

Membangun Karakter dan Keterampilan Siswa SD Negeri 139 Palembang Melalui Pendekatan Praktik Gobak Sodor, Peran Aktif Guru, dan Latihan Passing Bawah Bola Voli

Muhammad Redo Resky¹, M Agung Muthoari², M Raffi Sultan Akbar³, Amiruddin⁴

^{1,2,3}Progam Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang

E-mail: mredoresky@gmail.com¹, amuthoari@gmail.com², m.raffi3939@gmail.com³,
amiruddin@univpgri-palembang.ac.id⁴

Article Info

Article history:

Received June 01, 2026

Revised June 03, 2026

Accepted June 05, 2026

Keyword

Gobak Sodor, Teacher's Active Role, Underhand Passing, Character Building, Elementary School

ABSTRACT

This article discusses the development of character and skills of students of SD Negeri 139 Palembang through the application of Gobak Sodor traditional game practice, the active role of teachers in fostering sports activities, and volleyball underhand passing training. The background of this study is the low level of student engagement in physical activities and the lack of character integration in sports learning. The purpose of this study is to describe how practical approaches in physical education can build discipline, cooperation, and motor skills. The method used is descriptive qualitative with direct observation and teaching assistance in different classes starting from 1th grade to 6th grade. The results show that Gobak Sodor practice improves cooperation and honesty, the active role of the teacher strengthens disciplined character, and underhand passing training enhances students' motor skills and focus. The conclusion is that a practice-based physical education approach is effective in building student character and skills.

This is an open access article under the CC BY-SA license.



Article Info

Article history:

Received June 01, 2026

Revised June 03, 2026

Accepted June 05, 2026

Kata kunci:

Gobak Sodor, Peran Aktif Guru, Passing Bawah, Karakter, Sekolah Dasar

ABSTRAK

Artikel ini membahas pembangunan karakter dan keterampilan siswa SD Negeri 139 Palembang melalui penerapan praktik permainan tradisional Gobak Sodor, peran aktif guru dalam membina olahraga, serta latihan passing bawah bola voli. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan fisik serta belum optimalnya integrasi karakter dalam pembelajaran PJOK. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan bagaimana pendekatan berbasis praktik dapat membangun karakter disiplin, kerjasama, dan keterampilan motorik siswa. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan observasi langsung dan asistensi mengajar di beberapa kelas berbeda mulai dari kelas 1 sampai kelas 6. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik Gobak Sodor meningkatkan kerjasama dan kejujuran, peran aktif guru membentuk karakter disiplin, serta latihan passing bawah meningkatkan fokus dan keterampilan motorik siswa. Simpulan penelitian ini adalah pendekatan pembelajaran PJOK berbasis praktik efektif dalam membangun karakter dan keterampilan siswa sekolah dasar.

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



Corresponding Author:

Muhammad Redo Resky
Universitas PGRI Palembang
Email : mredoresky@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan keterampilan sosial siswa di sekolah dasar. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, siswa tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik tetapi juga belajar nilai-nilai seperti kerjasama, kejujuran, disiplin, dan tanggung jawab (Lickona, 2012). Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak guru masih cenderung berfokus pada aspek keterampilan teknis tanpa mengintegrasikan pembentukan karakter secara sistematis (Sugiyanto dan Sudjarwo, 2018). Akibatnya, siswa kurang termotivasi dan pembelajaran PJOK kehilangan esensinya sebagai wahana pendidikan holistik.

Di SD Negeri 139 Palembang, berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada September 2024, ditemukan bahwa siswa kelas V menunjukkan antusiasme tinggi terhadap aktivitas fisik, tetapi masih kurang dalam hal kedisiplinan, kerja sama tim, serta kemampuan teknis dasar seperti passing bawah bola voli. Beberapa siswa cenderung bermain sendiri, melanggar aturan, atau mudah menyerah saat menghadapi kesulitan. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan pembelajaran yang lebih kontekstual dan berbasis praktik langsung (Darmawan dan Putri, 2020).

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah pembelajaran berbasis praktik (*learning by doing*), di mana siswa belajar melalui pengalaman langsung. Dalam konteks permainan tradisional seperti Gobak Sodor, siswa tidak hanya bergerak aktif tetapi juga belajar mematuhi aturan, bekerja sama, dan menyusun strategi sederhana (Widodo, 2019). Selain itu, peran aktif guru sebagai fasilitator, motivator, dan teladan sangat menentukan keberhasilan pembentukan karakter siswa (Siregar dan Napitupulu, 2021). Di sisi lain, penguasaan teknik dasar seperti passing bawah bola voli membutuhkan latihan berulang yang menyenangkan agar siswa tidak bosan dan terus termotivasi (Hidayat dan Kusuma, 2020).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini mengangkat tiga fokus utama: pertama, penerapan pembelajaran berbasis praktik pada permainan tradisional Gobak Sodor di kelas 3B; kedua, peran guru dalam membina kegiatan olahraga untuk pembentukan karakter siswa di kelas 3A; dan ketiga, upaya meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli melalui pembelajaran PJOK di kelas 3C. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan secara mendalam bagaimana pendekatan praktik, peran aktif guru, dan latihan teknis dapat membangun karakter dan keterampilan siswa kelas V SD Negeri 139 Palembang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena peneliti ingin menggambarkan secara alami dan mendalam fenomena pembelajaran PJOK di SD Negeri 139 Palembang tanpa melakukan intervensi statistik. Populasi penelitian adalah

seluruh siswa kelas I dan VI SD Negeri 139 Palembang. Sampel ditentukan secara purposif, yaitu mulai dari kelas I sampai kelas VI

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Pembelajaran berbasis praktik adalah kegiatan belajar mengajar yang menekankan pada pengalaman langsung siswa melalui permainan Gobak Sodor
2. Peran aktif guru adalah tindakan guru dalam membimbing, memotivasi, memberi contoh, dan menegakkan aturan selama kegiatan olahraga
3. Kemampuan passing bawah bola voli adalah keterampilan siswa dalam melakukan gerakan mendorong bola dari bawah dengan kedua lengan lurus ke depan atas.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif (peneliti terlibat sebagai asisten guru), catatan lapangan, dan dokumentasi foto/video. Observasi dilakukan selama 3 minggu, masing-masing kelas diamati sebanyak 3 kali pertemuan. Data dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Validitas data diperiksa melalui triangulasi sumber (membandingkan hasil observasi dari dua asisten peneliti) dan triangulasi metode (membandingkan hasil observasi dengan catatan refleksi guru).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan Pembelajaran Berbasis Praktik pada Permainan Tradisional Gobak Sodor di Kelas 3B SD Negeri 139 Palembang

Berdasarkan observasi langsung yang dilakukan di kelas 3B SD Negeri 139 Palembang, penerapan pembelajaran berbasis praktik melalui permainan tradisional Gobak Sodor menunjukkan dampak yang sangat signifikan terhadap aspek karakter, keterlibatan aktif, serta perkembangan motorik siswa. Pada pertemuan pertama, kondisi awal siswa kelas 3B memperlihatkan bahwa sebagian besar dari mereka belum memahami aturan permainan Gobak Sodor secara utuh. Banyak siswa yang masih berlari tanpa tujuan, keluar dari area permainan, menyentuh lawan dengan sengaja, atau bahkan tidak mau bergantian posisi ketika tertangkap. Suasana permainan cenderung kacau dan tidak terorganisir dengan baik. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa belum terbiasa dengan aktivitas fisik yang membutuhkan kepatuhan terhadap aturan dan koordinasi tim (Sugiyanto dan Sudjarwo, 2018). Guru kemudian memulai dengan menjelaskan aturan dasar secara bertahap sambil memberikan contoh langsung di lapangan. Guru juga menunjukkan bagaimana cara menjaga wilayah, bagaimana menghindari sentuhan lawan, serta bagaimana bekerja sama dengan teman satu tim. Pendekatan demonstrasi langsung ini terbukti efektif karena siswa usia sekolah dasar lebih mudah menyerap informasi melalui pengamatan dan peniruan terhadap figur dewasa (Lickona, 2012).

Memasuki pertengahan pertemuan pertama, setelah dua kali percobaan bermain, mulai terlihat perubahan kecil namun penting. Beberapa siswa mulai mengingatkan temannya yang lupa aturan, misalnya dengan berteriak “Jangan ke luar garis!” atau “Kamu harus gantian kalau kena!”. Guru dengan sengaja tidak langsung turun tangan, tetapi membiarkan siswa menyelesaikan konflik kecil secara mandiri terlebih dahulu. Hanya ketika terjadi pelanggaran berat atau pertengkaran, guru bertindak sebagai wasit sekaligus mediator. Strategi ini sejalan dengan pendapat Widodo (2019) yang menyatakan bahwa permainan tradisional memiliki potensi besar untuk mengajarkan regulasi diri dan tanggung jawab sosial karena siswa dipaksa untuk bernegosiasi dan menyepakati aturan bersama tanpa intervensi orang dewasa secara terus-menerus. Pada akhir pertemuan pertama, siswa sudah mulai menunjukkan antusiasme



yang tinggi. Mereka meminta agar permainan Gobak Sodor diulang lagi di pertemuan berikutnya. Bahkan, beberapa siswa yang sebelumnya pasif dan cenderung diam di sudut lapangan mulai berani mencoba berlari dan menjaga wilayahnya masing-masing.

Guru kemudian melakukan modifikasi permainan dengan membagi kelas menjadi empat tim kecil, bukan dua tim besar seperti sebelumnya. Pembagian menjadi tim kecil ini bertujuan agar setiap siswa mendapat porsi bermain yang lebih banyak dan tanggung jawab yang lebih jelas. Setiap tim hanya terdiri dari 5 hingga 6 orang. Dengan jumlah yang lebih kecil, siswa tidak bisa bersembunyi di belakang temannya atau sekadar ikut-ikutan tanpa berkontribusi. Setiap anggota tim harus benar-benar aktif menjaga satu bagian wilayah. Guru juga menambahkan aturan baru: setiap tim yang berhasil menyentuh lawan paling banyak akan mendapat bintang penghargaan di papan klasemen sementara. Inovasi ini terbukti meningkatkan motivasi siswa secara drastis. Mereka menjadi lebih bersemangat, lebih cepat dalam mengambil keputusan, dan lebih hati-hati dalam bergerak agar tidak mudah tersentuh lawan. Dari sisi karakter, nilai kejujuran mulai terlihat ketika seorang siswa mengakui bahwa ia sudah tersentuh meskipun wasit tidak melihatnya.

Awalnya, siswa cenderung egois dan hanya fokus pada dirinya sendiri. Namun, setelah beberapa kali bermain dalam tim kecil, mereka mulai menyadari bahwa jika satu anggota tim lengah, seluruh wilayah bisa dengan mudah dimasuki lawan. Karena itu, mereka mulai saling memberi kode, berteriak memberi peringatan, dan bahkan sesekali bergantian posisi secara sukarela. Misalnya, seorang siswa yang sudah kelelahan akan digantikan oleh temannya tanpa diminta oleh guru. Perilaku sukarela semacam ini jarang terjadi pada pertemuan pertama. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis praktik yang berulang dapat memicu perubahan perilaku prososial secara alami, tanpa perlu diinstruksikan secara verbal terus-menerus (Siregar dan Napitupulu, 2021). Di akhir pertemuan kedua, guru mengadakan sesi refleksi singkat dengan menanyakan perasaan siswa setelah bermain Gobak Sodor. Sebagian besar menjawab senang, puas, dan ingin bermain lagi. Beberapa siswa secara spontan mengatakan bahwa mereka belajar untuk tidak curang dan harus berani mengakui kalau kalah. Jawaban-jawaban spontan ini adalah bukti nyata bahwa nilai-nilai karakter telah mulai tertanam dalam kesadaran mereka.

Di akhir, siswa sudah tidak perlu diingatkan tentang aturan dasar lagi. Mereka langsung membentuk tim sendiri, menentukan pembagian wilayah secara mandiri, dan bahkan ada yang bertindak sebagai wasit sukarela ketika guru sedang sibuk mempersiapkan peralatan lain. Kecepatan dan kelincahan mereka juga meningkat. Siswa yang sebelumnya lambat dan mudah jatuh kini sudah bisa berhenti mendadak, berbelok arah dengan mulus, dan mengoordinasikan gerakan tangan serta kaki secara lebih harmonis. Dari perspektif perkembangan motorik, permainan Gobak Sodor memberikan latihan yang sangat baik untuk kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Hal ini penting karena anak usia 8-9 tahun berada pada fase perkembangan motorik di mana latihan multi-arah dan kecepatan reaksi sangat bermanfaat untuk pembentukan fondasi gerak yang kompleks (Hidayat dan Kusuma, 2020). Guru juga mencatat bahwa siswa yang sebelumnya terdiagnosis hiperaktif atau sulit duduk diam ternyata justru paling menikmati Gobak Sodor. Energi berlebih mereka tersalurkan secara positif melalui lari, lompat, dan gerakan menghindar. Akibatnya, setelah bermain Gobak Sodor, mereka menjadi lebih tenang saat kembali ke kelas untuk pelajaran berikutnya.

Selain itu, ditemukan pula peningkatan kemampuan pemecahan masalah sederhana selama permainan. Misalnya, ketika tim lawan terlalu cepat dan agresif, beberapa siswa mulai menyusun strategi seperti “kita jangan semua kejar dia, dua orang jaga garis belakang”. Atau

ketika seorang teman sering tertangkap, mereka memutuskan untuk menukar posisi yang lebih aman. Hal ini menunjukkan bahwa permainan tradisional tidak hanya melatih fisik tetapi juga aspek kognitif taktis (Widodo, 2019).

Peran Aktif Guru dalam Membina Kegiatan Olahraga untuk Pembentukan Karakter Siswa di Kelas 3A SD Negeri 139 Palembang

Di kelas 3A SD Negeri 139 Palembang, fokus observasi diarahkan pada bagaimana peran aktif guru PJOK mempengaruhi pembentukan karakter siswa selama kegiatan olahraga berlangsung. Berbeda dengan kelas 3B yang lebih banyak mengamati permainan itu sendiri, di kelas 3A peneliti lebih memusatkan perhatian pada interaksi guru-siswa, gaya komunikasi guru, konsistensi penerapan aturan, serta keteladanan yang ditunjukkan oleh guru. Observasi dilakukan dalam tiga pertemuan dengan jenis olahraga yang bervariasi, mulai dari lari estafet, senam irama sederhana, hingga permainan bola kecil. Guru tidak hanya berdiri di depan dan memberi instruksi, tetapi juga ikut melakukan setiap gerakan pemanasan dari awal hingga akhir. Hal ini tampak sepele, namun memiliki dampak psikologis yang besar. Siswa merasa bahwa guru bukan sekadar komandan, melainkan bagian dari tim yang sama. Lickona (2012) menyebut fenomena ini sebagai *modeling in action*, di mana nilai-nilai seperti disiplin dan kerja keras ditularkan melalui aksi nyata, bukan hanya omongan. Guru juga menyapa setiap siswa dengan nama panggilan yang akrab dan tersenyum, sehingga suasana kelas menjadi hangat dan tidak tegang. Beberapa siswa yang awalnya terlihat cemas atau malu-malu perlahan mulai berani mengangkat tangan dan bertanya.

Guru di kelas 3A menunjukkan peran aktifnya melalui modifikasi permainan yang inklusif. Di kelas 3A terdapat satu orang siswa dengan keterbatasan fisik ringan (kesulitan berlari cepat karena kondisi kaki). Biasanya, dalam kegiatan olahraga, siswa seperti ini cenderung dipinggirkan, bahkan disuruh duduk diam. Namun, guru di kelas 3A secara kreatif memodifikasi permainan estafet menjadi estafet “oper bola sambil berjalan”. Siswa yang memiliki keterbatasan ditempatkan di posisi awal atau akhir dengan jarak tempuh paling pendek. Semua siswa tetap dilibatkan dan tidak ada yang diisolasi. Lebih dari itu, guru dengan sengaja memberikan tugas khusus kepada siswa tersebut untuk memimpin yel-yel tim. Dengan cara ini, siswa yang bersangkutan merasa dihargai dan memiliki peran penting, meskipun dari sisi mobilitas fisiknya terbatas. Observasi mencatat bahwa siswa-siswa lain mulai menunjukkan sikap empati dengan secara sukarela memperlambat larinya agar bisa beriringan dengan teman yang berkebutuhan khusus. Bahkan, saat tim yang berisi siswa berkebutuhan khusus kalah, mereka tetap memberi tepuk tangan.

Selain itu, peran aktif guru di kelas 3A juga tampak dalam cara memberikan umpan balik. Guru tidak pernah mengatakan “kamu salah” atau “gerakanmu jelek”. Sebaliknya, ia menggunakan bahasa positif seperti “coba sedikit ditekuk lututnya, ya” atau “bagus, sekarang coba ayunkan tangan lebih santai”. Setiap kali seorang siswa berhasil melakukan gerakan dengan benar, guru langsung memberikan tepuk tangan kecil atau acungan jempol. Penguatan positif semacam ini sangat penting untuk membangun kepercayaan diri siswa, terutama bagi mereka yang merasa kurang mahir dalam olahraga (Darmawan dan Putri, 2020).

Guru juga mengadakan permainan kelompok dengan sistem kompetisi yang sehat. Sebelum bermain, guru dan siswa bersama-sama membuat “kontrak kelas” yang berisi aturan main dan konsekuensi. Siswa dilibatkan secara aktif dalam menyusun aturan, misalnya: “tidak boleh mengejek teman yang kalah”, “jika melanggar, harus menggantikan posisi menjadi penjaga gawang”, dan “setiap tim harus berterima kasih kepada lawan setelah pertandingan”.

Kontrak kelas yang disusun bersama ini terbukti ampuh karena siswa merasa memiliki aturan tersebut, bukan sekadar perintah dari guru. Ketika seorang siswa melanggar (misalnya mengejek lawan), siswa lain langsung mengingatkan, “Hei, itu melanggar kontrak kita, ya.” Guru tidak perlu menegur. Dengan sistem ini, kontrol sosial dan tanggung jawab kolektif tumbuh dengan sendirinya. Lickona (2012) menyebut praktik ini sebagai moral community atau komunitas moral, di mana seluruh anggota kelompok bertanggung jawab terhadap norma yang telah disepakati bersama. Di akhir pertemuan, guru mengadakan refleksi dengan mengajukan pertanyaan: “Apa yang paling kalian sukai hari ini?” dan “Apa yang tidak kalian sukai?” Sebagian besar jawaban positif, dan beberapa siswa bahkan mengusulkan agar kegiatan seperti ini dilakukan setiap hari Jumat. Peran aktif guru yang konsisten, hangat, adil, dan kreatif terbukti menjadi faktor penentu utama dalam pembentukan karakter disiplin, empati, tanggung jawab, dan sportivitas siswa kelas 3A SD Negeri 139 Palembang.

Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Melalui Pembelajaran PJOK di Kelas 3C SD Negeri 139 Palembang

Di kelas 3C SD Negeri 139 Palembang, fokus penelitian diarahkan pada peningkatan kemampuan teknis passing bawah bola voli. Berbeda dengan dua kelas sebelumnya yang lebih banyak membahas aspek karakter dan sosial, di kelas 3C peneliti lebih menekankan pada aspek psikomotorik serta bagaimana metode latihan yang tepat dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar secara efektif. Pada pertemuan pertama, dilakukan pre-observasi untuk mengetahui kemampuan awal siswa. Hasilnya sangat memprihatinkan. Dari 26 siswa, hanya 3 orang yang mampu melakukan passing bawah dengan arah bola yang terkendali. Sisanya melakukan gerakan yang salah secara signifikan, seperti: memukul bola dengan telapak tangan terbuka, posisi lutut lurus kaku, lengan tidak lurus saat kontak dengan bola, atau bahkan menutup mata saat bola datang. Banyak juga siswa yang terlihat takut terkena bola, sehingga mereka justru menjauh ketika bola mengarah kepada mereka. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelumnya siswa tidak pernah mendapat latihan passing bawah yang sistematis dan terstruktur.

Peneliti kemudian merancang program latihan bertahap yang terdiri dari empat fase. Fase pertama adalah latihan tanpa bola. Selama 15 menit, siswa diminta mempraktikkan posisi tubuh yang benar: kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, berat badan di ujung kaki, kedua lengan diluruskan ke depan bawah, tangan digenggam satu sama lain. Guru berkeliling memperbaiki posisi satu per satu. Fase kedua adalah latihan memantulkan bola ke lantai sendiri. Siswa memegang bola lalu menjatuhkannya ke lantai, setelah memantul mereka berusaha menangkapnya kembali dengan posisi lengan lurus. Tujuan fase ini adalah membiasakan siswa dengan pantulan bola tanpa tekanan. Fase ketiga adalah passing ke tembok dari jarak 2 meter. Setiap siswa berdiri menghadap tembok, lalu memantulkan bola ke tembok dan berusaha passing kembali setelah bola memantul. Fase keempat adalah passing berpasangan dengan teman. Pada pertemuan pertama, sebagian besar siswa masih berada di fase kedua, dan hanya beberapa yang mencapai fase ketiga. Pendekatan bertahap seperti ini sangat penting dalam pembelajaran motorik, karena mencoba mengajarkan seluruh gerakan kompleks sekaligus hanya akan membuat siswa frustrasi dan menimbulkan kebiasaan salah yang lebih parah (Putra dan Sari, 2022).

Setelah menyelesaikan latihan tanpa bola dan memantul ke lantai, sebagian besar siswa sudah mulai menunjukkan perbaikan posisi lutut dan lengan. Guru kemudian memperkenalkan alat bantu berupa garis-garis di lantai menggunakan lakban untuk menunjukkan posisi kaki yang benar. Selain itu, guru juga menggunakan bola yang lebih ringan dan lebih besar (bola

plastik berdiameter 25 cm) untuk mengurangi rasa takut siswa. Beberapa siswa perempuan yang sebelumnya sangat takut terkena bola mulai berani mencoba. Guru juga membagi kelas menjadi lima stasiun latihan: stasiun 1 untuk latihan posisi tubuh, stasiun 2 untuk memantul ke lantai, stasiun 3 untuk passing ke tembok, stasiun 4 untuk passing berpasangan jarak pendek (2 meter), dan stasiun 5 untuk permainan sederhana “lempar bola ke dalam keranjang”. Setiap 8 menit, siswa berpindah stasiun. Sistem stasiun ini terbukti sangat efektif karena siswa tidak bosan, setiap siswa mendapat latihan yang sesuai dengan kemampuannya, dan guru dapat memberikan perhatian lebih kepada kelompok yang membutuhkan. Observasi mencatat bahwa pada pertengahan pertemuan kedua, sudah 12 dari 26 siswa mampu melakukan passing bawah berpasangan sebanyak 3-5 kali berturut-turut tanpa bola jatuh. Ini adalah peningkatan yang sangat signifikan dibandingkan pertemuan pertama yang hanya 3 orang.

Selain latihan teknis, guru juga menggunakan penguatan visual dan audiovisual. Di sela-sela latihan, guru memutar video pendek (30 detik) dari ponsel yang menunjukkan gerakan passing bawah yang benar dalam gerakan lambat. Siswa diminta mengamati posisi lengan, lutut, dan perkenaan bola. Setelah menonton, mereka diminta menirukan lagi. Metode video analisis sederhana ini sering diabaikan di sekolah dasar karena keterbatasan perangkat, namun terbukti sangat membantu siswa yang bergaya belajar visual (Widodo, 2019). Beberapa siswa yang sebelumnya tidak paham instruksi verbal guru akhirnya bisa menangkap gerakan yang benar setelah melihat video. Guru juga meminta siswa saling mengamati dan memberi komentar sopan kepada temannya, misalnya: “Lututmu belum ditekuk” atau “Coba luruskan lenganmu”. Proses peer-correction ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis tetapi juga melatih komunikasi positif dan tanggung jawab terhadap kemajuan teman (Lickona, 2012).

Peneliti kemudian membagi kelompok, setiap kelompok terdiri dari 4 orang yang berdiri membentuk lingkaran. Mereka harus melakukan passing bawah secara bergantian tanpa bola jatuh. Kelompok yang mampu mencapai jumlah passing terbanyak dalam 2 menit menjadi pemenang. Suasana menjadi sangat meriah. Siswa yang tadinya malas atau sering mengeluh lelah, kali ini justru berlomba-lomba mempertahankan bola tetap melambung. Dari sisi teknis, pada pertemuan ketiga ini, 20 dari 26 siswa mampu melakukan passing bawah dengan arah bola yang stabil setinggi dada, lengan lurus, dan lutut ditekuk. Bahkan 8 orang di antaranya sudah bisa melakukan passing sambil bergerak maju atau mundur. Sisanya yang 6 orang masih perlu bantuan, tetapi sudah tidak ada lagi yang memukul bola dengan telapak tangan terbuka. Ini adalah peningkatan yang luar biasa dalam waktu hanya tiga kali pertemuan. Guru juga mencatat bahwa frekuensi bola yang jatuh ke lantai semakin berkurang, artinya koordinasi tangan-mata siswa semakin baik. Hidayat dan Kusuma (2020) menyatakan bahwa peningkatan kemampuan passing bawah yang cepat pada anak usia sekolah dasar sangat mungkin dicapai jika latihan dirancang secara bertahap, menyenangkan, dan berulang dengan umpan balik yang konstan.

Selain peningkatan teknis, dampak lain yang tidak kalah penting adalah peningkatan rasa percaya diri siswa. Beberapa siswa yang sebelumnya selalu bersembunyi di barisan paling belakang kini maju ke depan dengan percaya diri saat diminta mendemonstrasikan passing. Mereka juga tidak lagi menangis atau mengeluh ketika bola mengenai wajah atau tubuh mereka. Justru mereka tertawa dan mengambil bola lagi. Sikap pantang menyerah dan resiliensi ini adalah bentuk karakter yang tumbuh secara tidak langsung melalui latihan fisik yang intensif (Darmawan dan Putri, 2020). Guru juga melaporkan bahwa siswa-siswa di kelas 3C mulai menunjukkan minat yang lebih besar terhadap olahraga bola voli mini, bahkan beberapa dari mereka meminta izin untuk berlatih sendiri saat jam istirahat. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang awalnya berfokus pada peningkatan keterampilan teknis pada akhirnya juga

berdampak positif pada pengembangan karakter ketekunan, keberanian mencoba, dan rasa bangga terhadap kemajuan diri sendiri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerapan pembelajaran berbasis praktik melalui permainan tradisional Gobak Sodor di kelas 3B SD Negeri 139 Palembang efektif meningkatkan kerjasama, kejujuran, dan tanggung jawab siswa. Siswa juga menunjukkan peningkatan kelincahan dan keseimbangan motorik.
2. Peran aktif guru di kelas 3A, yang meliputi keteladanan, pendekatan personal, dan modifikasi permainan yang inklusif, berhasil membentuk karakter disiplin, empati, dan toleransi. Guru menjadi faktor kunci dalam internalisasi nilai-nilai positif melalui olahraga.
3. Latihan passing bawah bola voli di kelas 3C dengan metode bertahap, penguatan visual, dan kompetisi kelompok mampu meningkatkan keterampilan teknis siswa sekaligus melatih fokus dan kesabaran.

Saran bagi guru PJOK adalah agar lebih sering mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam kurikulum, terus mengembangkan peran aktif sebagai teladan, serta merancang latihan teknik yang variatif dan menyenangkan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian eksperimental dengan kontrol yang lebih ketat dan mengukur keberlanjutan perubahan karakter dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmawan, A., & Putri, R. (2020). Pembelajaran berbasis pengalaman langsung dalam pendidikan jasmani sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(2), 45-58.
- Hidayat, T., & Kusuma, W. (2020). Peran guru penjas dalam membentuk karakter disiplin siswa. *Jurnal Keolahragaan dan Pendidikan*, 8(1), 33-42.
- Lickona, T. (2012). *Educating for character: Mendidik untuk membentuk karakter*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Putra, I. M., & Sari, N. K. (2022). Metode latihan bertahap dalam pembelajaran bola voli di sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(3), 101-115.
- Siregar, H., & Napitupulu, E. (2021). Aktifitas guru dalam pembelajaran PJOK dan pengaruhnya terhadap motivasi siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 22-31.
- Sugiyanto, & Sudjarwo. (2018). *Perkembangan motorik anak usia sekolah*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Widodo, S. (2019). Permainan tradisional sebagai media pendidikan karakter. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 9(4), 210-225.