

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Permainan Tradisional Gobak Sodor

Gobak Sodor adalah suatu permainan yang dilakukan secara berkelompok, dimana kelompok penjaga berusaha untuk menghambat atau menghalangi kelompok penyerang ketika hendak melewati garis atau petak-petak permainan (daerah permainannya).

Permainan ini memiliki dua suku kata. Gobak artinya bergerak, sedangkan sodor berarti tombak. Sejarah permainan gobak sodor pada zaman dahulu para prajurit tanah air memainkan permainan ini. Mereka memanfaatkannya untuk berlatih kemampuan perang. Hanya saja tombak yang digunakan adalah tombak berujung tumpul. Dalam permainan gobak sodor selain dibutuhkan strategi dan kerja sama, setiap anggota tim juga dituntut dalam kecepatan melewati tim penjaga garis. Jika tidak, tim penjaga garis akan menangkap penyerang. Hal itu berarti tim harus bertukar posisi dengan lawan.¹

Keunggulan permainan gobak sodor yaitu menarik dan menyenangkan. Menarik karena permainan gobak sodor mudah dilaksanakan, anak dapat merasakan ketegangan karena anak dapat belajar rasa kebersamaan

¹ Andreas, Supriyono, *Serunya Permainan Tradisional Anak zaman Dulu* (Jakarta : Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2018), 18.

terhadap teman sekelompok, selain itu juga permainan gobak sodor dapat menstimulasi aspek motorik kasar karena dengan permainan gobak sodor untuk melatih ketangkasan dan kelincahan.²

Permainan gobak sodor sebagai salah satu bentuk tingkah laku, sebenarnya memerlukan ketangkasan dalam bermain. Juga dipergunakan perasaan guna mengetahui gerak-gerak dan langkah lawan. Dalam permainan gobak sodor terkandung unsur Penjasorkes yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yaitu: gerak lari, permainan yang mudah dimainkan, kelincahan, menyenangkan, dan sosialisasi untuk anak-anak agar mereka bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Permainan tradisional gobak sodor memiliki manfaat, manfaat fisik yaitu : melatih kelincahan gerak tubuh, melatih kecepatan, mengasah kemampuan dalam mencari strategi yang tepat, mengembangkan keterampilan gerak dasar berlari dan rekreasi, melatih kerja sama dalam sebuah tim, meningkatkan kekuatan dan ketangkasan, menanamkan sportivitas serta kesadaran hidup sehat. Sedangkan manfaat mental yaitu : melatih kepemimpinan, mengasah kemampuan otak, mengembangkan sikap sosial yang dimiliki anak untuk menyelamatkan temannya dari garis lawan, melatih kecermatan anak dalam menyelesaikan suatu masalah,

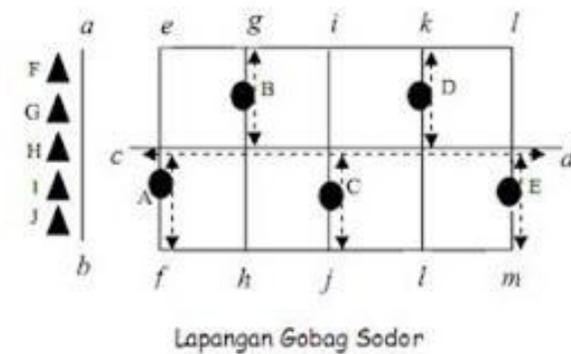
² Supiani, "Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Gobak Sodor Anak Kelompok B TK Dharma Wanita Demangan", dalam : *Jurnal Care*, Vol. 6, No. 1, (Juli, 2018), 43.

kesempatan dapat menerima kemenangan dan kekalahan dengan sikap lapang dada, dan kesempatan untuk berinteraksi dengan teman-temannya.³ Dengan demikian, permainan gobak sodor tidak hanya memiliki manfaat terhadap fisik peserta didik, permainan gobak sodor juga memiliki manfaat terhadap mental peserta didik. Salah satunya pada aspek sosial peserta didik dalam berinteraksi dengan teman satu kelompoknya.

B. Peraturan dan Cara Bermain Gobak Sodor

Hal pertama yang dilakukan adalah membentuk dua kelompok yang terdiri dari 4-5 orang dalam tiap kelompok. Setiap kelompok memilih satu orang untuk menjadi kapten tim. Kedua kapten tim kemudian melakukan ping suit, yakni adu jari menggunakan jari telunjuk, ibu jari, atau kelingking. Tim yang menang yang akan bermain terlebih dahulu dan tim yang kalah bertugas sebagai penjaga garis. Sebelum permainan dimulai, buatlah garis membentuk kotak atau persegi. Bagi kotak tersebut menjadi dua bagian dengan garis vertikal dan bagi lagi dengan garis horizontal. Jumlah garis horizontal disesuaikan dengan jumlah anggota tim.

³ Ade Rosmawati, Akrom, "Pengembangan Gobak Sodor Dalam Pembelajaran Penjas", dalam *Primary : Jurnal Keilmuan dan Kependidikan Dasar*, Vol. 11, No. 02 (Juli-Desember, 2019), 166.



Keterangan :

- ▲ : pemain tim serang
- ● : pemain tim jaga
- ←-----→ : garis yang diinjak pemain tim jaga
- Garis *ab* : garis pangkalan tim serang.
- Garis *cd* : garis sodor.
- Garis *ef, gh, ij, kl, mn* : garis melintang

Gambar 2. 1 Lapangan Permainan Gobak Sodor

Sumber : Juari Wagino⁴ (2014)

Setelah itu, kapten akan membagi timnya untuk berjaga di tiap garis. Atur strategi dengan memposisikan tim dengan posisi zig-zag. Strategi ini bertujuan agar lawan sulit untuk masuk dari kotak satu ke kotak lainnya. Lawan akan mendapatkan poin jika berhasil sampai di garis finis atau keluar dari kotak. Tim yang mendapatkan poin terbanyak akan menjadi pemenangnya.⁵

⁴ Juari, Wagino, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2014), 59.

⁵ Andreas, Supriyono, *Serunya Permainan Tradisional Anak zaman Dulu* (Jakarta : Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2018), 19-20.

Gobak sodor merupakan permainan yang dilakukan dalam sebuah arena persegi panjang yang dibatasi dengan garis kapur, terdiri dari dua team. Team penjaga dan team bermain, setiap anggota team bermain akan berusaha mencapai garis belakang arena dan anggota team penjaga harus mencegahnya. Jika pemain tersentuh penjaga, maka kedua team bergantian sebagai pemain dan penjaga.⁶

Cara bermain gobak sodor yaitu : pemain dibagi menjadi dua tim yaitu penjaga dan penyerang (satu tim terdiri dari 3-5 peserta). Jika dalam satu tim terdiri dari 5 orang, maka dibutuhkan sebuah lapangan yang dibagi menjadi 4 kotak persegi panjang, penjaga boleh bergerak ke kiri dan kanan di garis horizontal. Demikian pula penjaga boleh bergerak ke depan dan ke belakang di garis vertikal.

Setiap tim penyerang dari garis awal dan melewati semua garis yang dijaga oleh lawan. Apabila satu pemain yang berhasil melewati garis terakhir maka tim penyerang dianggap menang dan mendapatkan 1 point. Tim penyerang tidak boleh terkena sentuhan dari tim penjaga atau keluar dari garis lapangan. Jika terkena sentuhan dari tim penjaga maka pemain tersebut akan dinyatakan gugur dan keluar dari permainan. Tim penyerang dinyatakan kalah jika penyerang tersentuh penjaga. Permainan dilanjutkan

⁶ Ifa Aristia Sandra Ekayanti, "Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Kecerdasan Intrapersonal Dan Interpersonal Pada Anak Usia Dini", dalam : *Jurnal Didaktita*, Vol.13, No. 3, (Desember, 2015), 4.

kembali dengan bergantian peran, tim penjaga menjadi tim penyerang demikian juga sebaliknya.⁷

Dengan demikian, kelompok pada permainan gobak sodor terdiri dari kelompok penjaga dan kelompok penyerang, jumlah peserta pada setiap kelompok dalam permainan gobak sodor tergantung pada jumlah peserta didik yang ada. Cara bermain pada permainan gobak sodor yaitu tim penjaga harus bergerak untuk mencegah tim penyerang melewati garis, jika tim penjaga berhasil menyentuh tim penyerang maka tim penyerang dinyatakan kalah, namun apabila tim penyerang berhasil melewati garis akhir maka tim penyerang dinyatakan menang.

C. Alat Permainan Gobak Sodor

Permainan gobak sodor ini hanya membutuhkan sebuah kapur dan lapangan yang berbentuk persegi panjang. Kemudian antar garis panjang ditarik garis melintang sehingga terbentuk beberapa persegi panjang. Setelah itu tarik garis tengah yang tegak lurus dengan garis melintang sehingga akan terbentuk banyak petak yang sama besar. Garis ini disebut garis sodor. Selain kapur, alat yang dapat digunakan untuk membuat garis pada permainan gobak sodor dapat dibuat dengan cat.⁸ Dengan demikian,

⁷ Ade Rosmawati, Akrom, "Pengembangan Gobak Sodor Dalam Pembelajaran Penjas", dalam *Primary : Jurnal Keilmuan dan Kependidikan Dasar*, Vol. 11, No. 02, (Juli-Desember, 2019), 157.

⁸ Saepul Anwar, *Upaya Meningkatkan Kebugaran Siswa Melalui Pengembangan Permainan Gobak Sodor*, (Serang: Skripsi Jurusan PGMI UIN SMH Banten, 2019), 32.

alat yang dapat digunakan dalam permainan gobak sodor yaitu kapur, dan cat.

D. Manfaat Permainan Gobak Sodor

Menurut Prasetyo, permainan tradisional gobak sodor memiliki banyak manfaat apabila peserta didik memainkannya, baik manfaat bagi fisik peserta didik yaitu : melatih kelincahan gerak tubuh, melatih kecepatan, mengasah kemampuan dalam mencari strategi yang tepat, mengembangkan keterampilan gerak dasar berlari dan rekreasi, melatih kerja sama dalam sebuah tim, meningkatkan kekuatan dan ketangkasan, menanamkan sportivitas serta kesadaran hidup sehat.⁹

Sedangkan manfaat bagi mental peserta didik yaitu: melatih kepemimpinan, mengasah kemampuan otak, mengembangkan sikap sosial yang dimiliki anak untuk menyelamatkan temannya dari garis lawan, dapat melatih kecermatan anak dalam menyelesaikan suatu masalah, kesempatan dapat menerima kemenangan dan kekalahan dengan sikap lapang dada, dan kesempatan untuk bergaul dengan teman-temannya.¹⁰ Dalam hal ini, permainan gobak sodor dengan karakteristik permainan yang menekankan peserta didik untuk aktif bergerak memiliki manfaat yang dapat berpengaruh pada kelincahan peserta didik.

⁹ Prasetyo, Dwi Sunar, *Biarkan Anakmu Bermain*, (Yogyakarta: Diva Press, 2008), 85.

¹⁰ Prasetyo, Dwi Sunar, *Biarkan Anakmu Bermain*, (Yogyakarta: Diva Press, 2008), 85.

Menurut Pupung Puspa, permainan tradisional gobak sodor dapat memfasilitasi, membimbing, dan menstimulasi perkembangan peserta didik agar memiliki kemampuan seperti berikut ini :

- a. Kemampuan fisik peserta didik menjadi kuat dengan kegiatan berlari.
- b. Kemampuan penyesuaian sosial baik karena memiliki rasa percaya diri, harga diri, bersifat terbuka saat melakukan permainan tradisional gobak sodor.
- c. Kemampuan kerjasama yang baik karena adanya koordinasi bermain dalam satu tim regu.
- d. Kemampuan sportivitas yaitu anak akan memiliki kemampuan dalam mengakui kekalahan dalam bermain.¹¹

Manfaat lain dari permainan gobak sodor adalah melatih kerja sama dalam tim, melatih kepemimpinan, mengasah kemampuan otak, mengasah kemampuan mencari strategi yang tepat, dan meningkatkan kekuatan dan ketangkasan. Selain itu, permainan gobak sodor memiliki manfaat bagi peserta didik dalam menghadapi dan menyelesaikan konflik yang terjadi antar teman.

¹¹ Pupung Puspa Andini, Anik Lestarinigrum, *Bermain dan Permainan Anak Usia Dini*, (Nganjuk: CV. Adjie Media Nusantara, 2018), 61.

Dengan demikian, permainan gobak sodor memiliki banyak manfaat bagi pemainnya baik dari segi fisik yang dapat meningkatkan kemampuan berlari, terdapat manfaat psikis yang berkaitan dengan sikap sosial pemainnya.

E. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu kondisi fisik yang juga berperan olahraga keterampilan, bahkan pada cabang olahraga tertentu, seperti sepak bola, futsal, bola voli, bulu tangkis, beladiri, dan lain lain, sehingga faktor kelincahan menjadi dominan dalam cabang-cabang olahraga. Sebagai salah satu komponen fisik, kelincahan salah satu unsur kecepatan, kekuatan dan koordinasi gerak, yang di dalamnya termasuk unsur kekuatan dan daya tahan. Kelincahan sering disamakan dengan kemampuan koordinasi gerakan-gerakan, keterampilan, kemampuan mengarahkan otot-otot atau kecepatan bergerak. Disamping itu komponen kelincahan merupakan unsur kemampuan fisik yang sangat kompleks dan mencakup interaksi dari unsur-unsur lain seperti kecepatan, keterampilan gerak, keseimbangan, daya tahan tubuh, dan sebagainya.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah, membuat cepat berhenti, dan melakukan gerakan cepat, halus, efisien dan berulang-ulang. Kelincahan (*agility*) sebagai keterampilan fisik yang memungkinkan individu dengan cepat dan efisien mengubah arah,

mempercepat, dan memperlambat dalam upaya untuk bereaksi dengan tepat.¹²

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukkan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Kelincahan adalah kemampuan fisik mengubah secara cepat arah atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kemampuan ini di perlukan tidak hanya dalam melakukan olahraga tetapi juga dalam situasi kegiatan fisik dan rekreasi. Kelincahan tergantung pada faktor kekuatan, kecepatan, tenaga, daya ledak otot, keseimbangan, koordinasi. Orang yang mempunyai kelincahan yang tinggi memungkinkan orang tersebut untuk dapat bergerak ke segala arah dengan mudah.

Macam-macam bentuk program latihan untuk meningkatkan kelincahan, antara lain : kelincahan umum artinya kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungan. Kelincahan khusus artinya kelincahan seseorang untuk

¹² Rahman, Diputra, “Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed)”, dalam : *Jurnal Sportif*, Vol.1, No.1 (November, 2015), 45.

melakukan cabang olahraga khusus yang dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.¹³

Kelincahan memiliki karakteristik dalam kebugaran jasmani. Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang diperlukan pada semua aktivitas yang memerlukan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan merupakan salah satu komponen gerak yang sangat diperlukan untuk jenis olahraga yang membutuhkan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Bagi siswa, kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sakit.

Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Jadi kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kebugaran jasmani setiap peserta didik. Bagi orang dewasa kelincahan tidak berarti kurang penting, tetapi apabila dilihat dari kebutuhan serta aktivitas yang dilakukan kelincahan terbatas pada cabang olahraga yang dilakukan.

Kelincahan memiliki karakteristik yang unik, karena dapat memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan komponen fisik tunggal, melainkan tersusun dari

¹³ Mohamad Gilang, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, (Jakarta : Ganeca Exact, 2007), 35.

beberapa komponen biomotorik yang lain, seperti : koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan power. Komponen-komponen tersebut dalam pelaksanaan untuk membentuk gerak kelincahan saling terintegrasi satu dengan yang lain.¹⁴

Kelincahan dapat dipengaruhi oleh beberapa unsur, antara lain sebagai berikut :

a. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu sesingkat mungkin. Semakin cepat seseorang berpindah ke tempat yang lebih jauh maka semakin baik pula kecepatan orang tersebut.¹⁵ Kecepatan merupakan salah satu unsur yang dapat mempengaruhi kelincahan. Dalam permainan gobak sodor, peserta didik dituntut untuk aktif bergerak sehingga hal ini sangat berkaitan dengan kemampuan kecepatan peserta didik.

b. Daya tahan

Daya tahan merupakan sebuah keadaan dimana seseorang dapat menggerakkan semua bagian tubuh dalam tempo yang berbeda secara efisien dan efektif tanpa merasakan rasa lelah dan juga sakit yang

¹⁴ Ngatman, dan Fitria Dwi Andriyani, *Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, (Yogyakarta: Fadilatama, 2017), 91.

¹⁵ Joko supriyanto, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Kelas VI SD dan MI*, (Solo : PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2017), 81.

berarti.¹⁶ Daya tahan merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi kelincahan. Pada permainan gobak sodor, daya tahan peserta didik akan berpengaruh pada kelincahan. Hal tersebut disebabkan oleh karakteristik permainan gobak sodor yang menuntut agar peserta didik aktif dalam bergerak.

c. Keseimbangan

Keseimbangan adalah suatu kemampuan yang dapat mengendalikan gerakan tubuh agar bergerak dengan baik. Keseimbangan merupakan kemampuan sikap dan posisi tubuh pada saat tertentu.¹⁷ Dalam kelincahan, unsur keseimbangan sangat berpengaruh karena apabila kemampuan keseimbangan peserta didik baik, maka kelincahan peserta didik juga dapat dikatakan baik. Dalam permainan gobak sodor, keseimbangan merupakan unsur yang harus diperhatikan karena dalam melakukan gerakan-gerakan apabila keseimbangan peserta didik buruk maka akan jatuh pada saat berhenti berlari.

¹⁶ Santosa Giriwijoyo, *Fisiologi kerja dan olahraga*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2017), 78.

¹⁷ Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, (Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017), 119.

d. Kelentukan

Kelentukan adalah efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala efektifitas penguluran tubuh yang luas.¹⁸ Dengan kelentukan yang baik, maka hal-hal yang tidak diinginkan akan dapat terhindar seperti adanya cedera dalam olahraga atau paling tidak dapat dihindarkan atau meminimalkan. Dalam permainan gobak sodor, kelentukan dapat berpengaruh pada gerakan-gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.

Menurut Dangsina Moeloek, kelincahan dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu : tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan.¹⁹

a. Tipe Tubuh.

Seperti yang telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Di mana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh maka, orang yang tergolong *mesomorph* lebih tangkas dari *ectomorph* dan *endomorph*.

¹⁸ M. Sajoto, *Peningkatan, dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, (Semarang : Dahara Prize, 2003), 5.

¹⁹ I Gusti Putu, "Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan", dalam : *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol. 2, (Desember, 2015), 4-5.

Menurut Dimas Alamsyah *mesomorph* adalah bentuk tubuh yang atletis dengan tubuh padat dan berotot dengan tampilan yang kekar. Tipe tubuh ini biasanya paling mudah membentuk tubuh dan mendapatkan bentuk otot optimal. Ciri-cirinya yaitu : tubuh persegi, otot-otot kuat dan keras, tulang-tulang besar dan tertutup otot yang tebal, kaki dan tangan umumnya masif (pejal/berat) dengan otot-otot kuat, bahu lebar dengan otot-otot yang masif.

Tipe tubuh dengan otot-otot yang kuat dan keras dapat berpengaruh terhadap kelincahan atau dapat dikatakan seseorang dengan tipe tubuh seperti ini memiliki kelincahan yang baik.

Ectomorph adalah golongan yang mempunyai bentuk tubuh yang kurus. Mereka biasanya digambarkan sebagai kekurangan berat badan, kurus dan berbanding dengan dua kategori yang lain. Lebar bahu sama seperti lebar paha. Rusuk mereka dapat dilihat dan halus. Lengan atas dan paha mereka terlihat kecil dan kurus sementara jari kaki mereka lebar atau panjang. Ciri wajah mereka adalah mempunyai tulang pipi atau garis yang tajam dan muka mereka seperti berbentuk segi tiga atau lonjong cenderung tirus.

Tipe tubuh seperti ini dapat berpengaruh terhadap kelincahan, seseorang dengan tipe tubuh seperti ini memiliki kelincahan yang

kurang baik, karena otot-otot pada tubuh ini tidak terbentuk dengan baik.

Tubuh pada kategori *endomorph* lazimnya mempunyai bentuk bagian tengah badan (abdomen) yang lebih besar, dan sistem pencernaan mereka juga secara teorinya lebih besar. Badan golongan ini juga kelihatan bulat, lembut dan kurang berotot. Ciri-ciri tubuh *endomorph* yaitu : badan bulat dengan lemak banyak, kepala besar dan bulat, tulang-tulang pendek, leher pendek, konsentrasi lemak pada perut dan dada, bahu sempit, dada berlemak, tangan pendek, tungkai dan pinggang lebar.²⁰

Tipe tubuh pada kategori *endomorph* memiliki kelincahan kurang baik, karena pada tubuh ini otot-otot kurang terbentuk dengan tulang-tulang yang pendek.

b. Usia

Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

²⁰ Dimas Alamsyah Galuh, *Somatotype dan Kebugaran Motorik Peserta Ekstrakurikuler Putra di SMK Bina Harapan Ngaglik Yogyakarta* (Yogyakarta: Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan UNY, 2016), 8-11.

Menurut Nurhasan, Usia kelincahan pada seseorang akan meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.²¹

c. Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak perempuan sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok antara anak laki-laki dengan anak perempuan, seperti pada bentuk tubuh.

d. Berat badan

Kelebihan berat badan secara langsung akan mengurangi kelincahan, ini terjadi pada seluruh tubuh maupun pada bagian-bagiannya dan mengurangi kecepatan kontraksi otot, dengan demikian akan mengurangi kecepatan.

Menurut Nurhasan, Status gizi anak dapat bergerak dengan lincah bila tidak mengalami kelebihan berat badan maupun kekurangan berat badan yang semestinya. Anak yang mengalami gangguan status

²¹ Nurhasan, *Modul Penilaian Pembelajaran Penjas* (Jakarta: Dinas Kebudayaan, 2006) 83.

gizinya akan mengalami gangguan kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik.²²

e. Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

F. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini, diperlukan beberapa sumber sebagai rujukan. Penelitian terdahulu ini digunakan sebagai dasar penelitian bahwa telah dilakukan penelitian sebelumnya tentang permainan gobak sodor terhadap kelincahan, diantaranya :

Penelitian Afif Mashuri²³ (2018). “Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SDN Pulo Lor 4 Jombang”. Permainan tradisional mampu menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang seiring di dalam permainan tersebut terdapat bentuk kesenian, membentuk kerjasama, menumbuhkan rasa senang, menumbuhkan rasa tali persaudaraan serta menumbuhkan rasa percaya diri juga mampu untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak.

²² Nurhasan, *Modul Penilaian Pembelajaran Penjas* (Jakarta: Dinas Kebudayaan , 2006) 84.

²³ Afif Mashuri, “Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SDN Pulo Lor 4 Jombang”, dalam : *Jurnal Simki-Techsain*, Vol. 02, No. 04, (Tahun 2018)

Pada permainan tradisional gobak sodor, siswa dipacu untuk dapat bergerak dengan percepatan, kecepatan, kelincahan, mengatur strategi. Seortifitas dan pada regu penjaga dituntut untuk dapat berlari cepat dan menangkap lawan yang menyeberang bilik. Dengan aktivitas yang demikian hasil dari penelitian ini tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkat dengan cukup tinggi, sehingga secara tidak langsung proses pembelajaran bermain gobak sodor mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Penelitian Afif Mashuri berkaitan dengan penelitian yang akan penulis lakukan terkait dengan penerapan permainan gobak sodor terhadap kelincahan, karena kelincahan merupakan salah satu komponen dari kebugaran jasmani. Dalam permainan gobak sodor, gerakan yang dilakukan siswa dapat berpengaruh pada kelincahan siswa. Sehingga penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi untuk penelitian penulis.

Penelitian Acep Ruswan dan Gia Nikawati²⁴ (2018). “Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Kemampuan Jasmani Anak”. Manfaat permainan tradisional gobak sodor yaitu untuk melatih keterampilan fisik agar menjadi kuat, sehat, dan cakap. Selain itu manfaat permainan tradisional gobak sodor antara lain meningkatkan hubungan sosial dengan

²⁴ Acep Ruswan, Gia Nikawanti, “Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Kemampuan Jasmani Anak”, dalam : *Jurnal Metodik Didaktik*, Vol. 13, No. 2, (Januari, 2018), 81-86.

teman sebaya, melatih keterampilan fisik, menumbuhkan kreativitas, sebagai sarana untuk menghibur diri, melatih kecekatan, dan membentuk kepribadian.

Permainan tradisional Indonesia khususnya permainan gobak sodor bukan hanya sekedar permainan yang dilakukan untuk kegiatan bersenang-senang belaka tetapi permainan gobak sodor dapat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan jasmani anak. Karena karakteristik dari permainan tradisional gobak sodor adalah memacu anak lebih banyak bergerak, sehingga gerak tersebut dapat berpengaruh pada kemampuan jasmani anak. Hasil dari penelitian ini yaitu permainan gobak sodor dapat mempengaruhi kemampuan jasmani anak.

Penelitian ini membahas tentang pengaruh permainan gobak sodor terhadap kemampuan jasmani anak, sehingga penelitian ini berkaitan dengan penelitian yang akan penulis lakukan, yaitu penelitian mengenai penerapan permainan gobak sodor terhadap kelincahan. Didalam gobak sodor mengandung unsur agar siswa dapat bergerak aktif, gerakan tersebut dapat berpengaruh pada kelincahan siswa.

Penelitian Septian Hermawan Putranto²⁵ (2013) “Pengaruh Latihan Permainan Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Tuna

²⁵ Septian Hermawan Putranto, *Pengaruh Latihan Permainan Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Tuna Rungu Di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri (SDLBN) Kedungkandang Kota Malang*, (Skripsi Jurusan Penjaskes : FIK UNM, 2013)

Rungu di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri (SDLBN) Kedungkandang Kota Malang”. Kelincahan merupakan bagian dari tujuan pendidikan jasmani yang perlu dilatih untuk ditingkatkan kemampuannya. Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam mengkoordinasi gerakan-gerakan. Melalui permainan tradisional gobak sodor dari pelaksanaan permainan dan gerakan pemain, mengandung unsur-unsur kondisi fisik yang dapat ditingkatkan melalui permainan tradisional gobak sodor adalah daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, kecepatan reaksi, dan keseimbangan.

Hasil dari penelitian ini yaitu permainan tradisional gobak sodor dapat meningkatkan kelincahan siswa, karena dalam permainan tersebut mengandung unsur yang dapat meningkatkan kelincahan siswa. Dalam hal ini permainan tradisional gobak sodor mengharuskan pemainnya bergerak secepat mungkin, mengubah posisi badan dan arah gerakan untuk menghindari tangkapan lawan. Namun perlu dilakukan secara beberapa kali agar berpengaruh pada peningkatan kelincahan siswa.

Keterkaitan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah penggunaan permainan gobak sodor dalam melatih kelincahan siswa, namun pada penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu kelincahan pada siswa sekolah dasar.

Penelitian Ade Rosmawati²⁶ (2019) “Pengembangan Gobag Sodor Dalam Pembelajaran Penjas” terdapat banyak nilai-nilai yang terkandung dalam permainan tradisional seperti : kerjasama, sportivitas, keberanian, toleransi, percaya diri, dan sebagainya. Permainan tradisional dapat diperkenalkan di sekolah atau madrasah melalui pendidikan jasmani. Karena pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolah raga yang direncanakan secara sistematis guna mendorong pertumbuhan dan perkembangan fisik, organik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral. Pembekalan pengalaman belajar tersebut diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif.

Hasil penelitian dari Ade Rosmawati menunjukkan bahwa media permainan gobak sodor yang dikembangkan masuk dalam kategori sangat layak atau sangat baik, pengembangan ini dapat berupa modifikasi peraturan permainan, alat, dan lapangannya. Penelitian ini sangat berkaitan dengan penelitian yang akan penulis laksanakan dimana penulis menggunakan permainan gobak sodor untuk melatih kelincahan siswa. Sehingga penulis dapat menganalisis hasil penelitian dari Ade

²⁶ Ade Rosmawati, Akrom, “Pengembangan Gobag Sodor Dalam Pembelajaran Penjas”, dalam *Primary : Jurnal Keilmuan dan Kependidikan Dasar*, Vol. 11, No. 02 (Juli-Desember, 2019), 155-166.

Rosmawati untuk memperoleh informasi tentang permainan gobak sodor.

Penelitian Saepul Anwar²⁷ (2019) “Upaya Meningkatkan Kebugaran Siswa Melalui Pengembangan Permainan Gobak Sodor” permainan gobak sodor merupakan permainan olahraga beregu yang dimainkan masing-masing 4 orang pemain. Sebelum memulai permainan gobak sodor, harus terlebih dahulu tahu posisi pemain dalam lapangan permainan.

Permainan gobak sodor lebih banyak menggunakan gerakan daya ledak, mengumpan kelincahan. Semua itu menggunakan kaki dan tangan. Jadi dalam melakukan pelatihan penekanan utama adalah pada gerakan yang berhubungan dengan otot-otot kaki dan otot-otot lengan. Sedangkan gerakan penunjang lainnya adalah otot-otot perut dan otot punggung untuk kemampuan daya tahan tubuh (jantung dan paru). Pada permainan gobak sodor umumnya menggunakan kedua tangan, tetapi saat bermain seluruh anggota tubuh perlu mendukung. Untuk melakukan kelincahan kaki yang kuat, dan untuk mengelabui lawan membutuhkan strategi dan kepemimpinan. Pengaruh latihan gobak sodor dapat merangsang otot-otot tubuh seperti kelincahan, daya ledakan untuk melatih kecepatan maju mundur dan menjaga keseimbangan tubuh.

²⁷ Saepul Anwar, *Upaya Meningkatkan Kebugaran Siswa Melalui Pengembangan Permainan Gobak Sodor*, (Serang: Skripsi Jurusan PGMI UIN SMH Banten, 2019)

Hasil dari penelitian Saepul Anwar terdapat peningkatan terhadap kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan permainan tradisional gobak sodor setelah melalui beberapa siklus. Keterkaitan antara penelitian Saepul Anwar dengan penelitian penulis yaitu penggunaan permainan tradisional gobak sodor dalam meningkatkan kebugaran jasmani, hanya saja penelitian penulis lebih terkhususkan pada salah satu komponen kebugaran jasmani yaitu kelincahan.