



MODEL PERMAINAN OLAHRAGA GATEBALL UNTUK REMAJA

GATEBALL SPORT GAME MODEL FOR BEGINNERS

Talenta Sibarani¹, Tety Nauli Yanti Zega², Tomi Andriani Barus³, Vivi Dwita Sari⁴, Tema Amati Gulo⁵

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Binaguna

Jl. Alumunium Raya No.77, Kota Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Email : sibaranitalenta073@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model permainan olahraga gateball untuk pemula sebagai media melatih akurasi, kekompakan dan kerjasama tim. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Research & Development (R&D) dari ADDIE, yaitu dengan mengembangkan model permainan dengan lima tahapan, yaitu 1) Analisis (Analyze), 2) Desain (Design), 3) Pengembangan (Development), 4) Pelaksanaan (Implement), 5) Evaluasi (Evaluate). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anak remaja tahun yang berjumlah 12 Mahasiswa sebagai subjek Uji Coba (Praktek Lapangan). Uji validasi yang digunakan pada penelitian adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model yang telah dibuat diujicobakan, kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli sesuai dengan variabel yang terkait. Uji coba yang dilakukan selama 3 kali pertemuan dengan menggunakan 10 model permainan olahraga gateball untuk pemula usia remaja yang telah di modifikasi untuk peneliti analisa dengan pengisian angket justifikasi oleh dosen ahli (expert judgment). Setelah divalidasi oleh dosen ahli maka didapatkanlah 10 model permainan yang dianggap layak dan kemudian dilakukan uji coba. Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah 10 model gerak olahraga gateball untuk pemula melalui permainan modifikasi yang peneliti buat layak dilakukan dan digunakan.

Kata kunci : Model Permainan, Olahraga, Gateball

ABSTRACT

This study aims to develop a gateball sports player model for beginners as a medium for training accuracy, cohesiveness and teamwork. Data collection was carried out in September 2024 at the STOK Bina Guna gateball field Jln. Aluminum Raya No 77 Tanjung mulia medan. The method used in this research is the Research & Development (R&D) method from ADDIE, namely by developing a game model with five stages, namely 1) Analyze, 2) Design, 3) Development, 4)





Implement, 5) Evaluate. The population used in this study were teenage children totaling 12 students as the subject of the Trial (Field Practice). The validation test used in the study was to use the expert justification test, where the model that had been made was tested, then consulted and assessed by experts according to the relevant variables. The trial was conducted for 3 meetings using 10 models of gateball sports games for teenage beginners that have been modified for researchers to analyze by filling out a justification questionnaire by expert lecturers (expert judgment). After being validated by expert lecturers, 10 game models were obtained which were considered feasible and then tested. The final conclusion obtained through this research is that 10 models of gateball sports motion for beginners through modified games that researchers make are feasible to do and use.

Keywords: *Game Model, Sport, Gateball*

PENDAHULUAN

Aktifitas olahraga berkaitan dengan gerakan jasmani, bernain dan rekreasi. Olahraga saat ini telah menjadi gaya hidup bagi sebagian masyarakat, diberbagai tempat dan waktu sering menjumpai seseorang atau kelompok orang sedang berolahraga(ŠTURSOVÁ et al., 2023). Olahraga merupakan alat ampuh untuk pembentukan fisik dan mental bangsa, dengan berolahraga maka aktifitas sehari-hari akan terasa ringan saat melakukannya(Rahman Abdul et al., 2023).

Target dalam melakukan suatu aktifitas atau kegiatan adalah mencapai kepuasan tertinggi. Olahraga rekreasi ialah olahraga yang mengarah kepada aktifitas gerak yang bertujuan untuk kesenangan dan bergembira(Dupont, 2024). Banyak yang dapat menemukan olahraga rekreasi ditempat wisata, jenisnya semakin bervariasi dari yang mulai pertualangan sampai yang

menantang salah satunya olahraga Gateball(Apriyadi et al., 2023).

Pemain gateball tidak membedakan umur, dan gender, merupakan olahraga aman tidak memerlukan tenaga yang berlebihan, tidak ada kontak fisik, serta bola bergulir diatas permukaan tanah. Keunikan dari olahraga gateball adalah tidak perlu ketanguhanfisik luar biasa untuk menjadi pemainnya. Factor usia juga bukan menjadi suatu halanga untuk bermain gateball sekaligus pada kompetisi skala nasional maupun internasional (Mallarangeng et al., 2024). Tua muda, laki-laki, perempuan dapat bermain dalam satu tim atau berlawanan dengan aturan sama yang berlaku secara internasional. Oleh karena itu gateball sering disebut sebagai olahraga tanpa batas. Saat ini gateball disebut sebagai sebuah olahraga beregu yang menggunakan palu mirip dengan permainan croquet(Sahabuddin et al., n.d.). Gateball





merupakan permainan cepat namun tidak ada kontak fisik antar pemain, dan memerlukan akurasi serta perencanaan sekaligus penerapan strategi yang sangat tinggi (Ijyayama et al., 2018). Sehingga gateball dikatakan sebagai suatu “highly dynamics strategic game” game dapat dimainkan oleh berbagai kalangan tanpa memandang usia atau jenis kelamin dan sampai saat ini gateball telah dimainkan oleh lebih dari 10 juta orang dari 17 negara yang tersebar di Australia, Amerika, dan Asia termasuk Indonesia.

Gateball masuk ke Indonesia melalui pulau Bali sekitar tahun 1994 (Simorangkir et al., 2021). Selanjutnya peminat permainan gateball menyebar secara perlahan ke berbagai kota di Indonesia mulai wilayah Bogor, Jakarta, Depok, Tangerang, Bekasi, Yogyakarta, Sulawesi Tengah, Sulawesi Utara, Jawa Barat, Jambi, NTT, Sulawesi Selatan, Gorontalo, Kalimantan timur serta daerah lain. Di Indonesia gateball merupakan salah satu cabang olahraga yang telah diperlombakan di Bandung, makasar, Sumatera Utara, Bali, dan Sulawesi serta beberapa daerah lainnya. Secara keseluruhan, aspek rekreasi gateball didukung oleh kemampuan beradaptasi untuk kelompok usia yang berbeda dan potensinya untuk mendorong keterlibatan masyarakat dan

kebugaran fisik, meskipun tantangan seperti pendanaan, biaya peralatan, dan kebutuhan untuk promosi yang lebih luas tetap

Pada kesempatan ini peneliti ingin melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Model olahraga gateball untuk pemula” dimana peneliti akan membuat model permainan olahraga gateball yang dimodifikasi dengan tujuan melatih akurasi, kekompakan dan kerjasama tim.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dalam penelitian ini adalah Deskriptif yaitu data yang telah dikumpulkan dibuat sebagaimana adanya tanpa dibuat kesimpulan, serta penyajian data hasil penelitian melalui kata-kata dan gambar atau video. Instrument dalam penelitian ini menggunakan model permainan olahraga gateball untuk pemula yang telah dimodifikasi yang berfungsi untuk melatih akurasi, kekompakan dan kerjasama tim. Terdapat 10 model permainan yang akan didemokan/dipraktikkan, bersamaan dengan pengisian angket setelah selesai permainan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari permainan olahraga gateball melalui modifikasi untuk pemula usia remaja tahun, yang ditulis didalam modul yang menyajikan bebrbagai





permainan yang dimodifikasi serta telah di uji valid oleh dosen ahli permainan dan dosen ahli gateball. Permainan dilakukan secara berkelompok dan individu dengan langkah yang berbeda disetiap tahap permainan. 10 Model permainan modifikasi sebagai berikut : 1) Bola lari 2) Bola karung ajaib 3) King domba 4) Water ball 5) Sniper ball 6) Bola melayang 7) Akurasi 8) Tangga lempar 9) Snipersuara 10) Merah putih. Adapun hasil dalam penelitian menggunakan wawancara terhadap anak- yang telah melakukan permainan olahraga gateball dilapangan gateball STOK Bina Guna Jln. Aluminium Raya No 77 Tanjung mulia medan.

Pembahasan

Hasil akhir implementasi model permainan olahraga gateball melali permainan modifikasi untuk pemula dapat disimpulkan bahwa model permainan olahraga gateball untuk pemula efektif dilakukan. Hasil analisa implemementasi dilapangan menunjukan para peserta sangat antusias dan senang dalam melakukan setiap tghqp permainan. Selain itu terdapat banyak peningkatan ddalam melatih akurasi, kekompakan dan kerjasama tim yang bagus. Gateball adalah olahraga yang menggabungkan unsur-unsur golf dan kriket, dikembangkan setelah Perang Dunia

II, dan mendapatkan popularitas di berbagai daerah, termasuk Indonesia dan China. Di Indonesia, kejuaraan gateball nasional adalah acara tahunan yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja atlet dan meningkatkan minat masyarakat terhadap olahraga tersebut. Namun, ada area untuk perbaikan, seperti memperluas kejuaraan untuk memelihara talenta muda dan memperbarui peraturan kompetisi untuk mencerminkan perkembangan olahraga.

Daya tarik olahraga ini juga terbukti dalam potensinya untuk meningkatkan kesejahteraan orang dewasa yang lebih tua, seperti yang terlihat di China, di mana partisipasi dalam gateball terkait dengan peningkatan modal sosial dan kesejahteraan di kalangan lansia. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa individu lanjut usia yang terlibat dalam gateball mengalami kepuasan hidup dan kebugaran fisik yang lebih tinggi, dengan olahraga berfungsi sebagai sumber kebahagiaan seumur hidup (Ramadan et al., 2023). Terlepas dari manfaatnya, pengembangan gateball menghadapi tantangan, seperti tingginya biaya peralatan dan dukungan pemerintah yang tidak memadai, yang menghambat adopsi secara luas, terutama di daerah seperti Semarang, Indonesia (Li et al., 2022). Inovasi dalam





gateball, seperti penggunaan AI dan IoT untuk wasit otomatis, bertujuan untuk membuat olahraga lebih mudah diakses dan menyenangkan, terutama bagi pemula yang tidak terbiasa dengan aturan (Hidayat & Indardi, 2015). Selain itu, upaya untuk mengembangkan peralatan gateball, seperti tongkat dan bola, sedang dilakukan untuk meningkatkan pengalaman pelatihan bagi pemula, meskipun alat ini belum cocok untuk permainan kompetitif (Nur Harsono, 2017).

Secara keseluruhan, gateball adalah olahraga sederhana namun bermanfaat yang mempromosikan kebugaran fisik, interaksi sosial, dan kenikmatan rekreasi, dengan upaya berkelanjutan untuk mengatasi tantangannya dan memperluas jangkauannya

KESIMPULAN

Berdasarkan semua data yang telah peneliti peroleh melalui hasil uji validasi, revisi produk, serta implementasi model yang telah dilakukan dengan 8 subjek anak usia remaja tahun, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa model permainan olahraga gateball untuk pemula melalui desain modifikasi dapat diterapkan kepada pemula sebagai permainan menyenangkan yang dapat melatih akurasi, kekompakan serta kerja sama dalam tim.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyadi, M., Nuraini, S., & Ali, N. (2023). Model Permainan Olahraga Gateball Untuk Pemula Gateball Sport Game Model For Beginners. *Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 2(1), 25–29.
<https://doi.org/10.62870/josita.v2i1.19783>
- Dupont, C. (2024). The Role of Recreational Sports in Promoting Mental Health among Adolescents. *International Journal of Arts, Recreation and Sports*, 3(5), 1–14.
<https://doi.org/10.47941/ijars.2072>
- Hidayat, A., & Indardi, N. (2015). Journal of Sport Sciences and Fitness DI KABUPATEN SEMARANG. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(4), 49–53.
<https://doi.org/doi.org/10.15294/jssf.v4i4.10098>
- Ijyayama, G. D., Sena, I. G. A., & Permatasari, A. A. A. P. (2018). Latihan Pukulan Repetisi Meningkatkan Dan Set Tetap Meningkatkan Ketepatan Pukulan Pada Pemain Gateball Smp Tp 45 Denpasar. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(2), 77–81.
<https://doi.org/10.36002/jkt.v2i2.538>
- Li, X., Tang, N., Yu, R., Jiang, H., & Xie,





- H. (2022). The Effect of Playing Gateball Sports on Older Chinese People's Wellbeing in the Context of Active Aging—Based Mediation of Social Capital. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph191912254>
- Mallarangeng, F. J., Aqil, M., & S, R. (2024). Pengaruh Olahraga Gateball dan Motivasi kerja terhadap disiplin pegawai Lingkup PUPR di Mamuju Sulawesi Barat. *Journal of Management Branding*, 1(February), 34–42. <https://www.jurnal.pps.unimaju.ac.id/index.php/JMB/article/view/8>
- Nur Harsono, T. (2017). Development of Stick and Ball Sports on Gateball How to Cite. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations Indriyanti. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation Indriyanti et Al. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 6(633), 164–170. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Rahman Abdul, Sudiadharma, & Ichسانی. (2023). The Effect of Sports Activities on the Reduction of Cardiovascular Disease. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 06(11), 5177–5182. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i11-24>
- Ramadan, Siregar, N. M., Samsudin, Widiastuti, Sari, L. P., Hendrawan, D., Aridan, T. A. W., Sugiharto, Firdiansyah, B., Syahban, A., & Antoni, D. (2023). Evaluation of Gateball National Championship in 2022. *International Journal of Membrane Science and Technology*, 10(2), 1514–1521. <https://doi.org/10.15379/ijmst.v10i2.1551>
- Sahabuddin, Hakim, H., Ishak, M., Syahrudin, & Sofyan, D. (n.d.). Ketepatan Pukulan Pada Gate Pertama Dalam Permainan Gateball. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1–7.
- Simorangkir, W. P., Irfan, M., & Valianto, B. (2021). Management Analysis on Gateball Sport Coaching in Pergatsi North Sumatera. *Proceedings of the 6th Annual International Seminar on Transformative Education and Educational Leadership*, 591(Aisteel), 79–82.





[https://doi.org/https://doi.org/10.2991/a
ssehr.k.211110.064](https://doi.org/https://doi.org/10.2991/a
ssehr.k.211110.064)

ŠTURSOVÁ, P., BUDINSKÁ, X.,
NOVÁKOVÁ, Z., DOBŠÁK, P., &
BABULA, P. (2023). Sports Activities

and Cardiovascular System Change.
Physiological Research, 72, S429–
S444.

[https://doi.org/10.33549/physiolres.935
238](https://doi.org/10.33549/physiolres.935
238)