan aturan kegiatan.



*Gambar 1. Kegiatan pembukaan dan pengarahan sebelum pelaksanaan pembelajaran PJOK.*

Gambar 1 menunjukkan suasana pembukaan dan pengarahan sebelum pembelajaran PJOK dimulai. Pada tahap ini, mahasiswa PLP mengatur barisan, memberi arahan singkat, dan menjelaskan urutan kegiatan agar siswa memahami apa yang akan dilakukan. Pengarahan awal diperlukan supaya kegiatan di lapangan tetap tertib, aman, dan sesuai dengan tujuan materi aktivitas kebugaran. Siswa tampak lebih antusias ketika kegiatan dimulai dengan suasana lapangan yang terbuka. Mereka memiliki ruang untuk bergerak dan berinteraksi dengan teman. Kondisi tersebut menjadi dasar penting sebelum permainan terompah panjang dilaksanakan. Jika siswa hanya diberi penjelasan tentang kebugaran di dalam kelas, pengalaman geraknya akan terbatas. Sebaliknya, ketika siswa langsung dilibatkan dalam aktivitas fisik, mereka dapat memahami bahwa

kebugaran berkaitan dengan kekuatan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan kebiasaan bergerak secara aktif. Panduan PJOK juga menekankan pentingnya pengalaman gerak yang bermakna dalam pembelajaran, bukan sekadar penyampaian materi secara verbal (Muhajir & Gunawan, 2021).

## **2) Perencanaan Permainan Tradisional Terompah Panjang**

Perencanaan permainan terompah panjang dilakukan dengan menyiapkan alat, menentukan area lapangan, membagi kelompok, menyusun aturan bermain, dan mengatur tahapan kegiatan. Alat utama yang digunakan adalah terompah panjang. Selain itu, cone digunakan sebagai penanda lintasan agar siswa mengetahui batas mulai, arah gerak, dan titik akhir permainan. Perencanaan seperti ini membantu kegiatan berjalan lebih tertib karena siswa memiliki gambaran yang jelas mengenai posisi dan tugasnya. Pada pembelajaran PJOK, persiapan alat dan ruang gerak menjadi bagian penting karena kegiatan fisik harus mempertimbangkan keamanan siswa. Sebelum permainan dimulai, siswa diarahkan untuk melakukan pemanasan. Pemanasan dilakukan agar tubuh lebih siap menerima aktivitas yang melibatkan gerak kaki, perubahan posisi, dan keseimbangan. Selama pemanasan, mahasiswa PLP memberikan contoh gerakan sederhana dan siswa menirukan secara bersama-sama. Kegiatan ini juga menjadi cara untuk membangun fokus siswa sebelum masuk ke permainan inti. Dalam pembelajaran aktivitas kebugaran, pemanasan bukan sekadar pembuka, tetapi menjadi bagian dari pembiasaan agar siswa memahami pentingnya menyiapkan tubuh sebelum bergerak lebih intens.



*Gambar 2. Siswa melakukan pemanasan sebelum mengikuti permainan tradisional terompah panjang.*

Gambar 2 menunjukkan kegiatan pemanasan yang dilakukan sebelum permainan dimulai. Pemanasan diperlukan agar siswa lebih siap bergerak dan mengurangi risiko

cedera saat mengikuti aktivitas kebugaran. Selain itu, kegiatan pemanasan membantu siswa mengatur perhatian, mengikuti aba-aba, dan membiasakan tubuh dengan gerak yang akan dilakukan pada permainan inti. Permainan terompah panjang menuntut keseragaman langkah, komunikasi, keseimbangan, konsentrasi, dan kerja sama. Karena itu, kelompok perlu dibentuk secara seimbang. Mahasiswa PLP memberi arahan agar siswa tidak saling menarik, tidak terburu-buru, dan mendengarkan aba-aba teman satu kelompok. Kurniawan dan Pamungkas (2024) menjelaskan bahwa pembelajaran PJOK dapat menjadi ruang untuk membangun perilaku etis, tanggung jawab, dan penghargaan terhadap aturan permainan. Dalam konteks terompah panjang, hal tersebut terlihat dari aturan sederhana seperti menunggu giliran, bergerak sesuai lintasan, dan menerima hasil permainan dengan sikap yang baik.

### **3) Pelaksanaan Permainan Terompah Panjang pada Materi Aktivitas Kebugaran**

Pelaksanaan permainan terompah panjang dilakukan melalui beberapa tahap. Kegiatan dimulai dengan pembukaan, pemanasan, penjelasan aturan, demonstrasi, pembagian kelompok, praktik permainan, pengamatan gerak siswa, dan refleksi. Alur ini dibuat agar siswa tidak langsung bermain tanpa memahami cara menggunakan alat. Pada tahap penjelasan aturan, mahasiswa PLP menyampaikan bahwa setiap kelompok harus bergerak bersama, menyamakan langkah, menjaga keseimbangan, dan tidak saling menyalahkan apabila langkah kelompok belum kompak. Arahan tersebut sederhana, tetapi penting karena permainan ini mudah menjadi kurang teratur jika siswa terlalu bersemangat. Mahasiswa PLP kemudian menunjukkan cara memainkan terompah panjang. Demonstrasi dilakukan agar siswa melihat posisi kaki, cara memegang tali, cara memberi aba-aba, dan cara memulai langkah. Setelah itu, siswa mencoba secara bergiliran. Pada percobaan awal, beberapa kelompok masih terlihat belum kompak. Ada siswa yang melangkah terlalu cepat, ada yang masih ragu, dan ada yang menunggu arahan temannya. Keadaan ini justru menjadi bagian dari proses belajar. Siswa belajar bahwa permainan tidak dapat diselesaikan hanya dengan kecepatan masing-masing, tetapi harus mengandalkan koordinasi kelompok.



*Gambar 3. Mahasiswa PLP memberikan arahan mengenai aturan dan teknis permainan.*

Gambar 3 memperlihatkan mahasiswa PLP memberikan arahan mengenai aturan dan teknis permainan terompah panjang. Arahan diberikan di dekat lintasan agar siswa dapat memahami posisi awal, batas permainan, serta cara menggunakan alat. Penjelasan langsung di lapangan membuat siswa lebih mudah menghubungkan instruksi dengan kegiatan yang akan mereka lakukan. Permainan tradisional memiliki potensi untuk melatih kebugaran karena siswa tidak hanya diam mendengarkan, tetapi benar-benar bergerak. Makorohim et al. (2023) menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat berhubungan dengan kelincahan dan daya tahan siswa. Rizqa et al. (2023) juga menemukan bahwa permainan tradisional dapat digunakan untuk melatih kelincahan siswa sekolah dasar. Temuan tersebut sejalan dengan pengamatan dalam kegiatan ini. Terompah panjang membuat siswa perlu mengatur langkah dengan cepat, menyesuaikan ritme, dan menjaga keseimbangan agar kelompok dapat bergerak maju.



*Gambar 4. Siswa bersiap mengikuti permainan terompah panjang secara berkelompok.*

Gambar 4 menunjukkan siswa yang bersiap mengikuti permainan terompah panjang secara berkelompok. Pada tahap ini, siswa mulai menempatkan kaki pada alat,

mendengarkan aba-aba, dan menyesuaikan posisi dengan teman satu kelompok. Kesiapan kelompok sangat menentukan kelancaran permainan karena setiap siswa harus bergerak bersama, bukan berjalan menurut irama masing-masing. Pada saat permainan berlangsung, mahasiswa PLP mengamati gerak siswa sambil memastikan lintasan tetap aman. Siswa yang belum mendapat giliran diarahkan untuk memperhatikan kelompok yang bermain. Dengan cara ini, siswa tidak hanya menunggu, tetapi juga belajar dari gerakan teman. Kegiatan semacam ini memberi pengalaman belajar yang cukup lengkap: siswa melihat contoh, mencoba sendiri, memperbaiki gerak, dan menerima umpan balik. Selain melatih unsur kebugaran, permainan juga melatih keberanian siswa untuk tampil di depan teman-temannya.

#### **4) Kelincahan Siswa dalam Permainan Terompah Panjang**

Kelincahan siswa dalam permainan terompah panjang terlihat dari cara mereka menyesuaikan langkah, menjaga ritme, mengubah gerak dengan cepat, dan mempertahankan keseimbangan. Pada awal percobaan, beberapa siswa tampak masih bergerak tidak bersamaan. Ada yang mengangkat kaki lebih dahulu, ada yang terlambat mengikuti aba-aba, dan ada yang kehilangan keseimbangan ketika kelompok mulai berjalan. Namun, setelah diberi kesempatan mencoba dan mendengarkan arahan, gerak kelompok mulai terlihat lebih terkoordinasi. Siswa mulai memahami bahwa langkah yang terlalu cepat justru membuat kelompok sulit bergerak. Kelincahan dalam kegiatan ini tidak dipahami sebagai kemampuan berlari cepat saja. Pada permainan terompah panjang, kelincahan muncul dalam kemampuan tubuh merespons perubahan kecil yang terjadi dalam kelompok. Ketika teman di depan memberi aba-aba, siswa lain perlu segera menyesuaikan gerak kaki. Ketika kelompok mulai miring, siswa harus menjaga keseimbangan agar tidak keluar lintasan. Gerak seperti ini melibatkan koordinasi, keseimbangan, dan konsentrasi. Maryati et al. (2023) menjelaskan bahwa permainan tradisional dapat mendukung kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar. Wijaya dan Fitri (2023) juga menekankan bahwa permainan tradisional dapat membantu pengembangan gerak lokomotor dasar. Berdasarkan pengamatan, hal tersebut tampak pada cara siswa berusaha memperbaiki langkah dari percobaan ke percobaan berikutnya.

Selama kegiatan berlangsung, siswa juga belajar membaca gerak teman. Mereka tidak dapat bergerak sendiri-sendiri karena alat yang digunakan menyatukan beberapa kaki dalam satu irama. Ketika satu siswa terlalu cepat atau terlalu lambat, kelompok

akan terganggu. Situasi ini membuat siswa belajar mengatur tempo dan mengikuti komando bersama. Perkembangan yang terlihat bukan berupa angka, melainkan perubahan perilaku gerak yang lebih terarah. Siswa mulai mampu mengikuti ritme kelompok, menjaga posisi tubuh, dan menyesuaikan langkah dengan lebih baik dibandingkan pada percobaan awal. Permainan tradisional lain juga menunjukkan kaitan dengan kebugaran siswa. Rijal et al. (2025) menjelaskan bahwa permainan tradisional dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas gerak yang melibatkan siswa secara aktif. Dalam permainan terompah panjang, unsur kebugaran terlihat melalui aktivitas kaki, koordinasi tubuh, dan upaya menjaga keseimbangan sepanjang lintasan. Dengan demikian, permainan ini cukup sesuai digunakan pada materi aktivitas kebugaran karena siswa tidak hanya bergerak, tetapi juga belajar mengendalikan gerak bersama kelompok.

### **5) Sportivitas Siswa dalam Permainan Terompah Panjang**

Sportivitas siswa terlihat dari cara mereka mematuhi aturan, menerima giliran, menghargai kelompok lain, dan menyelesaikan permainan tanpa saling menyalahkan. Pada beberapa kesempatan, ada kelompok yang belum berhasil bergerak dengan lancar. Dalam situasi seperti ini, mahasiswa PLP mengingatkan siswa untuk tidak menertawakan atau menyalahkan teman. Mereka diarahkan untuk memberi semangat dan mencoba kembali dengan langkah yang lebih kompak. Arahan tersebut penting karena sportivitas tidak selalu muncul dengan sendirinya. Siswa perlu diberi contoh dan dibiasakan untuk menunjukkan sikap yang baik dalam permainan. Permainan terompah panjang menempatkan siswa dalam situasi yang menuntut kerja sama. Jika satu siswa tidak fokus, kelompok dapat berhenti atau kehilangan keseimbangan. Karena itu, siswa belajar bahwa keberhasilan kelompok bukan milik satu orang saja. Nevitaningrum et al. (2023) menjelaskan bahwa pembelajaran PJOK berbasis permainan tradisional dapat berperan dalam pembentukan karakter siswa sekolah dasar. Juhrodin (2024) juga menunjukkan bahwa olahraga tradisional dapat dihubungkan dengan pengembangan life skills, seperti kerja sama, tanggung jawab, dan sikap sosial. Dalam kegiatan ini, nilai tersebut tampak ketika siswa saling memberi aba-aba, menunggu teman siap, dan menyelesaikan permainan bersama.

Sportivitas juga tampak saat siswa menerima hasil permainan. Ada kelompok yang dapat bergerak lebih lancar, ada pula yang masih memerlukan pengulangan. Mahasiswa PLP menekankan bahwa hasil permainan bukan alasan untuk mengejek

kelompok lain. Siswa diajak memahami bahwa tujuan kegiatan adalah belajar bergerak, bekerja sama, dan menaati aturan. Parengkuan (2024) menjelaskan bahwa nilai filosofi permainan tradisional dapat memengaruhi perilaku siswa di sekolah. Budiman (2024) juga menempatkan permainan tradisional sebagai sarana yang dapat mendukung keterampilan sosial dalam pembelajaran PJOK. Berdasarkan pengamatan, terompa panjang memberi ruang nyata bagi siswa untuk mempraktikkan nilai tersebut, bukan hanya mendengarkan nasihat tentang sportivitas. Dalam pembelajaran ini, sportivitas tidak dipahami sebagai konsep yang besar dan sulit. Bentuknya sederhana, misalnya tidak menyerobot giliran, mengikuti aba-aba, memberi semangat pada teman, meminta maaf ketika mengganggu langkah kelompok, dan menerima ketika kelompok lain bergerak lebih baik. Sikap-sikap kecil seperti ini justru penting bagi siswa sekolah dasar karena mereka belajar melalui kebiasaan yang tampak dalam aktivitas sehari-hari. Permainan tradisional membuat pembelajaran karakter terasa lebih dekat karena siswa mengalaminya dalam situasi bermain yang nyata.

#### **6) Respons dan Keterlibatan Siswa**

Respons siswa selama kegiatan terlihat cukup positif. Siswa tampak lebih aktif karena pembelajaran dilakukan melalui permainan. Mereka tidak hanya berdiri mendengarkan penjelasan, tetapi ikut bergerak, menunggu giliran, memperhatikan teman, dan mencoba memainkan alat. Pada saat permainan berlangsung, beberapa siswa terdengar memberi aba-aba kepada kelompoknya. Ada pula siswa yang tertawa ketika langkah kelompok belum kompak, tetapi setelah diarahkan mereka kembali fokus dan mencoba memperbaiki gerakan. Suasana seperti ini menunjukkan bahwa pembelajaran melalui permainan dapat membuat siswa lebih terlibat secara alami. Permainan tradisional dapat meningkatkan minat dan keterlibatan siswa karena aktivitasnya dekat dengan dunia anak. Pirmanuloh et al. (2025) menunjukkan bahwa pendekatan permainan tradisional dapat digunakan untuk meningkatkan minat belajar olahraga siswa sekolah dasar. Nurhalimah et al. (2025) juga menemukan bahwa permainan tradisional dapat berpengaruh pada motivasi belajar dalam pembelajaran PJOK. Temuan tersebut sejalan dengan pengamatan di lapangan. Ketika siswa mengetahui bahwa pembelajaran akan dilakukan melalui permainan, mereka terlihat lebih bersemangat untuk mengikuti arahan dan mencoba aktivitas.

Keterlibatan siswa tidak hanya terlihat di lapangan. Dalam proses pembelajaran secara umum, mahasiswa PLP juga melakukan pendampingan di kelas. Pendampingan

ini memberi gambaran bahwa kegiatan PLP tidak hanya berisi praktik di luar kelas, tetapi juga membantu proses belajar siswa secara lebih luas. Jahya et al. (2025) menekankan bahwa permainan tradisional sebagai media pembelajaran dapat mendorong motivasi dan keterlibatan siswa. Dalam kegiatan ini, keterlibatan tersebut muncul karena siswa merasa pembelajaran tidak terlalu jauh dari pengalaman bermain mereka.



*Gambar 5. Pendampingan mahasiswa PLP dalam proses pembelajaran di kelas.*

Gambar 5 menunjukkan pendampingan mahasiswa PLP dalam proses pembelajaran di kelas. Dokumentasi ini memperlihatkan bahwa kegiatan PLP tidak hanya berlangsung di lapangan, tetapi juga mencakup pendampingan belajar di ruang kelas. Pendampingan tersebut membantu mahasiswa memahami karakter siswa, cara siswa merespons arahan, dan kebutuhan bimbingan yang dapat mendukung kegiatan praktik PJOK. Selama kegiatan berlangsung, siswa juga menunjukkan keberanian yang berbeda-beda. Ada siswa yang langsung ingin mencoba, ada yang menunggu teman, dan ada yang masih malu ketika harus berada di barisan depan. Perbedaan tersebut tidak menjadi masalah selama kegiatan tetap memberi ruang bagi semua siswa untuk terlibat. Mahasiswa PLP berusaha memberi kesempatan secara bergiliran agar siswa tidak merasa dipaksa, tetapi tetap diajak mencoba. Dengan cara ini, permainan terompah panjang menjadi sarana untuk melatih keberanian dan komunikasi secara bertahap.

### **7) Kendala Pelaksanaan**

Pelaksanaan permainan terompah panjang tidak lepas dari kendala. Kendala pertama adalah perbedaan kemampuan siswa dalam menyesuaikan langkah. Ada siswa yang cepat memahami ritme permainan, tetapi ada juga yang masih bingung mengangkat kaki secara bersamaan. Perbedaan ini membuat beberapa kelompok memerlukan waktu lebih lama sebelum dapat bergerak dengan lancar. Dalam kondisi seperti ini, mahasiswa PLP perlu memberi arahan ulang dan menunjukkan kembali

contoh gerakan. Kendala kedua adalah adanya siswa yang masih malu atau ragu untuk mencoba. Siswa seperti ini biasanya menunggu teman lain bergerak terlebih dahulu. Mahasiswa PLP mengatasinya dengan memberi dorongan ringan dan menempatkan siswa dalam kelompok yang mendukung. Kendala ketiga adalah beberapa siswa terlalu bersemangat sehingga perlu diarahkan agar tidak terburu-buru. Semangat siswa memang menjadi hal positif, tetapi jika tidak dikendalikan dapat membuat permainan kurang aman. Karena itu, pengawasan lapangan perlu dilakukan secara terus-menerus.

Kendala lain adalah keterbatasan waktu. Permainan terompah panjang membutuhkan tahap persiapan, pemanasan, penjelasan aturan, demonstrasi, percobaan, dan refleksi. Jika waktu tidak dikelola dengan baik, semua kelompok belum tentu memperoleh kesempatan mencoba secara cukup. Selain itu, alat permainan perlu digunakan secara bergantian sehingga mahasiswa PLP harus mengatur giliran dengan jelas. Keterbatasan ini menjadi pelajaran bahwa pembelajaran PJOK berbasis permainan memerlukan perencanaan waktu yang matang.

### **8) Solusi yang Dilakukan**

Beberapa solusi dilakukan agar permainan tetap berjalan aman dan sesuai tujuan pembelajaran. Solusi pertama adalah melakukan pemanasan dan memberi contoh gerakan sebelum permainan dimulai. Dengan melihat contoh, siswa lebih mudah memahami cara berdiri di atas terompah, memegang tali, dan melangkah bersama. Solusi kedua adalah memberikan instruksi singkat. Instruksi yang terlalu panjang sering membuat siswa kehilangan fokus, sehingga mahasiswa PLP menyampaikan aturan secara sederhana dan mengulang bagian yang paling penting. Solusi ketiga adalah membagi kelompok secara seimbang. Siswa yang lebih berani atau lebih cepat memahami gerakan dapat membantu teman yang masih ragu. Pembagian kelompok seperti ini membuat permainan tidak hanya menjadi ajang cepat sampai, tetapi juga ruang untuk saling membantu. Solusi keempat adalah memberi kesempatan mencoba lebih dari sekali. Pada percobaan awal, beberapa kelompok belum kompak. Setelah mendapat arahan, mereka mulai dapat menyesuaikan langkah dengan lebih baik. Pengulangan menjadi penting karena keterampilan gerak tidak selalu langsung terbentuk dalam satu kali percobaan.

Solusi kelima adalah memberi pengarahan mengenai sportivitas sebelum dan sesudah permainan. Mahasiswa PLP mengingatkan siswa agar menerima giliran, menghargai teman, dan tidak mengejek kelompok lain. Setelah permainan, dilakukan

refleksi sederhana mengenai apa yang dirasakan siswa, bagian mana yang sulit, dan sikap apa yang perlu dijaga ketika bermain. Refleksi semacam ini membantu siswa memahami bahwa PJOK bukan hanya kegiatan fisik, tetapi juga pembelajaran sikap. Kegiatan refleksi juga sejalan dengan gagasan bahwa pembelajaran PJOK dapat mengembangkan perilaku positif melalui pengalaman langsung (Setiawan et al., 2025).



*Gambar 6. Refleksi pembelajaran setelah kegiatan praktik PJOK.*

Gambar 6 menunjukkan suasana refleksi dan penguatan setelah kegiatan praktik PJOK. Refleksi diperlukan agar siswa tidak hanya mengingat permainan sebagai aktivitas yang menyenangkan, tetapi juga memahami pelajaran yang diperoleh, seperti pentingnya kerja sama, mengikuti aturan, menjaga keselamatan, dan menerima hasil permainan dengan sikap sportif.

### **9) Pembahasan Umum**

Secara umum, penerapan permainan tradisional terompah panjang menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK dapat dibuat aktif dan menyenangkan tanpa harus meninggalkan tujuan akademik. Permainan ini sesuai dengan materi aktivitas kebugaran karena melibatkan gerak kaki, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kerja sama. Siswa tidak hanya melakukan aktivitas jasmani, tetapi juga belajar mengatur diri dan berkomunikasi dengan kelompok. Dalam situasi seperti ini, belajar terjadi melalui pengalaman langsung. Siswa memahami bahwa gerak yang baik tidak hanya cepat, tetapi juga teratur, aman, dan selaras dengan teman. Hasil pengamatan juga menunjukkan bahwa terompah panjang dapat menjadi sarana pembelajaran karakter. Siswa belajar mematuhi aturan, menunggu giliran, saling memberi aba-aba, serta menerima hasil permainan. Nilai ini tidak disampaikan dalam bentuk ceramah panjang, melainkan muncul dari kebutuhan permainan itu sendiri. Ketika kelompok tidak kompak, siswa merasakan akibatnya. Ketika kelompok saling mendukung,

permainan menjadi lebih lancar. Dengan demikian, permainan terompah panjang menghubungkan unsur kebugaran dengan pembelajaran sosial secara nyata.

Jika dikaitkan dengan teori dan penelitian sebelumnya, hasil pengamatan ini sejalan dengan pandangan bahwa permainan tradisional dapat digunakan sebagai media pembelajaran PJOK yang aktif. Arifah et al. (2025), Jahya et al. (2025), dan Pirmanuloh et al. (2025) menunjukkan bahwa permainan tradisional berkaitan dengan minat, motivasi, dan keterlibatan siswa. Sementara itu, Putri et al. (2021), Makorohim et al. (2023), Rizqa et al. (2023), Maryati et al. (2023), dan Wijaya dan Fitri (2023) memperlihatkan bahwa permainan tradisional memiliki hubungan dengan gerak motorik, kelincahan, dan keterampilan gerak dasar. Dari sisi karakter, temuan lapangan juga sejalan dengan Nevitaningrum et al. (2023), Juhrodin (2024), Parengkuan (2024), dan Budiman (2024) yang menekankan nilai sosial dan karakter dalam permainan tradisional. Meskipun demikian, penerapan permainan terompah panjang tetap memerlukan pengelolaan yang baik. Guru atau mahasiswa PLP perlu menyiapkan alat, memastikan keamanan lapangan, memberi contoh, membagi kelompok, dan mengatur waktu. Tanpa perencanaan, permainan dapat berubah menjadi kegiatan yang ramai tetapi kurang terarah. Oleh karena itu, permainan tradisional perlu ditempatkan sebagai bagian dari strategi pembelajaran, bukan hanya pengisi waktu. Dengan perencanaan yang cukup, permainan terompah panjang dapat menjadi media yang membantu siswa belajar bergerak, bekerja sama, dan memahami nilai sportivitas dalam suasana yang wajar.



*Gambar 7. Dokumentasi mahasiswa PLP bersama guru dan pihak sekolah.*

Gambar 7 menunjukkan dokumentasi mahasiswa PLP bersama guru dan pihak sekolah. Dokumentasi ini menjadi bagian dari catatan kegiatan lapangan yang menunjukkan adanya kerja sama antara mahasiswa, guru, dan sekolah dalam mendukung proses pembelajaran. Dukungan pihak sekolah membantu kegiatan PLP

berjalan lebih terarah, termasuk ketika mahasiswa melakukan pengamatan dan praktik pembelajaran PJOK.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil observasi, dokumentasi foto, dan catatan lapangan, penerapan permainan tradisional terompah panjang dapat menjadi alternatif pembelajaran PJOK yang aktif dan menyenangkan pada materi aktivitas kebugaran di SD Negeri 158 Palembang. Permainan ini memberi ruang bagi siswa untuk bergerak secara langsung, menjaga keseimbangan, menyesuaikan langkah, dan berkoordinasi dengan teman satu kelompok. Pembelajaran menjadi lebih hidup karena siswa tidak hanya mendengarkan penjelasan, tetapi juga mencoba, bekerja sama, dan memperbaiki gerak melalui pengalaman bermain. Kelincahan siswa tampak melalui kemampuan mereka menyesuaikan gerak kaki, mengikuti ritme kelompok, menjaga posisi tubuh, dan merespons aba-aba dengan lebih terarah. Peningkatan yang dibahas dalam artikel ini tidak dinyatakan dalam angka atau hasil statistik, melainkan berdasarkan pola yang terlihat selama kegiatan berlangsung. Sementara itu, sportivitas siswa terlihat melalui kepatuhan terhadap aturan, kesediaan menerima giliran, saling memberi semangat, tidak menyalahkan teman, menghargai kelompok lain, dan menerima hasil permainan dengan sikap yang baik. Permainan tradisional terompah panjang layak digunakan sebagai media pembelajaran pada materi aktivitas kebugaran karena memadukan unsur gerak, budaya, dan pendidikan karakter. Kegiatan ini membantu siswa memahami bahwa PJOK bukan hanya tentang menang atau cepat bergerak, tetapi juga tentang bekerja sama, menjaga keselamatan, menghargai teman, dan menikmati proses belajar. Bagi mahasiswa PLP, kegiatan ini menjadi pengalaman penting untuk belajar merancang, melaksanakan, mengamati, dan merefleksikan pembelajaran PJOK secara langsung di sekolah.

#### **5. DAFTAR PUSTAKA**

- Arifah, N. H., Muhyi, M., Utomo, P., Jatmiko, O. F. D., Muhadi, Z. I., Jafar, R. A., Ramadhani, N., & Asih, S. W. (2025). Peningkatan minat belajar dan kebugaran jasmani melalui pendekatan CRT berbasis permainan tradisional. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 13(2), 450–459. <https://doi.org/10.32682/bravos.v13i2/134>
- Bagiasa, I. K. (2023). Penerapan olahraga tradisional Makepung untuk meningkatkan

- hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 3(1), 56–73. <https://doi.org/10.54284/jopi.v3i1.242>
- Budiman, I. A. (2024). Discovery learning with traditional educational game Gobak Sodor in physical education learning. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 16(4), 5387–5398. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v16i4.6175>
- Jahya, T. E., Hidayat, T., & Wibowo, S. (2025). Permainan tradisional sebagai media pembelajaran: Dampaknya terhadap motivasi dan keterlibatan siswa. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 13(3), 602–609. <https://doi.org/10.32682/bravos.v13i3/194>
- Juhrodin. (2024). Pembelajaran olahraga tradisional berbasis life skills dalam rangka Positive Youth Development (PYD). *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 420–435. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.11474>
- Kurniawan, A. A., & Karya, T. (2024). Panduan guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk SMA/MA/SMK/MAK kelas X. Pusat Perbukuan.
- Kurniawan, A. A., & Pamungkas, D. (2024). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk SMA/MA/SMK/MAK kelas XI. Pusat Perbukuan.
- Makorohim, M. F., Yani, A., Malau, P. H., & Priadi, A. T. (2023). Pengaruh permainan tradisional terhadap kelincahan dan VO2Max siswa kelas VII SMP N 1 Dayun. *Hanoman Journal: Physical Education and Sport*, 4(2), 87–92. <https://doi.org/10.37638/hanoman.v4i2.817>
- Maryati, L., Kristiyandaru, A., & Arief, N. A. (2023). Pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan motorik kasar peserta didik sekolah dasar. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 11(1), 76–86. <https://doi.org/10.32682/bravos.v11i1.2945>
- Muhajir, & Gunawan, A. (2021). Buku panduan guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk SMP kelas VIII. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbudristek.
- Nevitaningrum, N., Mulyatno, C. B., & Nopembri, S. (2023). Implementasi pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional dalam membentuk karakter peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 22–33. <https://doi.org/10.21831/jpji.v19i1.73492>
- Nurhalimah, S., Setyawan, D. A., & Mujiyono, E. (2025). Analisis permainan tradisional

- Rangku Alu dan pengaruhnya terhadap motivasi belajar dalam pembelajaran PJOK kelas X J SMAN 6 Semarang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 12(1), 30–35. <https://doi.org/10.46368/jpjk.v12i1.3301>
- Parengkuan, M. (2024). Innovation to change student behavior at school has an influence the value of the traditional game philosophy of Gobak Sodor. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 12(1), 31–44. <https://doi.org/10.32682/bravos.v12i1/9>
- Pirmanuloh, Permadi, A. A., & Sonjaya, A. R. (2025). Upaya meningkatkan minat belajar olahraga pada siswa sekolah dasar melalui pendekatan permainan tradisional. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 9(3), 514–529. <https://doi.org/10.37058/sport.v9i3.16141>
- Putri, A. A., Reswita, & Andespa, Y. (2021). Pengaruh permainan tradisional terompah panjang terhadap kemampuan motorik kasar pada anak usia 4–5 tahun. *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 4(2), 165–172. <http://dx.doi.org/10.24014/kjiece.v4i2.12506>
- Rijal, S., Mujriah, M., & Susilawati, I. (2025). Pengaruh permainan tradisional benteng dan permainan kasti terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 12(1), 36–49. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v12i1.15349>
- Rizqa, M., Gusril, Indika, P. M., & Pranoto, N. W. (2023). Pengaruh permainan tradisional lari balok terhadap kelincahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 3(1), 74–81. <https://doi.org/10.54284/jopi.v3i1.215>
- Setiawan, C., Hariyani, U., Juniarta, T., Ilmawati, H., Kurniawan, A. A., & Nugroho, E. (2025). Panduan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan: Fase A–F SD/MI/Program Paket A, SMP/MTs/Program Paket B, SMA/MA/Program Paket C, dan SMK/MAK. Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan.
- Syarifudin, & Mikrojo, S. (2021). Buku panduan guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk SMP kelas VII. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbudristek.
- Wijaya, R. G., & Fitri, E. S. M. (2023). Traditional game based on e-learning method to improve the basic locomotor movements. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 14–21. <https://doi.org/10.21831/jpji.v19i1.73698>