



Pengaruh Permainan Gobak Sodor dan Engklek Terhadap Power Otot Tungkai
(Siswa Putra Kelas III Sekolah Dasar Islam Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri 2017/2018)

Rusidi Priyo Utomo

Pascasarjana Keguruan Olahraga
Universitas Nusantara PGRI Kediri
rusidipriyou@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi pengamatan dan pengalaman peneliti dalam mengambil hasil lompat tanpa awalan yang dilakukan oleh siswa putra kelas 3 yang ada di Sekolah Dasar bercorak Islam. Berdasarkan hasil lompatan didapatkan nilai yang jauh dari rata-rata kemampuan lompat siswa putra kelas 3 dikarenakan metode pembelajaran belum maksimal. Permasalahan pada penelitian ini adalah Adakah pengaruh permainan gobak sodor dan engklek terhadap daya ledak otot tungkai? Adakah perbedaan hasil daya ledak otot tungkai dengan menggunakan permainan gobak sodor dan engklek? Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif karena hasil penelitian berupa angka. Penelitian dengan *Quasi Pre-Eksperiment Design* menggunakan *pretest and posttest design*, instrumen penelitian menggunakan observasi pada tes *Standing long jump*, dan subjek siswa putra kelas 3 Sekolah Dasar Islam dengan jumlah 81 siswa dilaksanakan selama 1 bulan. Dari hasil penelitian didapatkan rata-rata hasil dari *pretest* permainan gobak sodor sebesar 125 cm dan permainan engklek sebesar 124 cm. Setelah diberikan perlakuan, didapatkan hasil *posttest* dari permainan gobak sodor sebesar 142 cm dan permainan engklek sebesar 141 cm, dari hasil tersebut didapatkan selisih hasil dari permainan gobak sodor dan engklek sebesar 17 cm. Dan dilakukan pengujian menggunakan uji simultan (uji F) didapatkan nilai Signifikansi sebesar $482,674 > 2,72$ F tabel yang menunjukkan adanya pengaruh permainan gobak sodor dan engklek terhadap daya ledak otot tungkai siswa putra kelas 3 Sekolah Dasar Islam, dari uji parsial (uji t) didapatkan hasil sebesar sebesar $11,692 > 1,66515$ yang menunjukkan permainan gobak sodor dan engklek memiliki pengaruh tersendiri. Untuk mengetahui perbedaan hasil dilakukan uji *independent sample test* sehingga didapatkan hasil sebesar t hitung untuk variabel *independent* sebesar $0,342 > 0,05$ disimpulkan tidak terdapat perbedaan hasil dengan menggunakan permainan gobak sodor dan engklek. Dari hasil pengujian disimpulkan terdapat pengaruh permainan gobak sodor dan engklek terhadap daya ledak otot tungkai serta tidak terdapat perbedaan hasil daya ledak otot tungkai dengan menggunakan permainan gobak sodor dan engklek pada siswa putra kelas 3 Sekolah Dasar Islam di Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018.

Kata kunci: *Gobak Sodor, Engklek, Daya Ledak Otot Tungkai.*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) merupakan proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas

fisik untuk menghasilkan perubahan secara keseluruhan. Perubahan tersebut diarahkan pada kualitas individu secara mental, fisik, sosial, serta emosional.

Untuk mendapatkan perubahan, siswa diperlakukan sebagai kesatuan yang utuh dibandingkan sebagai individu yang terpisah dari kualitas fisik dan mentalnya.

Pada Agenda Berlin (2016), PJOK adalah suatu proses sosialisasi melalui aktivitas jasmani dengan menggunakan permainan dan atau olahraga. Dalam permainan terkandung nilai-nilai pembelajaran bagi siswa diantaranya disiplin, tanggung jawab, berani, percaya pada teman, dan percaya diri. Permainan yang dapat dikembangkan pada pembelajaran PJOK yaitu permainan bola kecil, permainan bola besar, permainan rekreasi, dan permainan tradisional. Sementara olahraga merupakan pembelajaran untuk melatih kemampuan siswa dalam meraih prestasi dengan berlatih dan mengikuti berbagai perlombaan. Dengan menggunakan permainan dan atau olahraga dapat mencapai tujuan pembelajaran PJOK bagi siswa.

Pembelajaran PJOK diberikan di semua jenjang pendidikan, tidak terkecuali Sekolah Dasar. Pada usia Sekolah Dasar, siswa mulai mengembangkan kemampuan gerak secara bertahap dari berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Dengan kemampuan gerak tersebut, siswa dapat mengetahui kemampuan ataupun bakat sehingga guru dapat mengarahkan jenis olahraga yang dapat dikuasai oleh siswa. Sekolah Dasar merupakan taman pendidikan yang diisi oleh siswa berusia 6-12 tahun pada usia tersebut siswa sudah mampu untuk menggerakkan dan menggunakan kemampuan berpikirnya.. Sekolah Dasar saat ini tidak saja didominasi Sekolah Dasar Negeri tetapi juga Sekolah Dasar yang didirikan oleh masyarakat yang tercermin pada regulasi

UU Sistem Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003 disebutkan Pendidikan berbasis masyarakat adalah penyelenggaraan pendidikan berdasarkan kekhasan agama, sosial, budaya, aspirasi, dan potensi masyarakat sebagai perwujudan pendidikan dari, oleh, dan untuk masyarakat. Beberapa Sekolah Dasar yang didirikan masyarakat memiliki kekhasan yaitu agama, seperti Sekolah Dasar Kristen dan Sekolah Dasar Islam. Sekolah Dasar tersebut memiliki kesamaan seperti pada Sekolah Dasar pada umumnya yaitu mata pelajaran tetapi mempunyai sedikit tambahan yaitu mata pelajaran keagamaan yang lebih khusus serta waktu belajar di sekolah yang lebih lama atau seharian maka Sekolah Dasar yang tersebut biasa disebut dengan istilah *fullday school*.

Pada penelitian ini membahas mengenai Pembelajaran PJOK yang ada di Sekolah Dasar Islam yang memiliki siswa yang lebih banyak dibanding Sekolah Dasar Negeri. Pembelajaran PJOK yang ada di Sekolah Dasar Islam lebih difokuskan pada permainan olahraga sederhana untuk menjaga kesehatan siswa tetapi sebagian siswa yang kurang menyukai materi tersebut setiap kali pembelajaran PJOK selalu menolak dalam melakukan permainan olahraga dan memilih melakukan diam saja. Oleh karena itu, guru sebagai pendidik bisa menggunakan permainan rekreasi yang mampu membangkitkan minat siswa dalam pembelajaran PJOK dengan menggunakan permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan permainan yang dilakukan pada waktu luang oleh anak zaman dahulu. Permainan tradisional diantaranya *gobak sodor*, *engklek*, *jamuran*, *cublanc-cublanc*

suwung, dan lain-lain. Berikut permainan yang menjadi variabel bebas pada penelitian ini adalah *gobak sodor* dan *engklek* yang akan dijelaskan di bawah ini.

Gobak sodor merupakan permainan yang dilakukan oleh 5-6 siswa dengan arena berbentuk persegi. Menurut Arianti (2014), *gobak sodor* merupakan permainan yang dilakukan dalam sebuah arena bujursangkar yang dibatasi garis kapur. Permainan *gobak sodor* terbagi dalam dua tim yaitu tim pemain dan tim penjaga. Tim pemain merupakan tim yang bertugas untuk melewati setiap bujursangkar yang dijaga oleh tim penjaga. Tim penjaga diharuskan berjaga di atas garis arena *gobak sodor*. Cara berlari maupun berjalan tim penjaga hanya menyamping dengan tangan direntangkan. Tim pemain dikatakan menjadi pemenang jika mampu melewati hadangan lawan dan kembali dari belakang ke depan.

Merupakan permainan tradisional yang menggunakan arena berbentuk persegi berbagai macam jenis gambar seperti pak tani, kitiran, dan rumah. Permainan ini melangkahkan salah satu kaki pada persegi-persegi tersebut. Pada permainan ini diperlukan sebuah senjata untuk menandai tahapan pada arena *engklek* dapat berupa pecahan genting, ranting, ataupun batu kecil yang disebut dengan “gachuk”. “Gachuk” dilemparkan ketika awal permainan dan setelah berhasil menyelesaikan setiap tahapan pada arena *engklek*. Jika siswa mampu menyelesaikan semua tahapan pada arena *engklek* maka berhak mendapatkan “sawah” hal tersebut memudahkan siswa yang memenangkan tahapan dengan menggunakan dua kaki dalam melangkah pada “sawah” yang dimilikinya.

Pemenang pada permainan ini dapat dilihat dari “sawah” yang didapatkan.

Daya ledak otot tungkai atau *power* otot tungkai merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani yang berperan penting dalam permainan. Tim Fisiologi Manusia (2010), *power* adalah hasil kali kekuatan dengan kecepatan. Sehingga *power* otot tungkai dapat disebut juga usaha yang dilakukan otot tungkai perdetik. Pada daya ledak otot tungkai terdapat dua jenis unsur kebugaran jasmani diantaranya kecepatan dan kekuatan otot. Daya ledak otot tungkai pada pembelajaran PJOK diperlukan pada materi lompat jauh, lompat jangkit, dan permainan bola.

Standing long jump merupakan tes yang dipergunakan untuk mengetahui daya ledak otot tungkai siswa. *Standing long jump* merupakan lompatan tanpa awalan dengan satuan sentimeter. Hipotesis pada penelitian ini adakah perbedaan hasil daya ledak otot tungkai dengan menggunakan permainan *gobak sodor* dan *engklek*? adakah pengaruh permainan *gobak sodor* dan *engklek* terhadap daya ledak otot tungkai?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mempunyai populasi yang berjumlah 95 siswa putra dengan menggunakan *random sampling* dalam pengambilan sampel didapatkan sampel berjumlah 81 siswa putra. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *pre experiment design* atau *quasi experiment* (Arikunto, 2010). Teknik pengumpulan data menggunakan tes untuk mendapatkan nilai kemampuan awal dan kemampuan setelah diberikan perlakuan dan observasi untuk mengamati siswa dalam melakukan perlakuan yang diberikan. Analisis data

menggunakan IBM SPSS versi 23 dengan mengambil nilai pengukuran *standing long jump* pada kelompok yang diberikan permainan gobak sodor dan permainan engklek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengukuran *standing long jump* pada *pretest* didapatkan rata-rata hasil permainan gobak sodor sebesar 125 cm dan engklek sebesar 124 cm sementara rata-rata hasil *posttest* permainan gobak sodor sebesar 142 cm dan engklek sebesar 141 cm. Dari hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji *independent sample test*, uji simultan (uji F), dan uji parsial (uji t). Dilakukan pengujian menggunakan IBM SPSS versi 23. Pada uji hipotesis pertama adakah perbedaan hasil daya ledak otot tungkai? Dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,342 > 0,05 yang menunjukkan tidak ada perbedaan hasil daya ledak otot tungkai pada siswa putra kelas 3 Sekolah Dasar Islam. Pada uji hipotesis kedua adakah pengaruh permainan gobak sodor dan engklek terhadap daya ledak otot tungkai? Dengan menggunakan uji simultan (uji F) didapatkan hasil sebesar 482,674 > 2,72 F tabel yang menunjukkan adanya pengaruh permainan gobak sodor dan engklek terhadap daya ledak otot tungkai. Dengan uji parsial (uji t) didapatkan hasil permainan gobak sodor sebesar 2,207 dan permainan engklek sebesar 11,692 dari hasil tersebut menunjukkan nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel 1,66515 adanya pengaruh signifikan permainan gobak sodor dan engklek terhadap daya ledak otot tungkai.

SIMPULAN

Tidak terdapat perbedaan hasil daya ledak otot tungkai dengan menggunakan

permainan gobak sodor dan engklek dibuktikan dengan selisih rata-rata hasil daya ledak otot tungkai sebesar 17 cm. Dan terdapat pengaruh permainan gobak sodor dan engklek terhadap daya ledak otot tungkai pada siswa putra kelas 3 Sekolah Dasar Islam Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018. Permainan tradisional memberikan pengaruh yang baik terhadap daya ledak otot tungkai pada siswa kelas 3 Sekolah Dasar. Perlu adanya studi untuk menjembatani kemampuan daya ledak otot tungkai dengan menggunakan permainan tradisional agar dapat meningkatkan secara terencana.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Anas Sulung. 2017. *Pengembangan Alat "POWMAT SAA-515" Pengukur Power Tungkai*. Skripsi. Dikutip dari http://eprints.uny.ac.id/53496/1/Skripsi_sulung_anas_abdillah.pdf.
- Ariani, C. 1998. *Pembinaan Nilai Budaya Melalui Permainan Rakyat Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: Depdikbud, Dirjen Kebudayaan, Direktorat Sejahtera dan Niali Tradisional.
- Arianti, Kurnia Riski. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas XI*. Jakarta : Tiga Serangkai.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : P.T. Rhineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : P.T. Rhineka Cipta <http://deditugasremedial.blogspot.com/2017/02/filosofi-pendidikan-jasmani.html> diakses pada tanggal (6 Oktober)