

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 3 Juli 2024



Muh. Zimam  
3220200457

UNUGIRI

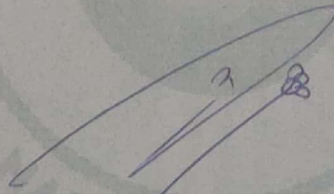
## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Muh. Zimam  
NIM : 3220200457  
Judul : Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Kecepatan Siswa MA AL ABROR Sukosewu

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, 3 Juli 2024

Dosen Pembimbing I



Mohamad Dai, M.Pd

NIDN. 07019089401

Dosen Pembimbing II



Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd

NIDN. 0703078902

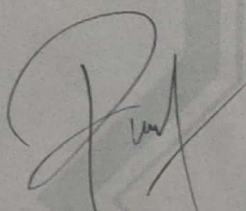
## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Muh. Zimam  
NIM : 3220200457  
Judul : Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Siswa MA Al Abror Sukosewu

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 13 Juli 2024

Dewan Penguji

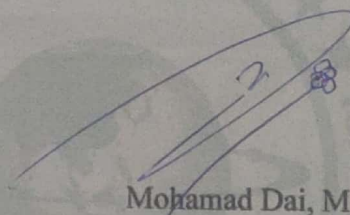
Penguji I



Rohmad Apriyanto, M.Pd

NIDN: 0704048703

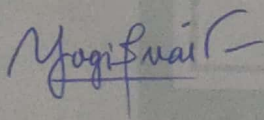
Penguji III



Mohamad Dai, M.Pd

NIDN. 07019089401

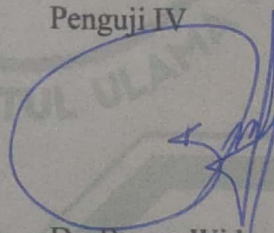
Penguji II



Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc.,M.A

NIDN. 0731127601

Penguji IV

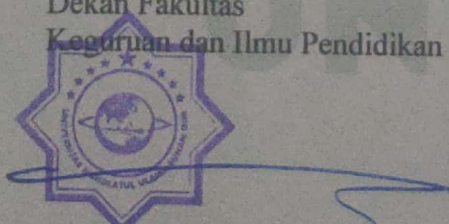


Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd

NIDN. 0703078902

Mengetahui,

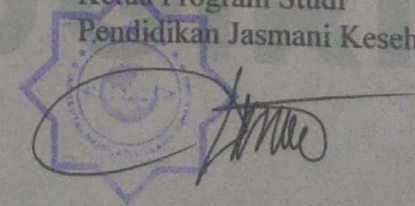
Dekan Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.  
NIDN : 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Hilmy Alriad M. Pd  
NIDN : 0707048904

## MOTTO

“Menyerah tanpa alasan jelas adalah tanda untuk istirahat sejenak.”



# UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

Assalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode *Drill* Menggunakan Alat Bungkus *Shuttlecock* Terhadap Kemampuan Pukulan *Netting* Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Muhammadiyah 4 Balen” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Penyusunan Skripsi ini banyak hambatan serta rintangan yang penulis hadapi namun pada akhirnya dapat melaluinya berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun spiritual. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak PLT Rektor Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri beserta jajarannya yang telah menyediakan berbagai fasilitas dan pelayanan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
2. Ibu Astrid Candra Sari, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Bapak Dr. Hilmy Aliriad M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Mohamad Da'I, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang selalu bersedia memberikan saran,dukungan dan do'a serta selalu sabar dan sukarela dalam membimbing hingga penyusunan Skripsi ini selesai.
5. Bapak Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan selama penyusunan Skripsi.
6. Seluruh jajaran Dosen dan Staf Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
7. Seluruh responden yang telah bersedia membantu dan meluangkan waktu dalam pelaksanaan penelitian.

8. Kepala MA Al Abror Sukosewu yang telah memberikan izin penelitian dan membantu kelancaran penelitian ini.
9. Kedua orangtua beserta kakak yang telah memberikan doa dan dukungan selama proses pembuatan Skripsi.
10. Teman-teman seperjuangan yang selama ini membantu, mendukung dan saling memberikan do'a selama penyusunan Skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu memberikan dukungan. Penulis mohon maaf atas segala kesalahan yang pernah dilakukan. Semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk mendorong penelitianpenelitian selanjutnya.

Tak ada gading yang tak retak, begitupun dengan penulisan proposal skripsi ini yang masih jauh dari kata sempurna, masih terdapat kekurangan yang tidak lain disebabkan oleh keterbatasan penulis, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat penulis butuhkan sebagai bahan evaluasi bagi penulis.

Bojonegoro, 3 Juli 2024

Muh. Zimam  
3220200457



UNUGIRI

## ABSTRACT

M, Zimam. 2024. *The Influence of the Traditional Game Gobak Sodor on the Speed and Agility of MA Al Abror Sukosewu Students*. Thesis, Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Mohamad Da'i, M.Pd. and Assistant Supervisor Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd.

The aim of this research is to determine whether or not there is an influence of the traditional game Gobak Sodor on the speed and agility abilities of MA Al Abror Sukosewu students with a quantitative approach using pre-experimental research. one group pretest-posttest design research activities that provide an initial test (pretest) before being given treatment, after being given treatment then give the final test (posttest). The benefits of this research can be used as a source of scientific information and input for everyone involved in sports, especially those responsible for developing participants, especially those responsible for developing badminton participants. Apart from that, this research can also be used as study material for experts in the field of badminton. The results of this research use tests Wilcoxon where there is a significant difference between the results of hitting ability netting badminton using a wrap tool shuttlecock at the level of pretest and posttest of 32 students experienced an increase in the speed and agility results of MA Al Abror Sukosewu Students from Pretest the Posttest. The results of the research showed that the traditional game Gobak Sodor can improve the speed and agility of MA Al Abror Sukosewu students.

**Keywords: Gobak Sodor, Speed, Agility**



UNUGIRI

## ABSTRAK

M, Zimam. 2024. *Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kecepatan dan Kelincahan Siswa MA Al Abror Sukosewu*. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Mohamad Da'i, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa MA Al Abror Sukosewu dengan pendekatan kuantitatif menggunakan penelitian praeksperimen *one group pretest-posttest design* kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*). Manfaat dari penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi ilmiah dan masukan bagi setiap orang yang terlibat dalam olahraga, terutama mereka yang bertanggung jawab untuk membina peserta, khususnya mereka yang bertanggung jawab untuk membina peserta bulutangkis. Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan kajian bagi para ahli di bidang olahraga bulutangkis. Hasil penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* yang dimana terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil kemampuan pukulan *netting* bulutangkis dengan menggunakan alat bungkus *shuttlecock* pada tahap *pretest* dan *posttest* dari 32 siswa mengalami peningkatan hasil kecepatan dan Kelincahan Siswa MA Al Abror Sukosewu dari *Pretest* ke *Posttest*. Hasil penelitian di dapat bahwa permainan tradisional gobak sodor dapat meningkatkan hasil kecepatan dan kelincahan siswa MA Al Abror Sukosewu.

**Kata Kunci : Gobak Sodor, Kecepatan, Kelincahan**



UNUGIRI



## DAFTAR ISI

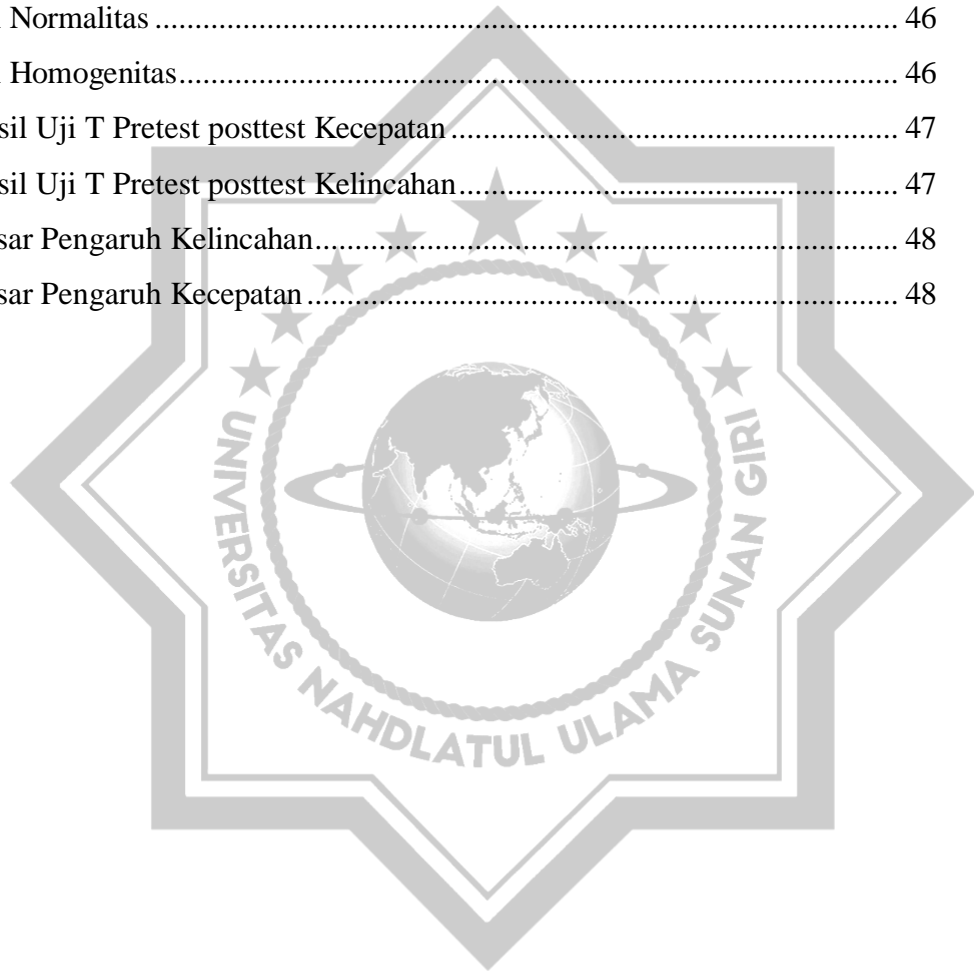
	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>I</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	<b>II</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>III</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>IV</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>V</b>
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>VI</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>VII</b>
<b>ABSTRAK INGGRIS</b> .....	<b>IX</b>
<b>ABSTRAK INDONESIA</b> .....	<b>X</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>XI</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>XIV</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>XV</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>XVI</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Tujuan.....	7
1.5 Manfaat.....	7
1.6 Definisi Operasional.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
2.1 Tinjauan Pustaka.....	9
2.2 Dasar Teori.....	12
2.2.1 Pendidikan Jasmani.....	12
2.2.2 Kecepatan.....	15
2.2.3 Kelincahan.....	17
2.2.4 Permainan Tradisional.....	20
2.2.5 Gobak Sodor.....	26
2.3 Kerangka Berfikir.....	30
2.4 Hipotesis.....	33

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	34
3.2. Lokasi Penelitian .....	35
3.3 Subjek Penelitian .....	35
3.3.1 Populasi .....	35
3.3.2 Sampel .....	35
3.4 Variabel Penelitian .....	36
3.4.1 Variabel Bebas .....	36
3.4.2 Variabel Terikat .....	36
3.5 Prosedur Penelitian .....	36
3.6 Instrumen Penelitian .....	37
3.7 Teknik Analisis Data .....	40
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	43
4.1.1 Pretest Posttest Kelincahan .....	43
4.2.2 Pretest Posttest Kecepatan .....	44
4.1.3 Uji Normalitas .....	45
4.1.4 Uji Homogenitas .....	46
4.2.3 Uji Hipotesis .....	46
4.3 Pembahasan .....	49
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>52</b>
5.1 Kesimpulan .....	52
5.2 Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>60</b>

UNUGIRI

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma Prosedur Penelitian.....	37
3.2 Norma Penilaian Kelincahan.....	39
3.3 Norma Penilaian Kecepatan.....	40
4.1 Hasil <i>Pretest Posttest</i> Kelincahan.....	43
4.2 Hasil <i>Pretest Posttest</i> Kecepatan.....	44
4.3 Uji Normalitas.....	46
4.4 Uji Homogenitas.....	46
4.5 Hasil Uji T <i>Pretest posttest</i> Kecepatan.....	47
4.6 Hasil Uji T <i>Pretest posttest</i> Kelincahan.....	47
4.7 Besar Pengaruh Kelincahan.....	48
4.8 Besar Pengaruh Kecepatan.....	48



# UNUGIRI

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Permainan Gobak Sodor.....	29
2.2 Lapangan Gobak Sodor.....	30
2.3 Kerangka Berfikir.....	32
3.1 Lintasan Shuttle Run.....	39
3.2 Lintasan Lari 30 Meter.....	40
4.1 Diagram <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan.....	44
4.2 Diagram <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecepatan.....	45



# UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Ijin Penelitian .....	60
2 Surat Balasan Penelitian .....	62
5 Uji Normalitas .....	62
6 Uji Homogenitas.....	64
7 Uji T .....	65
8 Dokumentasi.....	66
9 Program Latihan .....	68



# UNUGIRI