

Optimalisasi Kelincahan Siswa Sekolah Dasar dengan Permainan Tradisional Gobak Sodor di SD Islam Ar Rohmah Tulungagung

Rio Widias Pradana^{1✉}, Reo Prasetyo Herpandika¹, Weda¹

¹Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

E-mail: riowidiaspradanaa20@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Optimalisasi, Kelincahan, Gobak Sodor

Keywords:

Optimisation, Agility, Gobak Sodor

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengoptimalkan kelincahan dengan permainan tradisional. Jenis penelitian menggunakan eksperimen. Sampel penelitian adalah siswa SD Islam Ar Rohmah Tulungagung yang berjumlah 30 siswa dengan menggunakan teknik *random sampling*. Analisis data menggunakan uji mean beda rata-rata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai sig $0,000 < 0,05$ untuk siswa laki-laki dan untuk siswa perempuan mendapatkan nilai sig $0,003 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional Gobak Sodor dapat mengoptimalkan kelincahan siswa.

Abstract

The purpose of this study was to optimise agility with traditional games. This type of research uses experiments. The research sample was 30 students of SD Islam Ar Rohmah Tulungagung using random sampling technique. Data analysis using mean difference test. The results showed that the sig value of $0.000 < 0.05$ for male students and for female students got a sig value of $0.003 < 0.05$. It can be concluded that the traditional game Gobak Sodor can optimise student agility.

© 2024 Author

✉ Alamat korespondensi:

Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi yang ditandai oleh perubahan cepat dalam berbagai aspek kehidupan, kesehatan mental menjadi salah satu fokus utama pembahasan di banyak negara bahkan dunia seperti pernyataan lembaga *World Health Organization* (WHO) pada tahun (2012) memperlihatkan studi tentang penyebaran penyakit melalui penelitian oleh lembaga *The Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME), menurut lembaga IHME

dalam (Ridlo & Zein, 2018) menyatakan dari 20 jenis gangguan yang ada, terdapat 6 yang paling bertanggung jawab sebagai faktor terjadinya disabilitas merupakan gangguan mental. Penelitian dan perhatian terhadap kesehatan mental telah meningkat secara signifikan karena beberapa kasus dalam kesehatan mental yang berdampak terhadap individu yang membuat permasalahan menjadi tantangan dalam kesehatan di dunia (Handayani et al., 2020).

Dalam data yang di paparkan oleh WHO pada tahun 2016 dalam (Fuady et al., 2019) bahwa depresi dialami oleh hampir 35 juta orang didunia, bipolar dialami oleh 60 juta orang didunia, dan terdapat 21 juta orang lainnya yang mengalami skizofrenia. Pada tahun (2017), WHO menyatakan meningkatnya kembali jumlah penderita gangguan kesehatan mental menjadi 450 juta jiwa, dan pada tahun (2020) kenaikan kasus kesehatan mental hampir mencapai 1 miliar (Fitriani & Syaifullah, 2024). Sedangkan di Indonesia sendiri hasil dari survei yang di lakukan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa pada 2364 responden yang di ambil dari berbagai macam wilayah sebanyak 34 provinsi diketahui bahwasannya sebagian orang menderita sakit tanpa adanya penjelasan terkhusus tentang masalah psikologis sebanyak 31% dan 69% lainnya mengalami sakit yang di sertai oleh masalah psikologis. Selain itu, hasil *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* Indonesia pada di tahun 2022 menyatakan terdapat 2,45 juta remaja rentas usia 10 sampai 17 tahun mengidap gangguan mental pada satu tahun terakhir. (Kibtiyah et al., 2023).

Dari banyaknya kasus terkait kesehatan mental (Pedrelli et al., 2015) menjelaskan bahwa dari banyaknya kasus depresi, lebih dari banyak terjadi pada masa anak-anak hingga permulaan dewasa. Selain depresi, gangguan kesehatan 'stress' tidak kalah sering terjadi dikalangan masyarakat. Stres merupakan sebuah gejala yang mengganggu pikiran yang terjadi disebabkan oleh tekanan karena adanya perubahan dari dalam diri seseorang. Dampak dari stres dapat berpengaruh terhadap perubahan pola makan dan rasa yang kurang menyenangkan (Sari et al., 2020).

Setelah melihat berbagai permasalahan dan dampak dari gangguan kesehatan mental, maka sangatlah diperlukan bagi masyarakat untuk menjaga kesehatan. Tidak dapat dipungkiri jika kesehatan fisik sangat berkaitan langsung dengan kesehatan mental. Mengelola dan manajemen remaja dengan menjaga kesehatan mental mereka dan melakukan hal-hal bermanfaat untuk menjaga kesehatan mental mereka. Untuk menjaga kesehatan kita tetap terjaga, kita harus tetap tenang hari ini

dan membantu diri kita sendiri dengan melakukan hal-hal produktif (Fitriani & Syaifullah, 2024).

Pemeliharaan kesehatan dalam konsep olahraga kesehatan seperti yang di jelaskan oleh (Giriwijoyo, 2007) dalam (Priana, 2016) Olahraga kesehatan berkonsep; olahraga yang bebas dari stress, mudah, murah, bermanfaat dalam fisiologis dan aman, menjadi ajang dalam komunikasi sosial, dan mereduksi stress. Yang mana membuat sebuah olahraga menjadikan manusia menjadi sehat dalam jasmani dan rohaninya membuat manusia sehat seutuhnya sesuai dengan konsep sehat yang dijelaskan WHO.

Konsep psikologi olahraga juga mendukung terkait pemanfaat olahraga sebagai pilar yang menopang kesehatan. Sebagaimana dalam konsep psikologi olahraga yang secara garis besar mempelajari bagaimana faktor psikologis akan mempengaruhi penampilan fisik seseorang dan mengetahui perkembangan kesehatan, psikis, dan kesejahteraan jasmani dan rohaninya (Effendi, 2016). Beberapa aspek dalam psikologi olahraga dapat dikembangkan, menurut Ogilvie (1968), L. Cooper (1969) and Hardiman (1973) dalam (Sukanti & Nurfadhila, 2020) aspek-aspek yang terlibat antara lain: 1) Kemantapan emosi, 2) Keuletan, 3) Semangat dan motivasi, 4) kedisiplinan, 5) Timbulnya rasa percaya diri, 6) Keterbukaan / Transparansi, dan 7) Kecerdasan atau Intelektual.

Dalam penerapan olahraga sebagai alat untuk membuat tubuh menjadi sehat dalam jasmani dan rohaninya. Ada sebuah makna "tiada hidup tanpa gerak dan apa guna hidup bila tidak mampu bergerak" makna ini menunjukkan pentingnya sebuah kehidupan yang sehat dengan meningkatkan kualitas hidup dengan olahraga. Banyak peneliti juga telah mengobservasi terkait fungsi olahraga terhadap kemampuan otak, hasilnya olahraga mampu: 1) Membuat lebih baik sistem pernafasan, 2) Membantu sistem pencernaan, 3) Menetralkan depresi, 4) Membantu permasalahan obesitas karena berlebihan lemak, 5) Meningkatkan kualitas otot, 6) Meningkatkan kualitas tidur. Oleh karenanya kesehatan sangatlah penting dalam kehidupan,

karena kesehatan jasmani dan rohani yang kita miliki tidak bisa kita beli dengan apapun, salah satu cara dalam menjaga kesehatan hanya dengan kesadaran diri setiap individu untuk mengatur pola hidupnya (Hindun & Agustin, 2022).

Dengan demikian artikel ini akan fokus membahas terkait manfaat dan urgensi olahraga dalam meningkatkan kesehatan mental. Selain itu artikel ini juga akan dibahas beberapa cabang olahraga yang membantu dalam meningkatkan kesehatan mental.

METODE

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, karena penelitian ini disajikan dengan menggunakan angka-angka. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto, (2016) yang mengemukakan penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya.

Metode dan Desain

Teknik penelitian pada penelitian ini menggunakan eksperimen semu. Dimana menggambarkan hasil analisis dari perhitungan kemampuan kelincahan pada anak sekolah dasar.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa SD Islam Ar Rohmah Tulungagung yang berjumlah 30 siswa laki dan perempuan.

Instrumen

Dalam penelitian ini ada beberapa instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Instrumen yang digunakan adalah Tes kelincahan Square Box Jump TKSI Kemendikbud.

Prosedur

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah praktek. Serta dengan menggunakan metode observasi, pengumpulan data dengan menggunakan metode observasi bertujuan untuk menerangkan dan menjelaskan pengaruh variabel bebas dan variabel terikat dari penelitian.

Sugiyono, (2017) mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.

Deskripsi: Tes yang dilakukan dengan gerakan melompat menggunakan dua kaki secara bersamaan dengan keluar masuk bidang yang berbentuk segi empat secara cepat.

Analisis Data

Dalam sebuah penelitian perlu dilakukan analisis data untuk dapat menjawab hipotesa yang sudah diajukan dalam bentuk rumusan masalah. Analisis data menurut Sugiyono, (2017) merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti.

Analisis data dilakukan menggunakan uji t. Hasil analisis ditampilkan dalam tabel, diagram.

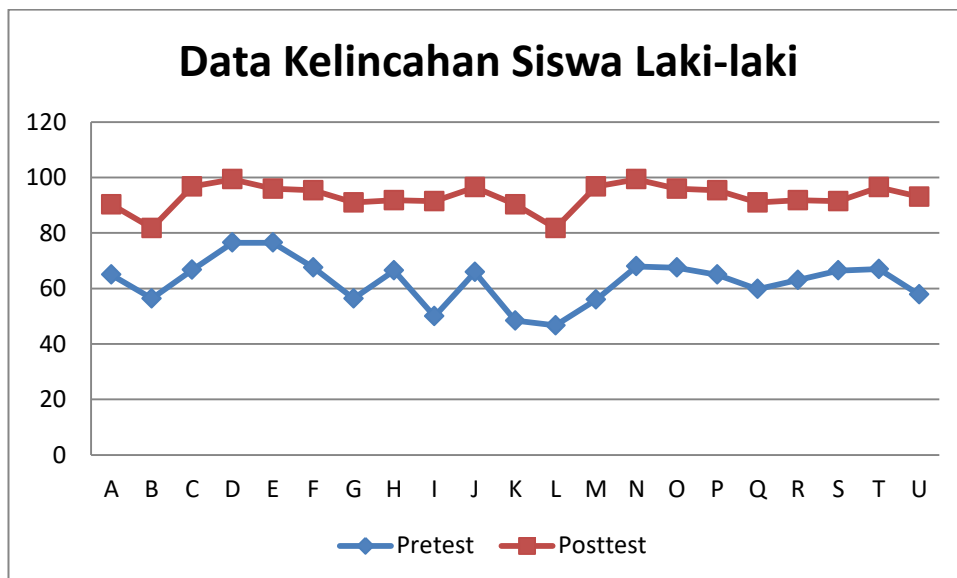
HASIL

Berikut akan dipaparkan hasil analisis data penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Tabulasi Data Penelitian Kelincahan Pretest dan Postest Siswa Laki-laki SD Islam Ar Rohmah Tulungagung

No	Subyek	Pretest	Postest
1	A	64.97	90.25
2	B	56.37	81.75
3	C	66.67	96.75

4	D	76.47	99.35
5	E	76.47	95.95
6	F	67.57	95.35
7	G	56.37	90.95
8	H	66.47	91.75
9	I	49.97	91.45
10	J	65.87	96.45
11	K	48.37	90.25
12	L	46.67	81.75
13	M	55.97	96.75
14	N	67.97	99.35
15	O	67.47	95.95
16	P	64.97	95.35
17	Q	59.77	90.95
18	R	63.07	91.75
19	S	66.47	91.45
20	T	66.97	96.45
21	U	57.77	93.05

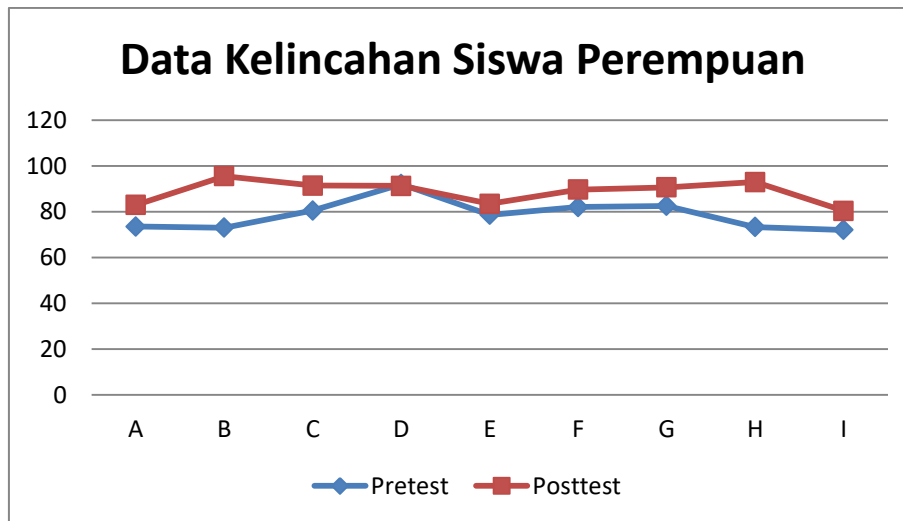


Gambar 1. Grafik Data Penelitian Kelincahan Pretest dan Posttest Siswa Laki-laki SD Islam Ar Rohmah Tulungagung

Tabel 2. Tabulasi Data Penelitian Kelincahan Pretest dan Posttest Siswa Perempuan SD Islam Ar Rohmah Tulungagung

No	Subyek	Pretest	Posttest
1	A	73.54	82.93
2	B	73.04	95.53
3	C	80.54	91.43
4	D	92.04	91.23
5	E	78.64	83.43
6	F	82.04	89.63
7	G	82.54	90.63
8	H	73.34	92.93

9	I	72.04	80.33
---	---	-------	-------



Gambar 2. Grafik Data Penelitian Kelincahan Pretest dan Posttest Siswa Perempuan SD Islam Ar Rohmah Tulungagung

Tabel 3. Deskriptif Statistik Kelincahan Pretest dan Posttest Siswa Laki-laki SD Islam Ar Rohmah Tulungagung

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest_Laki-laki	21	46.67	76.47	62.5081	8.11877	65.914
Posttest_Laki-laki	21	81.75	99.35	93.0024	4.72024	22.281

Tabel 4. Deskriptif Statistik Kelincahan Pretest dan Posttest Siswa Perempuan SD Islam Ar Rohmah Tulungagung

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest_Perempuan	9	20.00	72.04	92.04	6.50922	42.370
Posttest_Perempuan	9	15.20	80.33	95.53	5.17328	26.763

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan paired samples test dapat disajikan hasilnya sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Paired Samples Test Siswa Laki-laki SD Islam Ar Rohmah Tulungagung

Pair	t	df	Sig. (2-tailed)
Posttest-Pretest	23.223	20	.000

Tabel 6. Hasil Uji Paired Samples Test Siswa Laki-laki SD Islam Ar Rohmah Tulungagung

Pair	t	df	Sig. (2-tailed)
Posttest-Pretest	4.228	8	.003

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan *paired samples test* untuk data kelincahan pretest dan posttest siswa laki-laki SD Islam Ar

Rohmah Tulungagung diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 23,223, dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan karena nilai $sig > 0,05$. Sedang hasil uji hipotesis untuk siswa perempuan SD Islam Ar Rohmah diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 4,228 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,003. Dikarenakan nilai $sig < 0,05$ yaitu $0,003 < 0,05$, maka dikatakan terdapat pengaruh yang signifikan.

PEMBAHASAN

Usia sekolah dasar merupakan masa dimana terjadinya perkembangan secara fisiologis, sehingga pada usia ini perlu adanya bentuk aktivitas dan pemahaman seorang pendidik atau guru dalam mengembangkan dan mengoptimalkan proses tersebut. Lembaga

pendidikan khususnya sekolah merupakan tempat untuk mengembangkan segala aspek manusia dalam hal ini adalah peserta didik. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang mengembangkan komponen fisik secara dominan dengan harapan siswa menjadi bugar dan sehat.

Berdasarkan hasil analisis data dapat di jelaskan bahwa permainan tradisional gobak sodor dapat meningkatkan kelincahan siswa SD Islam Ar Rohmah Tulungagung dengan diperolehnya nilai signifikansi 0,000 untuk siswa laki-laki dan 0,003 untuk siswa perempuan. Dalam artian jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional gobak sodor dapat mengoptimalkan kelincahan siswa. Temuan ini juga diiringi oleh hasil penelitian Nuriman et al., (2016) dimana permainan tradisional bentengan dapat meningkatkan kelincahan anak usi 8-9 tahun.

Ditinjau dari gerakan dasar permainan gobak sodor yaitu lebih banyak pada gerakan dasar yaitu berlari sehingga dapat meningkatkan motorik kasar pada anak. Peningkatan motorik juga akan diiringi dengan peningkatan komponen fisik seperti kelincahan. Kelincahan mengandung arti kesiapan tubuh dan kesanggupan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa ada gangguan pada keseimbangan atau kesadaran akan posisi tubuhnya (Bernhardin, 2021).

Selain sebagai bentuk upaya pelestarian budaya, permainan tradisional dapat dijadikan sebagai bentuk model pembelajaran dalam meningkatkan komponen fisik pada anak usia dini karena hampir semua gerakan yang digunakan dalam permainan tradisional menggunakan gerakan dasar seperti berlari dan melompat. Pratama et al., (2021) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan. Senada juga dengan Rizqa et al., (2023) menyimpulkan bahwa permainan tradisional balok dan hadang (Nurdiansyah, 2018) efektif meningkatkan kelincahan anak. Dengan demikian, dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang

melibatkan gerakan berlari seperti gobak sodor dapat berkontribusi dalam meningkatkan kelincahan siswa, terutama dalam konteks pengembangan motorik kasar siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan yaitu permainan tradisional gobak sodor dapat mengoptimalkan kelincahan siswa sd islam ar rohmah tulungagung. Hal ini dikarenakan dalam pelaksanaan atau gerakan pada saat permainan lebih banyak menggunakan gerakan dasar yaitu berlari sehingga secara langsung juga meningkatkan kemampuan motorik anak yang memicu berkembangnya komponen fisik khususnya kelincahan.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Bernhardin, D. (2021). Pengaruh Olahraga Permainan Tradisional Hadang terhadap Kelincahan Siswa The Influence of Traditional Game Sports Barriers on Student Agility. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 79–85.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 23–30.
- Fitriani, A., & Syaifullah. (2024). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental pada Remaja Melalui Promosi Kesehatan Mental. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 404–409.
- Fuady, I. A., Puji, R., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend Literasi Kesehatan Mental Trend of Mental Health Literacy. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 12–20.
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>
- Hindun, N., & Agustin, W. (2022). Sosialisasi Pentingnya Aktivitas Fisik untuk

- Meningkatkan Kesehatan Mental Para Pekerja PT. Global Collection Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat, volume 1*, 34–38.
- Kibtiyah, A., Gunadi, I., & Umam, K. (2023). Kesehatan Mental Dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Al-Adawat: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah, 02(01)*, 12–22.
- Nurdiansyah, D. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap Agility. *JUARA: Jurnal Olahraga, 3(2)*, 77. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.238>
- Nuriman, R., Kusmaedi, N., & Yanto, S. (2016). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Bebenangan terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 8-9 Tahun. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 1(1)*, 29. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1550>
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry, 39(5)*, 503–511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>
- Pratama, M. A. R. P., Usra, M., Sumarni, S., Iyakrus, I., & Bayu, W. I. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan. *Journal of Sport Coaching and Physical Education, 6(2)*, 77–86. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v6i2.48306>
- Priana, A. (2016). Pengaruh Olahraga Senam Tai Chi terhadap Kesehatan Mental Emosional Lanjut Usia (Studi Kasus pada Komunitas Senam Tai Chi Lanjut Usia Kota Tasikmalaya). *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training), 1(1)*, 32–39.
- Rizqa, M., Gusril, G., Indika, P. M., & Pranoto, N. W. (2023). Pengaruh permainan tradisional lari balok terhadap kelincahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI), 3(1)*, 74–81. <https://doi.org/10.54284/jopi.v3i1.215>
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 2(2)*, 62–67. <https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44>
- Sugiyono. (2017). Metode Kuantitatif Sugiyono. (2017). Metode Kuantitatif. In Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (pp. 13–19).f. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Sukamti, E., & Nurfadhila, R. (2020). *Analysis and Evaluation of Psychological Training Program in Yogyakarta National Gymnastics Championship Athletes. 1*, 583–586. <https://doi.org/10.5220/0009798105830586>