

**PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN GOBAK SODOR
TERHADAP KOMPONEN BIO MOTORIK KELINCAHAN
PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER BADMINTON
SISWASMP BINA BERSAUDARA
MEDAN TAHUN 2023**

Oleh

**Daud Pranatha Simbolon¹, Zulaini², Fajar Apollo Sinaga³, Alin Anggreni Ginting⁴,
Puji Ratno⁵**

^{1,2,3,4,5} Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email : daudpranatha6@gmail.com¹, fajarapolo01@gmail.com, zulaini@unimed.ac.id,
alin.ginting20@unimed.ac.id, pujiratno@unimed.ac.id

ABSTRAK

Gobak sodor merupakan permainan tradisional yang berasal dari Indonesia dan memiliki komponen utama kelincahan dalam cara bermainnya. Hal tersebut sangat berkaitan dengan cabang olahraga badminton yang sama sama memiliki komponen utama yang sama yaitu kelincahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh modifikasi permainan gobak sodor terhadap komponen bio motorik kelincahan pada peserta ekstrakurikuler badminton siswa SMP Bina Bersaudara Medan tahun 2023. Metode penelitian ini adalah eksperimen. Dengan desain *one grup pretest-posttes*. Instrumen yang digunakan adalah tes kelincahan *agility t test*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler badminton yang berjumlah 40, dan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 siswa. teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, homogenitas dan uji paired t test. Berdasarkan hasil uji normalitas baik uji *Kolmogorov-Smirnov* maupun *Shapiro-Wilk* hasil yang didapat adalah $> 0,05$ yang menunjukkan data bersifat Normal dan hasil uji normalitas yang didapat $> 0,05$ yang menunjukkan data Homogen. Dan pada uji Hipotesis menggunakan Uji dependen T tes diperoleh nilai sig sebesar $0.000 < 0.05$ maka sesuai dasar pengambilan keputusan maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata hasil belajar kelompok *pretest* dengan kelompok *postes*. Artinya terdapat pengaruh modifikasi permainan gobak sodor terhadap komponen bio motorik kelincahan pada peserta ekstrakurikuler badminton siswa smp bina bersaudara medan tahun 2023.

Kata kunci : Kelincahan, Gobak sodor, Badminton.

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian integral dari pembangunan, untuk itu diperlukan sumber daya manusia yang baik guna melaksanakan keolahragaan baik secara nasional ataupun internasional. Dalam olahraga itu sendiri banyak cabang yang terdapat didalamnya salah

satunya adalah olahraga permainan yaitu Bulutangkis. Para pemain bulutangkis usia 13-15 tahun saat ini diharapkan dapat menjadikan suatu ujung tombak pembibitan olahraga yang bersifat prestasi baik ditingkat nasional maupun internasional yang dapat mengharumkan negara Republik Indonesia, disamping itu dalam olahraga sendiri banyak unsur yang terdapat didalamnya selain prestasi, yaitu olahraga pendidikan, dan rekreasi. Pembentukan penetapan latihan fisik tergantung dari tujuan seseorang melakukan latihan fisik atau kegiatan olahraga, seperti untuk peningkatan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan biomotorik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti (Atiq 2020:73).

James Tangkudung (2021:1) mengatakan Penyebab tenggelamnya budaya tradisional tersebut tentunya terdiri dari berbagai macam, seperti 1) Kurangnya sosialisasi olahraga tradisional kepada masyarakat, 2) Kurangnya sosialisasi olahraga tradisional kepada masyarakat, 3) Tidak ada minat melombakan secara berjenjang, berkesinambungan, dan berkesinambungan. Didukung dengan anak-anak yang saat ini lebih menyukai permainan game online yang semakin memberikan jarak anak dengan permainan tradisional sehingga permainan tradisional ini hanya dijumpai di daerah-daerah tertentu seperti perkampungan atau juga dijalankan oleh komunitas-komunitas pecinta permainan tradisional.

Wibowo Ari (2019: 09) permainan tradisional adalah salah satu bentuk yang berupa permainan anak-anak, yang beredar secara lisan di antara anggota kolektif tertentu, berbentuk tradisional dan diwarisi turun temurun serta banyak mempunyai variasi. Dengan demikian bentuk atau wujudnya tetap menyenangkan dan menggembirakan anak karena tujuannya sebagai media permainan. Keen Achroni (2012:19) juga menyatakan Ketika anak-anak dibatasi atau Dilarang bermain, ini berarti mereka telah kehilangan banyak kesempatan emas untuk menikmati kegembiraan, belajar berbagai pengetahuan yang amat berguna, mengembangkan berbagai aspek dalam dirinya secara optimal dan meningkatkan kreativitas

Novi (2016:161) Gobak sodor, gobak, galah asin, atau galasin adalah permainan tradisional asli Indonesia. Ini merupakan permainan grup yang terdiri atas 2 kelompok, dengan masing-masing kelompok terdiri atas 3-5 orang. Keen Achroni (2012: 55) juga menyatakan Permainan *gobak sodor* dikenal pula dengan nama *galasin* atau *galah asin*. Ada beberapa dugaan terkait dengan nama permainan ini ada yang menduga bahwa permainan ini berasal dari Yogyakarta. Nama *gobak sodor* berasal dari kata *gobak* dan

sodor. Kata *gobak* berarti bergerak dengan bebas sedangkan *sodor* artinya tombak. Para prajurit dahulu bermain sodoran untuk melatih keterampilan berperang.

Komponen dasar biomotor olahragawan meliputi kekuatan, kecepatan, ketahanan, koordinasi, fleksibilitas, adapun komponen lain yang merupakan gabungan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu per seistilahan sendiri di antaranya adalah power dan kelincihan. Power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Sedangkan kelincihan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi. Secara garis besar komponen biomotor dipengaruhi oleh kebugaran energy dan otot. Kebugaran energi adalah komponen sumber energi yang menyebabkan terjadinya gerak.

Pasaribu (2020:7-8) Kelincihan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, kelincihan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincihan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincihan bagi mereka adalah suatu yang khas sesuai dengan kodratnya.

Karyono (2020:3) Nama Badminton berasal dari nama sebuah kota Badminton, tempat kediaman Duke of Beaufort di wilayah Gloucestershire yang tidak jauh letaknya dari Bristol Inggris. Sesuai dengan yang disampaikan H.A.E. Scheele, yang pernah menjabat sekretaris Internasional Badminton Federation (IBF), memberikan keterangan mengenai latar belakang dari permainan bulu tangkis bahwa: —sepanjang pengetahuan saya, permainan ini dikenal orang, pertama dimainkan di tempat kediaman Duke of Beaufort yang berada di kota Badminton di Gloucestershire, daerah ini tidak jauh dari Bristol. Waktu kejadiannya, tidak dapat dipastikan dengan jelas

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang diminati di berbagai penjuru dunia, dikarenakan bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh berbagai kelompok umur, dari anak-anak, pemula, remaja, dewasa bahkan veteran pun masih banyak yang memilih cabang olahraga bulutangkis sebagai olahraga yang paling diminati, sehingga banyak kejuaraan yang diadakan setiap tahunnya untuk ajang penyaluran bakat dan prestasi atlet di tiap daerah.

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan yaitu *one group Pretest-Posttest* dan menggunakan instrumen penelitian *agility T-test*. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Swasta SMP Bina

Bersaudara Medan, Seluruh populasi adalah Peserta ekstrakurikuler badminton SMP yang berjumlah 40 Orang dan dipilih sampel untuk diberikan program latihan modifikasi permainan gobak sodor sebanyak 20 sampel yang diambil dengan teknik *Purposive sampling* akan mengikuti program sebanyak 16 Pertemuan. Instrumen penelitian yang dipakai adalah *Agility T-Test* dari buku Tes dan pengukuran Widiaastuti (2011).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Sebelum masuk ke uji normalitas, homogenitas dan uji t, sampel melakukan *pretest* dan *posttest* yang dilakukan sebanyak 3 kali, dan diambil data tertinggi. Berikut hasil dari *pretest* dan *posttest*:

Tabel 1. Hasil *pretest* dan *posttest*

Data	jumlah	Rata-rata
Pretest	248,15 detik	12,40 detik
Posttest	202,01 detik	10,35 detik

Uji Normalitas merupakan sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal ataukah tidak. Berikut adalah Hasil dari Uji Normalitas sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kelincahan	Pretest	,121	20	,200	,951	20	,379
	Posttest	,173	20	,117	,907	20	,056

Berdasarkan hasil diatas diketahui nilai signifikan untuk semua data baik pada uji kolmogorov smirnov maupun uji shapiro wilk > 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi **NORMAL**.

Untuk mengetahui dua atau lebih kelompok variabel atau sampel data yang dipilih dari populasi yang memiliki varians yang sama maka dilakukan uji Homogenitas, dan berikut dibawah ini hasil dari uji homogenitas:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kelincahan	Based on Mean	2,927	1	38	,095
	Based on Median	3,003	1	38	,091
	Based on Median and with adjusted df	3,003	1	36,462	,092
	Based on trimmed mean	2,805	1	38	,102

Berdasarkan output diatas diketahui bahwa nilai sig $0.102 > 0.05$ disimpulkan mempunyai varian yang sama. Kriteria jika nilai sig > 0.05 maka dikatakan bahwa varian dari 2 atau lebih kelompok data adalah sama atau homogen.

Uji hipotesis yang digunakan adalah paired t test, dimana Uji paired sampel Test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. Persyaratan pokok dalam uji paired sampe t test adalah data berdistribusi normal dan homogen (tidak mutlak). Berikut hasi uji hipotesis yaitu:

Tabel 3. Hasil Uji dependen t test

		Paired differences						
		95% Confidence Interval of the Difference						
		Mean	Std. Deviat ion	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest - posttest	2.30700	.90012	.20127	1.88573	2.72827	11.462	.000

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai sig sebesar $0.000 < 0.05$ maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam uji paired sampel Test maka dapat disimpulkan terdapat perbedan rata-rata hasil belajar kelompok pretest dengan kelompok postes, Artinya Terdapat Pengaruh Modifikasi Permainan Gobak Sodor Terhadap Komponen Bio Motorik Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Badminton Siswa SMP Bina Bersaudara Medan Tahun 2023.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai signifikan untuk semua data baik pada uji kolmogorov smirnov maupun uji shapiro wilk > 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi NORMAL. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai sig $0.102 > 0.05$ disimpulkan mempunyai varian yang sama. Kriteria jika nilai sig > 0.05 maka dikatakan bahwa varian dari 2 atau lebih kelompok data adalah sama atau homogen.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai sig sebesar $0.000 < 0.05$ maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam uji paired sample T Test maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata hasil belajar kelompok pretest dengan kelompok postes. Artinya Terdapat Pengaruh Modifikasi Permainan Gobak Sodor Terhadap Komponen Bio Motorik Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Badminton Siswa SMP Bina Bersaudara Medan Tahun 2023.

Bompa (2009:259), Prestasi atletik didominasi oleh kombinasi kekuatan, kecepatan, dan daya tahan yang merupakan kemampuan biomotor. Sebagian besar aktivitas olahraga dapat digolongkan sebagai olahraga kemampuan biomotor yang dominan. Peneliti melakukan penerapan permainan gobak sodor yang merupakan permainan tradisional. Salah satu permainan tradisional yang menjadikan kelincahan sebagai faktor utama dalam permainan tersebut, dimana sesuai dengan pendapat ahli tersebut bahwa biomotor yang dominan antara permainan tradisional dengan cabang olahraga badminton memiliki kesamaan dalam biomotor dominan. Permainan gobak sodor adalah permainan tradisional yang terdiri dari 2 tim, yaitu tim jaga dan tim penyerang. Setiap pemain di tim jaga bertugas untuk berjaga dengan cara membuat penjagaan berlapis kebelakang sambil merentangkan tangan agar tidak dapat dilalui oleh lawan. Satu pemain lagi bertugas digaris tengah yang bergerak tegak lurus dari penjagaan lainnya.

Latihan komponen biomotorik kekuatan, ketahanan, kekuatan, dan kardio respirasi ditekankan pada waktu tertentu, berbeda dengan latihan fleksibilitas yang tidak ditekankan pada waktu tertentu. Oleh karena itu, latihan fleksibilitas akan tetap dilakukan setiap tahun. Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat dikatakan bahwa kemampuan biomotor adalah kemampuan gerak yang dimiliki seorang atlet yang dipengaruhi oleh

sistem organ dalamnya. Didalam Donie (2009) juga mengatakan bahwa kondisi fisik yang dibutuhkan atlet juga sangat mempengaruhi terhadap cabang olahraga yang akan dia ikuti, sesuai dengan penelitian ini, cabang olahraga badminton memerlukan banyak hal dan yang terutama adalah kekuatan kaki dan kelincahan.

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian Meiriani (2017) yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional Rondes dan Gobak Sodor Terhadap Kemampuan Gerak Motorik Kasar Siswa Kelas V SD”. Kesamaan dari penelitian ini adalah sama sama menggunakan media Gobak Sodor sebagai media yang digunakan untuk perkembangan motorik siswa. Dimana Gobak sodor disimpulkan dapat mempengaruhi kemampuan motorik sampel.

Indra (2020) yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Reaksi bagi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta” Penelitian tersebut sama sama menggunakan permainan gobak sodor sebagai media untuk mengetahui peningkatan kelincahan terhadap siswa SMP. Hasil yang didapat juga sesuai dengan penelitian ini yang mendapatkan hasil signifikan bahwa permainan gobak sodor dapat mempengaruhi peningkatan kelincahan siswa SMP.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat Pengaruh Modifikasi Permainan Gobak Sodor Terhadap Komponen Bio Motorik Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Badminton Siswa SMP Bina Bersaudara Medan Tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Atiq dkk. 2020. *Strategi Dan Pola Latihan Fisik Atlet Pemula*. Pontianak: Pustaka Rumah Aloy
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009. *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training. Fifth Edition. Human Kinetics*.
- Donie. 2009. *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Malang: Wineka Media
- Indra Y. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor "Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Reaksi bagi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. *PJKR UNY. Repository UNY*.
- Karyono T. H. 2020. *Mengenal Olahraga Bulu Tangkis : Tahapan Menuju Kemajuan*. Yogyakarta: Thema Publisng
- Keen Achroni. 2012. *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*. Yogyakarta: Javalitra
- Meiriani (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Rondes dan Gobak Sodor Terhadap Kemampuan Gerak Motorik Kasar Siswa Kelas V SD. *Unes Journal Of Education*. Vol 1 Issue 4.
- Novi Mulyani. 2016. *Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Pasaribu Ahmad Muchlisin Natas. 2020. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Banten. Indonesia Maju (YPSIM)
- Wibowo Ari. 2019. *Olahraga dan Permainan Tradisional*. Malang: Wineka Media
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.