

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR TERHADAP KELINCAHAN SISWA

Muhammad Sopyanudin^{1*}, Risma², Muhammad Nurzaman³

^{1,2} Universitas Galuh, Jl. R. E. Martadinata No.150, Ciamis, Indonesia

Email Koresponden: vianadel_112@gmail.com^{1*}

ABSTRACT

This study aims to identify and analyze the effect of gobak sodor game on agility. The method used is quantitative (pre experiment) using a one group pretest design. posttest design. The research sample consisted of 11 extracurricular basketball participants who participated in the basketball extracurricular participants who participated in gobak sodor training for 4 weeks with a frequency of training 3 times per week. Data was measured using the illinions test before and after pretest posttest treatment. The results showed that: there is there is a significant effect of traditional gobak sodor games on the agility of students with a t value of 7.6. students with a t value of 7.676 and t table (df 10) 2.228 with a significance value (p) of $0.000 < 0.05$ and t count $7.676 > t$ table 2.228, so H1 is accepted.

Keywords: Gobak Sodor, Agility, Traditional Game Training

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh permainan gobak sodor terhadap kelincahan. Metode yang digunakan adalah kuantitatif (pre-eksperimen) dengan menggunakan desain one group pretest posttest design. Sampel penelitian terdiri dari 11 peserta ekstrakurikuler bola basket yang mengikuti latihan gobak sodor selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu. Data diukur menggunakan illinions test sebelum dan sesudah perlakuan pretest posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan siswa dengan nilai t hitung 7.676 dan t tabel (df 10) 2.228 dengan nilai signifikansi (p) $0.000 < 0,05$ dan t hitung $7.676 > t$ tabel 2.228, sehingga H1 diterima.

Kata Kunci: Gobak Sodor, Kelincahan, Latihan Permainan Tradisional

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani adalah komponen penting dalam kurikulum sekolah yang bertujuan untuk membentuk peserta didik menjadi manusia yang utuh, mencakup baik pengetahuan akademik maupun kesehatan fisik dan kesejahteraan. Tercapainya tujuan Pendidikan jasmani, seperti yang tertuang dalam kurikulum, dapat dilakukan melalui aktivitas atau pembelajaran yang terdiri dari berbagai macam permainan dan olahraga. Menurut Suherman dkk. (2000:2), Pendidikan Jasmani adalah proses pembelajaran melalui aktivitas yang bertujuan meningkatkan kebugaran, keterampilan motorik, perilaku sehat, sikap sportif, dan kecerdasan emosional. Pembelajaran ini memungkinkan siswa untuk berpartisipasi dalam permainan dan olahraga, dengan penekanan pada minat dan bakat mereka, sambil mempertimbangkan aspek kompetisi dan prestasi.

Menurut Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 060/U/1993 dan 080/U/1993 (dalam Zulfiani dkk., 2020), kegiatan ekstrakurikuler adalah aktivitas di luar jam pelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan dan minat siswa. Selain itu, menurut Menteri Pendidikan Republik Indonesia No. 39 Tahun 2008 (dalam Zulfiani dkk., 2020), kegiatan ekstrakurikuler adalah salah satu jalur pembinaan kesiswaan. Menurut Lutan (1986; 172), ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran yang melengkapi dan memperkuat intrakurikuler, serta mendukung perkembangan potensi anak secara maksimal. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran yang diselenggarakan sesuai program sekolah yang bertujuan untuk memperluas pengalaman, mengembangkan bakat dan potensi siswa. Kemampuan motorik merupakan aspek penting dalam pendidikan jasmani karena berhubungan langsung dengan pengembangan keterampilan fisik dan koordinasi tubuh. Menurut Kirkendall (1980: 213), kemampuan motorik adalah kualitas umum yang ditingkatkan melalui latihan latihan. Mengasah keterampilan dan meningkatkan fisik yang baik memerlukan latihan rutin, termasuk latihan fisik, untuk mencapai hasil yang optimal.

Hasil observasi pada siswa ekstrakurikuler bola basket MTS Bahrul Ulum Mandalare, terdapat masalah yang di hadapi oleh pelatih dalam upaya meningkatkan kondisi fisik khususnya kelincahan pada siswa. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket kurang bersungguh sungguh dalam melakukan latihan fisik untuk kelincahan dengan bentuk latihan yang sudah ada seperti latihan shuttle run dan bentuk latihan lainnya. Mereka merasa latihan itu melelahkan, tegang, membosankan, sehingga menyebabkan malas untuk berlatih. Dampaknya dari hal itu, ketika bertanding mengikuti event resmi maupun penerapan dengan game, banyak siswa yang staminanya cepat habis serta penerapan kemampuan gerak kelincahan saat melakukan drive kurang bagus. Hal itu menampakkan pertanda fisik anak kurang bagus. Kondisi ini justru akan lebih sulit lagi bila latihan kelincahan dalam bentuk yang menyerupai permainan bola basket, karena rata-rata dari mereka masih tergolong pemula yang masih belum sempurna menguasai teknik dasar. Mengatasi hal tersebut maka perlu diadakan latihan fisik menggunakan variasi yang lain dengan cara melatih fisik siswa saat ekstrakurikuler basket, salah satu rekomendasinya yaitu dengan permainan tradisional, agar fisik siswa ekstrakurikuler basket lebih baik lagi. Sajoto (1988) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan. Permainan tradisional, sebagai kegiatan rekreatif, tidak hanya menghibur tetapi juga membangun kerjasama. Menurut Ariani (1998: 2), permainan tradisional mengajarkan nilai-nilai seperti rasa senang, berteman, demokrasi, tanggung jawab, patuh, dan saling membantu, yang penting dalam kehidupan bermasyarakat. Selain itu, permainan tradisional juga melatih daya tahan aerobik, daya tahan otot, kelincahan, kecepatan sprint, ketepatan langkah, dan kerja sama, yang mendukung pencapaian tujuan fisik atlet (Ningrum, 2018: 1). Salah satu permainan tradisional yang sering dimainkan oleh anak adalah gobak sodor. Menurut KBBI (kamus besar Bahasa Indonesia), "gobak sodor/hadang" adalah permainan tradisional dengan menggunakan lapangan segi empat berpetak petak. Gobak sodor merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim dalam sebuah regu dan membutuhkan keterlibatan kerjasama antar individu dalam sebuah tim. Permainan gobak sodor juga merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak kompleks seperti pelaksanaannya, pada permainan gobak sodor terlibat beberapa unsur penguasaan keterampilan, diantaranya keterampilan teknik, keterampilan fisik, serta mental.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu pre eksperiment. Dengan menggunakan *desain one group pretest - posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket MTS Bahrul Ulum yang terdiri dari 11 orang. Sampel dari penelitian ini diambil dari peserta ekstrakurikuler bola basket di MTS Bahrul Ulum Mandalare, yang berjumlah 11 orang. Mereka diambil sebagai sampel total, yang berarti seluruh populasi dijadikan sampel.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah permainan tradisional gobak sodor. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kelincahan siswa.

Peneliti menggunakan teknik atau metode tes dan pengukuran serta dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan pada penelitian ini yaitu Illinois Agility Test. Berkaitan dengan uji statistik yang digunakan untuk menganalisis data penelitian ini adalah uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Data yang telah terkumpul kemudian diolah dengan bantuan SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini merupakan data hasil penelitian pada permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan siswa di MTS BHRUL ULUM MANDALARE antara data pretest sebelum dilakukan perlakuan dan data posttest sesudah dilakukan perlakuan, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Tes Awal dan Tes Akhir Kelincahan Siswa MTS Bahrul Ulum

Kategori	Rata-Rata	Minimal	Maksimal	Simpangan Baku
Tes Awal	16,98	15,46	18,99	1,206
Tes Akhir	13,5	12,54	14,77	0,684
Selisih	3,48	1,36	5,62	1,505

Berdasarkan data pada Tabel 1 mengenai hasil tes awal dan tes akhir kelincahan siswa MTs Bahrul Ulum, terlihat adanya peningkatan yang cukup signifikan. Rata-rata nilai kelincahan pada tes awal adalah 16,98 detik, sedangkan setelah perlakuan (tes akhir) menurun menjadi 13,5 detik, yang menunjukkan peningkatan performa (semakin cepat waktu, semakin baik kelincahan). Nilai minimal juga menunjukkan perbaikan dari 15,46 detik menjadi 12,54 detik, dan nilai maksimal dari 18,99 detik menjadi 14,77 detik. Simpangan baku juga mengalami penurunan dari 1,206 menjadi 0,684, yang mengindikasikan bahwa hasil tes akhir lebih merata atau konsisten dibandingkan tes awal. Selisih rata-rata penurunan waktu adalah 3,48 detik, dengan selisih minimal 1,36 detik dan maksimal 5,62 detik, serta simpangan baku selisih sebesar 1,505. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, terdapat peningkatan kelincahan yang cukup berarti pada siswa setelah mengikuti latihan atau perlakuan tertentu.

Selanjutnya uji prasyarat untuk menentukan analisis penelitian ini. Adapun uji yang berlaku pada penelitian ini yaitu uji normalitas yang diketahui pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Uji Normalitas Kelincahan Siswa MTS Bahrul Ulum

Kategori	P	Sig	Keterangan
Tes Awal	0.159	0,05	Normal
Tes Akhir	0.200	0,05	Normal

Tabel 2 diketahui bahwa data Pretest kelincahan p (Sig.) $0.159 > 0.05$ dan diketahui hasil data Posttest kelincahan p (Sig.) $0.200 > 0.05$ Maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal, maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Selanjutnya uji homogenitas sebagai prasyarat kedua, untk lebih jelasnya dapat diketahui pada Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Uji Homogenitas Kelincahan Siswa MTS Bahrul Ulum

Kategori	df1	df2	Sig.	Keterangan
----------	-----	-----	------	------------

Tes Awal-Tes Akhir	1	19	0.331	Homogen
--------------------	---	----	-------	---------

Dari Tabel 3 dapat dilihat nilai pretest posttest p (Sig.) 0.331 > 0.05 sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogeny maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil uji analisis data untuk menentukan hipotesis pada penelitian ini dapat diketahui pada Tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Uji Hipotesis Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Siswa

t-test for Equality of Means								
Kategori	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	Keterangan
Tes Awal-Tes Akhir	-0.94	20	0.035	-1.38	1.46	-4.43	1.67	Signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis terhadap pengaruh permainan tradisional Gobak Sodor terhadap kelincahan siswa, diperoleh nilai t hitung = -0,94 dengan derajat kebebasan (df) = 20 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) = 0,035. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka hasil ini dinyatakan signifikan, yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara tes awal dan tes akhir kelincahan siswa. Nilai mean difference sebesar -1,38 menunjukkan adanya penurunan waktu rata-rata (peningkatan kelincahan), sedangkan batas bawah dan atas selang kepercayaan (confidence interval) yaitu dari -4,43 hingga 1,67, menandakan bahwa meskipun variabilitasnya cukup tinggi, efek dari perlakuan tetap signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan Gobak Sodor berpengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan siswa.

Berdasarkan hasil uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa permainan tradisional gobak sodor memberikan dampak positif terhadap peningkatan kelincahan siswa MTS BHRUL ULUM MANDALARE, yang awalnya rata-rata kecepatan siswa yaitu 16,99 detik, menjadi 13,51 detik. Peningkatan tersebut terjadi karena penerapan permainan tradisional gobak sodor, yang diterapkan berulang-ulang sebagai bentuk latihan fisik. Hal ini berdasarkan pada teori belajar law of exercise yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2014: 164) yang menyatakan bahwa "prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin di kuasai.

Fakta yang terjadi dilapangan permainan tradisional Gobak Sodor memiliki berbagai manfaat penting, antara lain meningkatkan kekompakan dalam tim, memberikan hiburan, mengembangkan kreativitas, dan membentuk kepribadian. Permainan ini berfokus pada interaksi sosial antar individu karena dimainkan secara berkelompok. Anak-anak juga mendapat manfaat fisik dengan terlibat aktif dalam permainan ini, yang membantu dalam pengembangan koordinasi dan kebiasaan bergerak secara teratur. Selain itu, sobak sodor mengajarkan nilai-nilai seperti kejujuran, kedisiplinan, serta sikap tangguh dalam menghadapi kekalahan. Dengan aturan yang melibatkan dua tim yang saling menghadang untuk mencegah lawan mencapai garis akhir, permainan ini tidak hanya mempromosikan aktivitas fisik tetapi juga strategi tim dan kerja sama.

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional gobak sodor ini sangat cocok untuk meningkatkan kelincahan siswa. Sudah terbukti dengan adanya penelitian ini ternyata pengaruh permainan gobak sodor terhadap kelincahan siswa MTS Bahrul Ulum Mandalare begitu signifikan. Karena permainan ini banyak manfaatnya dan tidak membuat siswa jenuh dan bosan, dan siswa terlihat antusias. Daripada memberikan drill fisik yang seperti pada umumnya diberikan kepada anak-anak. Maka dari itu jika kelincahan siswa bagus, untuk melakukan drive pasti lebih baik daripada sebelumnya diberikan treatment ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu ada pengaruh latihan permainan gobak sodor terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler bola basket MTS BAHRUL ULUM MANDALARE, dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ dan ada penurunan waktu saat melakukan pretest rata-rata 16,99 dan saat posttest 13,51 dalam satuan detik dengan selisih 3,48 detik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, C. (1998). Pembinaan Nilai Budaya Melalui Permainan Rakyat Daerah Istimewa Yogyakarta. Yogyakarta: Depdikbud, Dirjen Kebudayaan, Direktorat Sejarah dan Nilai Tradision Kirkendall.
- (1980). Measurement and Evaluation for Physical Education. Dubuque. 4 Edition. Madison, wisconsin: Brown and Benchmark publisher.
- Lutan, Rusli. (1986). Pengelolaan Interaksi belajar mengajar intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler. Jakarta: Universitas Terbuka.
- M, Sajoto. 1995. Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi fisik Dalam Olahraga. Semarang : Dhara Prize
- Ningrum, D.P. (2018). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Teknik Dasar Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 2 Sendang Kabupaten Tulungagung. Artikel Skripsi. Kediri: FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri
- Suherman, Adang. (2000). Dasar-dasar Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas. Sukintaka. 1992. Teori Bermain untuk D2 GSD Penjaskes. Jakarta: Depdikbud.
- Sutrisno, H. (1991). Metodologi research. Yogyakarta: Andi Offset.
- Zulfiani, dkk. (2020). Pengaruh Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Olahraga. Jurnal Pendidikan. 5. 2 (2020).