

## PENINGKATAN MINAT BEROLAHRAGA MELALUI PENERAPAN OLAHRAGA TRADISIONAL GOBAK SODOR

Satria Armanjaya<sup>1</sup>, Fadlu Rachman<sup>2</sup>, Ziko Fajar Ramadhan<sup>3</sup>, Felinda Sari<sup>4</sup>,  
Andri Prasetyo<sup>5</sup>, Ahmad Nuruhidin<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas  
Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

Email : [Satria.armanjaya@aisyahuniversity.ac.id](mailto:Satria.armanjaya@aisyahuniversity.ac.id)

### ABSTRAK

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang menjadi kebutuhan untuk tubuh manusia. Kurangnya minat dalam berolahraga dapat menyebabkan kesehatan tubuh menjadi kurang baik. Penerapan olahraga gobak sodor di Universitas Aisyah Pringsewu bertujuan untuk meningkatkan minat untuk berolahraga sebagai peningkatan imun tubuh, juga sebagai ajang interaksi antar warga Universitas Aisyah Pringsewu dengan berolahraga yang menyenangkan. Olahraga gobak sodor merupakan salah satu stimulus dari lingkungan yang dapat membantu membentuk karakter, kepribadian yang berjiwa sportivitas, kelincahan dan kesehatan bagi tubuh. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah menggunakan metode permainan gobak sodor yang dimainkan oleh Dosen, Staff dan Karyawan Universitas Aisyah Pringsewu. Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah terbukti meningkatkan minat berolahraga para civitas akademika hal ini karena motivasi mereka bernostalgia dengan permainannya sewaktu kecil dahulu. Membentuk karakter dan kepribadian yang baik dengan berjiwa sportivitas menerima kemenangan dan kekalahan. Selain itu karena rutusnya berolahraga membuat daya tahan tubuh mereka meningkat sehingga menambah semangat dan fokus dalam pekerjaan sehari-hari. kesenangan dan keceriaan dalam memainkan menambah interaksi antar warga kampus semakin erat yang selama ini terbatas karena kurangnya berkumpul secara bersama-sama.

**Kata kunci:** Minat Olahraga, Olahraga Tradisional, Gobak Sodor

### ABSTRACT

Sport is a physical activity that is a necessity for the human body. Lack of interest in exercise can lead to poor body health. The application of the gobak sodor sport at Aisyah Pringsewu University aims to increase interest in exercising as an increase in body immunity, as well as a place for interaction between residents of Aisyah Pringsewu University by exercising fun. Gobak sodor sport is one of the stimuli from the environment that can help shape character, personality that has the spirit of sportsmanship, agility and health for the body. The method used in this community service is using the gobak sodor game method played by Lecturers, Staff and Employees of Aisyah Pringsewu University. The results of the implementation of community service are proven to increase the interest

*in sports of the academic community, this is because their motivation is to reminisce about the game when they were little. Forming a good character and personality with a spirit of sportsmanship to accept victory and defeat. In addition, because regular exercise makes their immune system increase so that it adds enthusiasm and focus in daily work. the fun and joy in playing adds to the closer interaction between campus residents which has been limited due to the lack of gathering together.*

**Keywords:** *interest in sports, traditional sport, Gobak Sodor*

## 1. PENDAHULUAN

Indonesia memiliki berbagai macam suku, budaya, dan olahraga tradisional dari berbagai daerah di seluruh Nusantara (Alifia & Hartati, 2017). Suatu kebudayaan yang ada di masyarakat menjadi aset bagi bangsa untuk dilestarikan dalam mengatasi serangan globalisasi sesuai dengan amanat undang-undang nomor 5 tahun 2007 tentang pemajuan kebudayaan. Olahraga masyarakat yang mulai diaplikasikan menjadi suatu hiburan dan permainan di lingkungan masyarakat (Suharti, Rohman, & Harwanto, 2021). Bermain adalah kegiatan untuk bersenang-senang yang terjadi secara alamiah. Masyarakat tidak merasa terpaksa untuk bermain, tetapi mereka akan memperoleh kesenangan, kebugaran dan interaksi antaran teman sebaya. Fungsi olahraga tradisional yang diberikan pada masyarakat nantinya akan memudahkan bagi masyarakat untuk memahami karakter disetiap individu (Bayu, Synthiawati, & Setyawan, 2014).

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang menjadi kebutuhan untuk tubuh manusia (Ardiansyah & Djawa, 2019). Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan bahwa olahraga atau aktivitas fisik dapat mencegah terjadinya gangguan mental yang dialami oleh sebagian orang karena kesibukan dalam melakukan aktivitas pekerjaan khususnya di Perguruan Tinggi. Gangguan mental tersebut misalnya depresi, kecemasan, sindrom kelelahan dan stress (Fajarwati & Sceisarriya, 2020).

Pelaksanaan Olahraga Tradisional Gobak Sodor di perguruan tinggi menjadi salah satu olahraga yang ringan tapi menyenangkan yang dapat membuat warga kampus bugar dan terhindar dari gangguan mental.

Gobak Sodor merupakan Olahraga tradisional yang populer di masyarakat. Permainan gobak sodor merupakan olahraga tim yang terdiri atas 5 orang dalam satu kelompok (Prasetio & Praramdana, 2020). Dalam permainan gobak sodor tidak hanya mengandalkan kekompakkan tim namun juga merupakan cabang olahraga yang mencakup unsur gerak yang kompleks yang tentunya penting bagi kesehatan. Permainan gobak sodor mempunyai beberapa aspek keterampilan seperti berjalan, lari dan kelincahan, dengan begitu dalam penerepan permainan ini mengandung Teknik penguasaan keterampilan fisik, yang salah satunya dapat diamati pada aspek kelincahan (Setiawan & Triyanto, 2014). Untuk meraih kemenangan, seluruh anggota grup harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik. Maksud dari proses bolak balik ini ialah competitor harus bisa kembali tanpa tertangkap lawan dalam area lapangan yang telah ditentukan. Dalam permainan gobak sodor ini bisa dimodifikasi sedemikian rupa agar tidak bosan dan tetap antusias (Mulyati, 2022).

Gobak sodor merupakan salah satu permainan yang banyak dikenal di Pringsewu. Melihat kesempatan tersebut peneliti melakukan penerapan olahraga gobak sodor ini

di Universitas Aisyah Pringsewu yang dilakukan di setiap hari jumat. Pada Universitas Aisyah Pringsewu terdapat waktu di hari jumat yang diharuskan semua pegawai staff dan dosen untuk melakukan olahraga bersama. Penerapan gobak sodor di Universitas Aisyah Pringsewu bertujuan untuk meningkatkan minat untuk berolahraga sebagai meningkatkan imun tubuh, juga sebagai ajang interaksi antar warga Universitas Aisyah Pringsewu dengan berolahraga yang menyenangkan. Olahraga gobak sodor merupakan salah satu stimulus dari lingkungan yang dapat membantu membentuk karakter, kepribadian yang berjiwa sportivitas, kelincahan dan kesehatan bagi tubuh. Maka dalam hal ini penulis ingin memberikan penerapan olahraga tradisional gobak sodor yang harapannya bisa lebih efektif dan efisien untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Penerapan yang dimaksudkan adalah penerapan dengan olahraga tradisional gobak sodor di lingkungan Universitas Aisyah Pringsewu.

## **2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN**

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah menggunakan metode permainan. Metode permainan adalah cara mengajar yang dilaksanakan dalam permainan. Selain itu, metode permainan merupakan cara atau langkah-langkah yang dilakukan guru dalam penyampaian materi pembelajaran dengan

permainan yang menyenangkan dan mengasyikkan, sehingga siswa dapat belajar sesuatu dengan menyenangkan (Alifia & Hartati, 2017).

Pengabdian kepada Masyarakat ini berjudul Peningkatan Minat Berolahraga Melalui Penerapan Olahraga Tradisional Gobak Sodor. Bentuk pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu berupa melakukan penerapan olahraga tradisional yang menyenangkan di Lingkungan Universitas Aisyah Pringsewu. Olahraga tradisional tersebut dimainkan oleh Dosen, Staff dan Karyawan Universitas Aisyah Pringsewu setiap jumat pagi diwaktu olahraga bersama. Selain melakukan Olahraga tradisional gobak sodor, dosen staff dan karyawan diajarkan dan dipahamkan tentang nilai-nilai karakter bangsa yang terkandung di dalam olahraga tradisional tersebut. Ada beberapa tahapan yang akan dilakukan oleh tim Abdimas.

Tahapan pertama, yaitu mencari tahu dan mengidentifikasi olahraga tradisional yang ada di Kabupaten Pringsewu. Tahapan kedua, yaitu membuat deskripsi dan uraian tentang urutan-urutan atau tata cara melakukan olahraga tradisional tersebut. Tahapan ketiga, yaitu menerapkan dan menguraikan nilai-nilai karakter bangsa yang terdapat pada olahraga tradisional gobak sodor. Data yang diambil adalah data wawancara dosen staff dan karyawan Universitas Aisyah Pringsewu dan dokumentasi kegiatan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat dengan sasaran dosen staff dan karyawan di Universitas Aisyah Pringsewu dilaksanakan selama satu bulan yaitu bulan Agustus. Pelaksanaan melibatkan, dosen, staff, karyawan serta office boy Universitas Aisyah Pringsewu.



Gambar 1. Pelaksanaan Permainan Gobak Sodor Dosen Laki- Laki



Gambar 2. Pelaksanaan Permainan Gobak Sodor Staf dan Karyawan Laki- Laki



Gambar 3. Pelaksanaan Permainan Gobak Sodor Dosen, Staf, dan Karyawan Laki- Laki



Gambar 4. Pelaksanaan Permainan Gobak Sodor Dosen Wanita



Gambar 5. Pelaksanaan Permainan Gobak Sodor Staf dan Karyawan Wanita

Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah meningkatnya minat berolahraga dosen staff dan karyawan, menambah imun tubuh, menumbuhkan interaksi yang baik sesama warga kampus, menumbuhkan jiwa sportivitas, dan dalam rangka sebagai pelestarian budaya olahraga tradisional Indonesia. Peningkatan minat olahraga tidak lepas dari pelaku olahraga tersebut. Kemauan atau kesadaran berolahraga menjadi hal yang wajib dimiliki oleh seseorang. Olahraga sebagai penangkal penyakit yang saat ini sudah banyak bermunculan. Olahraga yang menyenangkan menjadi salah satu aspek untuk seseorang minat berolahraga. Olahraga tradisional yang di terapkan di Perguruan Tinggi merupakan sesuatu hal positif yang harus terus dijalankan. Olahraga tradisional memiliki banyak manfaat dan nilai karakter Islami yang terkandung di dalam setiap permainan (Irwansyah & Fransori, 2021). Dimana setiap permainan tradisional tersebut mengandung nilai-nilai karakter Islami yang berbeda-beda. Olahraga tradisional gobak sodor menerapkan nilai karakter jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, bersahabat/komunikatif, cinta damai dan kerja sama (Primayanti, Mulyani, Hariyanto, & Susilawati, 2021).

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Penerapan olahraga tradisional menjadi daya tarik tersendiri di kalangan Perguruan Tinggi khususnya di Universitas

Aisyah Pringsewu. Peningkatan minat berolahraga menjadi tantangan bagi penggiat olahraga. Olahraga tradisional gobak sodor merupakan olahraga yang menyenangkan walaupun melelahkan. Gobak sodor yang selalu kita mainkan dimasa kecil saat ini kembali di terapkan dengan peraturan permainan yang telah dibakukan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (KEMENPORA) Indonesia. Penerapan gobak sodor di lingkungan universitas aisyah pringsewu terbukti meningkatkan minat berolahraga para civitas akademika hal ini karena motivasi mereka bernostalgia dengan permainannya sewaktu kecil dahulu tanpa disadari mereka mau kembali untuk berolahraga melalui inovasi yang dibuat oleh tim pengabdian masyarakat. Selain itu karena rutinnnya berolahraga membuat daya tahan tubuh mereka meningkat sehingga menambah semangat dan fokus dalam pekerjaan sehari-hari. kesenangan dan keceriaan dalam memainkan menambah interaksi antar warga kampus semakin erat yang selama ini terbatas karena kurangnya berkumpul secara bersama-sama.

Diperlukan pemantauan pelaksanaan secara kontinyu dan variasi permainan olahraga tradisional agar civitas akademika bisa terus termotivasi untuk berolahraga.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Yayasan Universitas Aisyah Pringsewu serta pihak-

pihak yang membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat penerapan olahraga tradisional gobak sodor sebagai minat berolahraga dosen staf dan karyawan. Terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu yang telah memfasilitasi pelaksanaan pengabdian masyarakat di lingkungan Universitas Aisyah Pringsewu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifia, E., & Hartati, S. C. Y. (2017). Penerapan permainan tradisional untuk meningkatkan kerja sama siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 413–417.
- Ardiansyah, M. A., & Djawa, B. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kerjasama Siswa Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 343–348. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/download/30577/27858>
- Bayu, W. I., Synthiawati, N. N., & Setyawan, R. (2014). Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Melalui Olahraga Tradisional. *Pertemuan Ilmiah Ilmu Keolahragaan Nasional*, (2), 13–24.
- Fajarwati, S., & Sceisarriya, V. M. (2020). Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Minat Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas V MI Plus Darunnajah Kelutan Tahun. *Sprinter : Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(2), 91–96.
- Irwansyah, N., & Fransori, A. (2021). Penerapan Nilai-Nilai Karakter Bangsa Dalam Permainan Tradisional Di Wilayah Kelurahan Meruyuk Depok. *COMMUNITY: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 89–99. Retrieved from <https://jurnalp4i.com/index.php/community/article/view/614>
- Mulyati, S. (2022). Implementasi Permainan Tradisional Gobak Sodor dalam Meningkatkan Kerjasama Anak Usia 10 Tahun. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2495–2504.
- Prasetyo, P. A., & Praramdana, G. K. (2020). Gobak Sodor Dan Bentengan Sebagai Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Penjasorkes Berbasis Karakter Pada Sekolah Dasar. *Pedagogi: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 7(1), 19–28. <https://doi.org/10.25134/pedagogi.v7i1.2858>
- Primayanti, I., Mulyani, S. E., Hariyanto, F. A., & Susilawati, I. (2021). Pelatihan Senam Olahraga Tradisional Pada Guru MA AL Ijtihad Danger Lombok Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahya Mandalika*, 2(2), 186–189.
- Setiawan, I., & Triyanto, H. (2014). Pengembangan Permainan Tradisional Gobak Sodor Bola dalam Pembelajaran Penjas pada Siswa SD. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4(1), 2088–6802. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Suharti, Rohman, U., & Harwanto. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Gobak Sodor Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Olahraga Pencak Silat. *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian*, 437–447. Retrieved from <https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/226%0Ahttps://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/download/226/190>