

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Konseptual

1. Kelincahan

Kelincahan merupakan komponen penting dalam kebugaran jasmani yang harus dimiliki, terutama pada hampir seluruh cabang olahraga. Seorang atlet atau olahragawan yang memiliki kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien.

Parameter kemampuan fisik bagi olahragawan ialah hanya atlet yang memiliki kemampuan fisik prima yang mampu berlatih secara optimal. Dan hanya atlet yang berlatih secara optimal yang memungkinkan perolehan prestasi optimal pula.¹

Kemampuan fisik yang optimal sangat bergantung pada kemampuan dasar yang menunjang prestasi, yaitu : kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Kelincahan berkaitan erat dengan kecepatan, kelentukan serta keseimbangan. Tanpa ketiga unsur tersebut, seseorang tidak dapat beregerak dengan lincah. Selain itu, kelincahan dipengaruhi oleh persepsi atlet dan kemampuan mengambil keputusan untuk mengubah arah dengan cepat saat sedang bergerak.

¹ Harsuki, *Perkembangan Olahraga Terkini* (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2003), p. 318

Agility atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.²

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Seorang atlet yang mampu untuk tetap seimbang terhadap posisi tubuhnya saat sedang mengubah arah gerakannya, maka atlet tersebut bisa dikatakan sudah memiliki kelincahan yang baik.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelincahan seseorang yaitu : Usia, Jenis Kelamin, Berat Badan, dan Kelelahan. Beberapa faktor tersebut adalah faktor umum yang dapat mempengaruhi kelincahan. Usia seseorang akan sangat mempengaruhi kelincahannya, pada tahapan usia 12 tahun ke bawah kelincahan seseorang akan meningkat, kemudian setelah 12 tahun ke atas akan menurun. Sementara itu kelincahan akan meningkat lagi sampai usia dewasa kemudian akan menurun kembali menjelang usia lanjut.

Kelincahan juga akan di pengaruhi oleh berat badan seseorang. Apabila berat badan seseorang melebihi batas ideal maka akan mengurangi tingkat kelincahan. Sementara seseorang yan memiliki berat badan lebih kecil atau ideal akan mempunyai kelincahan yang lebih baik.

² Apta Mylsidayu, *Ilmu Kepeatihan Dasar* (Bandung: ALFABETA, 2015), p. 147

Jenis kelamin seseorang juga akan mempengaruhi kelincahan. Anak laki-laki akan memiliki tingkat kelincahan yang lebih baik dibandingkan dengan anak perempuan sebelum umur pubertas. Tetapi setelah umur pubertas perbedaan kelincahan antara laki-laki dan perempuan akan lebih terlihat mencolok.

Kelelahan juga merupakan faktor yang mempengaruhi kelincahan seseorang. Ketika seseorang sudah dalam kondisi lelah maka akan sangat mengurangi kelincahannya. Oleh karena itu, penting untuk memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

Sebagai komponen yang penting dalam aktifitas fisik, kelincahan dapat di tingkatkan melalui latihan yang menitikberatkan pada gerakan otot kaki dan perubahan yang cepat dari posisi tubuh.

Kelincahan dapat dilakukan dengan berbagai metode latihan. Contohnya yaitu *shuttle run* (lari bolak-balik), *zig-zag run*, *dodging run*, *three corner drill*, *hip rotation*.

Cara untuk melakukan latihan *shuttle run* yaitu :

Prosedur: buatlah jarak 4-5 meter, kemudian atlet berlari bolak-balik secepatnya dari titik satu ke titik lainnya. Setiap kali sampai pada suatu titik, harus berusaha secepatnya membalikkan badan untuk lari menuju titik yang lain. Latihan dilakukan sebanyak 10 repetisi.³

³ *Ibid.*, p. 149

Pada latihan *shuttle run* ini seorang atlet dituntut untuk mampu mengubah arah gerak tubuh dengan lurus. Pada saat atlet sampai pada suatu titik, seorang atlet harus mampu membalikkan badan dengan cepat tanpa harus kehilangan keseimbangan.

Dari prosedur di atas maka dapat kita ketahui bahwa melakukan metode latihan *shuttle run* ini harus dengan kekuatan otot kaki yang maksimal, karena proses latihan ini dilakukan sampai 10 kali pengulangan.

Shuttle run ini merupakan salah satu metode latihan kelincahan yang paling *simple* untuk dilakukan. Gerakan *shuttle run* hanya dilakukan pada *track* atau jalur yang lurus, kemudian merubah arah ke titik yang semula. Kondisi saat merubah arah inilah yang menjadi tolak ukur kelincahan seseorang.

Selain metode latihan *shuttle run*, masih banyak metode lain yang mempunyai peranan yang sama untuk meningkatkan kemampuan kelincahan pada seorang atlet. Apabila semua metode latihan kelincahan diterapkan pada saat latihan kecabangan, maka kreatifitas gerak seorang atlet akan bertambah.

Kelincahan mempunyai fungsi dan tujuan yang sangat berguna untuk seorang atlet dalam meningkatkan prestasi di cabang olahraganya masing-masing. Dengan memiliki aspek kelincahan seorang atlet mampu untuk melakukan gerakan-gerakan yang sulit pada saat latihan. Selain itu seorang

atlit dapat mempertahankan keadaan fisiknya atau dengan kata lain tidak mudah lelah.

Untuk para atlet kelincahan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik. Seorang atlet sangat perlu untuk memiliki, memelihara, dan menjaganya agar kemampuan *agility* tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik yang lainnya.⁴

Sesuai dengan penjelasan di atas, kelincahan mempunyai fungsi yang sangat vital dalam pencapaian prestasi yang baik bagi seorang atlet. Aspek kelincahan pun tidak bisa berdiri sendiri dalam proses mencapai penampilan yang baik di arena pertandingan, melainkan ada faktor lain seperti kekuatan, kecepatan, dan keseimbangan yang akan menjadi satu kesatuan agar tujuan seorang atlet dalam menempuh prestasi dapat tercapai.

⁴ Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta, PT Bumi Timur Jaya, 2011), p. 125

2. Permainan Tradisional

Setiap daerah di seluruh pelosok tanah air ini masing-masing mempunyai permainan tradisional yang beraneka ragam. Ada permainan tradisional yang mengharuskan pemainnya melakukan banyak gerak dan ada pula yang pemainnya tidak banyak melakukan pergerakan.

Permainan tradisional merupakan olahraga asli masyarakat Indonesia yang sudah ada sejak jaman dahulu dan memiliki ciri khasnya tersendiri sesuai dengan keberadaannya di daerah masing-masing.

Permainan tradisional merupakan alat bermain yang sudah ada sejak jaman dulu dan diwariskan secara turun temurun. Pada umumnya permainan tradisional merupakan bentuk kreativitas seseorang, karena permainan ini biasanya dibuat dengan memanfaatkan bahan yang ada di sekitar kita.⁵

Menurut penjelasan di atas maka dapat diartikan bahwa permainan tradisional adalah permainan yang berasal dari daerah-daerah yang berada di Indonesia dan merupakan bentuk kreativitas dari masyarakat setempat yang mempunyai ciri khasnya tersendiri dalam membentuk karakter seseorang, terutama dalam mengembangkan keterampilan gerak seseorang.

Permainan tradisional merupakan salah satu aspek yang perlu mendapatkan prioritas utama untuk dilindungi karena merupakan warisan secara turun temurun yang berdasarkan pada kreatifitas masyarakat daerah setempat.

⁵ *Permainan tradisional memberikan manfaat lebih besar bagi perkembangan anak daripada permainan modern*, 2011, p. 1 (<https://candlelight229.wordpress.com/html>)

Permainan tradisional harus memenuhi dua persyaratan yaitu berupa “olahraga” dan sekaligus juga “tradisional” baik dalam memiliki tradisi yang telah berkembang selama beberapa generasi, maupun dalam arti sesuatu yang terkait dengan tradisi budaya suatu bangsa secara lebih luas.⁶

Menurut pendapat di atas, permainan tradisional harus memiliki dua unsur penting yaitu olahraga dan tradisional. Permainan tradisional dikatakan sebagai olahraga karena terdapat unsur dimana seseorang yang bermain permainan tradisional melakukan gerakan-gerakan aktif yang berguna bagi kesegaran jasmani. Sementara itu permainan tradisional memiliki tradisi yang tidak bisa dihilangkan begitu saja karena terdapat nilai budaya di dalamnya.

Nilai-nilai budaya dikatakan baik apabila nilai tersebut merupakan sarana bagi kehidupan sosial yang damai dan harmonis, sebaliknya nilai budaya tersebut dikatakan negatif apabila membawa ke arah perpecahan dan merusak prinsip-prinsip umum yang ada di dalam olahraga.

Permainan tradisional harus kembali di gerakan lagi ke seluruh pelosok tanah air dan kesegenerap lapisan masyarakat agar budaya berolahraga di daerah tidak hilang. Sebagai generasi muda yang pernah memainkan permainan tradisional, memiliki kewajiban untuk meneruskan warisan budaya ini kepada generasi selanjutnya. Dengan begitu anak-anak di masa yang akan datang dapat merasakan bermain permainan tradisional dan

⁶ Bambang Laksono, *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional* (Jakarta:Kemenpora Republik Indonesia, 2010), p.1

tumbuh menjadi anak yang cerdas dalam menjalani kehidupannya ketika dewasa.

Permainan tradisional sebagai aset budaya bangsa perlu di lestarikan, digali dan ditumbuh kembangkan, karena selain merupakan olahraga atau permainan untuk mengisi waktu luang, juga mempunyai potensi untuk dapat lebih dikembangkan sebagai olahraga yang bisa membantu meningkatkan kualitas jasmani bagi pelakunya.⁷

Permainan tradisional ini mempunyai fungsi yang sangat luas, karena setiap permainan tradisional memiliki ciri khas yang berbeda-beda. Setiap golongan masyarakat yang bermain permainan tradisional akan memiliki kesegaran jasmani yang lebih baik.

Permainan tradisional memiliki banyak manfaat yang baik untuk perkembangan anak karena fisik dan emosi anak terlibat langsung sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhannya. Dan apabila permainan modern dikombinasikan dengan permainan tradisional maka akan memberikan manfaat yang saling melengkapi bagi perkembangan anak, karena dalam permainan tradisional anak mendapat manfaat yang bersifat fisik, psikologis, dan aspek sosial.⁸

Berdasarkan pendapat di atas, permainan tradisional mempunyai sangat banyak manfaat yang baik untuk setiap golongan masyarakat. Selain itu permainan tradisional ini memiliki fungsi yang tersirat dalam setiap pergerakannya, contohnya permainan tradisional gobak sodor yang mempunyai fungsi untuk melatih kelincahan dan pengambilan keputusan secara tepat.

⁷ *Ibid.*, p.1

⁸ <http://www.kompasiana.com/html/> (diakses pada tanggal 5 oktober 2015 pukul 10.00 WIB)

Permainan gobak sodor adalah sebuah permainan grup yang terdiri dari dua grup, di mana masing-masing tim terdiri dari 3 - 5 orang. "pemain: terdiri dari 2 regu masing-masing 5 orang. Regu putra dan regu putri".⁹

Permainan gobak sodor ini terdiri dari grup jaga dan grup lawan. Setiap orang di grup jaga membuat penjagaan berlapis dengan cara berbaris ke belakang sambil merentangkan tangan agar tidak dapat dilalui oleh lawan. Satu orang penjaga lagi bertugas di garis tengah yang bergerak tegak lurus dari penjaga lainnya. "Jarak antara satu penjaga dengan penjaga lain di belakangnya sejauh 5 langkah, sedangkan jarak rentangan ke samping sejauh 4 kali rentangan tangan".¹⁰

"Permainan gobak sodor dimainkan di atas lapangan berbentuk segi empat dengan ukuran lapangan 9 x 4 meter yang dibagi menjadi 6 bagian. Bagian-bagian tersebut dibatasi dengan garis pembatas".¹¹ Permainan gobak sodor dapat di lakukan di lapangan berpetak atau persegi panjang. Di beberapa daerah di Jakarta permainan gobak sodor ini biasa di mainkan di lapangan bulutangkis. Permainan gobak sodor ini biasanya dimainkan selama 2x20 menit dan istirahat 5 menit.

⁹ Direktorat Keolahragaan, *Peraturan Permainan 9 Cabang Olahraga Prioritas Pembinaan Olahraga Masyarakat* (Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1984), p. 107

¹⁰ A.Husna M, *100+ Permainan Tradisional Indonesia untuk Kreativitas, Ketangkasan, dan Keakraban* (Jakarta: C.V Andi Offset,2009), p. 3

¹¹ *Cara Bermain Gobak Sodor* <http://www.carageek.com/html> (diakses pada tanggal 9 januari 2016 pukul 09.00 WIB)

Inti permainannya adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik, dan untuk meraih kemenangan seluruh anggota grup harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan.

Istilah permainan dengan nama Gobak Sodor dikenal di daerah Jawa Tengah, sedangkan di beberapa daerah Kepulauan Riau dikenal dengan nama galah panjang. Sedangkan, di daerah Jawa Barat di kenal dengan nama Galah Asin atau Galasin.

Setiap daerah mempunyai permainan yang pelaksanaannya hampir sama atau banyak persamaannya dengan permainan di daerah lainnya. Tentang nama permainan ada yang sama, tetapi tidak jarang namanya pun berbeda, padahal pelaksanaannya sama dengan permainan daerah lainnya tadi.

Sebagai contoh dapat dikemukakan di Jawa Tengah dikenal ada permainan gobak sodor, yang di Jakarta disebut permainan galasin, di Sumatra Utara disebut margalah, dan di tempat lain akan bernama lain lagi, tetapi yang jelas bahwa permainan itu mempunyai aturan permainan yang hampir sama.¹²

Sesuai dengan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa setiap daerah memiliki nama yang berbeda-beda sesuai dengan penyebutan yang ada di tempat permainan itu berada. Tetapi peraturan permainannya hampir sama dengan daerah yang lainnya.

¹² Soemitro, *Permainan Kecil* (Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), p. 172

Permainan tradisional tidak memiliki peraturan yang kaku, karena sifat olahraga rekreasi ini adalah tidak terpaku pada peraturan yang berlaku. Pada permainan gobak sodor pemain dikatakan melanggar peraturan apabila kedua kaki menginjak garis atau keluar dari garis batas. “Permainan dikatakan salah: 1) apabila kedua kaki keluar dari garis samping lapangan, 2) mengganggu jalannya permainan”.¹³

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional gobak sodor ini dimainkan oleh dua grup yang terdiri dari 5 orang. Permainan akan di hentikan ketika terjadi pelanggaran berupa kedua kaki salah satu pemain keluar dari garis dan ketika salah seorang pemain mengganggu jalannya permainan.

Penyerang berusaha untuk melewati garis dari awal sampai akhir dengan menghindari sentuhan dari pihak penjaga. Sedangkan penjaga berusaha menyentuh penyerang dengan tangan dan posisi kaki berada pada garis yang telah di tentukan.

Setiap pemain yang telah berhasil melewati seluruh garis dari garis awal sampai garis belakang kemudian kembali ke garis awal lagi maka permainan di menangkan oleh pihak penyerang. Apabila penyerang tersentuh oleh penjaga saat melewati garis maka penyerang dikatakan kalah.

¹³ Direktorat Keolahragaan, *loc. cit*

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional merupakan olahraga asli masyarakat Indonesia yang sudah ada sejak jaman dahulu dan berfungsi untuk meningkatkan kemampuan fisik, psikologis, dan aspek sosial. Permainan tradisional yang diangkat dalam penelitian ini adalah Gobak Sodor yang inti permainannya yaitu menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik.

3. Taekwondo Dekade Klub

Taekwondo adalah olahraga beladiri yang berasal dari Korea. “Taekwondo bila dimaknai dari tiap katanya mempunyai makna yaitu “tae” adalah kaki, “kwon” adalah pukulan dengan tangan, dan “do” adalah seni”.¹⁴ Maka jika diartikan secara sederhana, taekwondo berarti seni beladiri atau cara mendisiplinkan diri dengan menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Dalam cabang olahraga beladiri ada dua nomor yang dipertandingkan, yakni nomor pertarungan dan nomor jurus. Begitu pula taekwondo, ada dua nomor yang dipertandingkan, yaitu nomor *kyorugi* (pertarungan) dan nomor *poomsae* (rangkaiannya jurus).¹⁵

Poomsae adalah serangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti arah dan diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan *poomsae* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.

Sedangkan *kyorugi* adalah pertarungan yang mengaplikasikan teknik dasar gerakan dasar atau *poomsae*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktikkan teknik serangan dan pertahanan kaki.

¹⁴ Mikandi Rahmani, *Buku Super Lengkap Olahraga* (Jakarta, Dunia cerdas, 2014), p. 60

¹⁵ *Ibid.*, p. 62

Taekwondo di Indonesia berkembang pada tahun 70an, dimulai aliran taekwondo yang berafiliasi ke ITF (*Internasional Taekwondo Federation*) yang pada waktu itu bermarkas besar di Toronto Kanada. Kemudian berkembang juga aliran taekwondo yang berafiliasi ke WTF (*The World Taekwondo Federation*) yang berpusat di Kukkiwon, Seol, Korea Selatan dengan Presiden Dr. Un Yong Kim.¹⁶

Indonesia memiliki kedua aliran ini yang masing-masing mempunyai organisasi ditingkat nasional yaitu Persatuan Taekwondo Indonesia (PTI) yang berafiliasi ke ITF dan Federasi Taekwondo Indonesia (FTI) yang berafiliasi ke WTF. Atas kesepakatan bersama kedua organisasi tersebut menjadi organisasi baru yaitu Taekwondo Indonesia dan dipimpin oleh Leo Lopolisa sebagai ketua Umumnya. Sedangkan organisasi di tingkat nasionalnya disebut PBTI (Pengurus Besar Taekwondo Indonesia) dan berpusat di Jakarta.

Kini Taekwondo Indonesia telah berkembang di seluruh provinsi Indonesia dan diikuti aktif oleh lebih 200.000 anggota termasuk taekwondo Dekade Klub. Taekwondo Dekade didirikan oleh Sabeum Charles Christoforus (DAN III KUKKIWON) pada tanggal 23 Desember 2007. Taekwondo Dekade memiliki banyak unit diantaranya SMAN 64 Jakarta, SMK Bina Dharma, SMP 237 Jakarta, SMP 287 Jakarta, SMA 11 Bekasi, SMP 15 Bekasi, SMP 24 Bekasi, SMK Walisongo Bekasi, SD Jatiragga 2 Bekasi, dan beberapa Komplek Perumahan.

¹⁶ Sejarah Singkat Taekwondo Indonesia (<http://www.studitaekwondo.com/htm>) diakses pada tanggal 22 July 2016

Taekwondo Dekade memiliki dua kelas yang berbeda yaitu Kelas Reguler dan Kelas Prestasi. Perbedaannya terletak pada tujuan latihan dan jam latihannya. Pada kesempatan kali ini peneliti akan meneliti kelas prestasi sebagai objek untuk diteliti. Kelas prestasi ini mempunyai jumlah atlet sebanyak 20-30 orang dan terdiri dari berbagai usia yaitu usia pra junior, junior dan senior.

Taekwondo pada umumnya menekankan pada tendangan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak, dengan menggunakan daya jangkauan dan kekuatan kaki yang lebih besar untuk melumpuhkan lawan dari kejauhan. Dalam suatu pertandingan, tendangan berputar, tendangan depan mengarah kepala dan tendangan samping adalah yang paling sering dipergunakan. Tendangan yang dilakukan juga mencangkup gerakan melompat, berputar, dan berpindah tempat secara cepat.

Latihan Taekwondo mencakup suatu sistem yang menyeluruh dari pukulan, pertahanan dengan tangan atau biasa disebut tangkisan, dan tendangan yang cepat. Oleh karena kondisi yang menyeluruh ini Taekwondo sangat membutuhkan kelincahan.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah skripsi yang ditulis oleh Yogi Prawono yang berjudul “Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Terhadap kelincahan Anak Usia 10-12 tahun di SSB Palupi, Mojokerto”.¹⁷ Jenis penelitian ini adalah rancangan penelitian pre-eksperimen. Prosedur Penelitian menggunakan rancangan penelitian “*One-Grup Pretest-Posttest Design*”. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SSB PALUPI MOJOKERTO usia 10-12 tahun yang berjumlah 20 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kelincahan anak usia 10-12 tahun di SSB Palupi Mojokerto Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto.

¹⁷ Yogi Prawono, *Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Terhadap kelincahan Anak Usia 10-12 tahun di SSB Palupi, Mojokerto*. (Malang: Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, 2013)

C. Kajian Teoretik

Permainan tradisional merupakan permainan yang berasal dari daerah-daerah di Indonesia. Permainan tradisional ini sangat mudah untuk dilaksanakan karena tidak memerlukan peralatan yang harganya mahal. Permainan tradisional ini hanya memerlukan peralatan yang ada di sekitar sehingga mudah untuk ditemukan.

Permainan tradisional tidak hanya sekedar permainan yang mengandung kesenangan semata tetapi memiliki fungsi yang tersirat di dalamnya, seperti pada permainan gobak sodor yang mempunyai manfaat untuk meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan dan terutama dalam menumbuhkan kelincahan.

Dalam upaya untuk melestarikan budaya bangsa, permainan tradisional ini harus lebih diperkenalkan lagi pada setiap golongan masyarakat seperti siswa-siswi sekolah dasar, para pemuda di lingkungan masyarakat dan terlebih lagi pada cabang-cabang olahraga.

Dalam penelitian ini permainan tradisional gobak sodor akan di terapkan pada cabang olahraga beladiri Taekwondo di Jakarta Timur. Hal ini untuk melihat pengaruh yang ditimbulkan ketika atlet taekwondo melakukan permainan tradisional gobak sodor pada saat latihan. Karena di dalam permainan gobak sodor terdapat fungsi untuk meningkatkan aspek kelincahan, maka akan sangat berguna apabila bisa diterapkan pada cabang

cabang olahraga yang membutuhkan aspek kelincahan pada program untuk mencapai prestasinya, seperti pada cabang olahraga beladiri Taekwondo.

Berdasarkan alur berpikir tersebut, maka dapat di simpulkan bahwa kelincahan atlet taekwondo dapat dipengaruhi oleh permainan tradisional gobak sodor sesuai dengan peraturan yang ada. Konsep ini dapat dilakukan pada saat permulaan latihan taekwondo, yaitu pada saat pemanasan. Diharapkan pula atlet taekwondo yang menerapkan permainan tradisional gobak sodor ini dapat merasakan manfaat lain selain kelincahan yaitu kegembiraan saat melaksanakan permainan tradisional ini.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan deskripsi konseptual, penelitian yang relevan dan kajian teoretik tersebut di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan atlet taekwondo dekade klub Jakarta Timur”.