

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 1 Bulan 5 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

KEGIATAN OLAHRAGA UNTUK MELATIH KETERAMPILAN MOTORIK KASAR PADA ANAK MELALUI PERMAINAN GOBAK SODOR

Dinda Novianti¹, Fazira Septiani Dewi², Ilmi Auliyya³, Najwa Shalsabilla Apris⁴, Agus Mulyana.⁵

^{1,2} S-1 PGSD Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail: dindanvti25@upi.edu

ABSTRACT

One of the traditional Gobak Sodor games that can improve children's gross motor skills is a game that involves physical movements such as running, jumping, and catching the ball. It can improve children's agility, coordination and balance. This study investigates how Gobak Sodor game affects early childhood gross motor skills. for this study, a pre-experiment design was used one group pre-test post-test.

Keywords: gobak sodor games, benefits of gobak sodor.

Article History

Received: Mei 2024

Reviewed: Mei 2024

Published: Mei 2024

ABSTRAK

Salah satu permainan tradisional Gobak Sodor yang dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar anak adalah permainan yang melibatkan gerakan fisik seperti berlari, melompat, dan menangkap bola. Ini dapat meningkatkan kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan anak. Studi ini menyelidiki bagaimana permainan Gobak Sodor mempengaruhi keterampilan motorik kasar anak usia dini. Untuk penelitian ini, digunakan desain pra-eksperimen satu grup *pre-test post-test*.

Kata Kunci: Permainan Gobak Sodor, Manfaat Gobak Sodor.

Sejarah Artikel

Received: Mei 2024

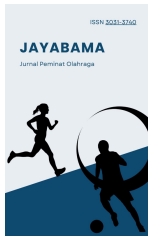
Reviewed: Mei 2024

Published: Mei 2024

PENDAHULUAN

Permainan gobak sodor adalah permainan tradisional yang terdiri dari dua kelompok: kelompok jaga dan kelompok penyerang. Tugas setiap pemain di kelompok jaga adalah menjaga agar kelompok penyerang tetap aman dengan cara membuat pertahanan berlapis ke belakang sambil merentangkan tangan agar lawan tidak dapat melewatinya. Satu pemain lainnya berada di garis tengah, bergerak tegak lurus dari penjagaan lainnya. Salah satu jenis kegiatan olahraga adalah permainan. Oleh karena itu, tugas dan tujuan yang diharapkan dari permainan atau bermain sama dengan yang diharapkan dari pendidikan olahraga. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kualitas manusia atau membentuk manusia Indonesia seutuhnya, dengan mempertimbangkan aspek pribadi manusia secara keseluruhan (Sukintaka, 1992:11).

Permainan yang dimainkan di wilayah tertentu hampir identik atau hampir identik dengan permainan yang dimainkan di wilayah lain. Ada yang tentang nama



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 1 Bulan 5 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

permainan. sama, tetapi kadang-kadang namanya berbeda, meskipun permainannya mirip dengan permainan lokal sebelumnya. Sebagai contoh, Anda dapat mengatakan bahwa permainan gobak sodor, yang dimainkan di Jawa Tengah, dikenal dengan nama galasin di Jakarta, margalah di Sumatera Utara, dan nama lain yang berbeda, memiliki aturan yang hampir sama. Untuk menghindari terikat pada nama daerah tertentu, Direktur Keolahragaan mengubah nama permainan menjadi hadang. Penetapan nama hadang didasarkan pada temuan bahwa tugas pemain dalam permainan ini adalah menghadang (Soemitro, 1992:172).

Perkembangan motorik anak sangat penting seperti aspek perkembangan lainnya. Perkembangan motorik kasar dan motorik halus terdiri dari gerakan tubuh yang menggunakan otot besar, seperti otot tangan dan kaki, dan seluruh tubuh anak, seperti gerakan gerak kasar. Permainan dapat membantu anak meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus mereka. Bermain, khususnya permainan yang dimaksud, diharapkan dapat meningkatkan keterampilan motorik anak.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah dengan metode kualitatif dengan studi literatur pada jurnal dan telaah pustaka yang berisi mengenai teori-teori yang relevan. Menurut Bogdan dan Biklen, metode kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif yang berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami makna dari pengalaman orang-orang dan perilaku yang dapat diamati dalam konteksnya.

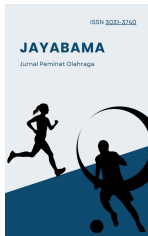
PEMBAHASAN

1. Permainan

Banyak ahli memberikan pemahaman mereka tentang permainan. Menurut Azis (2000:1.4), "Permainan adalah suatu kegiatan yang menarik, menantang, dan yang menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seorang ataupun lebih, yang dilakukan oleh anak-anak atau orang dewasa, tua atau muda, orang miskin atau kaya, laki-laki atau perempuan". Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi 2001 (Pusat Bahasa, 2001: 698), kata "permainan adalah hal bermain: perbuatan bermain".

1. Herbert Spencer mengatakan, "Permainan dapat menyalurkan tenaga yang berlebihan yang ada pada anak".
2. Lazarus mengatakan, "Permainan adalah keasikan yang bukan dalam bentuk pekerjaan dan bermaksud untuk bersenang-senang dan istirahat."
3. Stanley Hall mengatakan, "Permainan anak itu adalah ulangan dari pada kehidupan nenek moyangnya."

Sebagaimana dinyatakan oleh Pontjoputro et al. (1999, 1), "Permainan merupakan cabang olahraga yang kita gunakan sebagai alat dalam usaha pendidikan." Saat kita menggunakan suatu alat, kita pasti mengharapkan bahwa alat itu akan membantu kita mencapai tujuan. Didasarkan pada komentar ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan adalah aktivitas



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 1 Bulan 5 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

yang menghibur, menantang, dan menarik. Karena itu, istilah "permainan" dan "bermain" tidak dapat dipisahkan. Orang yang melakukan kegiatan permainan disebut "bermain". Wardani (2000: 1.2) menggunakan istilah bermain untuk menggambarkan "aktivitas yang hanya bertujuan untuk mendapatkan kesenangan". Bermain adalah latihan untuk dapat hidup sebagai manusia, menurut Lee dalam Pontjopoetro, dkk. (1998: 1.3).

Seseorang dapat sampai pada kesimpulan berikut setelah menyelidiki secara menyeluruh pengertian istilah bermain menurut ketiga ahli di atas dan mengaitkannya dengan pengertian permainan.

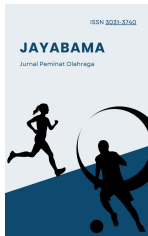
- a. Permainan dapat memberikan tenaga ekstra, terutama bagi anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.
- b. Permainan adalah alat untuk menikmati waktu luang dan rekreasi serta untuk mempererat hubungan teman, terutama dalam hubungan kerja dan keluarga.
- c. Permainan anak merupakan ulangan dari tindakan nenek moyangnya, seperti yang ditunjukkan oleh perkembangan mereka. Saat-saat tertentu, anak-anak senang bermain permainan yang menggambarkan peran mereka sebagai pemburu, petani, pedagang, atau membuat rumah dan jalan-jalan.
- d. Karena permainan selalu diiringi oleh gerakan jasmani dan gerakan (getaran) jiwa, permainan ini dapat membantu anak-anak belajar berbagai jenis gerakan.
- e. Bermain adalah bersenang-senang dengan bergerak. Karena itu, permainan memungkinkan untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran fisik.

Seperti yang ditunjukkan di atas, jelas bahwa permainan adalah bagian dari kehidupan sehari-hari seperti kebutuhan akan makanan dan minuman, yang keduanya memiliki potensi untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan rohani.

2. Gobak Sodor

Sebelum munculnya permainan modern, permainan tradisional telah menjadi bagian dari budaya setiap suku yang sudah ada. Karena permainan tradisional biasanya dimainkan di masyarakat pedesaan, mereka biasanya disebut sebagai permainan rakyat. Permainan tradisional biasanya dipengaruhi oleh lingkungannya, karena permainan ini selalu menarik dan menghibur sesuai dengan keadaan masyarakat saat itu (Seriati & Hayati, 2010).

Bermain adalah sesuatu yang selalu ada di dunia anak. Tujuan bermain adalah untuk meningkatkan semua aspek perkembangan anak, termasuk perkembangan motorik, kognitif, bahasa, kreativitas, emosional atau sosial. Menurut Anggita Dasarnya (2019), permainan tradisional adalah warisan budaya bangsa dan warisan dari nenek moyang yang harus dilestarikan. Sebagai anak bangsa, kita memiliki tanggung jawab untuk



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 1 Bulan 5 Tahun 2024

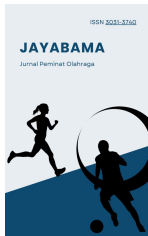
<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

menjaga keberadaannya. Beberapa contoh tradisional termasuk jenis engklek, permainan egrang, bentengan, hadang, thiplik, tarik gerobak, lari balok, dan umpetan, menurut Safari (2010). Masing-masing contoh tersebut memiliki model dan otot yang berbeda. Yang menarik adalah bahwa semua jenis permainan tradisional tersebut memiliki tujuan yang sama: untuk membuat orang yang bermain riang.

Menurut Ekayati (2015), ini adalah salah satu permainan tim tradisional yang menggabungkan elemen gerak yang kompleks. Salah satu permainan tradisional yang dapat membantu perkembangan fisik anak adalah permainan gobak sodor. Namun, seiring perkembangan zaman, permainan tradisional, yang dulunya dapat dimainkan secara berkelompok di luar rumah, telah mulai terasingkan oleh munculnya teknologi. Akibatnya, anak-anak saat ini lebih suka bermain *game play station* dan perangkat elektronik sendiri di dalam rumah. Permainan gobak sodor adalah permainan tradisional yang menggabungkan elemen budaya dan fisik. Jadi, tanpa disadari, dalam permainan gobak sodor tradisional ini Ternyata ada olahraga etnis di dalamnya. *Ethnosport* adalah aktivitas budaya yang melibatkan olahraga. Permainan tradisional dan berbagai aktivitas fisik tradisional lainnya merupakan komponen *ethnosport*. Sama halnya, Kylasov (2015) menyatakan bahwa penelitian ini memasukkan olahraga ke dalam teori *ethnosport* baru. Tujuannya adalah untuk memperkenalkan keragaman (*ethno*) budaya melalui pengembangan praktik olahraga tradisional, yang merupakan landasan teori *ethnosport*.

Menurut Listyaningrum (2018) permainan gobak sodor tradisional dimainkan secara beregu dengan tujuan menghalangi lawan dari melewati setiap garis. Dari definisi permainan tradisional, jelas bahwa ada elemen sikap sosial di dalamnya. Terlepas dari kemajuan dan kemajuan teknologi saat ini, Gobak Sodor masih menjadi permainan tradisional yang disukai anak-anak Indonesia. Bahkan lebih dari sekedar hiburan, permainan ini memiliki nilai budaya yang signifikan. Gobak Sodor dimainkan dalam dua tim, masing-masing dengan lima hingga tujuh orang. Masing-masing tim menyerang dan bertahan dengan tujuan mencoret semua pemain tim lawan dengan bola. Berbagai keterampilan motorik kasar seperti koordinasi, kelincahan, kecepatan, kekuatan, dan stamina dilatih oleh permainan ini. Permainan ini melatih kelincahan tubuh dan keseimbangan anak melalui gerakan melompat, berlari, dan menunduk.

Gobak Sodor tidak hanya melatih fisik anak-anak, tetapi juga mengajarkan nilai kerja sama tim dan sportivitas. Anak-anak belajar bekerja sama dalam tim untuk menang dan kalah dengan lapang dada. Selain itu, Gobak Sodor meningkatkan fokus dan kemampuan atletik anak-anak. Tidak memerlukan peralatan yang rumit dan mudah dimainkan, permainan ini dapat dimainkan di banyak tempat, seperti sekolah, taman bermain, dan bahkan di halaman rumah. Akibatnya, Gobak Sodor harus dilestarikan dan dipromosikan sebagai permainan tradisional yang baik untuk perkembangan mental dan fisik anak-anak.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 1 Bulan 5 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

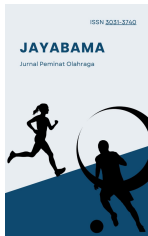
3. Cara bermain

Menurut Setiawan & Triyanto (2014) Permainan ini terdiri dari dua tim, masing-masing terdiri dari 6 hingga 9 pemain. Tim putra dan putri terpisah, dan tim penyerang dan jaga dipisahkan dengan pita yang diikatkan di lengan mereka untuk membedakan mana pemain yang bertahan dan penyerang. Permainan berlangsung selama dua kali sepuluh menit. Diharapkan pemain akan lebih banyak bergerak dengan waktu yang lebih sedikit.

Peraturan dasar permainan Gobak Sodor Bola tradisional adalah sebagai berikut:

- a. Sebelum permainan dimulai, dilakukan undian yang menentukan tim penjaga yang menang dan tim penyerang yang kalah
- b. Regu penjaga menempati garisnya masing-masing dengan kedua atau salah satu kaki di atas garis, sedangkan regu penyerang siap menerobos hadangan
- c. Permainan dimulai setelah wasit membunyikan peluit
- d. Penyerang berusaha mengoper bola melewati garis depan atau tingkatan dengan menghindari tangkapan atau sentuhan penjaga
- e. Penyerang tidak boleh mengoper bola lebih dari satu tingkatan
- f. Penyerang harus menguasai bola selama 5 detik setelah dioper ke temanya
- g. Penjaga berusaha menyentuh penyerang yang membawa bola dengan tangan dalam posisi kedua kaki atau salah satu kakinya berpijak pada garis sedangkan kaki yang satu lagi melayang
- h. Permainan dinyatakan salah jika kedua kaki keluar dari garis lapangan atau mengganggu jalan permainan
- i. Pemain yang membawa bola hanya boleh berlari melebihi satu tingkatan jika berlari melebihi satu tingkatan, maka pergantian tim jaga menjadi tim penyerang
- j. Jika perubahan terjadi pada tim penyerang atau di luar batas waktu dua menit, pemain penyerang berganti menjadi penjaga atau sebaliknya
- k. Jika penjaga dapat menangkap pemain yang mengoper bola, tim jaga berganti menjadi tim penyerang
- l. Jika bola keluar lapangan, tim jaga berganti menjadi tim penyerang

Nilai satu akan diberikan kepada pemain yang berhasil melewati tahap pertama hingga tahap akhir. Dalam permainan ini, wasit dan pencatat nilai memiliki tugas yang berbeda. Tugas wasit memantau gerakan siswa dan mengawasi jalannya permainan. Pencatat bertanggung jawab untuk mencatat nilai yang diberikan kepada setiap regu. Pemenang dipilih berdasarkan jumlah nilai yang dikumpulkan setelah waktu dua kali sepuluh menit berakhir.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 1 Bulan 5 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

4. Manfaat gerobak sodor dalam motorik kasar

Manfaat dari menggunakan permainan tradisional gobak sodor adalah agar siswa berinteraksi langsung dengan temannya daripada hanya memilih satu kelompok. Permainan ini mengajarkan siswa tentang pentingnya bekerja sama dalam kelompok, dan peneliti berusaha untuk tidak membedakan kelompok sehingga siswa dapat membawa permainan yang mereka mainkan di lapangan ke kelas. Siswa menjadi lebih akrab dan sikap sosial mereka meningkat (Listyaningrum, 2018)

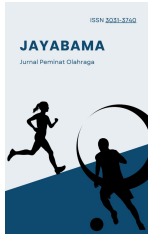
Permainan Gobak Sodor melibatkan banyak gerakan fisik yang beragam, seperti berlari, melompat, dan menunduk. Gerakan-gerakan ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memiliki manfaat besar dalam meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh anak. Saat anak-anak berlari, mereka harus mengkoordinasikan gerakan kaki dan tangan mereka dengan tepat. Ketika mereka melompat, mereka harus menjaga keseimbangan tubuh agar tidak terjatuh. Dan saat menunduk, mereka perlu memiliki fleksibilitas dan kontrol tubuh yang baik.

Dalam permainan Gobak Sodor, anak-anak dituntut untuk bergerak dengan cepat dan tangkas. Mereka harus berlari untuk menghindari bola, melompat untuk menangkapnya, dan menunduk untuk menghindari bola yang dilempar oleh tim lawan. Gerakan-gerakan ini dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan mereka. Selain itu, permainan ini menggunakan berbagai otot dan tulang tubuh anak dalam setiap gerakan. Misalnya, saat berlari, anak-anak menggunakan otot kaki dan paha mereka. Saat melompat, otot kaki dan betis bekerja keras. Dan saat menunduk, otot perut dan punggung ikut berperan. Semua gerakan ini membantu memperkuat otot dan tulang mereka.

Permainan Gobak Sodor juga mendorong anak untuk bergerak secara aktif, yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh. Anak-anak yang rutin bermain Gobak Sodor akan menjadi lebih kuat dan memiliki daya tahan yang lebih baik. Selain manfaat fisik, Gobak Sodor juga merupakan permainan tim yang mengajarkan pentingnya kerja sama. Anak-anak harus belajar berkomunikasi dengan baik, saling membantu, dan mendukung satu sama lain untuk mencapai kemenangan. Permainan ini juga mengajarkan nilai-nilai sportivitas, seperti menerima kekalahan dengan lapang dada dan menghargai kemenangan lawan.

KESIMPULAN

Permainan Gobak Sodor memberikan banyak manfaat dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak-anak. Melalui permainan ini, anak-anak dapat mengasah kemampuan koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan mereka melalui gerakan berlari, melompat, dan menunduk. Setiap gerakan yang dilakukan dalam permainan ini melibatkan berbagai otot dan tulang tubuh, yang pada akhirnya meningkatkan kekuatan otot dan kesehatan tulang mereka. Selain manfaat fisik yang signifikan, Gobak Sodor juga mengajarkan anak-anak tentang



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 1 Bulan 5 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

pentingnya berolahraga, bekerja sama dalam tim, dan berkomunikasi secara efektif. Anak-anak yang rutin bermain Gobak Sodor tidak hanya menjadi lebih kuat dan sehat secara fisik, tetapi juga belajar tentang nilai-nilai sportivitas, kerja sama, dan pentingnya berpartisipasi dalam aktivitas fisik bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- Armen, M., & Rahmalia, A. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Rondes dan Gobak Sodor terhadap Kemampuan Gerak Motorik Kasar Siswa Kelas V SD. *UNES Journal of Education*, 1(4), 324-330.
- Listyaningrum, D. (2018). Pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap sikap sosial siswa kelas III SDN 01 Manguharjo Kota Madiun. *Gulawentah: Jurnal Studi Sosial*, 3(2), 108.
- Setiawan, I., & Triyanto, H. (2014). Pengembangan Permainan Tradisional Gobak Sodor Bola dalam Pembelajaran Penjas pada Siswa SD. *media ilmu keolahragaan indonesia*, 4(1).
- Tarsad, Tarsad. "Pengaruh Permainan Bola Tembak terhadap Power Otot Tungkai Siswa SD." *Eduhumaniora*, vol. 2, no. 1, Jan. 2010, doi:10.17509/eh.v2i1.2757.
- Yoga Brata Susena, Y., Danang Ari Santoso, D., & Puji Setyaningsih, P. (2021). Ethnosport permainan tradisional gobak sodor. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 450-462.