

SKRIPSI



**PENGARUH PERMAINAN GOBAK SODOR TERHADAP
KETERAMPILAN GERAK LOKOMOTOR SISWA DALAM MATA
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN
KESEHATAN (PJOK) KELAS III SD N SANETAN**

DISUSUN OLEH:

KRISINTA FITRIANUR RAHMANINGTYAS

201933276

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2024



**PENGARUH PERMAINAN GOBAK SODOR TERHADAP
KETERAMPILAN GERAK LOKOMOTOR SISWA DALAM MATA
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN
KESEHATAN (PJOK) KELAS III SD N SANETAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar

JURUSAN

Oleh

**KRISINTA FITRIANUR R201933291
201933276**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2024

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

Hidup yang berjalan saat ini adalah pancaran pikiran, keputusan, dan pilihan yang telah kita ambil sendiri. Jalani apapun dengan semangat dan optimis, tetapi jangan lupa tetap sisakan satu ruang untuk rasa ikhlas atas apapun yang sudah Allah SWT takdirkan.

PERSEMBAHAN :

Puji syukur alhamdulillah atas rahmat dan karunia Allah SWT peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Ketiga orang tua saya tercinta, Bapak Dul Rahman, Ibu Suindah Suprapti, dan Bapak Jumadi yang selalu memberi kasih sayang dan doa terbaik dalam setiap langkahku, serta dukungan dan bantuan yang senantiasa tiada hentinya.
2. Kakak saya tercinta, Krisna Angelia Rahman yang selalu ada atas doa, dukungan dan bantuan yang selalu ada.

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi dengan judul Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Keterampilan Gerak Lokomotor Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) Pada Siswa Kelas III SD N Sanetan oleh Krisinta Fitrianur R NIM 201933276 diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, 19 September 2024

Pembimbing I



Dr. Nur Fairie, S.Pd., M.Pd.
NIDN.0619097803

Pembimbing II



M. Syafrudin Kuryanto, S.Si., M.Or.
NIDN. 0604059102

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.



Siti Masfuah, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0615129001

PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Gerak Lokomotor Siswa Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Pada Siswa Kelas III SD N Sanetan oleh Krisinta Fitrianur R dengan NIM 201933276 ini telah dipertahankan di depan Tim Pengaju sebagai syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Kudus, 19 September 2024

Tim Penguji


Dr. Nur Faric, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0619097803

(Ketua)


M. Syafruddin Kuryanto, S.Si., M.Or
NIDN. 0604059102

(Anggota)


Dr. Fina Fakhriyah, M.Pd.
NIDN. 0616098701

(Anggota)

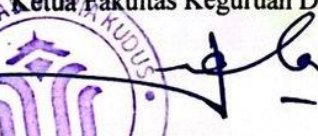

F. Shoufika Hilyana, S.Si., M.Pd.
NIDN. 0006108503

(Anggota)

Mengetahui,

Ketua Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.




Drs. Sucipto, M.Pd. Kons
NIDN. 0629086302

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah, serta inayahnya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Keterampilan Gerak Lokomotor Siswa Dalam Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) Kelas III SD N Sanetan”

Penelitian ini banyak memperoleh bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak untuk itu, dengan sepenuh hati peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak- pihak berikut ini :

1. Drs. Sucipto, M.Pd., Kons selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian ini.
2. Siti Masfuah S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus, yang telah memberi layanan akademik hingga terselesainya pendidikan peneliti.
3. Dr. Nur Fajrie, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing I dan M. Syafruddin Kuryanto, S.Si., M.Or. selaku dosen pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan kemudahan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.
4. Kepala sekolah SD N Sanetan yaitu Eni Suwarni S.Pd., SD. yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di SD N Sanetan.
5. Bapak Ibu Guru SD N Sanetan yang telah memberi motivasi dan bantuan dalam penelitian ini.
6. Siswa kelas III SD N Sanetan yang telah bersedia menjadi partisipan dalam skripsi ini.
7. Sahabatku (Rika, Yunika, Dhea, Ayu Spehia, Kafa, Erina, Fauzi,

Maulida, Mega) yang selama ini telah berkenan untuk saling bertukar pikiran dan memberi semangat.

8. Almamater tercinta Universitas Muria Kudus.

Semoga semua kebaikan yang telah diberikan kepada peneliti mendapatkan balasan berkali lipat dari Allah SWT. Akhirnya demi kesempurnaan skripsi ini, peneliti mengucapkan Terimakasih atas kritik dan saran yang membangun. Besar harapan peneliti semoga penelitian skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang

Kudus, 30 Agustus 2024
Peneliti



Krisinta Fitrianur R
NIM 201933276

ABSTRAK

Rahmaningtyas, Krisinta, Fitrihanur.2024. ***Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Keterampilan Gerak Lokomotor Siswa Kelas III SD N Sanetan***. Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Dosen Pembimbing (1) Dr. Nur Fajrie, S.Pd., M.Pd. (2) M. Syafruddin Kuryanto, S.Si., M.Or.

Kata kunci : Gerak Lokomotor, Permainan Tradisional Gobak Sodor

Masa kanak-kanak adalah masa pertumbuhan dan perkembangan. Tingkah yang aktif tentu membantu mereka untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan gerak mereka terutama gerak dasar seperti gerak lokomotor dan non-lokomotor. Akan tetapi zaman yang semakin canggih membuat anak-anak sekarang lebih menyukai dan memilih bermain permainan online atau game online yang terdapat pada ponsel mereka. Akibatnya permainan tradisional sudah sangat jarang diminati untuk dimainkan dan semakin tidak dikenal dimasyarakat. Maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional gobak sodor pada gerak lokomotor anak usia sekolah dasar, menjadikan permainan tradisional gobak sodor sebagai sarana dalam meningkatkan kemampuan gerak lokomotor pada anak.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *pre-eksperimen* dengan desain *one group preintervention-postintervention design*. Penelitian ini menggunakan subjek siswa kelas III SD N SANETAN. Sampel dalam penelitian ini adalah kelas III SDN Sanetan yang berjumlah 29 anak. Teknik penelitian ini yaitu pengumpulan data angket, observasi, wawancara dan dokumentasi, dianalisis menggunakan *uji-t paired sample t-test* dengan uji prasyarat normalitas.

Hasil penelitian ini menunjukkan; 1) Terdapat pengaruh media permainan tradisional gobak sodor terhadap gerak lokomotor siswa kelas III SDN Sanetan. Hal ini dibuktikan dengan penelitian dengan uji analisis regresi, didapatkan nilai Sig pada tabel sebesar 0,001 artinya $< 0,05$ yang memiliki makna terdapat pengaruh media permainan gobak sodor terhadap gerak lokomotor siswa kelas III SDN Sanetan. Demikian pula hasil uji *paired sample ttest*, nilai signifikansi sebesar 0,00 artinya sig 0,00 $< 0,05$ maka terdapat perbedaan gerak lokomotor antara sebelum dan sesudah perlakuan; dan 2) Terdapat peningkatan gerak lokomotor siswa kelas III SDN Sanetan menggunakan media permainan tradisional gobak sodor.

Hal ini dibuktikan dengan hasil peningkatan gerak lokomotor dari pre intervensi ke post intervensi yaitu bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari pre intervensi ke post intervensi atau setelah dilaksanakan pembelajaran dengan media permainan tradisional gobak sodor. Rata-rata sehingga didapatkan rata-rata n-gain hasil angket siswa kelas kelas III SDN Sanetan sebesar 0,51 yang berada pada kriteria n-Gain sedang sedangkan hasil observasi menunjukkan rata-rata sebesar 0,49 dengan kriteria sedang. Kesimpulannya adalah Terdapat pengaruh media permainan tradisional gobak sodor terhadap gerak lokomotor siswa kelas III SDN Sanetan dan Terdapat peningkatan gerak lokomotor siswa kelas III SDN Sanetan menggunakan media permainan tradisional gobak sodor.

ABSTRACT

Rahmaningtyas Krisinta, Fitriyanur.2024. ***The Effects Of Sodor's Play On Locomotive Skills From Class 3 Elementary School Sanetan.*** Teacher Of The Faculty Of Teachery And University Education Of The Holy Man. Guidance Counselor (1) Dr. Nur Fajrie, S.Pd., M.Pd. (2) M. Syafruddin Kuryanto, S.Si., M.Or.

Key words: Children's Locomotive, Traditional Game Of Gobak Sodor

Childhood is a period of growth and development. Active behavior certainly helps them to develop their motor skills and abilities, especially basic movements such as locomotor and non-locomotor movements. However, the increasingly sophisticated era makes children now prefer and choose to play online games or online games on their cellphones. As a result, traditional games are very rarely in demand to be played and are increasingly unknown in society. So the purpose of this study was to determine the effect of the traditional gobak sodor game on the locomotor movements of elementary school children, making the traditional gobak sodor game a means of improving locomotor movement abilities in children.

This study used a quantitative pre-experimental method with a one group preintervention-postintervention design. This study used subjects of grade III students of SD N SANETAN. The sample in this study was grade III SDN Sanetan totaling 29 children. The research technique was data collection questionnaires, observations, interviews and documentation, analyzed using a paired sample t-test with a normality prerequisite test.

The results of this study indicate; 1) There is an influence of traditional gobak sodor game media on the locomotor movements of class III students of SDN Sanetan. This is proven by research with regression analysis test, obtained Sig value in the table of 0.001 means <0.05 which means there is an influence of gobak sodor game media on the locomotor movements of class III students of SDN Sanetan. Likewise, the results of the paired sample t-test, the significance value of 0.00 means sig 0.00 <0.05 then there is a difference in locomotor movements between before and after treatment; and 2) There is an increase in locomotor movements of class III students of SDN Sanetan using traditional gobak sodor game media.

This is proven by the results of the increase in locomotor movements from pre-intervention to post-intervention, namely that there is a significant increase from pre-intervention to post-intervention or after learning is carried out with traditional gobak sodor game media. On average, the average n-gain of the questionnaire results of class III students of SDN Sanetan was 0.51 which was in the moderate n-Gain criteria while the observation results showed an average of 0.49 with moderate criteria. The conclusion is that there is an influence of traditional gobak sodor game media on the locomotor movements of class III students of SDN Sanetan and there is an increase in the locomotor movements of class III students of SDN Sanetan using traditional gobak sodor game media.

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN BERLOGO	ii
JUDUL SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.4. Manfaat Penelitian.....	7
1.5. Definisi Operasional.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
2.1. Deskripsi Konseptual.....	12
2.1.1. Kemampuan Gerak Dasar Siswa.....	12
2.1.2. Gerak Lokomotor.....	13
2.1.3. Bermain untuk Kemampuan Gerak Siswa.....	19
2.1.4. Permainan Tradisional.....	21
2.1.5. Materi Pembelajaran.....	25
2.2. Penelitian Relevan.....	37
2.3. Kerangka Berpikir.....	39
2.4. Hipotesis.....	41
BAB III METODELOGI PENELITIAN	42

3.1. Tempat & Waktu Penelitian.....	42
3.1.1 Tempat Penelitian.....	42
3.1.2 Waktu Penelitian	42
3.1.3 Desain Penelitian.....	42
3.2. Variabel Penelitian.....	43
3.3. Populasi dan Sampel.....	44
3.4. Teknik Pengumpulan Data	45
3.5. Instrumen Penelitian	46
3.6. Uji Validitas	50
3.7. Uji Reliabilitas Penelitian	51
3.8. Teknik Analisis Data	51
3.8.1 Uji Prasyarat.....	52
3.8.2 Uji Hipotesis.....	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Hasil Penelitian.....	55
4.1.1 Uji Prasyarat.....	55
4.1.2 Pengaruh Media Permainan Tradisional Gobak Sodor terhadap Gerak Lokomotor pada Siswa Kelas III SDN Sanetan	57
4.1.3 Peningkatan Kemampuan Gerak Lokomotor Menggunakan Media Permainan Tradisional Gobak Sodor di Kelas III SDN Sanetan	62
4.2 Pembahasan	64
4.2.1 Pengaruh Media Permainan Gobak Sodor terhadap Gerak Lokomotor Siswa Kelas III SDN Sanetan.....	66
4.2.2 Peningkatan Gerak Lokomotor Siswa Kelas III SDN Sanetan setelah Diterapkannya Media Permainan Tradisional Gobak Sodor	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
5.1. Kesimpulan	74
5.2. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	80
RIWAYAT HIDUP	155

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Indikator Keterampilan Gerak Lokomotor.....	17
Tabel 2. 2 Fase Gerakan Lokomotor	17
Tabel 2. 3 Penelitian Relevan.....	37
Tabel 3. 1 Kisi-kisi Angket	47
Tabel 3. 3 Klasifikasi Uji Validitas Instrumen.....	50
Tabel 3. 4 Kriteria N-Gain	53
Tabel 4. 1 Uji Normalitas Gerak Lokomotor	56
Tabel 4. 2 Nilai Gerak Lokomotor Siswa Kelas III	57
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Sebelum Intervensi dan Sesudah Intervensi Gerak Lokomotor Siswa	58
Tabel 4. 4 Pengujian Paired Sample t-Test	60
Tabel 4. 5 Pengujian Analisis Regresi Gerak Lokomotor Siswa	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gambar Lapangan Gobak Sodor	24
Gambar 2. 2 Pembelajaran Berjalan Dan Berlari Sambil Mengitari Lingkaran	27
Gambar 2. 3 Pembelajaran Berjalan dan Berlari Masuk Ke Dalam Rotan Atau Simpai.....	28
Gambar 2. 4 Pembelajaran Berjalan dan Berlari Berlomba Masuk Ke Lingkaran Rotan Atau Simpai	29
Gambar 2. 5 Pembelajaran Berjalan Dengan Menyusuri Kotak Yang Berderet Melewati Barisan Kotak	29
Gambar 2. 6 Pembelajaran Berjalan dan Berlari Seperti Sirkuit Menggunakan Kotak dan Simpai	30
Gambar 2. 7 Pembelajaran Berlari Dengan Tempo Yang Rendah Secara Berkelompok	31
Gambar 2. 8 Pembelajaran Berlari Mengitari Simpai Berputar Ke Kiri Atau Kanan Dengan Formasi Berbanjar.....	32
Gambar 2. 9 Pembelajaran Berlari Mengitari Simpai Berputar Ke Kiri Atau Kanan Formasi Berhadapan.....	33
Gambar 2. 10 Pembelajaran Berlari Dengan Membawa Simpai Menuju Patok-Patok.....	33
Gambar 2. 11 Pembelajaran Berlari Memindahkan Kotak Titik A Ke Titik B	34
Gambar 2. 12 Pembelajaran Berjalan, Berlari Dan Melompat Sejauh-Jauhnya Dalam Permainan "Bola Warna"	35
Gambar 2. 13 Pembelajaran Berjalan, Berlari, Dan Melompat Setinggi-Tingginya Dalam Permainan Menyusun Menara	36
Gambar 2. 14 Pembelajaran Berjalan, Berlari, Kemudian Melompat Melewati Gawang.....	37
Gambar 2. 15 Kerangka Berpikir Pengaruh Permainan Gobak Sodor terhadap Kemampuan Gerak Lokomotorik Siswa Kelas III SD N Sanetan	41
Gambar 4. 1 Gerak Lokomotor Siswa.....	59
Gambar 4. 2 Hasil Uji N-Gain Observasi Gerak Lokomotor.....	63
Gambar 4. 3 Hasil Uji N-Gain Angket Gerak Lokomotor	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	78
Lampiran 2 Surat Penelitian.....	79
Lampiran 3 Daftar Nama Siswa Kelas III SD N Sanetan	80
Lampiran 4 Lembar Wawancara Pra Penelitian Guru Kelas	81
Lampiran 5 Lembar Wawancara Pra Penelitian Guru PJOK.....	83
Lampiran 6 Lembar Pertanyaan Wawancara Pra Penelitian Siswa	84
Lampiran 7 Lembar Observasi Pra-Penelitian	86
Lampiran 8 Lembar Validasi Angket Keterampilan Gerak Lokomotor	88
Lampiran 9 Kisi-kisi Angket dan Observasi Pre Intervensi.....	91
Lampiran 10 Pedoman Angket Pre Intervensi	93
Lampiran 12 Pedoman Observasi Pre Intervensi	96
Lampiran 13 Lembar Validasi Observasi Keterampilan Gerak Lokomotor	98
Lampiran 14 Kisi-kisi Post Intervensi.....	101
Lampiran 15 Pedoman Angket Post Intervensi.....	103
Lampiran 16 Kisi-kisi Observasi Post Intervensi.....	106
Lampiran 17 Pedoman Observasi Post Intervensi.....	108
Lampiran 18 Modul Ajar Permainan Gobak Sodor	112
Lampiran 19 Rekapitulasi Observasi Pre Intervensi	133
Lampiran 20 Rekapitulasi Observasi Post Intervensi	135
Lampiran 21 Rekapitulasi Observasi Pre Intervensi	137
Lampiran 22 Rekapitulasi Angket Post Intervensi.....	139
Lampiran 23 N-Gain Observasi	141
Lampiran 24 N-Gain Angket.....	142
Lampiran 25 Hasil Wawancara Siswa	144
Lampiran 26 Olah Data SPSS	146
Lampiran 27 Dokumentasi	149
Lampiran 28 Pernyataan Orisinalitas Skripsi.....	151
Lampiran 29 Permohonan Ujian Skripsi.....	152
Lampiran 30 Keterangan Selesai Bimbingan Skripsi	153
Lampiran 31 Surat Keterangan Selesai Penelitian	154