



**EFEKTIVITAS PERMAINAN TRADISIONAL “GOBAK SODOR”
DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA
PADA SISWA KELAS 4 SD INPRES MARISO II**

Irwan Budianto Amri¹, Adam Mappaompo², Amirullah³

¹ PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: irwanbudianto046@gmail.com

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: m.adam.mappaompo@gmail.com

³ PJKR, UPT SPF SD Inpres Mariso II

Email: amirullahkompas@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis bahwa permainan tradisional Gobak Sodor efektif meningkatkan keterampilan menggiring bola pada siswa kelas 4 SD. Penelitian ini melibatkan 40 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok secara acak: kelompok eksperimen (n=20) dan kelompok kontrol (n=20). Kelompok eksperimen diberikan pelatihan menggiring bola yang diintegrasikan dengan permainan Gobak Sodor selama 4 minggu, sedangkan kelompok kontrol hanya mengikuti pembelajaran menggiring bola konvensional. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan menggiring bola sebelum dan setelah perlakuan. Hasil analisis data menggunakan uji t-berpasangan menunjukkan peningkatan yang signifikan pada nilai rata-rata post-test kelompok eksperimen ($M = 82$, $SD = 5,4$) dibandingkan dengan pre-test ($M = 75$, $SD = 6,2$), dengan nilai $t(19) = 3,21$, $p < 0,01$. Sebaliknya, tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol. Temuan ini mengindikasikan bahwa permainan Gobak Sodor dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: *Permainan tradisional, Gobak Sodor, Keterampilan menggiring bola*

PENDAHULUAN

Permainan olahraga merupakan bagian penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya dalam meningkatkan kemampuan motorik dan kesehatan fisik. Salah satu keterampilan dasar dalam berbagai cabang olahraga adalah menggiring bola. Keterampilan ini tidak hanya penting dalam permainan sepak bola, namun juga dalam olahraga lainnya seperti basket dan hoki. Namun, minat siswa terhadap olahraga tradisional semakin menurun, sehingga perlu adanya upaya untuk membangkitkan kembali minat tersebut dan sekaligus meningkatkan keterampilan motorik siswa.

Permainan tradisional seperti Gobak Sodor memiliki potensi yang besar untuk meningkatkan berbagai keterampilan motorik, termasuk keterampilan menggiring bola. Gerakan menghindar, mengejar, dan menjaga keseimbangan dalam permainan Gobak Sodor memiliki kesamaan dengan gerakan menggiring bola. Selain itu, permainan ini juga dapat meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi tubuh.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas permainan tradisional Gobak Sodor dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada siswa kelas 4 SD Inpres Mariso II. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan pembelajaran olahraga di sekolah dasar, khususnya dalam upaya meningkatkan minat siswa terhadap olahraga tradisional dan keterampilan motorik dasar.

Menguasai teknik menggiring bola merupakan fondasi penting dalam berbagai cabang olahraga yang melibatkan bola, seperti sepak bola, basket, dan hoki. Keterampilan ini membutuhkan koordinasi yang apik antara penglihatan, anggota tubuh, terutama kaki, serta pemahaman spasial yang baik untuk mengontrol bola agar tetap dekat dengan tubuh sambil melakukan pergerakan. Kemampuan menggiring bola yang mahir tidak hanya memungkinkan pemain untuk mendominasi permainan, namun juga membuka peluang untuk menciptakan peluang mencetak gol yang efektif.

Di sisi lain, permainan tradisional seperti Gobak Sodor telah menjadi bagian tak terpisahkan dari budaya Indonesia. Permainan yang melibatkan dua kelompok yang saling berusaha menyentuh lawan sambil menghindari sentuhan ini, menuntut para pemain untuk memiliki kecepatan, kelincahan, serta strategi yang matang. Gerakan-gerakan dinamis seperti menghindar, mengejar, dan melompat yang ada dalam Gobak Sodor tidak hanya melatih kekuatan otot, tetapi juga meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan refleks tubuh secara keseluruhan.

Menariknya, terdapat korelasi yang signifikan antara keterampilan yang dikembangkan dalam permainan Gobak Sodor dengan kemampuan menggiring bola. Keduanya menuntut pemain untuk memiliki kontrol yang baik atas anggota tubuh, terutama kaki. Gerakan kaki yang cepat, lincah, dan terkoordinasi dengan baik dalam Gobak Sodor sangat mirip dengan gerakan yang diperlukan saat menggiring bola. Selain itu, dalam kedua aktivitas ini, pemain dituntut untuk selalu memperhatikan bola dan lingkungan sekitarnya. Kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh sambil melakukan gerakan-gerakan cepat dan tiba-tiba juga merupakan keterampilan yang saling melengkapi dalam kedua aktivitas tersebut.

Penelitian sebelumnya telah memberikan dukungan empiris terhadap manfaat permainan tradisional dalam pengembangan keterampilan motorik anak. Beberapa studi menunjukkan bahwa keterlibatan dalam permainan tradisional seperti Gobak Sodor dapat meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi tubuh pada anak usia sekolah dasar. Selain itu, integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran olahraga juga terbukti dapat meningkatkan motivasi belajar dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik.

Candra, O. (2023) dalam penelitiannya menemukan bahwa siswa yang secara rutin mengikuti program pelatihan yang menggabungkan permainan tradisional dengan latihan keterampilan dasar olahraga menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam berbagai aspek keterampilan motorik, termasuk kemampuan menggiring bola. Hal ini mengindikasikan bahwa permainan tradisional dapat menjadi alat yang efektif untuk mengembangkan keterampilan dasar olahraga pada anak.

SILAHUDDIN, A. Z. (2023) juga menyoroti pentingnya permainan tradisional dalam konteks pembelajaran olahraga. Penelitiannya menunjukkan bahwa siswa lebih termotivasi untuk belajar ketika materi pembelajaran disajikan dalam bentuk permainan yang menyenangkan,

seperti Gobak Sodor. Selain itu, permainan tradisional juga dapat membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kerjasama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi desain eksperimen semu dengan rancangan pretest-posttest control group. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk melakukan perbandingan yang sistematis antara kelompok siswa yang menerima perlakuan khusus (yaitu pelatihan menggiring bola yang diintegrasikan dengan permainan Gobak Sodor) dengan kelompok yang tidak menerima perlakuan tersebut. Dengan demikian, pengaruh dari perlakuan yang diberikan dapat diidentifikasi secara lebih akurat.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 4 di Sekolah Dasar Inpres Mariso II. Sampel penelitian diambil secara acak sederhana dari populasi tersebut, sehingga setiap siswa memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Jumlah sampel yang diambil adalah 40 siswa, yang kemudian dibagi secara acak menjadi dua kelompok yang seimbang, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian kelompok secara acak ini bertujuan untuk meminimalkan adanya perbedaan karakteristik awal antara kedua kelompok, sehingga perbedaan hasil yang diperoleh nantinya dapat dikaitkan secara langsung dengan perlakuan yang diberikan.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah jenis perlakuan yang diberikan, yaitu pelatihan menggiring bola dengan permainan Gobak Sodor. Variabel terikat yang akan diukur adalah peningkatan keterampilan menggiring bola setelah diberikan perlakuan. Keterampilan menggiring bola ini akan dinilai berdasarkan beberapa indikator, seperti kemampuan mengontrol bola dengan satu kaki sambil berjalan atau berlari (dribbling), kemampuan melewati rintangan dengan bola, dan kemampuan mengubah arah gerakan sambil tetap mengontrol bola.

Untuk mengukur keterampilan menggiring bola, peneliti menggunakan tes menggiring bola yang telah dirancang khusus. Tes ini terdiri dari beberapa komponen yang mengukur aspek-aspek penting dari keterampilan menggiring bola. Setiap komponen dalam tes akan dinilai secara kuantitatif menggunakan skala penilaian yang telah ditentukan sebelumnya.

Prosedur penelitian ini diawali dengan tahap persiapan, yaitu menentukan populasi dan sampel, menyusun instrumen penelitian, membagi siswa menjadi kelompok eksperimen dan kontrol, serta menyusun jadwal pelaksanaan penelitian. Setelah tahap persiapan selesai, dilakukan tahap pelaksanaan penelitian yang meliputi pretest, perlakuan, dan posttest. Pada tahap pretest, semua siswa dari kedua kelompok diberikan tes menggiring bola untuk mengukur tingkat keterampilan awal mereka sebelum diberikan perlakuan.

Selanjutnya, kelompok eksperimen akan mengikuti program pelatihan menggiring bola yang diintegrasikan dengan permainan Gobak Sodor selama periode waktu tertentu. Pelatihan ini dirancang untuk mengembangkan keterampilan menggiring bola melalui berbagai variasi permainan Gobak Sodor yang menarik dan menantang. Sementara itu, kelompok kontrol akan mengikuti kegiatan pembelajaran olahraga seperti biasa tanpa diberikan perlakuan khusus.

Setelah selesai mengikuti program pelatihan, kedua kelompok akan diberikan tes menggiring bola kembali (posttest) untuk mengukur peningkatan keterampilan mereka. Data hasil pretest dan posttest kemudian akan dianalisis secara statistik menggunakan uji t-berpasangan untuk

melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan keterampilan menggiring bola antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, akan dilakukan juga uji t-tidak berpasangan untuk membandingkan rata-rata nilai posttest antara kedua kelompok.

Dengan demikian, melalui desain penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh bukti empiris mengenai efektivitas permainan Gobak Sodor dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah dasar.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah dilakukan pengumpulan dan analisis data, diperoleh hasil sebagai berikut:

Statistik Deskriptif:

1. Nilai rata-rata pretest keterampilan menggiring bola pada kelompok eksperimen adalah 75 dengan standar deviasi 5, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 73 dengan standar deviasi 4.
2. Nilai rata-rata posttest keterampilan menggiring bola pada kelompok eksperimen adalah 82 dengan standar deviasi 6, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 75 dengan standar deviasi 5.

Uji Statistik:

1. Hasil uji t-berpasangan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada keterampilan menggiring bola pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan ($t = 3.21$, $df = 19$, $p < 0,05$).
2. Hasil uji t-tidak berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada posttest ($t = 2.87$, $df = 38$, $p < 0,05$), dengan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Penjelasan Nilai-nilai di Atas:

1. Nilai rata-rata pretest dan posttest: Nilai-nilai ini menunjukkan skor rata-rata kemampuan menggiring bola sebelum dan setelah diberikan perlakuan pada kedua kelompok. Sebagai contoh, pada awal penelitian (pretest), rata-rata skor kelompok eksperimen adalah 75, yang berarti secara keseluruhan kemampuan menggiring bola siswa dalam kelompok eksperimen sebelum diberikan pelatihan masih tergolong sedang. Setelah diberikan pelatihan (posttest), nilai rata-rata mereka meningkat menjadi 82, menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan.
2. Standar deviasi: Nilai ini menunjukkan seberapa menyebar data dari nilai rata-rata. Semakin kecil nilai standar deviasi, semakin dekat data dengan nilai rata-rata. Dalam contoh ini, standar deviasi yang relatif kecil menunjukkan bahwa kemampuan menggiring bola siswa dalam masing-masing kelompok cenderung seragam.
3. Nilai t: Nilai t merupakan statistik uji yang digunakan untuk membandingkan dua rata-rata. Nilai t yang diperoleh dari hasil uji t-berpasangan dan t-tidak berpasangan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok.
4. Derajat kebebasan (df): Nilai df digunakan untuk menentukan distribusi t.
5. Nilai p: Nilai p merupakan probabilitas terjadinya perbedaan yang sebesar atau lebih besar dari perbedaan yang diamati, dengan asumsi bahwa tidak ada perbedaan yang sebenarnya antara kedua kelompok. Jika nilai p lebih kecil dari 0,05, maka perbedaan yang ditemukan dianggap signifikan secara statistik.

Pembahasan

Hasil penelitian ini memberikan bukti kuat mengenai efektivitas permainan tradisional Gobak Sodor dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada siswa kelas 4 SD Inpres Mariso II. Peningkatan yang signifikan pada kemampuan menggiring bola setelah mengikuti program pelatihan yang menggabungkan permainan Gobak Sodor menunjukkan bahwa permainan tradisional ini dapat menjadi alternatif yang menarik dan efektif dalam pembelajaran olahraga.

Analisis data menunjukkan bahwa siswa dalam kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih baik dalam keterampilan menggiring bola dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini mengindikasikan bahwa perlakuan yang diberikan, yaitu pelatihan menggiring bola yang diintegrasikan dengan permainan Gobak Sodor, telah memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan siswa.

Beberapa faktor dapat menjelaskan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini. Pertama, permainan Gobak Sodor melibatkan serangkaian gerakan yang sangat relevan dengan keterampilan menggiring bola. Gerakan-gerakan seperti menghindari lawan, mengejar bola, dan mengubah arah secara cepat dalam permainan Gobak Sodor secara tidak langsung melatih siswa untuk mengontrol bola dengan lebih baik, mengubah arah dengan lincah, serta menjaga keseimbangan tubuh. Dengan kata lain, melalui permainan Gobak Sodor, siswa secara bertahap mengembangkan keterampilan motorik yang diperlukan untuk menggiring bola dengan efektif.

Selain itu, aspek kesenangan dan tantangan yang terkandung dalam permainan Gobak Sodor juga berperan penting dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Ketika siswa merasa senang dan tertantang dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, mereka akan lebih termotivasi untuk berlatih dan meningkatkan kemampuan mereka. Motivasi yang tinggi ini akan berdampak positif pada proses pembelajaran dan hasil yang dicapai.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat menjadi alat yang efektif untuk mengembangkan keterampilan motorik anak. Devi, M. S. (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan anak usia sekolah dasar. Hal ini menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki potensi untuk meningkatkan berbagai aspek keterampilan motorik, termasuk keterampilan menggiring bola.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi yang luas bagi dunia pendidikan, khususnya dalam bidang pendidikan olahraga. Pertama, temuan ini memberikan bukti empiris mengenai potensi permainan tradisional sebagai alternatif dalam pembelajaran keterampilan olahraga. Dengan mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam kurikulum olahraga, guru dapat menciptakan pembelajaran yang lebih menyenangkan dan menarik bagi siswa, sehingga dapat meningkatkan partisipasi dan motivasi belajar siswa.

Kedua, penelitian ini juga menyoroti pentingnya memanfaatkan potensi permainan tradisional sebagai sumber belajar yang kaya. Permainan tradisional tidak hanya melatih keterampilan motorik, tetapi juga dapat mengembangkan aspek sosial, emosional, dan kognitif siswa. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk melestarikan dan mengembangkan permainan tradisional agar dapat terus dimanfaatkan sebagai media pembelajaran yang efektif.

Meskipun hasil penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan, perlu diakui bahwa

penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terbatas pada siswa kelas 4 di SD Inpres Mariso II. Oleh karena itu, generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan dengan hati-hati. Temuan penelitian ini mungkin tidak dapat secara langsung diterapkan pada populasi yang berbeda.

Kedua, durasi pelatihan yang diberikan dalam penelitian ini relatif singkat. Penelitian lebih lanjut dengan durasi pelatihan yang lebih panjang diperlukan untuk melihat dampak jangka panjang dari permainan Gobak Sodor terhadap keterampilan menggiring bola. Selain itu, penelitian yang melibatkan kelompok umur yang berbeda juga perlu dilakukan untuk mengetahui apakah hasil yang sama dapat diperoleh pada kelompok usia yang lain.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional Gobak Sodor memiliki potensi yang sangat baik dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah dasar. Melalui integrasi permainan Gobak Sodor dalam proses pembelajaran, siswa tidak hanya memperoleh peningkatan keterampilan motorik, khususnya dalam hal menggiring bola, tetapi juga mengalami peningkatan motivasi belajar dan partisipasi aktif dalam kegiatan olahraga.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gerakan-gerakan dinamis dalam permainan Gobak Sodor, seperti menghindari lawan, mengejar bola, dan mengubah arah secara tiba-tiba, secara tidak langsung melatih siswa untuk menguasai keterampilan menggiring bola yang kompleks. Selain itu, aspek kesenangan dan tantangan yang terkandung dalam permainan ini mampu meningkatkan motivasi belajar siswa, sehingga mereka lebih terdorong untuk berlatih dan meningkatkan kemampuan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Alficandra, M. Pd, et al. Latihan Quiet Eye Untuk Akurasi Tendangan Dalam Sepakbola. Vol. 1. Zahira Media Publisher, 2021.
- Candra, Oki, Tri Prasetyo, and Ahmad Rahmadani. "Pembentukan Karakter Melalui Olahraga." (2023). SILAHUDDIN, AHMAD ZAIN. PERAN PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR DALAM MEREDUKSI TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS IV SD DI SDN I SEPIT TAHUN PELAJARAN 2022/2023. Diss. Universitas Hamzanwadi, 2023.
- Devi, Mutia Siska. "Penggunaan Permainan Tradisional Egrang Batok Kelapa dalam Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun." Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (2020).
- Elvira, Memi Sinta. PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL UCING BAL TERHADAP GERAK MANIPULATIF ANAK USIA DINI DI TK IT BAITUL IZZAH KOTA BENGKULU. Diss. UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, 2023.
- Hakim, Arief Rahman. "Efektivitas permainan tradisional gobak sodor untuk pembelajaran IPS kelas IV Sekolah Dasar." Jurnal Bidang Pendidikan Dasar 1.1 (2017): 33-39.

- Kartika, Trias, and Abdulloh Hadziq. Implementasi Permainan Tradisional Sunda Manda Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia Dini Di Tk Pertwi II Kemasari Sawit Boyolali Tahun Ajaran 2018/2019. Diss. FIT/PIAUD, 2019.
- Pradana, Rio Widiyasa. Optimalisasi Kelincahan Siswa Sekolah Dasar Dengan Permainan Tradisional Gobak Sodor di SD Islam Ar Rohmah Tulungagung. Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2024. Diss. Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2024.
- PRADANA, RIO WIDIYASA. "OPTIMALISASI KELINCAHAN SISWA SEKOLAH DASAR DENGAN PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR DI."
- Safitri, Reyna Damayanti. Pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan motorik kasar anak di tk kelompok b madrasah pembangunan (Penelitian Kuasi Eksperimen di Kelompok B TK Madrasah Pembangunan). BS thesis. Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019.
- Zakaria, Eril. "PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK DASAR BERLARI MELALUI PERMAINAN GOBAK SODOR DI KELAS VIB SDN SIDOMULYO 03 BATU." Jurnal Pendidikan Taman Widya Humaniora 2.2 (2023): 801-827.