

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR TERHADAP  
KELINCAHAN SISWA KELAS X MIA 3 DI SMAN 1 RANCAEKEK  
KABUPATEN BANDUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

**Sandi Rahma Triana**

**1606437**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2020**

Sandi Rahma Triana, 2020

*PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR TERHADAP KELINCAHAN SISWA KELAS X MIA 3  
DI SMAN 1 RANCAEKEK KABUPATEN BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | perpustakaan.Upi.edi

## **LEMBAR KEASLIAN SKripsi**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR TERHADAP KELINCAHAN SISWA KELAS X MIA 3 DI SMAN 1 RANCAEKEK KABUPATEN BANDUNG” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

**Bandung, Juli 2020**

**Yang membuat pernyataan**

**Sandi Rahma Triana**

**NIM. 1606437**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SANDI RAHMA TRIANA**

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR TERHADAP  
KELINCAHAN SISWA KELAS X MIA 3 DI SMAN 1 RANCAEKEK  
KABUPATEN BANDUNG**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

**Pembimbing I**

Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd

NIP. 196005181987032003

**Pembimbing II**

Sufyar Mudjiyanto, M.Pd

NIP. 197503222008011005

**Mengetahui**

**Ketua Prodi Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi**

Dr. Yusuf Hidayat, M.

NIP. 196808301999031001

Sandi Rahma Triana, 2020

*PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR TERHADAP KELINCAHAN SISWA KELAS X MIA 3  
DI SMAN 1 RANCAEKEK KABUPATEN BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | perpustakaan.Upi.edi

## ABSTRAK

**Sandi Rahma Triana. 1606437. Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Siswa Kelas X MIA 3 di SMAN 1 Rancaekek Kabupaten Bandung. Pembimbing I Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd. Pembimbing II Sufyar Mudjiyanto, M. Pd. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional Gobak Sodor terhadap kelincahan pada siswa SMAN 1 Rancaekek Kab. Bandung. Studi pendahuluan dilakukan untuk mengetahui taraf kemampuan awal siswa yang menjadi acuan terhadap penilaian dengan melakukan *Illinois* test. Treatment yang dilakukan yaitu dengan melakukan aktivitas permainan tradisional Gobak Sodor yang sudah dimodifikasi, dilakukan dalam 13 pertemuan dengan masing-masing pertemuan selama 60 menit jam pelajaran. Test akhir dilakukan untuk mengetahui tingkat kelincahan akhir pada siswa dengan melakukan *Illinois* test seperti pada studi pendahuluan. Berdasarkan hasil dari pengujian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional Gobak sodor terhadap kelincahan siswa kelas X MIA 3 SMAN 1 Rancaekek. Kab. Bandung dengan nilai signifikansi sebesar  $(0,000) < \text{dari } 0,05$  sehingga permainan ini dapat dikatakan cocok untuk meningkatkan kelincahan pada siswa.

**Kata Kunci** : Gobak sodor ,Kebugaran jasman, Kelincahan, Permainan tradisional

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> -----	<b>i</b>
<b>LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI</b> -----	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> -----	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> -----	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> -----	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> -----	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> -----	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> -----	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> -----	<b>xii</b>
<b>LAMPIRAN</b> -----	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> -----	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang-----	7
1.2 Rumusan Masalah-----	7
1.3 Tujuan Penelitian-----	7
1.4 Manfaat Penelitian-----	7
1.4.1 Bagi Siswa-----	7
1.4.2 Bagi Guru-----	8
1.4.3 Bagi peneliti-----	8
1.5 Struktur Organisasi Skripsi-----	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS</b>	
<b>PENELITIAN</b> -----	<b>10</b>
2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani-----	10
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani-----	10
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani-----	12
2.2 Hakikat Bermain dan Permainan-----	13
2.2.1 Hakikat Bermain-----	13
2.2.2 Karakteristik Bermain-----	15
2.2.3 Hakikat Permainan-----	15
2.3 Permainan Tradisional-----	16
2.3.1 Manfaat Permainan Tradisional-----	17
2.4 Permainan Gobak Sodor-----	18
2.4.1 Cara Bermain Gobak Sodor-----	18
2.4.2 Manfaat Permainan Gobak Sodor-----	19
2.5 Kebugaran Jasmani-----	20
2.6 Kelincahan-----	20
2.7 Kerangka Berfikir-----	22
2.8 Hipotesis-----	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> -----	<b>25</b>

3.1 Metode Penelitian-----	25
3.2 Desain Penelitian -----	26
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian -----	28
3.4 Instrumen Penelitian-----	29
3.5 Prosedur Penelitian -----	31
3.6 Teknik Pengolahan Data-----	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN -----</b>	<b>34</b>
4.1 Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian -----	34
4.2 Hasil Penelitian -----	34
4.3 Pembahasan-----	39
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI -----</b>	<b>42</b>
5.1 Simpulan -----	42
5.2 Implikasi -----	42
5.3 Rekomendasi -----	42
<b>DAFTAR PUSTAKA -----</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Permainan Gobak Sodor -----	19
Gambar 2.2 Tes <i>Agility Run</i> -----	22
Gambar 3.1 <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> -----	27
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian-----	27
Gambar 3.3 Tes <i>Agility Run</i> -----	30

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Penilaian <i>Agility Run</i> -----	22
Tabel 3.1 Tabel Penilaian <i>Agility Run</i> -----	30
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> -----	34
Tabel 4.2 Tabel Analisis Statistik -----	35
Tabel 4.3 Data Statistik <i>Pretest</i> -----	36
Tabel 4.4 Data Statistik <i>Posttest</i> -----	37
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas -----	37
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas -----	38
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis -----	39



## LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian -----	46
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian -----	47
Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian -----	48
Lampiran 4 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi -----	49
Lampiran 5 RPP -----	55
Lampiran 6 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> -----	95
Lampiran 7 Tabel Distribusi <i>Z</i> -----	96
Lampiran 8 Nilai Kritis <i>L</i> Untuk Uji Lilieforse -----	97
Lampiran 9 Dokumentasi -----	98

## DAFTAR PUSTAKA

Sumber dari jurnal :

Kristiyandaru, Advendi. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Lutan, R. (2002). *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga

Nurdiansyah, D. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap Agility. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 77. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.238>

Nurhasan, dkk , (2007) *tess dan pengukuran keolahragaan*, bandung: FPOK-UPI. Rineka Cipta.

Nuriman, R., Kusmaedi, N., & Yanto, S. (2016). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Bebenangan terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 8-9 Tahun. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 29. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1550>

Permadi, L. S. (2018). *PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 SENDANG KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2017 / 2018 Oleh : Dibimbing oleh : 1 . Drs . Slamet Junaidi , M . Pd. 02(05*

Solihin, D. M., Faisal, A., & Dadang, S. (2013). Kaitan Antara Status Gizi,Perkembangan Kognitif, Dan Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Prasekolah. *Penelitian Gizi Dan Makanan*, 36(1), 62–72.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY

Utama Bandi, A. M. (2011). *Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani*.

Sumber Dari Buku :

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta

BSNP.(2007a). *Model Silabus KTSP SD/MI*. Jakarta: Depdikbud.

Depdiknas RI [Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia]. (2003). *Standar Kompetensi: Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Pertama dan Madrasah Tsanawiyah*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia.

Giriwijoyo, Santosa, Prof. HYS dkk. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga ) Bandung*. PT. Remaja Rosda Karya

Irianto, D.P (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset

Lutan, Rusli. 2000b. *Hakikat Evaluasi dan Tujuan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.

Lutan, Rusli. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Dikbud, 1997.

Sugiyono, (2013). *Metode penilaian kualitatif kuantritatif dan R&D*. Jakarta P.T Bpk Gunung Mulia.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Bandung: Rajawali.

Sumber Online :

Uhamisastra, A (2010). *Pengertian Permainan Tradisional*. [Online]

Tersedia : [http://repository.upi.edu/eperatur/upload/s\\_sdp\\_0701129Chapter.Pdf](http://repository.upi.edu/eperatur/upload/s_sdp_0701129Chapter.Pdf)  
(maret2016)

Sandi Rahma Triana, 2020

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR TERHADAP KELINCAHAN SISWA KELAS X MIA 3  
DI SMAN 1 RANCAEKEK KABUPATEN BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | perpustakaan.Upi.edi