

## **Permainan Olahraga Tradisional Gobak Sodor Untuk Meningkatkan Kecepatan Reaksi Dan Kelincahan Siswa Di Sma Negeri 1 Bojong Kabupaten Pekalongan**

**Ikhsan Romadhon**

*email:ikhsanromadhon692@gmail.com*

**Universita PGRI Semarang**

### ***Abstract***

*The problem of this research is that students of SMA Negeri 1 Bojong do not really play the traditional sports game gobak sodor to improve physical exercise, reaction speed and agility. This explains the many questions that researchers have, among others, about the traditional game of gobak sodor, the implementation of reaction speed training programs, and agility. The purpose of this study was to determine whether traditional sports can increase the difference between reaction speed and agility in students of SMA Negeri 1 bojong Pekalongan Regency. The research method used is a quantitative descriptive approach with experimental method techniques with pre-test, post-test and documentation research designs. The source of the research data is SMA Negeri 1 Bojong in Pekalongan Regency. The results of research conducted using the traditional game gobak sodor can increase the reaction speed and agility of students at SMA Negeri 1 Bojong, Pekalongan Regency.*

**Keywords:** Gobak Sodor, reaction speed and agility

### **Abstrak**

Permasalahan penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Bojong kurang sungguh-sungguh memainkan permainan olahraga tradisional gobak sodor untuk meningkatkan latihan fisik kecepatan reaksi dan kelincahan. Hal ini menjelaskan banyaknya pertanyaan yang peneliti miliki antara lain tentang permainan tradisional gobak sodor, pelaksanaan program latihan kecepatan reaksi, dan kelincahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan apakah olahraga tradisional dapat meningkatkan perbedaan antara kecepatan reaksi dan kelincahan pada siswa SMA Negeri 1 Bojong Kabupaten Pekalongan. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik metode eksperimen dengan rancangan penelitian pre-tes, post-tes dan dokumentasi. Sumber data penelitian adalah SMA Negeri 1 Bojong di Kabupaten Pekalongan. Hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan permainan tradisional gobak sodor dapat meningkatkan kecepatan reaksi dan kelincahan siswa di Sma negeri 1 bojong Kabupaten Pekalongan.

**Kata kunci:** Gobak sodor, kecepatan reaksi dan kelincahan

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah proses sistematis yang mencakup sejumlah kegiatan yang dapat meningkatkan kesehatan para pemain dan penonton. Olahraga ini banyak dipraktekkan oleh sebagian besar penduduk, tidak hanya di Indonesia saja, dimana kita dari anak kecil hingga orang tua. Ada berbagai bentuk olahraga, antara lain untuk pendidikan, pertunjukan, rekreasi, dan olahraga lainnya. Pengertian rekreasi olahraga adalah “olahraga mengarah pada aktifitas fisik dengan tujuan hiburan dan perayaan”.

Masyarakat Indonesia memiliki akses keberbagai macam permainan tradisional dari beberapa negara, yang semuanya unik. Suatu pendidikan diperlukan untuk mengatasi masalah globalisasi

karena itu adalah satu-satunya bentuk budaya-budaya yang ada pada masyarakat umum yang merupakan aset bangsa, baik pendidikan formal maupun informal. Ada permainan Ada dua jenis permainan di Indonesia, permainan tradisional dan permainan modern. Permainan tradisional tidak lagi dimainkan atau dihargai, karena kebanyakan anak zaman sekarang lebih memilih video game terbaru. Game online atau offline, misalnya. Karena itu, banyak anak-anak saat ini hanya menggunakan smartphone, komputer, laptop, dan media sosial mereka saat bermain di dalam rumah. Permainan tradisional gobak sodor menjadi pilihan utama. Permainan ini juga memiliki fitur atletis, kejujuran, akurasi, ketangkasan, ketepatan dalam menentukan panjang langkah dan kerjasama kelompok. Sebagai hasil dari fitur – fitur ini, permainan ini sangat cocok untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani olahraga kesehatan formal dan informal.

Gobak Sodor adalah permainan yang dimainkan secara berkelompok atau berdasarkan aturan. Kelompok ini dapat berupa kelompok jaga dan kelompok sodor yang bertugas menyerang garis atau petak-petak yang telah dilempar musuh atau kelompok jaga lainnya. Salah satu dari sedikit permainan yang disukai anak – anak, tidak hanya karena ketangkasan dan persetujuannya, tetapi juga karena banyak keuntungannya ialah gobak sodor. Permainan tradisional gobak sodor hampir punah dan harus dihidupkan kembali karena sering dimainkan oleh anak-anak.. Salah satu sekolah yang konsisten menggelar turnamen dan mengikuti event gobak sodor di tingkat daerah, provinsi, dan nasional adalah Sekolah sma negeri 1 bojong Kabupaten Pekalongan adalah salah satu Sekolah yang setiap tahunnya memperlombakan permainan gobak sodor tingkat Daerah, tingkat Provinsi Maupun tingkat Nasional.

Laju reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk respons kinematik yang terjadi setelah menerima rangsangan. Untuk rangsangan, respons dapat mencakup pendengaran, penglihatan(visual), sentuhan, dan/atau elemen – elemen hubungan pendengaran dan sentuhan. Berdasarkan informasi yang diberikan, jelas bahwa laju reaksi sangat penting untuk laju bergerak. Neurofisiologi mempelajari potensi untuk mengubah karakteristik kecepatan, stamina, dan bagian komponen otak yang dihasilkan dari penggunaan refleksi selama tindakan kongruen. Refleksi regangan adalah respon tubuh terhadap rangsangan dari luar yang mempengaruhinya pada siang hari. Jika waktu diperlukan untuk memberikan respons kinematik terhadap rangsangan tertentu atau rangsangan tepat waktu, ini akan mencegah pemberian respons tepat waktu, yang akan meningkatkan kapasitas kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan pemain untuk menggunakan seluruh bagian tubuh untuk mengubah kecepatan dan arah dalam menanggapi stimulus, yang menunjukkan bahwa kelincahan merupakan gabungan dari beberapa pengaruh fisik dan kognitif. Pertandingan olahraga kelompok ditandai dengan permainan yang membutuhkan kecepatan dan ketepatan dalam pengambilan keputusan. Dari sini dapat disimpulkan bahwa kecepatan reaksi yang kompleks, akselerasi, kecepatan maksimum, kecepatan perubahan arah dan kelincahan merupakan elemen fundamental yang harus dimiliki oleh atlet dalam olahraga apapun. Proses dinamis dari perubahan arah sebuah

objek yang bergerak didasarkan pada hukum klasik Newton.

Identifikasi dimana perbedaan dari olahraga yang tradisional yaitu gobak sodor dalam meningkatkan salah satu kecepatan reaksi dan kelincahan pada siswa Sma negeri 1 Bojong Kabupaten Pekalongan.

Berdasarkan definisi tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian tentang bagaimana meningkatkan kecepatan reaksi dan kelincahan siswa di Sma Negeri 1 Bojong Kabupaten Pekalongan. Judul penelitian ini adalah "Permainan Olahraga Tradisional Gobak Sodor Meningkatkan Kecepatan Reaksi dan Kelincahan Siswa di Sma Negeri 1 Bojong Kabupaten Pekalongan". Pengumpulan data difokuskan pada permainan olahraga tradisional gobak sodor untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan kelincahan, peneliti ini menggunakan metode observasi, pre-test, post-test dan dokumentasi sebagai pendukung tambahan, subjek penelitian adalah: siswa SMA Negeri 1 Bojong Kabupaten Pekalongan. Negeri 1 Bojong Kabupaten Pekalongan.

Manfaat penelitian ini adalah dapat Meningkatkan olahraga tradisional gobak sodor siswa Sma negeri 1 bojong Kabupaten Pekalongan terhadap kecepatan reaksi dan kelincahan.

## **METODE PENELITIAN**

Kualitatif menjadi metode yang digunakan dalam penelitian, menentukan frekuensi dan juga persentase tanggapan dari responden maka perlu adanya pengukuran data kuantitatif dan juga statistic dengan perhitungan yang objektif pada sampel yang diminta untuk menjawab pertanyaan melalui survey digunakanlah pendekatan kuantitatif (2010, hlm. 24). Penelitian deskriptif dapat menggunakan metode yang berbeda-beda seperti penelitian yang dilakukan melalui kegiatan observasi lapangan, post-test , pre-test dan dokumentasi siswa Sma negeri 1 bojong Kabupaten Pekalongan. Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Pekalongan yang terletak di SMA Negeri 1 Bojong Kecamatan Bojong Kabupaten Pekalongan. Subyek utama penelitian ini adalah Siswa yang berperan sebagai pembawa pesan. Berbagai faktor yang dipertimbangkan untuk meneliti berupa bermain Gobak sodor yang merupakan permainan tradisional, kecepatan reaksi dan kelincahan. Pengukuran Permainan olahraga dalam kecepatan reaksi dan kelincahan serta gerobak sodor menggunakan metode tersebut untuk siswa Sma Negeri 1 bojong Kabupaten Pekalongan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Permainan olahraga tradisional Gobak sodor merupakan salah satu kegiatan olahraga yang dilakukan di sma negeri 1 bojong untuk meningkatkan Permainan olahraga tradisional Gobak sodor terhadap Kecepatan reaksi dan Kelincahan di Kabupaten Pekalongan. Hasil dari observasi yang dilakukan peneliti, pengambilan data dilakukan di lapangan sma negeri 1 bojong kecamatan bojong Kabupaten Pekalongan. Untuk latihannya dilakukan satu minggu 6 kali pada hari senin sampai hari

sabtu jam 07.30 – 10.00 WIB. di permainan olahraga tradisional gobak sodor ini sudah terdapat peningkatan permainan olahraga tradisional gobak sodor siswa sma negeri 1 Bojong Kabupaten Pekalongan terhadap Kecepatan reaksi latihan hand touch reaction, sudah terdapat peningkatan permainan olahraga tradisional gobak sodor siswa sma negeri 1 bojong Kabupaten Pekalongan terhadap kelincahan latihan lari zig-zag dan sudah terdapat salah satu peningkatan permainan olahraga tradisional gobak sodor siswa sma negeri 1 bojong kabupaten Pekalongan terhadap latihan Hand Touch Reaction dan Lari Zig-Zag.

Permainan gobak sodor adalah permainan yang dimainkan secara berkelompok atau berdasarkan aturan. Kelompok ini dapat berupa kelompok jaga dan kelompok sodor yang bertugas menyerang garis atau petak-petak yang telah dilempar musuh atau kelompok jaga lainnya. Salah satu dari sedikit permainan yang disukai anak-anak kecil karena memiliki banyak manfaat di luar kelincahan dan persetujuan yaitu gobak sodor. Permainan hampir ketinggalan zaman dan sering dimainkan oleh anak-anak akibatnya harus dihidupkan kembali yaitu gobak sodor. Salah satu sekolah yang konsisten menggelar turnamen dan mengikuti event gobak sodor di tingkat daerah, provinsi, dan nasional adalah Sekolah sma negeri 1 bojong Kabupaten Pekalongan adalah salah satu Sekolah yang setiap tahunnya memperlombakan permainan gobak sodor tingkat Daerah, tingkat Provinsi Maupun tingkat Nasional.

Kecepatan Reaksi dalam olahraga Gobak Sodor berfungsi meningkatkan kemampuan tubuh dalam bergerak, selain itu latihan kecepatan memudahkan untuk berpindah dari tempat yang satu ke yang lain. Dalam penelitian ini, kekuatan otot tungkai para pemain di SMA Negeri 1 Bojong diukur menggunakan tes pengukuran Hand touch reaction test dimana sebanyak 20 atlet melakukan 2 kali tes pengukuran yaitu tes pengukuran 1 dan tes pengukuran 2 yang kemudian diambil nilai maksimal yang diperoleh atlet. Berikut deskripsi data hasil Kecepatan Reaksi para Siswa di SMA Negeri 1 Bojong Kabupaten Pekalongan :

**Tabel.1**

**Deskripsi data hasil kecepatan reaksi hand touch reaction**

N=20	Kecepatan reaksi	
	Pre-test	Post-test
Sum	25,36	18,86
Min	1,05	0,68
Max	1,51	1,21
Mean	1,27	0,94
Std. Dev	0,16	0,14

Sumber : penelitian yang diolah melalui SPSS (2023)

**Tabel.2****Hasil Post-test dan pre-test Kecepatan reaksi hand touch reaction**

<b>N = 20</b>	<b>Pre-Test</b>	<b>Post-Test</b>
Minimal	1,05	0,68
Maksimal	1,51	1,21
Mean	1,27	0,94
Standar Diviasi	0,16	0,14
Total	25,36	18,86
Selisih	6,5	
Persentase Kenaikan (%)	2,5%	

Sumber : penelitian yang diolah melalui SPSS (2023)

Kelincahan sangat dibutuhkan pada permainan Gobak sodor karena kemampuan seseorang untuk bergerak ke segala dengan mudah. teknik lari zig-zag bertujuan untuk melihat kecepatan dan kelincahan siswa Dalam penelitian ini Kelincahan diukur menggunakan tes Lari Zig-Zag 10 meter selama 6 repitisi , dimana sebanyak 20 siswa melakukan 2 kali Tes yaitu Tes 1 dan Tes 2 yang kemudian diambil nilai maksimal. Berikut deskripsi data hasil Kelincahan Siswa di SMA Negeri 1 Bojong Kabupaten Pekalongan :

**Tabel.3****Deskripsi data hasil kelincahan lari zig-zag**

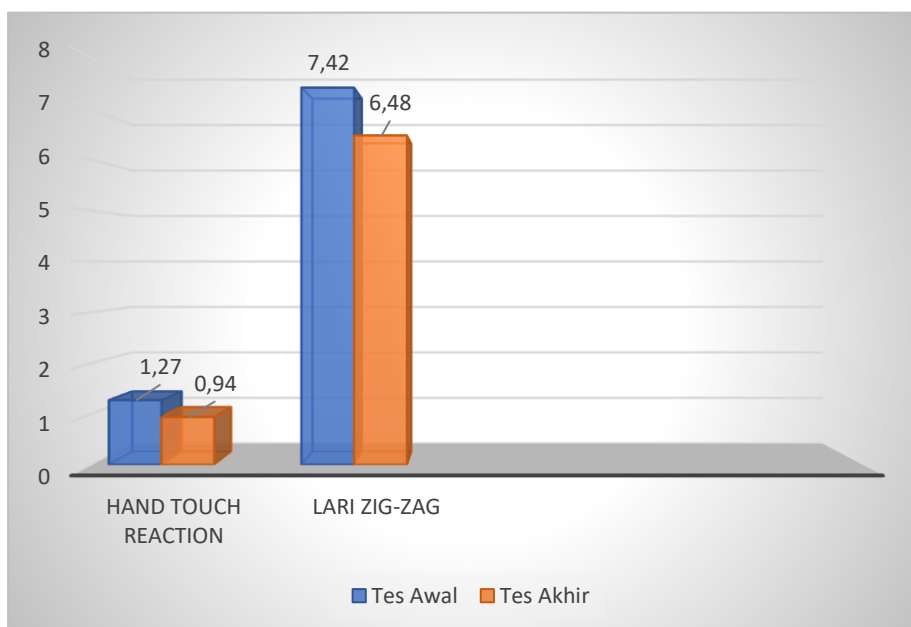
<b>N=20</b>	<b>Kelincahan</b>	
Sum	148,35	129,51
Min	5,87	5,32
Max	8,24	7,74
Mean	7,42	6,48
Std. Dev	0,61	0,70

Sumber : penelitian yang diolah melalui SPSS (2023)

**Tabel.4****Hasil Post-test dan Pre-test Kelincahan lari zig-zag**

<b>N = 20</b>	<b>Pre-Test</b>	<b>Post-Test</b>
Minimal	5,87	5,32

Maksimal	8,24	7,74
Mean	7,42	6,48
Standar Diviasi	0,61	0,70
Total	148,35	129,51
Selisih	24,84	
Persentase Kenaikan (%)	1,6%	



Gambar.1 Histogram Rerata Hasil Tes Awal - Tes Akhir Hand Touch Reaction dan Lari Zig-zag.

No	Nama	Jenis Kelamin
1	Faizal Augusta	Laki-laki
2	Yikrul Mutohirin	Laki-laki
3	Bima Praditya Pratama	Laki-laki
4	M. Lukman Hakim	Laki-laki
5	Hermanus Saflesa	Laki-laki
6	Hakul Rijal A.	Laki-laki
7	Achmad Qorry M.	Laki-laki
8	Lutfi Afriansya	Laki-laki
9	Briyan Krisna B.	Laki-laki
10	Jasni Muhamad R.	Laki-laki
11	Salwa Ayu	Perempuan
12	Herni Ariyanti	Perempuan
13	Tasya Hamida	Perempuan
14	Nabila Chika A	Perempuan
15	Zalfa Meilani	Perempuan
16	Indana sakina	Perempuan
17	Retno Suci Mutiara R.	Perempuan
18	Dwi Wulan Sari	Perempuan
19	Syafira Dwi A	Perempuan
20	Naila Maharani	Perempuan

Gambar.2 Data Anggota Gobak Sodor SMA Negeri 1 Bojong

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian diatas yang peneliti analisis tentang Permainan olahraga tradisional gobak sodor untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan kelincahan siswa di Sma negeri 1 bojong Kabupaten Pekalongan dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan permainan olahraga tradisional gobak sodor sma negeri 1 bojong Kabupaten Pekalongan terhadap Kecepatan reaksi latihan hand touch reaction, terdapat peningkatan permainan olahraga tradisional gobak sodor siswa sma negeri 1 bojong Kabupaten Pekalongan terhadap kelincahan latihan lari zig-zag dan terdapat salah satu peningkatan permainan olahraga tradisional gobak sodor siswa sma negeri 1 bojong Kabupaten Pekalongan terhadap latihan Hand Touch Reaction dan Lari Zig-Zag.

Saran bagi Tempat Penelitian diharapkan dapat dijadikan masukan untuk lebih berkembang

dan diperhatikan dalam latihan terutama dalam kondisi fisik siswa, Seperti kecepatan reaksi dan kelincahan tubuh para siswa. Dimana kondisi fisik tersebut dapat menghasilkan atau menambah kemampuan Permainan Olahraga tradisional Gobak Sodor terhadap Kecepatan reaksi dan kelincahan siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Achroni. (2012). *mengoptimalkan tumbuh kembang anak melalui permainan tradisional* . jakarta.
- Ahmad Bahriyanto, M. (2016). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap . *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Azizah. (2016). efektivitas pembelajaran menggunakan permainan tradisional terhadap motivasi dan hasil belajar materi gaya dikelas IV Mingronggot Nganjuk.
- Cresswell, J. (2010). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*.
- Danang Wicaksono, S. N. (2021). Permainan tradisional untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan kelincahan anak usia 12-14 tahun. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 71-77.
- Haris, I. N. (2017). Pengaruh Latihan Egrang dan Gobak Sodor Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Siswa SDN Subang. *PJKR FKIP Universitas Subang*, 163-178.
- Husna. (2009). *100+ permainan tradisional Indonesia untuk kreativitas, ketangkasan, dan keakraban sesuai untuk edukasi, training, dan outbound*.
- Ismaningsih. (2015). pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kelincahan.
- Kurniati. (2016). *Permainan Tradisional dan Perannya Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*.
- Martin, F. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Bervariasi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas 5 SD Surabaya Cambridge School. *Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya*.
- Muhammad Arjun Rahmadan Putra Pratama, M. U. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan. *Journal of Sport Coaching and Physical Education* , 77-86.
- Nala. (2011). *prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar Universitas Udayana.
- Pambayu, S. H. (2021). Pengembangan Model Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Rena Dewita. (2020). Upaya Meningkatkan Kelincahan dan Kerjasama melalui Permainan Tradisional kelas 5 SDN 20 Sitiung. *International Journal of Technology Vocational Education and Training*, 188-193.
- S, A. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis Edisi Revisi*. Jakarta.

Jakarta.

Siswaya. (n.d.). Permainan Tradisional Merupakan Permainan Asli Indonesia.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, dan R&D*. Bandung,.

Suryana, Y. (2016). Pengaruh Olahraga Tradisional Gobak Sodor (Galah Asin) Terhadap Kelincahan dan Kerjasama Pada Anak Kelompok Bermain Di Rengasdengklok Karawang. *Universitas Pendidikan Indonesia*.

Wahyuningsih. (2020). *PENANAMAN KARAKTER GOTONG ROYONG ANAK USIA SEKOLAH DASAR MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR*.