

Model Permainan Gobak Sodor Modifikasi



Disusun Oleh :

Irwan Budiono, S.K.M, M.Kes(Epid)

Mardiana, S.K.M., M.Si

Arif Setiawan, S.Pd., M.Pd

Pendahuluan

Kelebihan berat badan atau *overweight* pada masa anak – anak berkaitan dengan tingginya prevalensi kejadian penyakit tidak menular setelah masa dewasa (Haug et al., 2009; Wyatt, Winters, & Dubbert, 2006). Kelebihan berat badan merupakan faktor risiko dari berbagai penyakit seperti diabetes melitus tipe 2 (61%), kanker endometrial (34%), penyakit kandung empedu (30%), osteoarthritis (24%), penyakit jantung koroner (17%), hipertensi (17%), kanker kolon (11%), dan kanker payudara (11%). Dampak kesehatan yang dapat ditimbulkan oleh gizi lebih menunjukkan bahwa masalah gizi lebih perlu mendapat perhatian serius sejak dini, termasuk pada anak usia sekolah (Dankel, Loenneke, & Loprinzi, 2017).

Prevalensi *overweight* pada anak berusia 5 – 12 tahun di Indonesia adalah 10,4% untuk laki – laki dan 11,12% untuk perempuan, sedangkan prevalensi obesitas pada rentang yang sama adalah 10,7% dan 7,7%. Secara keseluruhan, dari 165.682 anak Indonesia terdapat 21,1% yang mengalami kelebihan berat badan, dengan persebaran 37.182 di antaranya tinggal di perkotaan dan 28.829 anak tinggal di pedesaan (Balitbangkes, 2018). Kondisi ini semakin menegaskan bahwa bahwa mayoritas anak di perkotaan mengalami kelebihan berat badan.

Penyebab terbesar kejadian obesitas dan gizi lebih pada anak usia sekolah adalah kurangnya aktivitas fisik dan asupan makanan tinggi kalori (Hamade et al., 2018; Zhang, Liu, Zhu, Wang, & Andegiorgish, 2011). Penelitian pada anak usia sekolah dasar di Kota Semarang menunjukkan bahwa sebanyak 20,5% siswa memiliki keseimbangan energi negatif, dimana



asupan energi lebih besar daripada besar energi yang digunakan (Budiono, 2012).

Permainan merupakan aktivitas yang dilakukan anak dalam berbagai bentuk secara spontan, tanpa paksaan, mendatangkan kegembiraan dan dalam suasana menyenangkan. Permainan tradisional meningkatkan aktivitas fisik sekaligus merupakan sarana untuk mengenalkan anak-anak pada nilai budaya dan norma-norma sosial. Permainan tradisional menghendaki anak-anak untuk saling belajar tentang banyak hal antara lain, melatih anak untuk tidak malu dan dapat menumbuhkan rasa percaya diri anak. (Siagawati, 2007).

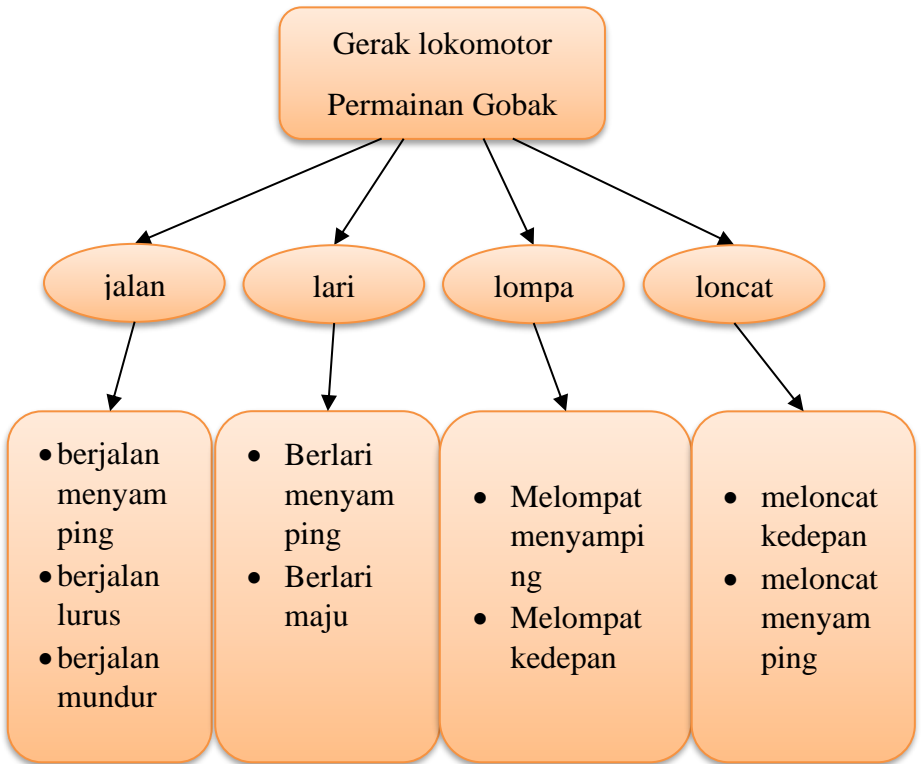
Gobak Sodor merupakan permainan adaptasi dari bahasa Inggris (*go back through the door*) yang artinya kembali melewati pintu. Asal permainan gobak sodor dari Inggris karena susah melafalkan, orang Indonesia menyebut gobak sodor. Banyak asumsi permainan gobak sodor berasal dari Jawa yang khususnya daerah Yogyakarta yang berasal dari kata Gobak yang artinya bergerak dengan bebas dan sodor yang artinya Tombak (Suryono, 2016). Setiap daerah memiliki penamaan sendiri, di Kepulauan Natuna dikenal dengan nama Galah, sementara di Riau dikenal dengan nama Galah Panjang, di daerah Riau Daratan permainan ini dikenal dengan nama Cak Bur atau Main Belon, sedangkan di Jawa Barat, nama permainan ini adalah Galah Asin (Rahayu, Hamid, & Sutini, 2016). Penamaan dan aturan yang berbeda di setiap daerah membuat diperlukannya standarisasi untuk permainan gobak sodor.

Dalam hal ini yang dimaksud adalah modifikasi model pembelajaran permainan gobak sodor yang bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik dengan senang, dan tanpa ada rasa jenuh. Cara bermain dan peraturan dipermudah, agar siswa tidak



merasa kesulitan dalam melakukan. Standardisasi permainan juga akan memudahkan guru olahraga dalam memberikan edukasi untuk siswa.

Peta Konsep



Gambar 1. Pola Konsep Gerak Lokomotor

Tujuan Permainan



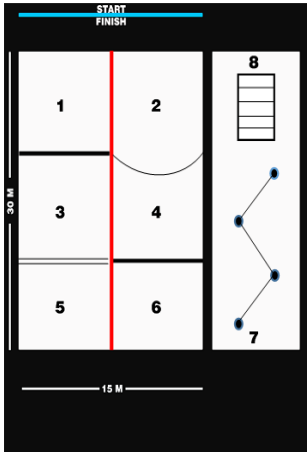
Model Permainan Gobak Sodor Modifikasi

Untuk memberikan suatu pembelajaran yang cukup baik sehingga anak didik tidak merasa bosan. Untuk menciptakan dan memodifikasi jenis olahraga permainan tradisional ini dalam bentuk permainan yang menarik supaya anak didik mengetahui permainan tradisional dalam pembelajaran penjas, bertujuan untuk meningkatkan anak didik supaya lebih aktif bergerak. Oleh karena itu melalui model pembelajaran permainan tradisional gobak sodor diharapkan anak didik tidak hanya mampu melakukan aktivitas gerak tetapi juga :

1. Pembentukan tujuan permainan melalui pembentukan karakter seperti : tanggung jawab, kerjasama, dan disiplin
2. Meningkatkan tingkat kecerdasan anak dalam memecahkan masalah
3. Meningkatkan tingkat ketrampilan gerak lokomotor anak melalui permainan
4. Meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang berguna untuk mengurangi obesitas











Area Permainan



Gambar 2. Area Permainan

KETERANGAN :

1. Garis Biru 
Garis untuk memulai permainan dan garis finish untuk mendapat point
2. Garis Hitam 
Garis gobak (tim bertahan)
3. Garis Merah 
Jalur sodor (tim bertahan)
4. Garis Putih 
Garis ukuran area yang digunakan
5. Garis persegi Panjang 
Digunakan untuk anak didik melalui rintangan tersebut dengan melompat dengan menggunakan 1 kaki
6. Garis zig-zag 
Garis zig-zag berfungsi untuk lari zig-zag sebagai rintangan untuk garis finish
7. Garis melengkung 
rintangan pertama yaitu lompat tali
8. Garis Double 
digunakan untuk rintangan ke-2 lompat tali



Gambar 3. Permainan Gobak Sodor



Pola Gerak dan Tujuan

1. Berlari

- Dalam Permainan gobak sodor gerakan berlari sangat dibutuhkan karena untuk menghindari lawan, untuk menerobos tim bertahan, dan untuk mengecoh lawan.
- Dalam tim bertahan gerakan berlari digunakan untuk mematkan lawan dengan cara menyentuh lawan yang ada didekat garis.

2. Berjalan

- Tujuan berjalan adalah untuk mengatur strategi yang akan digunakan dan juga untuk mengecoh tim bertahan agrar gerak mendekati tim lawan.

3. Melompat

- Lompat adalah bergerak berpindah tempat dengan menggunakan tumpuan satu kaki, digunakan untuk berpindah, untuk menebus tim bertahan dan untuk menghindari tim bertahan.

4. Meloncat

- Meloncat gerakan berpindah yang menggunakan 2 kaki tumpuan. Digunakan untuk merobos tim bertahan dan untuk menghindari sentuhan dari tim bertahan



Sarana dan Prasarana

▪ Sarana



Gambar 4. Lakban

- 1) Lakban berfungsi untuk membuat garis gobak sodor. Bisa menggunakan bahan-bahan sejenis sesuai lapangan yang digunakan. Contoh kapur warna, kapur batu gamping



Gambar 5. Stopwatch

- 2) Stopwatch untuk menghitung waktu saat permainan



Gambar 6. Karet Gelang



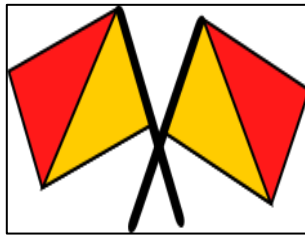
Model Permainan Gobak Sodor Modifikasi

- 3) Karet berfungsi untuk lompat tali dalam rintangan permaiaann gobak sodor



Gambar 7. Peluit

- 4) Peluit digunakan untuk tanda memulai dan mengentikan permainan



Gambar 8. Bendera

- 5) Tiang bendera digunakan untk pembatas area yang digunakan untu bermain



Gambar 9. Seragam Pemain

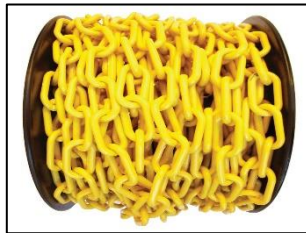
- 6) Seragam digunakan untuk membedakan mana tim bertahan dan tim penyerang





Gambar 10. Kun Olahraga

- 7) Cone Olahraga digunakan sebagai tanda pembatas garis lapangan area permainan

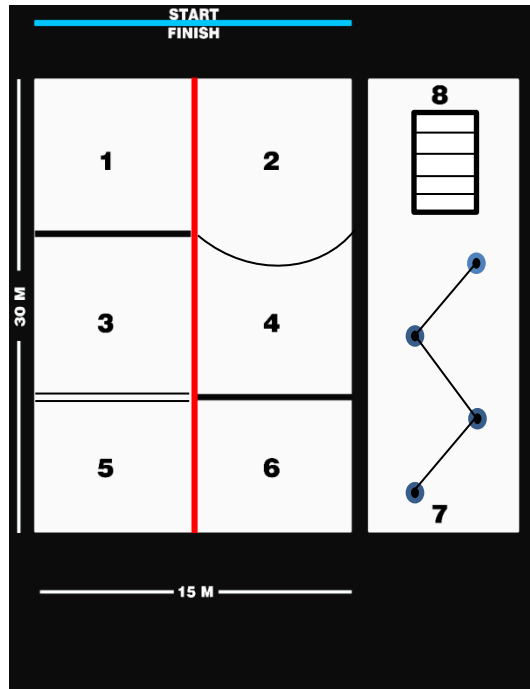


Gambar 11. Rantai Plastik

- 8) Rantai Plastik digunakan untuk membuat garis area permainan agar lebih menarik



▪ Prasarana



Gambar 12. Lapangan Area Permainan

Prosedur Permainan

1. Permainan gobak sodor membutuhkan 6-10 orang serta dibagi menjadi 2 tim
2. Membuat garis-garis penjagaan dengan menggunakan kapur warna atau kapur gamping ukuran menyesuaikan tempat yang ada
3. Untuk setiap garis memiliki rintangan masing-masing



4. Garis kedua tim penyerang harus bisa melewati 2 orang yang menjaga di area 2 dengan rintangan lompat tali
5. Di garis ketiga tim penyerang harus bisa melewati rintangan yang ada di area 3 yaitu melompati tali
6. Di area 5 dan 6 penyerang harus melanjutkan area ke 7 yang memiliki rintangan untuk lari zig-zag
7. Di area 8 penyerang harus melewati rintangan lagi dengan melakukan melompat dengan menggunakan satu kaki untuk menuju garis finish.

Aturan Permainan

1. Pemain terdiri dari 6-10 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok tim bertahan dan tim penyerang (disesuaikan).
2. Jika 1 kelompok terdiri dari 4 orang maka lapangan dibagi menjadi 3 kotak persegi panjang, yang berukuran disesuaikan.
3. Waktu yang diberikan dalam permainan 2 babak tiap – tiap babak 5 sampai 10 menit dan diberikan waktu istirahat disetiap babak pergantian 5 menit.
4. Untuk membatasi area digunakan tiang bendera agar pemain tidak melewati batas area bermain
5. Setiap pemain menggunakan seragam, masing-masing tim memiliki warna seragam yang berbeda untuk menunjukkan mana tim bertahan dan tim penyerang
6. Setiap permainan dipimpin oleh 1 orang wasit yang memimpin jalannya pertandingan



Model Permainan Gobak Sodor Modifikasi

7. Permainan dimulai ditandai dengan wasit meniup peluit panjang
8. setiap permainan diberi kesempatan untuk bermain dan melewati rintangan yang ada.
9. Tim “bertahan” bertugas menjaga agar tim “penyerang” tidak bisa menuju garis finish.
10. Tim “penyerang” berusaha menuju garis finish dengan syarat bisa melewati semua rintangan dan tidak tersentuh tim “bertahan” dan dapat memasuki garis finish.
11. Tim dikatakan menang jika mendapatkan jumlah point lebih banyak



Daftar Pustaka

- Siagawati, Moniqa. 2007. *Mengungkapkan Nilai-Nilai Yang Terkandung Dalam Permainan Tradisional. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*
- Siagawati, 2007:3. *Peranan permainan tradisional gobak sodor dalam pengembangan aspek motorik dan kognitif anak*
- Admin. 2010. *Metode Permainan Dalam Pembelajaran. <http://belajarpsikologi.com/tag/pengertian-permainan/> Diakses pada tanggal 16 April 2012.*
- shintanovita, *Tribuntravel.com*, 2016. *Asal usul gobak sodor. <https://travel.tribunnews.com/2016/08/16/asal-usul-gobak-sodor-intip-yuk-sejarah-permainan-masa-kecilmu-ternyata> diakses pada tanggal 25 Juni 2019*
- Guru SD kelas 6. 2014. *Sejarah permainan tradisional gobak sodor. <https://gpswisataindonesia.wordpress.com/2014/02/16/sejarah-permainan-tradisional-gobak-sodor-galah-asin/> diakses 24 Juni 2019*
- Balitbangkes. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta.
- Budiono, I. (2012). *Artikel penelitian pengkajian indeks pembangunan gizi di kabupaten demak propinsi jawa tengah*.
- Dankel, S. J., Loenneke, J. P., & Loprinzi, P. D. (2017). Health Outcomes in Relation to Physical Activity Status, Overweight/Obesity, and History of Overweight/Obesity: A Review of the WATCH Paradigm. *Sports Medicine*, 47(6), 1029–1034. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0641-7>
- Hamade, J., Regecová, V., Podracká, Ľ., Tichá, Ľ., Šebeková, K., & Sedláková, D. (2018). Prevalence of overweight/obesity among 7-year-old children—WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative in Slovakia, trends and differences between selected European countries. *European Journal of Pediatrics*, 177(6), 945–953. <https://doi.org/10.1007/s00431->



018-3137-7

- Haug, E., Rasmussen, M., Samdal, O., Iannotti, R., Kelly, C., Borraccino, A., ... Nansel, T. (2009). Overweight in school-aged children and its relationship with demographic and lifestyle factors: Results from the WHO-Collaborative Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study. *International Journal of Public Health, 54*(SUPPL. 2). <https://doi.org/10.1007/s00038-009-5408-6>
- Rahayu, D., Hamid, S. I., & Sutini, A. (2016). Peningkatan Keterampilan Sosial Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 7*(2).
- Siagawati, M. (2007). *Mengungkapkan Nilai-Nilai yang Terkandung Dalam Permainan Tradisional*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Suryono, I. O. (2016). Persepsi Orang Tua terhadap Permainan Tradisional Gobak Sodor sebagai Sumber Nilai Karakter yang dapat Ditanamkan pada Anak di Desa Dlanggu Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto. *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan, 2*(4).
- Wyatt, S. B., Winters, K. P., & Dubbert, P. M. (2006). Overweight and obesity: Prevalence, consequences, and causes of a growing public health problem. *American Journal of the Medical Sciences, 331*(4), 166–174. <https://doi.org/10.1097/00000441-200604000-00002>
- Zhang, X., Liu, X., Zhu, H., Wang, J., & Andegiorgish, A. K. (2011). Prevalence of overweight, obesity, and associated risk factors among school children and adolescents in Tianjin, China. *European Journal of Pediatrics, 171*(4), 697–703. <https://doi.org/10.1007/s00431-011-1636-x>

