

**PENGARUH OLAHRAGA TRADISIONAL TERHADAP HASIL  
PENINGKATAN KELINCAHAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI  
JATIRANGGA II**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata  
Satu ( S1 ) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “ 45 “ Bekasi



Oleh:

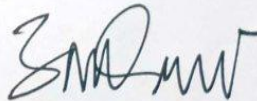
Hamdan Zulkarnaen  
41182191180013

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM “ 45 “ BEKASI  
2023

#### LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini yang berjudul "Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Hasil Peningkatan Kelincahan Pada Siswa Kelas V SD Negeri Jatirangga II Kecamatan Jatisampurna Kota Bekasi", telah disetujui oleh dewan pembimbing skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi

Pembimbing



Dr. Bujang, M.Si

Mengetahui

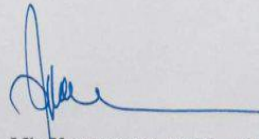
Dekan FKIP



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Disahkan Oleh

Ketua Program Studi PJKR



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

"PENGARUH OLAHRAGA TRADISIONAL TERHADAP HASIL  
PENINGKATAN KELINCAHAN PADA SISWA SD NEGERI JATIRANGGA II  
KECAMATAN JATISAMPURNA KOTA BEKASI"

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Hamdan Zulkarnaen

41182191180013

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Hari Kamis

Tanggal 9 Februari 2023

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M. Pd

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

Penguji I : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

Penguji II : Yunita Lasma, M.Pd

Penguji III : Hasan Basri, M.Pd

Bekasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi

Yudi Budianti, S.Pd., M. Pd

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hamdan Zulkarnaen

NPM : 41182191180013

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas islam "45" Bekasi.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang berjudul “ Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Hasil Peningkatan Kelincahan Pada Siswa Kelas V SD Negeri Jatirangga II Kecamatan Jatisampurna Kota Bekasi “ dan beserta isinya adalah benar – benar hasil karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan (plagiat) karya ilmiah orang lain atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 28 Januari 2023

  
METERAI TEMPEL  
00447AKX277294925  
Hamdan Zulkarnaen

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### *Moto*

*“keinginan yang kuat untuk meraih kesuksesan ditentukan oleh besarnya mimpi dan kekuatan,  
”*

*“ untuk mengatasi kegagalan yang pernah dialami, bermimpilah tentang sesuatu, dan jadikan mimpi tersebut menjadi kenyataan. “*

### *Persembahan*

*Skripsi ini saya persembahkan kepada:*

*(alm) Ibu, Istri tercinta, Anak-anakku dan Bapak terkasih, aku sukses karena CINTA,*

*KASIH & SAYANG kalian.*

## ABSTRAK

Hamdan Zulkarnaen. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Hasil Peningkatan Kelincahan Pada Siswa Kelas V SD Negeri Jatirangga II Kecamatan Jatisampurna Kota Bekasi”. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga tradisional terhadap hasil peningkatan kelincahan pada siswa kelas V SD Negeri Jatirangga II Kecamatan Jatisampurna Kota Bekasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi ini menggunakan siswa SD Negeri Jatirangga II Kecamatan Jatisampurna Kota Bekasi. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik cluster random sampling. Dengan teknik tersebut maka jumlah sampel didapat yaitu 25 siswa dari kelas V.

Dalam hasil data yang diperoleh dari hasil tes kelincahan menggunakan tes *ilinois agility test* pada siswa kelas V SD Negeri Jatirangga II Kecamatan Jatisampurna Kota Bekasi. Menunjukkan hasil rata-rata *pretest* 13,90 dan hasil *posttest* 12,02 dan untuk selisih hasil tes kelincahan *ilinois agility test* sebesar 1,88.

Penelitian ini menyimpulkan, berdasarkan analisis pengolahan data, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan pada olahraga tradisional yang terdiri dari permainan bentengan dan gobak sodor terhadap hasil peningkatan pada siswa kelas V SD Negeri Jatirangga II Kecamatan Jatisampurna Kota Bekasi .

Kata kunci: *Olahraga Tradisional. Illinois Agility Test*

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum waraahmatullahi wabarakatuh.*

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia, dan berkah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Hasil Peningkatan Kelincahan Pada Siswa Kelas V SD Negeri Jatirangga II Kecamatan Jatisampurna Kota Bekasi”.

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini banyak sekali penulis menemukan hambatan – hambatan. Namun atas ijin Allah SWT dan bantuan serta bimbingan dari semua pihak yang bersedia membantu penulis akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi yaitu kepada :

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, M. Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

3. Bapak Dr. Bujang, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang sangat berjasa selama penulis melaksanakan proses bimbingan dan penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Khurotul Aini, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik.
5. Staf Dosen dan asisten Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah membekali penulis dalam ilmu – ilmu yang bermanfaat selama penulis kuliah.
6. Kepada Alm. Ibu Nani dan Bapak Daman selaku orang tua, Istri Tercinta Muslimah, Anak - anakku, saudara dan keluarga besar yang selalu mendo’akan dan memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Tarmin, S.Pd, MM selaku kepala sekolah SD Negeri Jatirangga II yang telah mengizinkan untuk diselenggarakannya penelitian ini.
8. Siswa SD Negeri Jatirangga II yang telah membantu proses diselenggarakannya penelitian ini.
9. Kepada Keluarga Besar SD Negeri Jatirangga II yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi.
10. Rekan – Rekan mahasiswa seperjuangan kelas PJKR Reguler C 2018 dan 2019 yang saling mendukung dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis merasa bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun penyajiannya. Oleh karena itu kritik dan saran yang kami sangat harapkan demi kesempurnaan penulis karya ilmiah yang akan datang.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 28 Januari 2023

Hamdan Zulkarnaen

## **DAFTAR ISI**

### **HALAMAN JUDUL**

|                                           |             |
|-------------------------------------------|-------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b> | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....</b>     | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN.....</b>             | <b>iv</b>   |
| <b>MOTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>          | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK.....</b>                       | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                    | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                 | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                  | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>               | <b>xiv</b>  |

### **BAB I PENDAHULUAN**

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| A. Latar Belakang Masalah.....       | 1 |
| B. Batasan dan Rumusan Masalah.....  | 7 |
| C. Tujuan Penelitian.....            | 8 |
| D. Kegunaan Penelitian.....          | 8 |
| E. Definisi Oprasional Variabel..... | 9 |

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| A. Hakikat Permainan.....              | 10 |
| B. Hakikat Permainan Tradisional.....  | 14 |
| C. Olahraga Tradisional Bentengan..... | 24 |
| D. Gobak Sodor.....                    | 30 |
| E. Hakikat Kelincahan.....             | 35 |
| F. Penelitian Relevan.....             | 39 |
| G. Dasar Pemikiran.....                | 40 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| H. Kerangka Berpikir ..... | 42 |
| I. Hipotesis.....          | 43 |

### **BAB III PROSEDUR PENELITIAN**

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| A. Metode Penelitian.....                           | 44 |
| B. Populasi dan Sampel.....                         | 44 |
| C. Waktu Dan Tempat Penelitian.....                 | 45 |
| D. Desain Penelitian Dan Instrumen Penelitian ..... | 46 |
| E. Prosedur Analisis Data .....                     | 48 |

### **BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA**

|                          |    |
|--------------------------|----|
| A. Deskripsi Data.....   | 51 |
| B. Hipotesis.....        | 53 |
| C. Diskusi Penemuan..... | 54 |

### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

|                        |    |
|------------------------|----|
| A. Simpulan.....       | 57 |
| B. Saran – Saran.....  | 57 |
| Daftar Pustaka.....    | 58 |
| Lampiran-lampiran..... | 59 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 2.1. Denah Lapangan Permainan Bentengan..... | 27 |
| 2.2. Lapangan Gobak sodor.....               | 32 |
| 3.1. Grup Pretest-Posttest Design.....       | 46 |
| 3.2. Langkah-Langkah Penelitian .....        | 46 |
| 3.3. Bentuk Tes Kelincahan.....              | 48 |

## DAFTAR TABEL

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 4.1. Hasil Test Awal Illinois Agility Test.....  | 51 |
| 4.2. Test Akhir Illinois Agility Test.....       | 52 |
| 4.3. Data Peningkatan Illinois Agility Test..... | 52 |
| 4.4. Uji Normalitas.....                         | 53 |
| 4.5 Uji Homogenitas.....                         | 53 |
| 4.6. Beda Hasil Awal dan Hasil Akhir.....        | 54 |

## DAFTAR LAMIRAN

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 – Sesi Latihan Fretest-Posttest.....    | 60 |
| Lampiran 2 – Hasil Pengukuran Kelincahan.....      | 68 |
| Lampiran 3 – Rata-Rata Standar.Dev Kelincahan..... | 69 |
| Lampiran 4 – Uji Normalitas Liliefors.....         | 75 |
| Lampiran 5 – Uji Homogenitas.....                  | 78 |
| Lampiran 6 – Uji Peningkatan Kelincahan.....       | 79 |
| Lampiran 7 – Tabel Statistik.....                  | 81 |
| Lampiran 8 – Dokumen Penelitian.....               | 86 |
| Lampiran 9 – Video Link Youtube.....               | 98 |