

**PENGARUH PERMAINAN GOBAK SODOR TERHADAP  
PENINGKATAN KELINCAHAN SISWA KELAS IV SEKOLAH  
DASAR NEGERI PEMATANG KEPUH KOTA CILEGON**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar



**Oleh**

**Anisa Tri Ardana**

**2006587**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR**

**KAMPUS UPI DI SERANG**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2024**

Anisa Tri Ardana, 2024

*PENGARUH PERMAINAN GOBAK SODOR TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN SISWA KELAS IV  
SEKOLAH DASAR NEGERI PEMATANG KEPUH KOTA CILEGON*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

**PENGARUH PERMAINAN GOBAK SODOR TERHADAP  
PENINGKATAN KELINCAHAN SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR  
NEGERI PEMATANG KEPUH KOTA CILEGON**

Oleh :

Anisa Tri Ardana

NIM 2006587

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

©Anisa Tri Ardana 2024

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang

Maret 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya dan Sebagian dengan di cetak ulang, difotocopy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

i




## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :  
Nama : Anisa Tri Ardana  
NIM : 2006587  
Program Studi : S1- Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Judul Skripsi :

### **PENGARUH PERMAINAN GOBAK SODOR TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI PEMATANG KEPUH KOTA CILEGON**

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang

#### DEWAN PENGUJI

Penguji I	: <u>Dr. Andika Arisetawan, M.Si.</u>	
	NIP. 198103272005021003	
Penguji II	: <u>Tatang Suratno, M.Pd.</u>	
	NIP. 197809162008011008	
Penguji III	: <u>Farid Rizqi Maulana, M.Pd.</u>	
	NIP. 920230219980710101	

Ditetapkan di : Serang

Tanggal : 15 Maret 2024

**LEMBAR PENGESAHAN**

**ANISA TRI ARDANA**

**PENGARUH PERMAINAN GOBAK SODOR TERHADAP PENINGKATAN  
KELINCAHAN SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI PEMATANG  
KEPUH KOTA CILEGON**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing;

Pembimbing I



**Drs. H. Ajo Sutarjo, M.Pd**

**NIP. 196210011988031003**

Pembimbing II



**Fatihatusyidah, S.S., M.Pd**

**NIP. 920200819810701201**

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar,



**Dr. Andika Arisetyawan, M.Si.**

**NIP. 198103272005021003**

## ABSTRAK

### PENGARUH PERMAINAN GOBAK SODOR TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI PEMATANG KEPUH KOTA CILEGON

Anisa Tri Ardana

Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Kampus Serang

Universitas Pendidikan Indonesia

Kelincahan sangat penting dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar karena dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Berdasarkan observasi peneliti di Sekolah Dasar Negeri Pematang Kepuh menunjukkan bahwa rendahnya kelincahan yang dimiliki oleh siswa, hal tersebut dibuktikan dari hasil tes lari bolak balik 4x10 meter. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan gobak sodor terhadap kelincahan siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Pematang Kepuh Kota Cilegon. Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan desain *One Grup Pretest-Posttest Design* serta populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Pematang Kepuh berjumlah 25 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan gobak sodor memiliki pengaruh terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Pematang Kepuh Kota Cilegon. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil uji *t Paired Samples Test* bahwa nilai Sig (2-tailed) adalah 0,000 menunjukkan nilai signifikansi  $<0.05$ . Berdasarkan data tersebut maka  $H_o$  ditolak  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh antara sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan permainan gobak sodor.

**Kata Kunci : Pengaruh, Kelincahan, Permainan Gobak Sodor**

## ***ABSTRACT***

### **THE EFFECT OF GOBAK SODOR GAME ON IMPROVING THE AGILITY OF GRADE IV STUDENTS OF PEMATANG KEPUH PUBLIC ELEMENTARY SCHOOL IN CILEGON CITY**

Anisa Tri Ardana

Elementary School Teacher Education Program, Serang Campus

Indonesian Education University

Agility is very important in physical education in elementary schools because it improves physical health and fitness. Based on the observations of researchers at Pematang Kepuh State Elementary School, it shows that the low agility possessed by students, this is evidenced by the results of the 4x10 meter back and forth running test. This study aims to determine the effect of gobak sodor game on the agility of fourth grade students of Pematang Kepuh State Elementary School Cilegon City. This study used a pre-experimental method with a *One Group Pretest-Posttest Design* and the population and samples used in this study were fourth grade students of Pematang Kepuh State Elementary School totaling twenty-five students. The results showed that gobak sodor game has an influence on improving the agility of fourth grade students of Pematang Kepuh State Elementary School Cilegon City. This can be proven by the results of the *Paired Samples Test* t test that the Sig (2-tailed) value is 0.000 indicating a significance value of  $<0.05$ . Based on this data,  $H_o$  it is rejected  $H_a$  accepted, which means that there is an influence between before being given treatment and after being given the treatment of gobak sodor game.

***Keywords:* Effect, Agility, Gobak Sodor Game**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	vii
SURAT PERNYATAAN .....	viii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah .....</b>	<b>4</b>
<b>C. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>4</b>
<b>D. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>4</b>
<b>E. Struktur Organisasi Skripsi .....</b>	<b>4</b>
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
<b>A. Kajian Teori .....</b>	<b>6</b>
<b>1. Permainan Gobak Sodor .....</b>	<b>6</b>
<b>2. Kelincahan .....</b>	<b>9</b>
<b>B. Penelitian Relevan .....</b>	<b>16</b>
<b>C. Definisi Operasional .....</b>	<b>17</b>
<b>D. Hipotesis Penelitian .....</b>	<b>18</b>

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
<b>A. Desain Penelitian .....</b>	<b>19</b>
<b>B. Populasi Dan Sampel .....</b>	<b>20</b>
<b>C. Variabel Penelitian .....</b>	<b>21</b>
<b>D. Instrumen Penelitian .....</b>	<b>21</b>
<b>E. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>22</b>
<b>F. Teknik Analisis Data .....</b>	<b>23</b>
<b>G. Prosedur Penelitian .....</b>	<b>25</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>28</b>
<b>A. Hasil Penelitian .....</b>	<b>28</b>
<b>B. Pembahasan .....</b>	<b>32</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>35</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>35</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>35</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>36</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>39</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>53</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Gobak Sodor .....	9
Gambar 2.2 Latihan Shuttle Run .....	11
Gambar 2.3 Latihan Combination Zig-Zag Drill .....	11
Gambar 2.4 Latihan Dot Drill With One Foot .....	12
Gambar 2.5 Latihan Three Corner Drill .....	13
Gambar 2.6 Latihan Hip Rotation .....	13
Gambar 2.7 Latihan Skier .....	14
Gambar 2.8 Latihan Three-way Hurdle .....	15
Gambar 2.9 Latihan Diagonal Crossover Hurdle .....	16
Gambar 3.1 Lapangan Lari Bolak-balik .....	22

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian .....	20
Tabel 3.2 Norma Kelincahan Siswa Laki-Laki .....	21
Tabel 3.3 Norma Kelincahan Siswa Perempuan .....	22
Tabel 4.1 Hasil Pretest dan Posttest Kelincahan .....	28
Tabel 4.2 Hasil Uji Statistika Deskriptif .....	29
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas .....	30
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas .....	31
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian .....	40
Lampiran 2 Surat Balesan SD .....	41
Lampiran 3 Pelaksanaan Pretest Kelincahan .....	42
Lampiran 4 Permainan Gobak Sodor .....	43
Lampiran 5 Pelaksanaan Posttest Kelincahan .....	45
Lampiran 6 Peralatan Pelaksanaan Pretest-Posttest Kelincahan .....	47
Lampiran 7 Surat Keputusan Dosen Pembimbing .....	48
Lampiran 8 Lembar bimbingan .....	49
Lampiran 9 Surat Bebas Perpustakaan .....	50
Lampiran 10 Surat Bebas Lab .....	51
Lampiran 11 Surat Bebas Plagiarisme .....	52

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfitriani, D., Al-Maruf., M. N., Prayitno, M. H. (2022). Peningkatan kemampuan berhitung dengan menggunakan media abakus pada siswa kelas I Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, *IV*(2), 179-185.
- Amin, N.F., Garancang, S., Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, *14*(1). <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624>
- Andriansyah, M. F., & Winarno, M, E. (2020). Hubungan antara kecepatan, kelincihan, dan koordinasi dengan keterampilan dribbling siswa akademi arema U-14. *Sport Science and Health*, *2*(1), 12-23. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11097>
- Aryanti, M. S. (2022). Permainan gobak sodor: Silsilah, cara dan manfaatnya. Mei 17 2022. <https://happyplayindonesia.com/permainan-gobak-sodor-silsilah-cara-dan-manfaatnya/>
- Bafirman & Wahyuri, A.S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Edisi cetakan pertama, Depok: Rajawali Pers.
- Cahayani, I. G., Destriana, Aryanti, S., Destriani (2023). Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Hasil Kelincihan Pemain Futsal Academy Women Bigreds Palembang. *Journal Of Sport Science and Fitness*, *9*(1), 27-33. <https://doi.org/10.15294/jssf.v9i1.68740>
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan alat tes pengukuran kelincihan menggunakan sensor infrared. *Jendela Olahraga*, *5*(2), 52-61. <http://dx.doi.org/10.26877/jo.v5i2.6165>
- Habibullah, R. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa SD negeri 118 Palembang. *Jurnal Seminar Nasional Olahraga*, *2*(1). <https://semnas.univpgri-palembang.ac.id/index.php/semolga/issue/view/3>
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, & Mixed Methode*. Kuningan : Hidayatul Quran Kuningan.
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP negeri 16 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, *3*(6), 1-6. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/465>

- Iswinarti. (2017). *Permainan Tradisional: Prosedur dan Analisis Manfaat Psikologis*. Edisi cetakan pertama, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Mamduh, M. S. (2021). *Pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VI A MI Nurul Huda Wadeng Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik*. (Skripsi). Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Mylsidayu, A. & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta.
- Nugroho, U. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Pendidikan Jasmani*. Edisi cetakan pertama, Jawa Tengah: CV. Sarnu Untung.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Edisi cetakan pertama, Yogyakarta: Sibuku Media.
- Pragholapati, A., Tresnawati, H., Dirgahayu, I. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri Pada Klien Post Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*, 8(2), 112-122. <https://doi.org/10.36858/jkds.v8i2.216>
- Rosalina, L., Oktariana, R., Rahmiati., Saputra, I. (2023). *Buku Ajar Statistika*. Padang: CV. Muharika Rumah Ilmiah.
- Rosihandika, M., Handayani, H. Y., & Hidayatullah, F. (2020). Implementasi shuttle run untuk meningkatkan aspek kelincahan bagi siswa di uptd uptd sd negeri karanganyar 2 Modung Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1632-1638. <http://dx.doi.org/10.36312/jime.v8i2.3127>
- Rosmawati, A., & Akrom. (2019). Pengembangan gobak sodor dalam pembelajaran penjas. Primary: *Jurnal Keilmuan dan Kependidikan Dasar*, 11(2), 155-166. <https://doi.org/10.32678/primary.v11i02.2326>
- Rukminingsih, Adnan, G. Latief, M. A. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas*. Edisi cetakan pertama, Yogyakarta: Erhaka Utama.
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Tingkat kelincahan calon mahasiswa baru putra fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan IKIP PGRI Bali tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Reaksi* 2(1), 2-10. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v1i2.236>
- Santoso, S. (2019). *Mahir Statistik Parametrik*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

- Santoso, S. (2020). *Panduan Lengkap SPSS 26*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Supriyono, A. (2018). *Serunya Permainan Tradisional Anak Zaman Dulu*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- Susena, Y. B., Santoso, A. D., Setyaningsih, P. (2021). Ethnosport Permainan Tradisional Gobak Sodor. *Jurnal Pendidikan Rekreasi*, 7(2), 450-462. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5035410>
- Sutisna, I. (2020). *Statistika Penelitian Teknik Analisis Data Penelitian Kuantitati*. Program Doktor Ilmu Pendidikan Pascasarjana, Universitas Negeri Gorontalo.
- Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan*. Edisi cetakan pertama, Yogyakarta: Thema Publishing.
- Yuniatun, R. (2017). *Pengaruh bermain gobak sodor terhadap kelincahan siswi tuna rungu SMPLB-B Tunas Bangsa Malang*. (Skripsi). Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
- Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei kondisi fisik kelincahan pemain futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 168-170. <http://dx.doi.org/10.58258/jime.v6i1.1123>
- Zahra, H. F., Nazhira, F., Faradillah, K. R., & Sirada, A. (2023). Hubungan antara keseimbangan dan kelincahan pada anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi Muhammadiyah*, 2(2), 38-45. <https://doi.org/10.30651/jar.v2i2.19683>