

**UPAYA MENINGKATKAN KELINCAHAN DENGAN
METODE PERMAINAN GOBAK SODOR PADA SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 16 KLENDER PAGI**



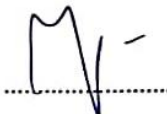
**ADINDA WULANDARI PUTRI JUNAEDI
1601618072**

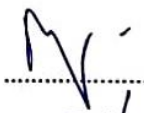
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1,		
Dr. Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd		01/08/2025
NIP. 198210282015041002		

Pembimbing 2,		
Dr. Eva Julianti P, SE, M.Sc		01/08/2025
NIP. 197207192005012001		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes. AIFO NIP. 197205222006042001	Ketua		01/08/2025
2. Dr. Khaeroni, S.Pd, M.Pd NIP. 197308182002121001	Sekretaris		01/08/2025
3. Dr. Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd. NIP. 198210282015041002	Anggota		01/08/2025
4. Dr. Eva Julianti P, SE, M.Sc NIP. 197207192005012001	Anggota		01/08/2025
5. Dwi Indra Kurniawan, M.Pd NUPTK. 6935764665137022	Anggota		01/08/2025

Tanggal Lulus : 21 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 11 Juli 2025

Yang Menyatakan,



Adinda Wulandari Putri Junaedi

NIM. 1601618072



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Adinda Wulandari Putri Junaedi
NIM : 1601618072
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Alamat email : batmandol327@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**"UPAYA MENINGKATKAN KELINCAHAN DENGAN METODE PERMAINAN GOBAK
SODOR PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 16 KLENDER PAGI"**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 28 Juli 2025

Penulis

()
Adinda Wulandari P J

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KELINCAHAN DENGAN METODE PERMAINAN GOBAK SODOR PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 16 KLENDER PAGI

ABSTRAK

Belajar merupakan proses timbal balik dalam memperoleh pengetahuan, baik di dalam maupun di luar sekolah. Salah satu aspek penting dalam pendidikan jasmani adalah melatih kelincahan, yaitu kemampuan mengubah arah gerak secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan siswa kelas V SDN 16 Klender Pagi melalui permainan tradisional gobak sodor. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengembangkan permainan tradisional sebagai metode pembelajaran, memberikan variasi mengajar bagi guru, serta meningkatkan minat siswa terhadap permainan tradisional. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis & McTaggart yang terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan dan observasi, refleksi, serta perencanaan ulang. Hasil pengamatan pada Siklus I menunjukkan bahwa 28,12% siswa berada pada kategori kurang, 50% sedang, dan 21,88% baik. Pada Siklus II, hasilnya meningkat signifikan, yaitu 0% kurang, 34,38% sedang, 62,50% baik, dan 3,12% sangat baik. Dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan gobak sodor dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan kelincahan siswa secara efektif. Saran diberikan kepada guru PJOK agar memanfaatkan permainan tradisional sebagai alternatif strategi pembelajaran yang menarik dan menyenangkan. Bagi siswa, diharapkan tetap semangat dalam menggali potensi diri. Peneliti juga menyarankan agar penelitian serupa dapat dikembangkan dengan metode atau jenis permainan lainnya.

Kata Kunci: kelincahan, permainan gobak sodor, PJOK, siswa sekolah dasar, penelitian tindakan kelas

EFFORTS TO IMPROVE AGILITY LEARNING OUTCOMES USING THE GOBAK SODOR GAME METHOD IN STUDENTS OF KLENDER MORNING 16 PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

Learning is a reciprocal process in gaining knowledge, both inside and outside of school. One important aspect in physical education is training agility, which is the ability to change direction of movement quickly without losing balance. This study aims to improve the agility of fifth grade students of SD Negeri 16 Klender Pagi, through the traditional game of gobak sodor. In addition, this study also aims to develop traditional games as a learning method, provide teaching variations for teachers, and increase students' interest in traditional games. This type of research is Classroom Action Research (CAR) with the Kemmis & McTaggart model consisting of four stages, namely planning, action and observation, reflection, and re-planning. The results of observations in Cycle I showed that 28.12% of students were in the less category, 50% were moderate, and 21.88% were good. In Cycle II, the results increased significantly, namely 0% were less, 34.38% were moderate, 62.50% were good, and 3.12% were very good. It can be concluded that the implementation of gobak sodor game in PJOK learning can improve students' agility effectively. Suggestions are given to PJOK teachers to utilize traditional games as an alternative learning strategy that is interesting and fun. For students, it is expected to remain enthusiastic in exploring their potential. The researcher also suggests that similar research can be developed with other methods or types of games.

Keywords: *agility, gobak sodor game, PJOK, elementary school students, classroom action research*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufiq dan inayah-Nya. Hanya karena kekuatan dan bimbingan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **Upaya Meningkatkan Kelincahan Dengan Metode Gobak Sodor Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Klender Pagi** . Penulis menyadari bahwa tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung.

Oleh karena itu dengan segala hormat dan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, **Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini S.Pd., M.Kes. AIFO** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. **Bapak Dr. Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikirannya untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Ibu Dr. Eva Julianti P, SE, M.Sc.** selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing saya dalam melakukan penyusunan skripsi ini, **Dr. Khaeroni, S.Pd., M.Pd** selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahnya selama saya menempuh kuliah ini, **Bapak Wisnu Prabowo, S.Pd.** selaku Guru PJOK SDN 16 Klender Pagi yang telah memberikan izin dan bimbingan ditempat penelitian saya, **Bapak Juju Junaedi dan Ibu Wiwis Susilowati** orang tua tercinta serta keluarga

Akhir kata, saya harap Allah SWT berkenan membalas segala semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengetahuan pengembangan ilmu keolahragaan.

Jakarta, 11 Juli 2025

AWPJ

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat karunia-Nya yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga penelitian skripsi ini dapat berguna untuk banyak kalangan yang membaca.

Penyelesaian skripsi ini saya persembahkan untuk orang tua saya, ibu saya yang sangat saya cintai Wiwis Susilowati serta keluarga saya yang sangat saya sayangi dan cintai karena selalu mendoakan, memberikan dukungan, dan memberikan motivasi dalam mengerjakan skripsi hingga selesai. Terakhir saya ucapkan terimakasih untuk ayah saya Juju Junaedi yang sudah tidak tinggal satu atap namun kehadirannya tetap ada meskipun raganya tidak.

Terimakasih saya ucapkan kepada Bapak/Ibu dosen Universitas Negeri Jakarta,

1. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini S.Pd., M.Kes. AIFO Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.
3. Bapak Dr. Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing I selaku Pembimbing I.
4. Ibu Dr. Eva Julianti P, SE, M.Sc selaku dosen pembimbing II.
5. Bapak Dr. Khaeroni, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing akademik.

Terimakasih saya ucapkan kepada teman baik saya Dinda Ilfi terimakasih banyak untuk motivasi, dukungan semangat yang sampai saat ini saya terus bersemangat.

Terimakasih saya ucapkan untuk teman – teman terdekat saya Dea, Hana, Mus, Obot, Ira. Terimakasih saya ucapkan untuk teman – teman Kopi Dulang ka Olg, Desta, Toni, Raka, Lilis, Cindi, Abi, untuk segala cerita huru hara kehidupan yang membuat saya semakin dewasa dalam menyikapi berbagai hal di dunia ini. Terimakasih saya ucapkan untuk teman – teman Stuja Coffee Grand Wisata yang

selalu memberikan wejangan kepada saya untuk selalu bersemangat untuk menyelesaikan pendidikan dan pastinya kepada Aji terimakasih telah memberikan jam kerja yang fleksibel kepada saya agar bisa tetap bekerja dan kuliah berjalan bersama. Terimakasih saya ucapkan untuk teman – teman Golden Black Coffee terutama kepada Broji selaku headbar saya yang sangat amat baik kepada saya semasa saya bekerja disana, terimakasih telah memberikan saya kesempatan untuk melakukan jambore dan diberikan izin selama 3 hari, banyak terimakasih. Terimakasih saya ucapkan untuk teman – teman ka dana, ka yeye, ka atik, dan pastinya kepada sarah juga yang selalu memberikan dorongan semangat luar biasa tiada henti kepada saya.



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN TEORETIK.....	 7
A. Konsep Penelitian Tindakan	7
B. Konsep Model Tindakan	10
C. Kerangka Teoritik.....	14
1. Hakikat Pengajaran Pendidikan Jasmani	14
2. Hakikat Kelincahan	17
3. Hakikat Permainan Tradisional.....	23
4. Hakikat Gobak Sodor	26
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 32
A. Tujuan Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Prosedur Penelitian Tindakan	32

1. Pra Siklus	36
2. Siklus I	36
3. Siklus II	39
D. Teknik Pengumpulan Data	42
1. Observasi Keaktifan Kelas	42
2. Hasil Belajar Kelincahan	42
3. Dokumentasi	45
E. Validasi Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Profil SD Negeri 16 Klender Jakarta Timur	47
B. Hasil Penelitian	48
1. Deskripsi Pra Siklus	48
2. Siklus I	49
3. Siklus II	61
C. Pembahasan	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	83
RIWAYAT HIDUP	94

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Shuttle Run</i> 4 x 10 m Get Ball (detik).....	45
Tabel 4.1 Data Kelincahan Siklus 1	58
Tabel 4.2 Distrbusi Kelincahan Siklus I	59
Tabel 4.3 Data Kelincahan Siklus II	71
Tabel 4.4 Distrbusi Kelincahan Siklus II	73



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Kemmis &Mc Taggart	10
Gambar 2.2 Model Ebbut (1985)	12
Gambar 2.3 Model Kurt Lewin.....	13
Gambar 2.4 Model Suharsimi Arikunto.....	14
Gambar 3.1 Siklus PTK Kemmis & McTaggart.....	34
Gambar 3.2 <i>Shuttle Run</i> 4x10m	45
Gambar 4.1 Histogram Kelincahan Pengamatan Siklus I.....	59
Gambar 4.2 Histogram Kelincahan Pengamatan Siklus II.....	73



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Penelitian.....	83
Lampiran 2. Dokumentasi Penelitian	86
Lampiran 3. Form Permohonan Dosen Pembimbing.....	87
Lampiran 4. Surat Permohonan Izin Penelitian	88
Lampiran 5. MODUL.....	89

