JPO: Jurnal Prestasi Olahraga
Volume 9 Nomer 9 Tahun 2026
ISSN: 2338-7971

UPAYA PENINGKATAN KELINCAHAN SISWA KELAS VI SDN PANGKATREJO MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR

Rizqi Mubarok[1], Mohammad Faruk[2]

Pendidikan Kepelatihan Olahraga , Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

rizqi.22154@mhs.unesa.ac.id, mohammadfaruk@unesa.ac.id

Dikirim: 28-10-2026; **Direview:** 28-10-2026; **Diterima:** 30-10-2026;
Diterbitkan: 30-10-2026

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya pengembangan keterampilan motorik dasar dan komponen fisik tubuh, khususnya pada kelincahan, pada anak usia sekolah dasar melalui aktivitas pembelajaran PJOK yang efektif dan menyenangkan. Minimnya penggunaan permainan tradisional serta belum optimalnya stimulasi kelincahan dalam pembelajaran PJOK melandasi diperlukannya metode intervensi pembelajaran berbasis kearifan lokal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan latihan permainan tradisional gobak sodor dapat meningkatkan kelincahan siswa kelas VI SDN Pangkatrejo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Action Research* atau penelitian tindakan. Subjek penelitian terdiri dari 23 siswa kelas VI SDN Pangkatrejo. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kelincahan siswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) perlakuan adalah *Illinois Agility Run Test*. Perlakuan (*treatment*) berupa program latihan dan aktivitas permainan gobak sodor diberikan secara terstruktur selama satu bulan dari tanggal 14 April-16 Mei 2026. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kelincahan siswa yang signifikan. Nilai rata-rata (*mean*) kelincahan siswa mengalami penurunan waktu tempuh dari 20,2435 detik pada saat *pre-test* menjadi 17,2004 detik pada saat *post-test*. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai Z sebesar -4,198 dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapaan permainan tradisional gobak sodor terbukti secara signifikan dapat meningkatkan kelincahan siswa kelas VI SDN Pangkatrejo. Permainan tradisional gobak sodor dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif media pembelajaran PJOK yang efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan komponen kebugaran fisik siswa.

Kata Kunci: Kelincahan, Permainan Tradisional, Gobak Sodor, *Illinois Agility Run Test*, Pembelajaran PJOK.

Abstract

This research is motivated by the importance of developing basic motor skills and physical components, particularly agility, in elementary school students through effective and enjoyable Physical Education, Sports, and Healt learning activities. The lack of traditional game usage and the suboptimal stimulation of agility in Physical Education learning underline the need for learning intervention methods based on local wisdom. This study aims to determine whether the application of the traditional game gobak sodor can increase the agility of sixth-grade students at SDN Pangkatrejo. This research employs a quantitative approach with an Action Research method. The research subjects consisted of 23 sixth-grade students at SDN Pangkatrejo. The instrument used to measure the students' agility levels before (pre-test) and after (post-test) the treatment was the Illinois Agility Run Test. The treatment, in the form of a structured practice program and gobak sodor game activities, was administered for one month from April 14 to May 16, 2026. Data analysis techniques used were descriptive statistical analysis and the Wilcoxon Signed Ranks Test for. The results indicated a significant increase in student agility. The mean travel time for student agility decreased from 20.2435 seconds during the pre-test to 17.2004 seconds during the post-test. The Wilcoxon Signed Ranks Test showed a Z-value of -4.198 with an Asymp. Sig. (2-tailed) significance value of 0.000. Thus, it can be concluded that the application of the traditional game gobak sodor is significantly proven to increase the agility of sixth-grade students at SDN Pangkatrejo. The traditional

game gobak sodor can be recommended as an effective and enjoyable alternative learning medium in PJOK to enhance students' physical fitness components.

Keywords: *Agility, Traditional Games, Gobak Sodor, Illinois Agility Run Test, Physical Sport Education.*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik, kognitif, afektif, dan sosial peserta didik, khususnya pada jenjang sekolah dasar. Pada fase ini, aktivitas fisik menjadi fondasi dalam pembentukan keterampilan gerak dasar sekaligus peningkatan komponen kebugaran jasmani, salah satunya adalah kelincahan (*agility*). Kelincahan merupakan kemampuan individu untuk mengubah arah gerak secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan sehingga menjadi komponen penting dalam berbagai aktivitas olahraga maupun aktivitas sehari-hari (Windarto, 2020). Pembelajaran PJOK yang dirancang melalui aktivitas fisik yang sesuai dengan karakteristik peserta didik terbukti mampu meningkatkan kualitas kebugaran jasmani sekaligus mendukung perkembangan aspek kognitif dan afektif siswa (Siddik *et al*., 2024).

Namun demikian, perkembangan teknologi digital telah mengubah pola aktivitas anak usia sekolah dasar. Anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan gawai dibandingkan melakukan aktivitas fisik, sehingga kesempatan untuk melatih kemampuan motorik kasar menjadi semakin berkurang. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani, termasuk kemampuan kelincahan. Di sisi lain, proses pembelajaran PJOK di sekolah masih didominasi oleh model pembelajaran konvensional yang kurang memanfaatkan permainan yang bersifat aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang mampu meningkatkan aktivitas fisik siswa sekaligus menciptakan suasana belajar yang menarik.

Salah satu alternatif pembelajaran yang dapat diterapkan adalah melalui permainan tradisional Gobak Sodor. Permainan ini menuntut pemain untuk bergerak cepat, mengubah arah secara tiba-tiba, menjaga keseimbangan, serta bekerja sama dalam tim. Karakteristik gerak tersebut sejalan dengan unsur-unsur latihan kelincahan, seperti perubahan arah (*change of direction*), akselerasi, deselerasi, koordinasi, dan keseimbangan tubuh (Elfarita *et al*., 2025). Selain meningkatkan kemampuan biomotor, permainan tradisional juga berkontribusi terhadap pelestarian budaya lokal serta pengembangan kemampuan sosial peserta didik melalui aktivitas bermain bersama (Maryuni & Nasrulloh, 2022).

Gobak sodor merupakan salah satu permainan tradisional dari hasil kebudayaan masyarakat, permainan ini dapat dikatakan juga permainan rakyat yang telah tumbuh dan berkembang di seluruh daerah-daerah Nusantara. Permainan tradisional biasanya selalu melibatkan interaksi antar manusia (bersosialisasi) dan kedekatan dengan alam sekitar (Risma, 2020). Gobak Sodor merupakan permainan kelompok yang menuntut pemain untuk bergerak lincah, berpikir cepat, dan bekerja sama secara efektif dengan rekan satu tim untuk meraih kemenangan. Aspek-aspek ini sangat sesuai dengan tujuan pembelajaran PJOK, khususnya dalam meningkatkan kelincahan (*agility*) (Elfarita *et al*., 2025). Kelincahan memiliki karakter dalam kebugaran jasmani yang merupakan bagian dari komponen fisik yang utama, kelincahan juga dapat diperlukan atau dibutuhkan pada semua aktivitas yang menggunakan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagiannya tersendiri (Rifai, 2025).

Secara mekanika gerak, kelincahan (*agility*) bukan sekadar kemampuan berlari dengan cepat, melainkan kapasitas tubuh untuk mengubah arah posisi secara tangkas tanpa kehilangan keseimbangan, yang sangat bergantung pada koordinasi antara sistem saraf pusat dan estimasi visual terhadap stimulus di sekitarnya. Karakteristik gerakan inilah yang menjadi motor utama dalam permainan tradisional Gobak Sodor. Di dalam arena Gobak Sodor, setiap pemain baik sebagai penyerang (*offense*) maupun penjaga (*defense*) secara konstan dihadapkan pada situasi dinamis yang menuntut manipulasi gerak tipu, akselerasi seketika, deselerasi tiba-tiba, serta perubahan arah lintasan (*change of direction*) demi melewati garis penjagaan lawan atau sebaliknya mengejar penyerang. Rangkaian gerakan eksplosif yang dilakukan secara berulang-ulang dan terikat pada batasan ruang ini secara fisiologis merangsang adaptasi koordinasi antar otot (*intermuscular coordination*) siswa usia sekolah dasar (Bawazir *et al*., 2024).

Hubungan erat antara aktivitas permainan ini dengan peningkatan kebugaran motorik diperkuat oleh fakta bahwa struktur permainan Gobak Sodor mengadopsi prinsip latihan kelincahan konvensional, seperti lari bolak-balik (*shuttle run*) dan lari berkelok-kelok (*zig-zag run*). Ketika penjaga bergerak linear lateral di atas garis lari dan penyerang mencari celah ruang kosong secara vertikal maupun horizontal, tubuh siswa dipaksa melakukan kontraksi serabut otot tungkai secara cepat demi merespons pergerakan lawan. Melalui pengulangan pola permainan yang kompetitif, menyenangkan, dan terstruktur, Gobak Sodor tidak sekadar menjadi aktivitas rekreasi, melainkan media stimulasi fisik yang secara efektif melatih kelincahan dinamis anak (Elfarita *et al*., 2025).

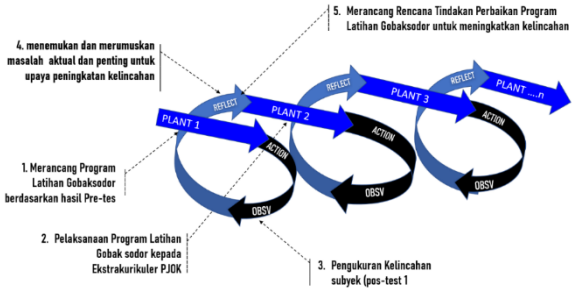
Namun, dalam praktiknya, pemanfaatan permainan tradisional seperti Gobak Sodor dalam kegiatan PJOK di sekolah-sekolah masih tergolong minim. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti dominasi permainan modern atau keterbatasan praktek pembelajaran guru PJOK dalam mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam kurikulum.

Sehingga dari latar belakang tersebut terdapat suatu ketertarikan bagi peneliti untuk mengkaji lebih mendalam mengenai efektivitas penggunaan

permainan Gobak Sodor sebagai alternatif metode pembelajaran dalam meningkatkan kelincahan siswa Sekolah Dasar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak terhadap pengembangan model pembelajaran PJOK yang lebih kontekstual, menarik, dan relevan dengan budaya lokal.

2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Action Research*, maka dari itu jenis pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan untuk memaparkan perlakuan peningkatan kelincahan siswa kelas VI SDN Pangkatrejo. Penelitian Tindakan (PT) merupakan metode yang menjelaskan hubungan sebab-akibat dari suatu treatment pembelajaran kepada siswa melalui mekanisme berbasis siklus yang terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi (Ryansari, 2023). Skema penelitian diawali dengan *pre-test* menggunakan *Illinois Agility Run Test* untuk mengukur kemampuan awal, dilanjutkan dengan pemberian intervensi berupa permainan tradisional gobak sodor, dan diakhiri dengan *post-test* menggunakan instrumen serupa untuk mengukur tingkat kelincahan siswa setelah diberikan perlakuan (Nuhad Hanin & Anna Noordia, 2024). Siklus dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan (Sumber: Sriundy, 2010)

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Pangkatrejo selama empat minggu pada bulan April–Mei 2026 dengan total delapan kali pertemuan. Subjek penelitian melibatkan seluruh siswa kelas VI SDN Pangkatrejo Tahun Pelajaran 2025/2026 yang berjumlah 23 siswa. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah permainan tradisional Gobak Sodor, sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat kelincahan siswa.

Pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu *pre-test* pada pertemuan pertama, pemberian perlakuan (*treatment*) berupa permainan tradisional Gobak Sodor selama enam kali pertemuan (pertemuan kedua hingga ketujuh), dan *post-test* pada pertemuan kedelapan. Selain data utama, dokumentasi berupa foto dan video juga diambil sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil observasi selama proses penelitian berlangsung. Pengukuran kelincahan siswa menggunakan *instrumen Illinois Agility Run Test* untuk mengukur kemampuan mengubah arah gerak secara cepat melalui lintasan dengan delapan *cone*. Setiap siswa diberikan kesempatan melakukan tiga kali percobaan (*trial*), dengan catatan waktu tercepat diambil sebagai hasil akhir pengukuran. Peralatan penunjang yang digunakan dalam tes ini meliputi *stopwatch*, *cone*, peluit, meteran, serta lembar pencatatan hasil tes. Pada tes ini dapat terjadi gerakan di otot tungkai jika dilakukan latihan *Illinois agillity run test*, karena adanya otot dan tulang sebagai gerak pasif atau gerak membantu dan otot sebagai gerak aktif (Rainal Hadad Faimiza Putra *et al*., 2025).

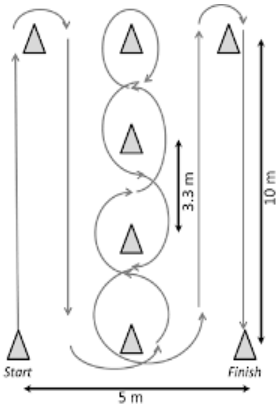
Tabel 1. Form Penilaian *Illinois Agility Run Test*

Nama	Trial 1	Trial 2	Trial 3	Best Time	Ket.

Tabel 2. *Illinois agillity run test Procedure and Normative Data*

Penilaian	Pria	Wanita
Sangat Baik	<15,2	<17,0
Baik	16,1-15,2	17,9-17.0
Lumayan	17.2-16,2	21,7-18,0
Cukup Baik	17,3-18,2	23,0-21,8
Kurang	>18,3	>23,0

(**Sumber:** Rainal Hadad Faimiza Putra *et al*., 2025)



Gambar 2. *Illinois Agility Run Test* (Sumber: Widhi *et al*., 2023)

Data dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak *Statistical Package for Social Science* (SPSS). Analisis diawali dengan statistik deskriptif yang meliputi nilai minimum, maksimum, dan nilai rata-rata (*mean*), untuk menggambarkan kondisi

kelincahan siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Selanjutnya, pengujian dilakukan menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test*.

3. HASIL

Pada penelitian ini melibatkan seluruh siswa kelas VI SDN Pangkatrejo sebanyak 23 siswa, waktu pada penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan, dari 14 April hingga 16 Mei 2026. Berdasarkan deskripsi data menggunakan instrumen *Illinois Agility Run Test*, semakin rendah waktu yang dicapai siswa dalam menyelesaikan tes kelincahan, semakin baik tingkat kelincahan yang dimiliki. ditemukan adanya peningkatan kelincahan siswa yang signifikan. Dengan demikian, peningkatan tersebut ditunjukkan oleh penurunan waktu tempuh dari *pre-test* ke *post-test*, di mana pencapaian waktu yang lebih rendah mengindikasikan tingkat kelincahan yang semakin baik setelah diberikan perlakuan.

Sebelum masuk ke Analisis Statistik Deskriptif dan Uji-Ranks Wilcoxon, subjek melakukan *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan, berikut hasil dari *Pre-test* dan *Post-test*:

Tabel 3. Hasil Rekap Data *Pre-test*

Penilaian	Jumlah	Presentase
Sangat Baik	6	27%
Baik	5	22%
Lumayan	9	40%
Cukup Baik	1	2%
Kurang	2	9%
Total	23	100%

Tabel 4. Hasil Rekap Data *Post-test*

Penilaian	Jumlah	Presentase
Sangat Baik	-	-
Baik	3	13%
Lumayan	7	30%
Cukup Baik	6	27%
Kurang	7	30%
Total	23	100%

A. Analisis Statistik Deskriptif

Deskripsi data pada penelitian ini bertujuan untuk memberikan deskripsi menyangkut hasil pengukuran peningkatan kelincahan siswa kelas VI SDN Pangkatrejo. Pengukuran peningkatan kelincahan dilakukan dengan menggunakan instrumen *Illinois Agillity Shuttle Run Test* yang berperan untuk menentukan kuantitas kelincahan siswa. Informasi yang sudah diperoleh berikutnya dianalisis secara deskriptif melewati perhitungan nilai rata-rata (*mean*), angka terendah, serta angka tertinggi.

Tabel 5. Deskripsi Data Test Kelincahan

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test	23	15.64	24.41	20.2435	2.86602
Post-test	23	13.21	23.18	17.2004	2.46665
Valid N (listwise)	23				

Berdasarkan Tabel 5, hasil tes kelincahan siswa kelas VI SDN Pangkatrejo yang berjumlah 23 siswa menunjukkan bahwa hasil data *pre-test* memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 20,2435 detik, sedangkan pada data *post-test* memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 17,2004 detik. Pada pelaksanaan *pre-test* diperoleh waktu tercepat yang dicapai siswa adalah 15,64 detik dan terdapat nilai waktu terlambat adalah 24,41 detik. Sementara itu, pada pelaksanaan *post-test* diperoleh waktu tercepat yang dicapai siswa adalah 13,21 detik sedangkan waktu terlambat yang di dapat adalah 23,18 detik.

Data tersebut menunjukkan adanya perubahan hasil tes kelincahan siswa setelah diberikan perlakuan berupa permainan tradisional Gobak Sodor. Penurunan rata-rata waktu tempuh dari 20,2435 detik pada *pre-test* menjadi 17,2004 detik pada *post-test* mengindikasikan adanya peningkatan kemampuan kelincahan siswa. Dalam tes kelincahan, semakin kecil waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tes menunjukkan tingkat kelincahan yang semakin baik.

Oleh karena itu, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional Gobak Sodor memberikan dampak positif terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas VI SDN Pangkatrejo. Hal ini ditunjukkan oleh rata-rata waktu *post-test* yang lebih cepat dibandingkan rata-rata waktu *pre-test*, sehingga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kelincahan setelah siswa mengikuti perlakuan yang diberikan.

B. Uji Ranks

Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	23[a]	12.00	276.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	0[c]		
	Total	23		

a. *post-test* < *pre-test*
b. *post-test* > *pre-test*
c. *post-test* = *pre-test*

Berdasarkan tabrel 6, hasil uji Wilcoxon pada tabel Ranks, diketahui bahwa terdapat 23 siswa yang termasuk dalam kategori Negative Ranks dengan nilai Mean Rank sebesar 12,00 dan Sum of Ranks sebesar 276,00. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh siswa memiliki nilai *post-test* yang lebih rendah dibandingkan nilai *pre-test*. Sementara itu pada kategori Positive Ranks diperoleh nilai 0, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat siswa yang memiliki hasil nilai *post-test* lebih tinggi dari nilai *pre-test*. Selain itu kategori Ties atau nilai sama juga menunjukkan nilai 0, yang berarti tidak terdapat siswa yang memiliki nilai yang sama antara *pre-test* dan *post-test*.

Maka dari itu, secara deskriptif dapat disimpulkan bahwa seluruh siswa mengalami perubahan nilai dari *pre-test* ke *post-test* setelah diberikan perlakuan permainan tradisional Gobak Sodor. Dalam penelitian menggunakan kecepatan waktu tempuh kelincahan yang mana jika waktu tempuh lebih rendah maka hasil lebih baik, maka penurunan nilai tersebut menunjukkan adanya peningkatan kelincahan siswa kelas VI SDN Pangkatrejo setelah diberikan perlakuan (*treatment*) pembelajaran melalui permainan tradisional Gobak Sodor.

Tabel 7. Ranks Test Statistic

Test Statistics[a]

	Post-test – pre-test
Z	-4.198[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Berdasarkan table 7, hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test ditunjukkan nilai Z sebesar -4,198 dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. 2-tailed sebesar 0,00. Maka hasil tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* kelincahan siswa. Maka dari itu, permainan tradisional gobak sodor terbukti dapat meningkatkan kelincahan siswa kelas VI SDN Pangkatrejo.

4. PEMBAHASAN

Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat peningkatan kelincahan siswa kelas VI SDN Pangkatrejo. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa terdapat peningkatan kelincahan siswa setelah di berikan perlakuan (*treatment*) yang mana dapat di ketahui melalui hasil nilai dari *Pre-test* dan *Post-test* yang di dapat. Pada data awal yang tercantum dalam Tabel 3 (*Pre-test*), tingkat kelincahan pada subjek penelitian ini didominasi oleh kategori kemampuan yang tergolong rendah. Sebagian besar siswa masih berada pada kriteria "Kurang", "Cukup Baik", dan "Lumayan". Hal ini menunjukkan bahwa sebelum adanya treatmen permainan gobak sodor, kemampuan motorik kasar siswa dalam mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat masih belum terstimulasi secara optimal. Sebaliknya setelah dilakukan program perlakuan (*Treatment*) menggunakan metode permainan tradisional Gobak Sodor, rekap data pada Tabel 5 (*Post-test*) menunjukkan transformasi kriteria kemampuan yang signifikan. Kategori kemampuan siswa mengalami peningkatan di mana mayoritas siswa berhasil melompat ke kriteria "Baik" hingga "Sangat Baik", serta berhasil mengeliminasi dominasi kriteria "Kurang" yang muncul pada tes awal.

Hal ini juga dapat dilihat dari nilai rata-rata (*mean*) hasil tes kelincahan menggunakan instrumen *Illinois agillity run test*. Nilai *pre-test* siswa sebelum di berikan perlakuan permainan tradisional gobak sodor memperoleh nilai rata-rata sebesar 20.2435, dengan nilai terendah 24,41 dan nilai tertinggi 15,64. Sementara itu, nilai siswa sesudah di berikan perlakuan permainan tradisional gobak sodor memiliki nilai rata-rata sebesar 17.2004, dengan nilai terendah *post-test* 23,18 dan nilai tertinggi 13,21. Perbedaan nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kelincahan oleh siswa setelah di berikan perlakuan (*treatment*) berupa permainan tradisional gobak sodor.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Affandi *et al*. (2025), yang menunjukkan bahwa menggunakan permainan gobak sodor dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kelincahan siswa Sekolah Dasar. Guna mencapai hasil pencapaian tersebut secara optimal, diperlukan perancangan program latihan yang terstruktur, terencana, dan sistematis. Karakteristik latihan yang tepat harus memiliki target atau tujuan yang jelas serta penyusunan materi yang disesuaikan dengan sifat cabang olahraga, yang salah satunya difokuskan pada peningkatan komponen kelincahan.

Selain itu, penelitian yang di lakukan oleh Bawazir *et al.* (2024), juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisonal gobak sodor terhadap peningkatan kelincahan siswa sekolah dasar, berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan permainan gobak sodor tidak hanya dapat meningkatan kelincahan saja, melainkan dapat meningkatkan banyak potensi pada siswa seperti peningkatan motorik pada tubuh, kerjasama tim, pengetahuan dan pemahaman terhadap permainan tradisional, peningkatan semangat pembelajaran dengan metode yang menyenangkan, dan lain sebagainya.

Sopyanudin, Risma, dan Nurzaman (2024) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa permainan tradisional gobak sodor memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya peningkatan kelincahan setelah siswa mengikuti kegiatan permainan gobak sodor. Dengan demikian, permainan tradisional gobak sodor dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pembelajaran

yang efektif untuk mengembangkan komponen fisik, khususnya kelincahan siswa.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Erwanda dan Sutapa (2023) juga menyatakan bahwa permainan tradisional seperti gobak sodor dapat berperan dalam meningkatkan komponen fisik, khususnya kelincahan, serta mendukung perkembangan kemampuan motorik siswa. Peningkatan kemampuan tersebut dapat membantu peserta didik dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari dengan lebih efektif, karena kelincahan dan keterampilan motorik merupakan bagian penting dalam menunjang kemampuan gerak tubuh.

Meskipun demikian, berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan kelincahan setelah diberikan perlakuan. Namun, terdapat beberapa siswa yang hanya mengalami peningkatan kelincahan dalam kategori yang relatif rendah. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan kemampuan gerak dan peningkatan komponen fisik tubuh pada siswa berkembang secara kurang optimal, sehingga peningkatan kelincahan yang dicapai tidak sebesar siswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik lebih tinggi.

Selain faktor aktivitas fisik sehari-hari, rendahnya frekuensi aktivitas fisik dalam proses pembelajaran PJOK juga diduga menjadi salah satu penyebab kurangnya perkembangan komponen fisik siswa. Di SDN Pangkatrejo, pembelajaran PJOK selama penyampaian materi cenderung lebih sering dilakukan di dalam kelas daripada melalui aktivitas praktik secara langsung. Kondisi ini mengakibatkan siswa memiliki kesempatan yang lebih sedikit untuk melakukan gerakan fisik yang dapat menunjang peningkatan kemampuan kelincahan. Oleh karena itu, meskipun terjadi peningkatan kelincahan setelah pemberian perlakuan, peningkatan tersebut pada beberapa siswa belum menunjukkan hasil yang optimal maupun signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian ini serta didukung oleh beberapa penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional gobak sodor dapat berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas VI SDN Pangkatrejo. Kegiatan pembelajaran olahraga yang dilakukan langsung secara praktik dilapangan secara rutin mampu meningkatkan komponen fisik dengan salah satunya kelincahan tubuh siswa. Oleh karena itu, pihak sekolah perlu memberikan dukungan terhadap pelaksanaan pembelajaran PJOK secara langsung dengan menggunakan metode pembelajaran secara menyenangkan bagi siswa seperti permainan tradisional dan lain sebaginnya sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan komponen fisik tubuh sekaligus kelincahan siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, peneliti memberikan beberapa rekomendasi atau saran bagi penelitian selanjutnya. Pertama untuk penelitian berikutnya diharapkan dapat mengembangkan program intervensi dengan memanipulasi variabel latihan secara lebih mendalam, seperti meningkatkan volume, intensitas, durasi, serta memvariasikan bentuk-bentuk latihan kelincahan guna mengoptimalkan peningkatan komponen fisik siswa. Kedua bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas ruang lingkup kajian dengan mengintegrasikan variabel lain yang relevan terhadap perkembangan kelincahan, seperti efektivitas pembelajaran PJOK, pola aktivitas fisik harian, dan faktor gaya hidup siswa. Melalui pendekatan tersebut, diharapkan penelitian yang akan datang mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi komponen fisik anak secara menyeluruh.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional Gobak Sodor efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa kelas VI SDN Pangkatrejo. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh adanya penurunan waktu tempuh pada *Illinois Agility Run Test* setelah siswa mengikuti pembelajaran menggunakan permainan tradisional Gobak Sodor. Hasil analisis statistik melalui Wilcoxon Signed Rank Test juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*, sehingga hipotesis penelitian diterima. Temuan ini membuktikan bahwa permainan tradisional Gobak Sodor dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran PJOK yang mampu meningkatkan kemampuan kelincahan siswa melalui aktivitas fisik yang aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar.

Berdasarkan hasil penelitian, sekolah diharapkan dapat mendukung pelaksanaan pembelajaran PJOK dengan menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai serta mendorong pemanfaatan permainan tradisional sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran. Guru PJOK disarankan untuk mengintegrasikan permainan tradisional *Gobak Sodor* dalam proses pembelajaran sebagai strategi yang dapat meningkatkan aktivitas fisik dan kelincahan siswa. Selain itu, siswa diharapkan lebih aktif mengikuti kegiatan olahraga, baik di sekolah maupun di luar sekolah, serta menerapkan pola hidup sehat agar kemampuan fisik dapat berkembang secara optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya atas dukungan akademis yang diberikan. Apresiasi dan terimakasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah, guru PJOK, serta seluruh siswa kelas VI SDN Pangkatrejo, juga teman-teman yang telah

berpartisipasi aktif untuk membantu menyelesaikan dan bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

REFERENSI

Bawazir, I. A., Fauzi, R. A., & Rukmana, A. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Porkes*, *7*(2), 696–705. https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.27294

Elfarita, N., Suparto, A., & Basri, M. H. (2025). Penerapan Pendidikan Jasmani Berbasis Karakter melalui Permainan Gobak Sodor dan Bentengan pada Siswa Kelas V di SDN Pangarangan III Sumenep. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, *6*(2), 233–240. https://doi.org/10.46838/spr.v6i2.722

Erwanda, D. R., & Sutapa, P. (2023). Pengembangan Media Permainan Tradisional Gobak Sodor untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *7*(3), 3323–3334. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4562

Fajar Siddik, Alya Sania Putri, Aulia Dea Ananda, Iasyah Fakhrany, & Munisa Putri. (2024). Pengaruh Pendidikan Jasmani Bagi Anak Sekolah Dasar untuk Pembentukan Karakter di Era Modern. *Bhinneka: Jurnal Bintang Pendidikan Dan Bahasa*, *2*(4), 236–250. https://doi.org/10.59024/bhinneka.v2i4.1034

Maryuni, M., & Nasrulloh, A. (2022). *Research Study on Traditional Game Sports. Proceedings of the Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in Conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021), 43(February). https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.050*

Nuhad Hanin, & Anna Noordia. (2024). Optimalisasi Kelincahan melalui Penerapan Olahraga Tradisional Menjala Ikan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, *5*(1), 91–97. https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.496

Rainal Hadad Faimiza Putra, Ai Faridah, & Bela Santika. (2025). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa Kelas V Di SDN Cilegong. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, *4*(1), 2069–2076. https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1927

Rifai Affandi, S. G. (2025). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kelincahan. Sains Olahraga: Jurnal ilmiah Ilmu Keolahragaan. http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so

Risma, W. S. (2020). *The Socialization Of Gobak Sodor Traditional Sports As An Effort To Maintain The Values Of Local Wisdom*. *Abdimas Galuh*, *2*(2), 99–108.

Ryansari, M. (2023). *Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe make a match untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran PKn kelas IV SDN Cambaya Kabupaten Gowa (Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Makassar*. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar.

Sriundy, (2016) Metodologi Penelitian. Surabaya, Penerbit : Unesa University Press Anggota IKAPI, ISBN: 978-979-028-698-6, 337 halaman

Sopyanudin M., Risma, Nurzaman M. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Siswa. *Jurnal Keguruan dan ilmu Pendidikan.*

Widhi, D., Nugraha, F., Hasani, I., & Alsaudi, A. T. B. D. (2023). *The Influence of the Traditional Game Gobak Sodor on the Agility Drive of Basketball Extracurricular Participants*. 21–25. https://doi.org/10.37640/ice.02.615

Windarto, M. (2020). Modul Pembelajaran SMA: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Direktorat SMA, Direktorat Jenderal PAUD, DIKDAS Dan DIKMEN*, 11-12.