


## Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa Kelas V Di SDN Cilegong

Rainal Hadad Faimiza Putra<sup>1\*</sup>, Ai Faridah<sup>2</sup>, Bela Santika<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>STKIP Purwakarta

E-mail: [rinalhadadfaimizaputa@gmail.com](mailto:rinalhadadfaimizaputa@gmail.com)

\*Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1927>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 04 July 2025

Revised: 10 July 2025

Accepted: 23 July 2025

#### Kata Kunci

Permainan Gobak Sodor, Kelincahan, Permainan Bulu Tangkis, One-Group Pretest-Posttest Design.

#### Keywords

Gobak Sodor Game, Agility, Badminton Game, "One-Group Pretests-Posttest



### ABSTRACT

Melihat kondisi siswa Kelas V di SDN Cilegong memiliki tingkat kelincahan yang berbeda-beda terutama pada saat bermain permainan Bulu Tangkis. Kemampuan fisik seseorang siswa pada kelincahan yang perlu ditingkatkan dengan menerapkan permainan tradisional gobak sodor ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan permainan Bulu Tangkis pada siswa Kelas V di SDN Cilegong dan Seberapa besar pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan permainan bulu tangkis pada siswa kelas V di SDN Cilegong. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif dan Metode Penelitian ini menggunakan *Pre eksperimen design* dengan desain "*One-Group Pretests-Posttests*". Populasi penelitian ini adalah siswa kelas V di UPTD SDN Cilegong, yang berjumlah 25 siswa, dan Teknik sampel menggunakan teknis sampel "*Sampling Jenuh*" dan Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah *illinois agility test run*. Hasil analisis data dengan menggunakan SPSS.25 menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Hal ini membuktikan bahwa penggunaan metode permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan permainan bulu tangkis memiliki pengaruh sebesar 77,3%.

Looking at the condition of Class V students at SDN Cilegong have different levels of agility, especially when playing badminton. A student's physical ability in agility needs to be improved by applying this traditional game of gobak sodor. The purpose of this study is to find out whether there is an influence of the traditional game of gobak sodor on the agility of the game of Badminton in Grade V students at SDN Cilegong and how much influence the traditional game of gobak sodor on the agility of the game of badminton in grade V students at SDN Cilegong. This type of research is Quantitative and this research method uses a Pre-experiment design with a "One-Group Pretests-Posttests" design. The population of this study is grade V students at UPTD SDN Cilegong, which totals 25 students, and the sample technique uses the sample technique "Saturated Sampling" and the instrument used to measure agility is the illinois agility test run. The results of data analysis using SPSS.25 showed a significant influence. This proves that the use of the traditional gobak sodor game method on the agility of badminton has an influence of 77.3%.



access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

**How to Cite:** Rainal Hadad Faimiza Putra, et al (2025). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa Kelas V Di SDN Cilegong, 4(1), 2069-2076  
<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1927>

### PENDAHULUAN

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 "Pendidikan jasmani dilakukan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani". Olahraga dalam lingkungan dunia Pendidikan bermaksud untuk memperkenalkan olahraga kepada para siswa didik. Ruang lingkup belajar pendidikan jasmani telah diatur untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan tiga ranah yaitu

Psikomotor, Afektif, dan Kognitif (Cakrawijaya, M.H., & Suhardianto, 2019) Dalam (Suhardianto, 2021).

Menurut (Anggita, Siti Baitul Mukarromah, 2018) Permainan tradisional merupakan salah satu sarana bermain bagi anak. Selain bermanfaat bagi kesehatan, kebugaran dan tumbuh kembang anak, terdapat juga nilai-nilai positif yang terkandung dalam permainan tradisional misalnya kejujuran, kerjasama, sportif, tolong menolong, tanggung jawab, disiplin dan masih banyak lagi dimana hal-hal tersebut dapat membangun karakter anak. Selain itu, Permainan tradisional lebih efektif dari kegiatan sehari-hari dalam rangka untuk mengembangkan control objek, kemampuan lokomotor dan keterampilan dasar.

Permainan tradisional gobak sodor merupakan salah satu permainan tradisional yang memiliki nilai kerjasama yang tinggi, adanya permainan tradisional anak akan berusaha untuk berkerjasama dan menyusun strategi dengan temannya. Gobak sodor merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama (Nugrahastuti, E., Puspitaningtyas, E., Puspitasari, 2012).

Bulu tangkis atau dikenal juga dengan badminton merupakan salah satu cabang olahraga yang ada di Indonesia dan juga menjadi salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh masyarakat Indonesia, lagi pula olahraga Bulu tangkis tidak terlalu sukar untuk dipelajari dan dimainkan, olahraga ini tidak hanya terbatas pada usia remaja saja tetapi anak-anak dan orang tua baik itu wanita dan juga pria dapat memainkan olahraga tersebut. Salah satu komponen biomotor yang harus dimiliki oleh pemain atau atlet Bulu tangkis adalah kelincahan (agility). Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan (Sukendro & Rasyono, 2016), Dalam (Artikel, 2021).

Melihat kondisi siswa Kelas V di SDN Cilegong memiliki tingkat kelincahan yang berbeda-beda terutamanya pada saat bermain permainan Bulu Tangkis, yang dimana peneliti telah melakukan penilaian observasi awal terhadap kelincahan anak saat bermain permainan bulu tangkis.

Hal ini untuk menyakininya harus didasarkan hasil penelitian yang ilmiah. Sampai saat ini belum banyak bukti-bukti dan pernyataan-pernyataan yang ilmiah yang menunjukkan kemanfaatan permainan gobak sodor terutama pengaruhnya terhadap kelincahan. Kemampuan fisik seseorang siswa pada kelincahan yang perlu ditingkatkan dengan menerapkan permainan tradisional gobak sodor ini.

Melihat kondisi siswa Kelas V di SDN Cilegong terdiri dari berbagai macam latar belakang, status ekonomi, tingkat aktivitas yang berbeda, pemanfaatan waktu luang yang beraneka ragam, tentunya siswa Kelas V di SDN Cilegong memiliki tingkat kelincahan yang berbeda serta bagaimana tingkat kelincahan permainan bulu tangkis pada siswa kelas V di SDN Cilegong setelah diberi latihan dengan permainan gobak sodor.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka diperlukan penelitian eksperimen. Salah satunya dengan mengadakan permainan tradisional gobak sodor dalam proses latihan Bulu Tangkis, dengan menyesuaikan karakteristik siswa dalam permainan Bulu Tangkis sehingga siswa lebih tertarik untuk aktif berpartisipasi dalam latihan Bulu Tangkis. Oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa Kelas V Di SDN Cilegong”**

## METODE

Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif, dengan menggunakan desain *One-Group Pretests-Posttests Design*. Menurut (Sugiono, 2024) *One-Group Pretests-Posttests Design* adalah desain pre eksperimental yang terdapat *pre-test* (tes sebelum diberi treatment) dan *post-test* (tes sesudah diberi treatment) dalam satu kelompok. Populasi dalam Penelitian ini adalah kelas V di SDN Cilegong. Subjek dalam penelitian ini ialah siswa Kelas V di SDN Cilegong yang berjumlah 25 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian menggunakan teknik *Sampling Jenuh*. Penelitian ini berlokasi di UPTD SDN Cilegong, Jl. Ir. H. Juanda No.2, Cilegong, Kec. Jatiluhur, Kabupaten Purwakarta, Jawa Barat 41152.

Instrumen untuk mengukur variabel pada penelitian ini menggunakan *Illinois Agility test run*. *Illinois agility run* merupakan latihan kelincahan yang di rancang untuk menguji ketangkasan olahraga dari titik satu ke titik yang lain melewati 8 cone yang dilaksanakan dengan 3 kali repetisi dan 3 kali set. Akan terjadi gerakan di otot tungkai jika dilakukan latihan illinois agility tes run, karena adanya otot dan tulang, tulang sebagai gerak pasif dan otot sebagai gerak aktif Menurut Widiastuti (2015) dalam

(Novanto et al., 2023) pada instrumen ini penilaiannya menggunakan waktu dengan menggunakan stopwatch.

| <b>Penilaian</b>   | <b>Pria</b> | <b>Wanita</b> |
|--------------------|-------------|---------------|
| <i>Sangat Baik</i> | <15.2       | <17.0         |
| <i>Baik</i>        | 16.1-15.2   | 17.9-17.0     |
| <i>Biasa Saja</i>  | 18.1-16.2   | 21.7-18.0     |
| <i>Cukup Baik</i>  | 18.3-18.2   | 23.0-21.8     |
| <i>Tidak Baik</i>  | >18.3       | >23.0         |

Pengolahan dan Analisis data merupakan tindakan untuk mengolah data menjadi informasi, baik yang disajikan dalam bentuk angka maupun narasi yang bermanfaat untuk menjawab masalah dan sub masalah dalam satu penelitian ilmiah. Setelah data terkumpul, selanjutnya data dianalisis dengan bantuan program SPSS Windows Ver. 25. SPSS Windows Ver. 25. jika nilai  $t_0$  dibanding dengan nilai  $t_{tabel}$  diperoleh  $t_0 > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak, dan apabila  $t_0 \leq t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima. Berdasarkan perbandingan nilai probabilitas (sig.) jika probabilitas  $> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima, atau jika probabilitas

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Penelitian sebelum diberikan treatment

Sebelum dilakukan treatment pada penelitian ini peneliti melakukan tes kelincahan Illinois Agility test run (Pretest) dan mendapatkan hasil berikut:

**Tabel 1. Hasil Nilai Pretest**

| <b>Descriptive Statistics</b> |           |           |           |           |           |            |                |           |
|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|----------------|-----------|
|                               | N         | Range     | Minimum   | Maximum   | Mean      | Std. Error | Std. Deviation | Variance  |
|                               | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic  | Statistic      | Statistic |
| Pretest                       | 25        | 6,40      | 17,00     | 23,40     | 20,2640   | ,37674     | 1,88368        | 3,548     |
| Posttest                      | 25        | 5,20      | 15,40     | 20,60     | 17,5920   | ,31749     | 1,58743        | 2,520     |
| Valid (listwise)              | N25       |           |           |           |           |            |                |           |

Berdasarkan hasil table 4.2 di atas dapat disimpulkan bahwa hasil nilai (*mean*) pretest adalah 20,2640, dengan nilai minimum sebesar 17,00 dan nilai maksimum sebesar 23,40.

#### 2. Penelitian setelah dilakukan Treatment

Setelah dilakukan Treatment pada penelitian ini, peneliti melakukan tes Kembali kelincahan Illinois Agility test run (Posttest) dan mendapatkan hasil berikut:

**Tabel 2. Hasil Nilai Posttest**

| <b>Descriptive Statistics</b> |           |           |           |           |           |            |                |           |
|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|----------------|-----------|
|                               | N         | Range     | Minimum   | Maximum   | Mean      | Std. Error | Std. Deviation | Variance  |
|                               | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic  | Statistic      | Statistic |
| Pretest                       | 25        | 6,40      | 17,00     | 23,40     | 20,2640   | ,37674     | 1,88368        | 3,548     |
| Posttest                      | 25        | 5,20      | 15,40     | 20,60     | 17,5920   | ,31749     | 1,58743        | 2,520     |
| Valid (listwise)              | N25       |           |           |           |           |            |                |           |

Berdasarkan hasil table diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) posttest adalah 17,5920, dengan nilai minimum sebesar 15,40 dan nilai maksimum 20,60.

3. Seberapa besar pengaruh permainan Tradisional Gobak Sodor terhadap Kelincahan Illinois Agility test run

**a. Uji Normalitas**

Uji Normalitas untuk mengetahui variable-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Uji Normalitas dilihat dari data hasil *pretest* dan *posttest*, dan Uji normalitas yang digunakan menggunakan rumus Kolmogorov Smirnov dengan pengolahan menggunakan bantuan SPSS versi 25. Adapun dasar pengambilan data Keputusan untuk menemukan normalitas suatu data jika nilai  $L_{hitung} > L_{table}$  maka  $H_0$  diterima. Hipotesis statistic yang digunakan adalah sebagai berikut:  
 $H_0$ : sampel berdistribusi normal  
 $H_1$ : sampel berdistribusi tidak normal  
 Adapun hasil Uji normalitas skor pretest dan posttest pada table berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test                 |                     |                         |
|--|---------------------|-------------------------|
|  |                     | Unstandardized Residual |
| N  | 25                  |                         |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup>                   | Mean                | ,0000000                |
|  | Std. Deviation      | ,75686047               |
| Most Extreme Differences                           | Absolute            | ,088                    |
|  | Positive            | ,062                    |
|  | Negative            | -,088                   |
| Test Statistic                                     | ,088                |                         |
| Asymp. Sig. (2-tailed)                             | ,200 <sup>c,d</sup> |                         |
| a. Test distribution is Normal.                    |                     |                         |
| b. Calculated from data.                           |                     |                         |
| c. Lilliefors Significance Correction.             |                     |                         |
| d. This is a lower bound of the true significance. |                     |                         |

Berdasarkan table 5 diatas menunjukkan bahwa hasil Uji normalitas di peroleh nilai signifikansi 0,200 untuk *pretest* dan 0,088 untuk *posttest* yang mana nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi. Dengan demikian dapat disimpulkan sampel pada peneltian ini berdistribusi normal.

**b. Uji Hipotesis**

Berdasarkan hasil uji normalitas telah dilakukan, diketahui bahwa skor pretest dan posttest berdistribusi normal. Maka selanjutnya dilakukan uji Hipotesis menggunakan uji t. Uji t digunakan untuk statistik terhadap satu sampel independent. Perumusan hipotesis pengujian nya yaitu sebagai berikut:

$H_0$ : tidak terdapat pengaruh Permainan Tradisional Gobak sodor terhadap Kelincahan Permainan Bulu tangkis pada siswa Kelas V di SDN Cilegong.

$H_a$ : terdapat pengaruh Permainan Tradisional Gobak sodor terhadap Permainan Bulu tangkis pada siswa Kelas V di SDN Cilegong.

Pada peneltian ini, uji t dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25 dengan kriteria pengambilan Keputusan sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi Uji t > 0.05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.
- 2) Jika nilai signifikansi Uji t < 0.05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Adapun hasil nilai Uji t pretest dan poststt pada penelitian ini adalah:

**Tabel 4. Hasil Uji-t**

| Paired Samples Correlations |                    |    |             |      |
|-----------------------------|--------------------|----|-------------|------|
|                             |                    | N  | Correlation | Sig. |
| Pair 1                      | pretest & posttest | 25 | ,879        | ,000 |

Berdasarkan hasil analisis uji-t pada table 4.6 menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah 0.00. hal tersebut menyatakan lebih kecil daripada 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat pengaruh permainan tradisional Gobak Sodor terhadap Kelincahan Permainan Bulu tangkis pada siswa kelas V di SDN Cilegong.

**Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa Kelas V Di SDN Cilegong, Rainal Hadad Faimiza Putra, Ai Faridah, Bela Santika**

**Tabel 5. Hasil Uji Determian**

| Model Summary                       |                   |          |                   |                            |
|-------------------------------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model                               | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1                                   | ,879 <sup>a</sup> | ,773     | ,763              | ,91742                     |
| a. Predictors: (Constant), posttest |                   |          |                   |                            |

Berdasarkan table di atas dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional gobak sodor mempengaruhi kelincahan permainan bulu tangkis dengan nilai R square 0,773 yang artinya bahwa adanya pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan permainan bulu tangkis sebesar 0,773 atau 77,3%.

**Pembahasan**

Pengaruh Kelincahan Permainan Bulu tangkis pada siswa kelas V sebelum diberi Permainan Tradisional Gobak sodor

Pembelajaran dengan menggunakan metode Permainan Tradisional Gobak sodor pada penelitian ini telah dirancang untuk meningkatkan Kelincahan dalam Permainan Bulu tangkis pada siswa Kelas V di SDN Cilegong. pembelajaran ini disajikan dalam bentuk praktek lapangan. Siswa yang mengikuti pembelajaran ini hanya satu kelas yaitu kelas V yang berjumlah 25 orang dengan kemampuan siswa yang berbeda-beda serta dijadikan sampel. Selama pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan metode Permainan Tradisional Gobak sodor, ditemukan hal-hal berikut ini. Pada pertemuan pertama pembelajaran masih tanpa menggunakan metode Permainan Tradisional Gobak sodor, akan tetapi siswa dikumpulkan di lapang terlebih dahulu untuk diberi pengarahan dan peneliti menjelaskan terlebih dahulu mengenai *treatment* yang akan diberikan dan dilakukan selama satu minggu dua kali pada hari senin dan rabu. Pada pertemuan selanjutnya, siswa yang telah diberikan penjelasan tentang Permainan Tradisional Gobak sodor, peneliti melakukan praktek langsung dengan siswa untuk melihat Kelincahan nya pada saat bermain Permainan Bulu tangkis. Seluruh siswa bermain dan bergantian bermain Bulu tangkis di lapangan Sekolah. Setelah bermain Permainan Bulu tangkis peneliti menilai Kelincahan dengan menggunakan Illinois Agillity test run.

*Illinois agility run* merupakan latihan kelincahan yang di rancang untuk menguji ketangkasan olahraga dari titik satu ke titik yang lain melewati 8 cone yang dilaksanakan dengan 3 kali repetisi dan 3 kali set. Akan terjadi gerakan di otot tungkai jika dilakukan latihan *illinois agility tes run*, karena adanya otot dan tulang, tulang sebagai gerak pasif dan otot sebagai gerak aktif Menurut Widiastuti (2015) dalam (Novanto et al., 2023)

Setelah itu dilakukan penilaian Illinois Agillity test run dengan prosedur penilai nya sebagai berikut:

- a. Tujuan: Tes ini disusun untuk mengukur kelincahan Permainan Bulu tangkis pada siswa kelas V di SDN Cilegong.
- b. Alat dan pelaksanaan:
  - 1) Lintasan lari sepanjang 10 m dan lebar 5 m
  - 2) Peluit dan Stopwatch
  - 3) 8 cone sebagai rintangan
  - 4) Kapur / lakban sebagai garis pembatas
  - 5) Alat tulis
- c. Pelaksanaan: testi berdiri di garis start setelah aba-aba “siap” – “ya”. Testi lari lurus ke cone no 2, kemudian kembali dan lari zig-zag melewati cone 3, 4, 5, 6 dengan secepat mungkin, setelah sampai di ujung lintasan harus kembali ke arah semula dan berlari ke cone 7 dan langsung ke cone 8
- d. Penelitian: hasil waktu yang dicapai dalam satuan detik adalah setelah peserta tes lari melewati garis start.
- e. Hasil: bisa dikatakan skor yang baik bagi laki-laki adalah di bawah 15.2 detik dan perempuan di bawah 17 detik.

| Penilaian   | Pria      | Wanita    |
|-------------|-----------|-----------|
| Sangat Baik | <15.2     | <17.0     |
| Baik        | 16.1-15.2 | 17.9-17.0 |
| Biasa Saja  | 18.1-16.2 | 21.7-18.0 |
| Cukup Baik  | 18.3-18.2 | 23.0-21.8 |

|            |       |       |
|------------|-------|-------|
| Tidak Baik | >18.3 | >23.0 |
|------------|-------|-------|

Pada siswa Kelas V hasil nilai Kelincahan menunjukkan bahwa nilai rata-rata keseluruhan siswa 20,3 detik bisa dibilang tidak baik maka dari itu peneliti mendiskusikan dengan siswa untuk melatih kelincahan nya menggunakan metode Permainan Tradisional Gobak sodor untuk meningkatkan Kelincahan nya.

***Pengaruh kelincahan permainan bulu tangkis pada siswa kelas V di SDN Cilegong setelah diberi permainan tradisional gobak sodor***

Pada pertemuan berikutnya, diberikan perlakuan dengan menggunakan metode Permainan Tradisional Gobak sodor, yang dilakukan selama 12 kali pertemuan untuk melatih Kelincahan nya. Bukan hanya melatih Kelincahan saja tetapi metode ini juga sangat efisien untuk siswa lebih mengenal lagi permainan tradisional yang jarang di mainkan di zaman sekarang. Sehingga siswa bisa memainkan permainan tradisional ini lagi dengan teman sebaya nya. Pada permainan Gobak sodor ini juga mempunyai prosedur permainan itu sendiri. Permainan ini merupakan permainan kelompok sehingga tiap poin yang dikumpulkan oleh anak-anak akan digabungkan menjadi poin kelompok. Permainan Gobak sodor dilakukan selama 2 x 15 menit, kelompok/regu yang banyak mengumpulkan nilai selama permainan bisa dinyatakan sebagai pemenang. Sebelum memulai permainan ini, anak-anak dibagi dalam dua kelompok, setiap kelompok berjumlah 5-6 orang jika ada anak-anak yang tidak bisa ikut karena anggota kelompok sudah penuh dia bisa dijadikan pemain cadangan sehingga pada jalannya permainan bisa saling bergantian. Dapat dilihat pada Gambar 2.1 lapangan permainan Gobak sodor dan prosedur permainan nya. Setelah dilakukan 12 kali pertemuan selama 2 bulan peneliti melakukan penilaian Kelincahan kembali dengan menggunakan instrumen Kelincahan *Illinois Agillity test run* dan pada hasil test ini seluruh siswa di tes satu per satu sesuai dengan absensi siswa dengan nilai rata-rata keseluruhan siswa mendapatkan hasil 17,6 detik bisa dikatakan itu Baik.

| Penilaian   | Pria      | Wanita    |
|-------------|-----------|-----------|
| Sangat Baik | <15.2     | <17.0     |
| Baik        | 16.1-15.2 | 17.9-17.0 |
| Biasa Saja  | 18.1-16.2 | 21.7-18.0 |
| Cukup Baik  | 18.3-18.2 | 23.0-21.8 |
| Tidak Baik  | >18.3     | >23.0     |

***Seberapa besar Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Permainan Bulu tangks Pada Siswa Kelas V di SDN Cilegong***

Setelah dilakukan pelaksanaan dari awal sampai akhir selama 12 kali pertemuan, dengan melihat kondisi siswa sebelum diberi perlakuan dan menilai kelincahan siswa pada saat bermain permainan Bulu tangkis dengan instrument *Illinois Agillity test run* dengan hasil menunjukan nilai rata-rata nya 20,3 detik hsail tersebut dikatakan tidak baik.

Maka dari itu peneliti memberikan *treatmen* atau perlakuan dengan menggunakan metode Permainan Tradisional Gobak sodor untuk melatih Kelincahan nya yang dimainkan 5 sampai 6 orang dengan prosedur yang tertera pada pembahasan sebelumnya, dengan menggunakan metode ini juga siswa tidak hanya melatih kelincahan nya, akan tetati siswa juga bisa mengenal Kembali permainan Tradisional yang sudah jarang di mainkan pada zaman sekarang, serta siswa juga sangan antusias dengan permainan ini karena system bermain nya ini beregu. Selama 2 bulan lebih peneliti memberikan *treatmen* permainan tradisional Gobak sodor ini pada siswa kelas V dengan jangka waktu satu minggu dua kali pertemuan pada hari senin dan rabu,

Setelah jangka waktu sudah pada waktu nya, peneliti melakukan penilaian Kembali pada Kelincahan siswa menggunakan *Illinois Agillity test run* dengan prosedur penilaian yang telah tercantum pada pembahasan 4.3 setelah dilakukan penilaian Kelincahan pada siswa kelas V hasil nilai Kelincahan Illinois Agillity test run yaitu 17.6 detik dan hasil tersebut dikatan Baik.

Maka dari itu peneliti menggunakan SPSS 25 untuk mengolah data, pada penelitian ini pertama peneliti menggunakan N-gain dengan nilai (*mean*) *pretest* adalah 20,2640, dengan nilai minimum sebesar 17,00 dan nilai maksimum sebesar 23,40. Dan nilai rata-rata (*mean*) *posttest* adalah 17,5920, dengan nilai minimum sebesar 15,40 dan nilai maksimum 20,60.

Setelah itu dilakukan lah Uji Normalitas untuk mengetahui variable-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Uji Normalitas dilihat dari data hasil *pretest* dan *posttest*, dan Uji normalitas yang digunakan menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov* dengan

## ***Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa Kelas V Di SDN Cilegong, Rainal Hadad Faimiza Putra, Ai Faridah, Bela Santika***

pengolahan menggunakan bantuan SPSS versi 25. Berdasarkan table 4.5 diatas menunjukkan bahwa hasil Uji normalitas di peroleh nilai signifikansi 0,200 untuk *pretest* dan 0,088 untuk *posttest* yang mana nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi. Dengan demikian dapat disimpulkan sampel pada penelitian ini berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas telah dilakukan, diketahui bahwa skor *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Maka selanjutnya dilakukan uji Hipotesis menggunakan Uji-t. Berdasarkan hasil analisis uji-t pada table 4.6 menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah 0.00. hal tersebut menyatakan lebih kecil daripada 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat pengaruh permainan tradisional Gobak Sodor terhadap Kelincahan Permainan Bulu tangkis pada siswa kelas V di SDN Cilegong.

Dan terakhir peneliti menggunakan Uji Determian untuk melihat hasil perbandingan seberapa besar pengaruh permainan tradisional Gobak sodor terhadap Kelincahan permainan Bulu tangkis pada Siswa Kelas V di SDN Cilegong. Berdasarkan table 4.7 dapat dilihat bahwa permainan tradisional gobak sodor mempengaruhi kelincahan permainan bulu tangkis dengan nilai R square 0,773 yang artinya bahwa adanya pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan permainan bulu tangkis sebesar 0,773 atau 77,3%.

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa metode permainan tradisional Gobak sodor ini dapat mempengaruhi Kelincahan pada permainan Bulu tangkis siswa kelas V di SDN Cilegong dengan hasil nilai rata-rata 20.3 detik sebelum diberi perlakuan dan 17.6 detik setelah diberi perlakuan, dapat diartikan bahwa pengaruh metode permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan permainan bulu tangkis pada siswa kelas V adalah 0,773 atau 77,3%.

### **SIMPULAN**

Simpulan hasil dari penelitian yang dilakukan penulis pada saat *pretest* diketahui hasil kelincahan *Illinois agility test* dari total sampel 25 siswa tidak ada yang memperoleh nilai kategori tidak baik, hasil penelitian sebelum dilakukan *treatment* diartikan bahwa nilai kategorinya adalah (tidak baik). Dengan hasil nilai rata-rata laki-laki memperoleh 20,3 detik sedangkan Perempuan memperoleh 20,5 detik. Maka dari itu nilai rata-rata keseluruhan memperoleh 20,3 detik.

Simpulan Setelah diberikan *treatment* menggunakan permainan Tradisional Gobak Sodor selama dua belas kali pertemuan peneliti melakukan tes akhir atau *posttest* untuk mengetahui apakah hasil Kelincahan *Illinois Agillity test run* siswa ada peningkatan atau tidak. Hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti pada saat *posttest* diketahui hasil Kelincahan *Illinois Agillity test run* dari total 25 siswa diperoleh dengan kategori baik. Dengan hasil nilai rata-rata laki-laki memperoleh 17,6 detik sedangkan Perempuan memperoleh 17,9 detik. Maka dari itu nilai rata-rata keseluruhan memperoleh 17,6 detik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa adanya pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan permainan bulu tangkis. Dapat dilihat pada table 4.7 dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional gobak sodor mempengaruhi kelincahan permainan bulu tangkis dengan nilai R Square 0,773 yang artinya bahwa adanya pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan permainan bulu tangkis sebesar 0,733 atau 77,3%. Pada penelitian ini metode permainan tradisional Gobak sodor dapat disimpulkan bahwa **“Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Pada Siswa Kelas V di SDN Cilegong”** memiliki pengaruh yang sangat Signifikan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini dan penyusunan artikel ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada kampus STKIP Purwakata yang menjadi perjalanan untuk menempuh gelar sarjana, dan juga kepada dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan untuk menyelesaikan penelitian ini. Dan juga kepada kepala sekolah SDN Cilegong yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah ini serta siswa kelas V yang sudah mau menjadi sampel pada penelitian ini.

### **REFERENSI**

Anggita, Siti Baitul Mukarromah, M. A. A. (2018). Anggita 2018. *Journal of Sport Science and*

- Education (Jossae)*, 3. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/article/download/3392/2421>
- Artikel, I. (2021). Pengaruh Latihan dengan Lampu Reaksi dan Shuttlerun Terhadap Kelincahan Gerak Kaki (Footwork) Atlet Bulutangkis PB. Tj Prestasi Tebo Effect of Training with Reaction Lights and Shuttlerun On Footwork of PB Badminton Athletes Tj Prestasi Tebo DONI MARGANDA. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 03(02), 68–74. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>
- Novanto, A. F., Yunus, M., Abdullah, A., & Raharjo, S. (2023). Latihan Three Corner Drill dan Illinois Agility Run dapat Mempengaruhi Kelincahan Atlet Badminton Pusat Latihan Kota Malang untuk Porprov Tahun 2022. *Sport Science and Health*, 5(3), 247–252. <https://doi.org/10.17977/um062v5i32023p247-252>
- Nugrahastuti, E., Puspitaningtyas, E., Puspitasari, M. (2012). Nilai-Nilai Karakter Pada Permainan Tradisional. *Prosiding Seminar Nasional Inovasi Pendidikan Inovasi Pembelajaran Berbasis Karakter Dalam Menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN*, 265–273.
- Suhardianto. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Servis Backhand Dalam Permainan Bulu Tangkis Melalui Metode Inquiry Pada Siswa Smp Negeri 4 Ponrang Kabupaten Luwu. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1), 2. <https://www.ijophya.org/index.php/ijophya/article/view/4>  
(Suhardianto, 2021)