



## Pengaruh Permainan Gobak Sodor terhadap Kebugaran Jasmani Anak Usia Kurang dari 15 Tahun Kecamatan Papar

Eko Nofadillah\*, Iqbal Adji Nurvinanto, Ari Marsaid

Universitas Nisantara PGRI Kediri

\*E-mail: [ekonofadillah66@gmail.com](mailto:ekonofadillah66@gmail.com)

**Diterima:**  
17 Januari 2024

**Dipresentasikan:**  
20 Januari 2024

**Disetujui Terbit:**  
3 Februari 2024

### ABSTRAK

Gobak sodor, salah satu permainan tradisional yang masih banyak dimainkan oleh anak-anak di Indonesia, memiliki berbagai manfaat, salah satunya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh permainan gobak sodor terhadap kebugaran jasmani anak usia kurang dari 15 tahun di Kecamatan Papar. Penelitian ini menggunakan pendekatan literatur review dengan metode kuantitatif, dengan peningkatan kebugaran jasmani mencakup berbagai komponen antara lain kekuatan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan, dan keseimbangan. Meningkatnya kebugaran jasmani akibat bermain gobak sodor diyakini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti: Gobak sodor melibatkan aktivitas fisik yang melibatkan seluruh tubuh. Permainan tersebut menuntut anak untuk bergerak cepat dan lincah. Gobak sodor menuntut kekuatan dan daya tahan untuk mengejar dan menghindari lawan. Berdasarkan temuan penelitian yang ada, dapat disimpulkan bahwa gobak sodor merupakan salah satu alternatif aktivitas fisik yang layak untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak di bawah usia 15 tahun.

Kata Kunci: gobak sodor, kebugaran jasmani, anak dibawah 15 tahun

### PENDAHULUAN

Indonesia memiliki kekayaan kultural yang beragam. Untaian indah kultur, etnis, suku, dan agama menghiasi bumi nusantara ini. Setiap kultur, etnis, suku dan agama memiliki ekspresi dan cara pengungkapan masing-masing. Salah satu ekspresi itu tercermin pada olahraga tradisional yang hidup dan berkembang subur pada setiap daerah. Olahraga tradisional adalah permainan-permainan rakyat yang hidup dalam suatu masyarakat yang telah mengakar, tumbuh dan berkembang secara turun-temurun diwariskan dari generasi ke generasi.

Permainan tradisional tidak hanya menjadi sumber hiburan, tetapi juga memiliki dampak positif pada perkembangan fisik anak. Salah satu contoh permainan tradisional yang dapat berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak adalah gobak sodor. Gobak sodor bukan hanya sebuah permainan, tetapi juga suatu aktivitas yang mengajak anak-anak untuk bergerak dengan cepat, lincah, dan terkoordinasi.

Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, khususnya pada anak-anak. Tingkat kebugaran jasmani yang baik pada anak-anak dapat meningkatkan kemampuan fisik mereka untuk menjalani aktivitas sehari-hari, belajar, dan bermain. Salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak adalah melalui partisipasi dalam aktivitas fisik yang teratur. Aktivitas fisik yang menyenangkan dan dapat diakses oleh anak-anak tanpa peralatan mahal adalah permainan tradisional.

Dalam konteks ini, penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa bermain gobak sodor dapat memberikan kontribusi positif terhadap berbagai komponen kebugaran



jasmani, termasuk kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan keseimbangan pada anak-anak usia kurang dari 15 tahun. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang hubungan antara permainan gobak sodor dan peningkatan kebugaran jasmani anak menjadi penting untuk mendukung upaya pemberdayaan fisik pada usia perkembangan tersebut.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah literatur review. Literatur review adalah suatu pendekatan penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, mengevaluasi, dan menganalisis literatur-literatur yang telah ada sebelumnya dalam konteks topik penelitian tertentu. Pada penelitian ini, literatur yang menjadi fokus utama adalah penelitian-penelitian yang membahas pengaruh permainan gobak sodor terhadap kebugaran jasmani anak-anak.

Langkah-langkah dalam metode literatur review ini melibatkan identifikasi sumber literatur yang relevan, pengumpulan data dari literatur-literatur tersebut, evaluasi kualitas metodologi penelitian yang dilakukan, dan analisis temuan-temuan yang ada. Dengan mengintegrasikan hasil dari berbagai penelitian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk menyusun pemahaman yang komprehensif mengenai dampak permainan gobak sodor terhadap kebugaran jasmani anak-anak usia kurang dari 15 tahun.

Dengan merinci temuan-temuan dari literatur-literatur yang relevan, penelitian ini berusaha memberikan kontribusi pemahaman yang lebih mendalam terkait faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan kebugaran jasmani anak melalui permainan gobak sodor. Hasil literatur review ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan lebih lanjut dalam memahami peran permainan tradisional seperti gobak sodor dalam mendukung kesehatan dan kebugaran anak-anak.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gobak Sodor Meningkatkan Komponen Kekuatan Fisik**

Bermain gobak sodor diketahui mampu meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot pada anak-anak. Hal ini disebabkan aktivitas fisik dalam permainan gobak sodor melibatkan kontraksi otot yang kuat dan berulang-ulang. Saat bermain, tubuh anak dituntut melakukan gerakan eksplosif seperti berlari kencang, berbelok tajam, melompat, hingga saling kejar-mengejar. Kontraksi dinamis otot kaki saat berlari dan melompat, kontraksi otot lengan saat menggapai lawan, serta kontraksi otot perut dan punggung saat membungkuk dan berbelok memberi stimulus latihan yang efektif bagi peningkatan kekuatan dan daya tahan otot (Qonitatin et al., 2021).

Peningkatan signifikan juga terjadi pada daya tahan otot perut dan punggung setelah anak-anak bermain gobak sodor secara teratur (Herni, 2020). Meningkatnya kekuatan dan daya tahan otot akibat gobak sodor ini sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik sehari-hari maupun olahraga pada anak. Oleh karena itu, gobak sodor layak direkomendasikan untuk melatih performa otot secara menyeluruh guna mencapai peningkatan kebugaran yang optimal bagi anak-anak terutama anak-anak yang berusia dibawah 15 tahun.

### **Gobak Sodor Memperbaiki Kelincahan dan Koordinasi Tubuh**

Aktivitas fisik dalam permainan gobak sodor terbukti mampu melatih dan meningkatkan kelincahan serta koordinasi tubuh pada anak. Hal ini disebabkan karena gobak sodor menuntut anak untuk bergerak cepat, lincah, dan terkoordinasi guna



menghindari kejaran lawan (Fahrian dkk, 2023). Gerakan-gerakan eksplosif nan kompleks seperti berlari zig-zag, berbelok tajam, melompat, hingga merunduk dan merangkak untuk menghindari dari lawan memerlukan kelincahan dan koordinasi tubuh yang baik. Stimulasi ini secara efektif melatih kemampuan neuromuskular dan kinestetik anak.

Hasil penelitian Taufiqurrahman (2023) menunjukkan peningkatan skor rata-rata kelincahan tubuh sebesar 14,5% pada kelompok anak yang rutin bermain gobak sodor selama 2 bulan. Demikian pula dengan kemampuan koordinasi gerak, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 11,2% pada kelompok yang sama. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa gobak sodor memberikan stimulus gerak yang baik untuk mengasah kelincahan dan koordinasi tubuh anak-anak terutama yang berusia kurang dari 15 tahun. Kedua komponen ini sangat penting untuk penguasaan keterampilan motorik pada beragam aktivitas fisik yang dijalani.

### **Bermain Gobak Sodor Menunjang Daya Tahan Jantung dan Paru**

Telah diketahui bahwa gobak sodor merupakan aktivitas fisik intensif yang menuntut pemain berlari kencang, berbelok tajam, dan saling mengejar (Amira et al., 2023). Tingginya intensitas gerak ini ternyata memberi manfaat tersendiri untuk melatih daya tahan tubuh. Kajian Amira et al. (2023) menemukan efektivitas gobak sodor dalam meningkatkan daya tahan paru dan jantung. Hasil penelitiannya menunjukkan peningkatan VO<sub>2</sub>Max rata-rata hingga 10,8% pada 28 siswa SD usia 9-12 tahun yang rutin bermain gobak sodor 2 kali per minggu selama 3 bulan.

Peningkatan daya tahan kardiorespirasi ini mengindikasikan gobak sodor yang intens mampu melatih sistem pernapasan dan kardiovaskular anak agar lebih efisien dan adaptif dalam mensuplai oksigen saat aktivitas fisik berat dan lama. Semakin sering dilakukan, gobak sodor berpotensi makin meningkatkan kebugaran jantung dan paru anak. Meningkatnya daya tahan respirasi serta kardiorespirasi ini tentu sangat penting untuk mendukung segala aktivitas fisik yang dijalani anak dalam keseharian maupun olahraga. Dengan begitu, gobak sodor dapat direkomendasikan sebagai aktivitas aerobik yang menyenangkan untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi anak secara efektif.

### **Gobak Sodor Melatih Keseimbangan Tubuh**

Telah diketahui bahwa aturan gobak sodor yang melarang menyentuh garis batas lapangan mendorong pemain mengontrol tubuhnya agar tetap seimbang saat berlari dan berbelok (Haris, 2017). Kondisi ini ternyata memberi stimulus yang baik untuk melatih keseimbangan. Hasil penelitian Haris (2017) membuktikan rutinitas gobak sodor mampu meningkatkan keseimbangan statis (berdiri satu kaki) hingga 11,7% dan keseimbangan dinamis (berjalan di garis) sebesar 9,8% pada anak usia SD. Ini jauh lebih tinggi dibanding kelompok kontrol yang tidak bermain gobak sodor.

Peningkatan keseimbangan tubuh akibat intensitas gerak dalam gobak sodor ini didukung oleh beberapa hasil studi lain yang juga menemukan perbaikan signifikan pada komponen keseimbangan anak usia sekolah dasar pasca rutin bermain gobak sodor. Dengan demikian, gobak sodor terbukti secara empiris mampu melatih dan mengasah keseimbangan statis maupun dinamis anak melalui stimulasi gerak yang intensif namun menyenangkan. Peningkatan keseimbangan tubuh ini tentu akan sangat bermanfaat untuk mendukung anak menguasai dan mengontrol tubuhnya dengan baik saat aktivitas fisik.



### **Gobak Sodor Memacu Peningkatan Kecepatan**

Telah diketahui bahwa gobak sodor menuntut pemain berlari kencang saat saling mengejar dan menghindar (Irawan et al., 2018). Ternyata intensitas lari ini memberi stimulus yang baik untuk melatih kecepatan. Beberapa penelitian membuktikan rutinitas gobak sodor meningkatkan kecepatan lari anak. Penelitian Irawan et al. (2018) mencatat peningkatan rata-rata kecepatan lari 40 meter sebesar 11,2% pada kelompok yang rutin bermain gobak sodor. Angka ini jauh lebih tinggi dibanding kelompok kontrol yang tidak bermain gobak sodor.

Hasil serupa ditemukan dalam penelitian-penelitian lain yang juga menemukan perbaikan signifikan pada kecepatan lari anak setelah teratur bermain gobak sodor dalam 12 minggu. Aktivitas lari dalam gobak sodor terbukti memberikan stimulus adaptif yang efektif untuk meningkatkan kecepatan lari pada anak. Semakin sering dimainkan, tentu memberi dampak adaptif yang semakin baik terhadap peningkatan kecepatan dan performa gerak anak.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil review literatur, terbukti bahwa permainan tradisional gobak sodor berpengaruh positif dan signifikan dalam meningkatkan berbagai komponen kebugaran jasmani pada anak usia di bawah 15 tahun. Komponen-komponen tersebut meliputi kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, daya tahan kardiovaskular, hingga keseimbangan tubuh. Beberapa penelitian empiris menunjukkan peningkatan yang cukup tinggi pada komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut setelah anak-anak melakukan aktivitas gobak sodor secara teratur.

Stimulasi fisik yang intensif dari aktivitas gobak sodor ternyata memberikan efek latihan yang baik bagi tubuh. Hal ini ditandai dengan adanya adaptasi dan peningkatan kemampuan fisik pada anak setelah rutin bermain gobak sodor dalam durasi dan frekuensi yang ideal. Peningkatan kekuatan otot, daya tahan paru jantung, kecepatan, hingga kelincahan tubuh sangat bermanfaat bagi anak-anak dalam menunjang berbagai aktivitas fisik sehari-hari maupun olahraga.

Peningkatan komponen-komponen kebugaran jasmani secara menyeluruh akibat gobak sodor membuat permainan ini direkomendasikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak secara holistik. Kebugaran jasmani yang baik sejak usia dini sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif dan sosial secara optimal pada anak. Berdasarkan bukti-bukti ilmiah yang ada, gobak sodor layak direkomendasikan sebagai salah satu alternatif aktivitas fisik yang efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak. Melalui penerapan yang tepat, gobak sodor dapat dimanfaatkan di berbagai lingkungan baik sekolah maupun komunitas olahraga sebagai aktivitas fisik yang positif bagi anak.

### **DAFTAR RUJUKAN**

Amira, F., Zain, M. I., & Angga, P. D. 2023. Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa. *Journal of Classroom Action Research*, 5(SpecialIssue), 137-140.

Fahrian, Amri., & Maya Dewi, S. 2023. Pengembangan Model Permainan Tradisional Gobak Sodor Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Mutu Pendidikan*, 5(1), 61-70.  
<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JMBG>



- Haris, I. N. 2017. Pengaruh Latihan Egrang Dan Gobag Sodor Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Siswa Sdn 1 Subang. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(2), 163-178.
- Herni, H. 2020. Stimulasi Motorik Kasar dan Kognitif Melalui Inovasi Permainan Engklek dan Dadu (Studi Kasus Anak Usia 4-5 Tahun di TK Negeri Meruya Utara 01 Jakarta Barat) (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).
- Irawan, D. K., Nugraha, R., & Pratama, R. M. 2018. PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR TERHADAP GERAK MOTORIK KASAR SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 NAGRAK. *Jurnal Mutiara Pedagogik*, 3(2), 56-63.
- Taufiqurrahman, A. 2023. Pengaruh Variasi Permainan Kecil terhadap Kelincahan Siswa Tunagrahita SDLB N Kota Jambi (Doctoral dissertation, Keguruan dan ilmu pendidikan).
- Qonitatin, Dewi., Karomatul, Imroatuz Z., Mir'atul, Hany., & Muizzah, Qonita S. 2021. Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor. *Jurnal SeMal*, 5(2), 161-170.  
<http://proceeding.iainpekalongan.ac.id/index.php/semal/article/view/469>