



## Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor terhadap Kelincahan Gerak Atlet Bola Basket Putri U-14 Klub Lotus Wonosobo

**Salma Harienda Putri, Agus Pujianto**

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

### **Article History**

Received : March 2023  
Accepted : November 2023  
Published : November 2023

### **Keywords**

*Basketball;  
agility; traditional games;  
gobak sodor*

### **Abstrak**

Pada permainan gobak sodor ini terdapat unsur keberanian, kejujuran, kerjasama antar pemain, dan juga kelincahan. Permainan bola basket ini merupakan permainan yang cepat dan membutuhkan kelincahan yang bagus maka diperlukan kelincahan gerak yang tinggi agar bisa melakukan *defence* dan posisi menggiring bola yang baik. Peneliti menggunakan metode penelitian *pre-eksperimental* dengan desain *one group pretest posttest design*. Teknik penarikan sampel yang digunakan Purposive Sampling yaitu penarikan sampel dengan pertimbangan dan kriteria tertentu, dengan jumlah sampel 20 sampel. Hasil analisis data menggunakan Uji Normalitas, Uji Homogenitas dan pengujian hipotesis dengan Uji T. Hasil penelitian setelah data dianalisis adalah ada pengaruh yang signifikan dengan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai 8,948 dan t-tabel 2,093 dengan nilai sig 0,000 < 0,05. Sehingga  $H_a$  dapat diterima. Simpulan penelitian ini bahwa dengan permainan tradisional gobak sodor dapat mempengaruhi kemampuan kelincahan gerak atlet bola basket putri u-14 klub Lotus Wonosobo, dan diharapkan dapat menjadi metode latihan yang bisa dipakai pelatih untuk meningkatkan kemampuan kelincahan gerak atlet.

### **Abstract**

*In this gobak sodor game, there are elements of courage, honesty, cooperation between players, and also agility. This basketball game is a fast game and requires good agility, so high agility is needed in order to do a good defense and dribbling position. This agility component is suitable to be mastered more by a basketball athlete because the size of a basketball court that is not so wide requires a player to move as fast as possible when passing his opponent by dribbling. Researchers used a pre-experimental research method with a one group pretest posttest design. The sampling technique used was Purposive Sampling, namely sampling with certain considerations and criteria, with a total sample of 20 samples. The results of data analysis using the Normality Test, Homogeneity Test and hypothesis testing with the T test. The results of the study after the data were analyzed were that there was a significant influence with the results of the t test calculations obtained a value of 8.948 and t-table 2.093 with a sig value of 0.000 < 0.05. So that  $H_a$  can be accepted. The conclusion of this study is that the traditional game of gobak sodor can affect the agility abilities of female u-14 basketball athletes at the Lotus Wonosobo club, and is expected to become a training method that can be used by coaches to improve the agility of athletes.*

### **How To Cite :**

Putri, S. H., & Pujianto, A. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor terhadap Kelincahan Gerak Atlet Bola Basket Putri U-14 Klub Lotus Wonosobo. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4 (Edisi Khusus 1), 437-443.

## PENDAHULUAN

Bola basket merupakan olahraga untuk semua orang, dimainkan baik oleh pria maupun wanita dari segala usia, ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang duduk di kursi roda. Walaupun banyak manfaat yang didapat dengan bertumbuh tinggi namun banyak kesempatan bagi para pemain pendek dengan terus meningkatkan kualitas fisik dan teknik. Olahraga bola basket adalah suatu olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang tiap tim nya berisi 5 pemain di lapangan dan 7 pemain cadangan, sehingga satu tim memiliki total pemain 12 orang. Tujuan dari permainan ini yaitu untuk memasukkan bola ke dalam ring dan menjaga ring agar tiak kemasukan bola. Olahraga ini di mainkan selama 40 menit, dengan 1 *quarter* memiliki waktu 10 menit. Pemain dapat mencetak angka sebanyak – banyaknya tanpa batasan poin. Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan di lapangan berbentuk segi panjang dengan ukuran tertentu yang dimainkan oleh dua tim dan setiap tim terdiri dari lima pemain. Tim adalah kelompok orang yang berinteraksi satu sama lain untuk menggapai tujuan bersama (Weinberg & Gould, 2011, p.160).

Kegiatan klub bola basket Lotus Wonosobo ini diadakan guna memberikan fasilitas pada anak-anak yang mau mengembangkan kemampuannya di bidang olahraga basket. Kegiatan klub bola basket Lotus Wonosobo ini dilaksanakan setiap hari senin sampai sabtu di lapangan SMA Muhammadiyah Wonosobo pada pukul 13.00-16.30 WIB, untuk atlet U-14 putri setiap hari selasa, rabu, dan sabtu yang dilatih oleh *coach* Fajar Hidayat. Banyaknya atlet U-14 putri yang mengikuti latihan di klub bola basket Lotus Wonosobo ada 20 orang.

Latihan bola basket di klub ini mempunyai peranan penting dalam proses perkembangan anak, yaitu memberikan kesempatan untuk mendapatkan pengalaman belajar gerak aktivitas jasmani. Hal ini menjadi media pembantu kemampuan anak dalam mengembangkan kemampuan fisik, pengetahuan dengan seimbang.

Kemampuan motorik dibedakan menjadi 2 jenis yaitu motorik kasar dan motorik halus. Beragamnya kemampuan motorik kasar dari atlet u-14 klub bola basket Lotus Wonosobo memberikan pengaruh terhadap keterampilan

motorik kasarnya. Jika memiliki kemampuan motorik kasar yang bagus maka akan mampu mempengaruhi hasil prestasi dari atletnya.

Selain itu juga klub Lotus Wonosobo ini telah meraih beberapa kejuaraan di beberapa perlombaan, diantaranya yaitu:

No	Kejuaraan	Tahun
1	Juara 2 Perbasi Cup Kab. Semarang 2017	2017
2	Juara 1 3x3 Tanjung Open Purworejo 2018	2018
3	Juara 2 3x3 Tanjung Open Purworejo 2018	2018
4	Juara 2 3x3 Tanjung Open Purworejo 2019	2019
5	Juara 2 Kejurkab Banjarnegara 2019	2019
6	Juara 2 UNWIKU Cup Purwokerto 2021	2021
7	Juara 3 Lyons Sky Basketball Tournament Open Banjarnegara 2022	2022

**Table. 1** Hasil Kejuaraan

Kemampuan motorik merupakan hal yang penting dipelajari bagi atlet karena kemampuan motorik merupakan bagian dari ranah psikomotorik. Sehingga memiliki hubungan dengan kualitas gerak atau cara melakukan gerakan. Terdapat komponen-komponen yang termasuk dalam kemampuan keterampilan fisik, yaitu: kekuatan, kelincahan, keseimbangan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas, power dan koordinasi. Komponen tersebut merupakan unsur-unsur dalam kemampuan motorik yang dikutip dari jurnal Imam Yanuar (2010: 10). Menurut Kirkendall (1980: 213) kemampuan motorik adalah kualitas umum yang ditingkatkan melalui latihan-latihan. Pada cabang olahraga bola basket, jika seorang atlet semakin baik dalam menembak, menggiring, dan mengoper bola maka semakin baik kemungkinan menjadi atlet yang sukses (Muhammad Zaenal Arwih, 2019: 64). Dari sekian banyak komponen kondisi fisik tersebut, maka pada cabang olahraga tertentu memerlukan kondisi fisik yang tertentu pula. Begitupun dengan cabang olahraga bola basket komponen kondisi fisik olahraga bola basket yaitu kebulatan sistem pernapasan, kekuatan otot, kelenturan dan komposisi tubuh (Imam Sodikun, 1992). Menurut Remmy Muhtar (1992) mengatakan bahwa komponen olahraga bola basket yaitu kekuatan, kelincahan, kecepatan ketahanan aerobic dan anerobik, dan kelenturan.

Berdasarkan penjelasan pendapat tersebut maka komponen kondisi fisik dalam permainan bola basket diantaranya kecepatan, kelincihan, kelentukan, ketahanan aerobik dan anaerobik. Dengan demikian kelincihan merupakan Sebagian faktor yang penting dalam permainan bola basket. Komponen kelincihan ini sangat sesuai dikuasai oleh seorang atlet bola basket karena ukuran lapangan bola basket yang tidak begitu luas mengharuskan seorang pemain bergerak secepat mungkin saat melewati lawannya (Fajar Hidayatullah, 2018 : 29).

Berdasarkan hasil survei dilapangan atlet bola basket putri u-14 klub Lotus Wonosobo memiliki tingkat kemampuan kelincihan yang berbeda, ada yang baik dan kurang baik. Namun dari pengamatan peneliti atlet putri yang kurang lincah lebih banyak dibanding yang memiliki kelincihan yang bagus. Kemampuan *dribble* bola atau menggiring bola untuk melewati lawan masih kurang baik dan bahkan dalam penerapan *game* masih banyak bola yang berhasil dicuri oleh lawan. Selain itu juga untuk perubahan posisi dari *offense* ke *defense* juga kurang bagus membuat posisi bertahan masih bisa ditembus oleh tim lawan, banyak atlet yang masih kurang dalam penerapan kelincihan sehingga saat *drive* kurang bagus. Akibat dari hal tersebut adalah ketika mengikuti pertandingan resmi ataupun dalam penerapan *game* tidak maksimal sehingga terkadang masih belum bisa menghasilkan kemenangan pada beberapa pertandingan yang sudah dilakukan. Bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih klub Lotus monoton sehingga atlet terlihat bosan pada saat berlatih. Selain survei melakukan pengamatan di lapangan, peneliti juga melakukan konfirmasi kepada pelatih klub Lotus Wonosobo. Ada beberapa kendala yang dihadapi pelatih dalam meningkatkan kondisi fisik khususnya dalam kelincihan gerak atlet U-14 klub bola basket Lotus Wonosobo. Dari segi fasilitas dari klub Lotus ini belum memiliki berbagai banyak alat untuk dalam penerapan latihan bentuk kelincihan dan pelatih juga belum menerapkan latihan dalam bentuk lain seperti modifikasi dengan berbagai bentuk permainan yang ada yang bisa diterapkan pada saat berlatih.

Selain itu juga pelatih memiliki kendala karena pelatih hanya melatih seorang diri maka dalam mengamati pergerakan latihan atletnya tidak maksimal, sehingga tidak dapat mengontrol

keseluruhan gerakan atlet pada saat latihan. Karena kurang pengawasan dan kontrol atlet U-14 ini kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan fisik untuk kelincihan gerak dalam bentuk latihan *shuttle run*. Selain itu juga klub bola basket Lotus Wonosobo ini terdapat cukup banyak atlet U-14 dan dalam latihan semua memiliki porsi yang sama namun pada pelaksanaan banyak atlet yang kurang memaksimalkan gerak pada saat latihan. Selain itu juga dari gerak perpindahan pada gerak gobak sodor sendiri memiliki kemipiran dengan teknik *defence* pada bola basket yaitu *defence slide*. Hal itu menandakan fisik atlet kurang bagus dan tidak stabil karena waktu pelaksanaan yang kurang maksimal. Sajoto (1988) mendefinisikan kelincihan adalah kemampuan untuk merubah arah dalam posisi di arena tertentu. Dalam kondisi ini maka akan sulit jika latihan kelincihan diberikan dalam bentuk permainan yang menyerupai bola basket. Selain itu pula terdapat jenis – jenis permainan dalam pelajaran Pendidikan jasmani dan olahraga dan Kesehatan disekolah dapat berupa 1. Permainan dengan menggunakan Jaring 2. Permainan dengan menggunakan sasaran 3. Permainan dengan menggunakan net 4. Permainan menggunakan tembok 5. Permainan dengan body kontak (Nurharsono & Irawan, 2022).

Maka untuk mengatasi hal tersebut perlu diadakan latihan fisik dengan menggunakan variasi lain. Menurut Siagawati (2007: 11) bahwa permainan tradisional memiliki beberapa nilai-nilai yang terkandung didalamnya antara lain adalah sportivitas, Kerjasama, kejujuran, kepemimpinan dan pengaturan strategi. Sehingga secara tidak langsung dapat beraktivitas fisik diluar batas kemampuannya. Permainan tradisional dapat membangun dan mengembangkan nilai karakter pada anak sejak masih usia dini. Perkembangan ini terjadi pada proses bermain yang menyenangkan bagi anak menurut Marilna, 2017 dalam (Soegiyanto et al., 2022)

Gobak sodor merupakan salah satu permainan yang berasal dari Yogyakarta, Jawa tengah dan merupakan salah satu permainan yang banyak dimainkan oleh anak-anak. Menurut Dony (2013: 4) permainan gobak sodor merupakan olahraga tim yang terdiri atas 2 orang lebih dalam satu kelompok ( Solikhatusun, Tindi, dan Rina , 2018: 1). Permainan gobak sodor juga merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak yang kompleks

seperti unsur penguasaan taktik, ketrampilan teknik, ketrampilan fisiknya juga mental. Menurut Acroni (2012) permainan gobak sodor merupakan permainan yang dilaksanakan dalam arena bujursangkar dibatasi dengan garis kapur, terdiri dari dua team dengan tiap-tiap penjaga ada tiga team, satu team bermain selaku penjaga serta team lawan berain selaku pemain, secara bergantian tiap anggota team pemain hendak berupaya menggapai garis balik arena ("the door") serta anggota team penjaga akan mencegahnya. Bila pemain tersentuh penjaga, maka kedua team bergantian menjadi penjaga dan pemain.

Berdasarkan pernyataan di atas, diketahui bahwa banyak manfaat yang dapat diambil dari permainan tradisional. Permainan tradisional gobak sodor ini menuntut pemainnya bergerak aktif dan cepat ke kanan dan ke kiri bagi yang menjaga, sedangkan pemain yang tidak menjaga berlari ke depan dan ke belakang agar bisa melewati dari daerah jagaan dan mencapai *finish* utuk memenangkannya.

Dengan melihat jalannya permainan tradisional gobak sodor ini, apabila dihubungkan dengan membatasi kelincahan gerak yang berdasarkan dengan latihan yang teratur, dan dengan program latihan yang benar maka permainan tradisional gobak sodor ini bisa digunakan untuk melatih kelincahan gerak. Untuk menyakininya harus didasari dengan penelitian ilmiah. Kemampuan fisik altet u-14 yaitu pada kelincahan yang perlu ditingkatkan melalui penerapan permaian tradisional gobak sodor ini.

Dengan melihat kondisi atlet bola basket U-14 klub Lotus Wonosobo ini mereka memiliki tingkat kelincahan yang berbeda karena berdasakan latar belakang yang berbeda dan juga kemampuan yang berbeda. Maka dengan diberikan latihan dengan permainan gobak sodor ini peneliti berharap dapat meningkatkan hasil kelincahan gerak atlet bola basket putri u-14 klub Lotus Wonosobo.

Berdasarkan uraian diatas, maka diperlukan penlitian eksprimen salah satunya dengan menereapkan permainan tradisional gobak sodor dalam proses latih klub bolabasket Lotus Wonosobo. Oleh karena itu penliti aka melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Permaian Tradisional Gobak Sodor Terhadap

Kelincahan Gerak Atlet Bola Basket Putri U-14 Klub Lotus Wonosobo"

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan termasuk kedalam penelitian kuantitatif dengan metode *pre-eksperimental* yang mana penelitian sistematis untuk menguji hubungan sebab akibat. Sedangkan desain yang digunakan yaitu "*one group pretest posttest design*" merupakan desain yang terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan. Sehingga hasil perlakuan dapat dihasilkan lebih akurat, karena mampu membandingkan dengan kondisi sebelum perlakuan diberikan. Pengukuran yang pertama dilakukan sebelum diberikan perlakuan (*pretest*), pengukuran yang kedua dilakukan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*).

Teknik pengambilan sample yang digunakan oleh peneliti non probabilitas dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penarikan sampel dengan mempertimbangkan kriteria tertentu. (Sugiyono, 2013:85). Kriteria yang memenuhi syarat sebagai subjek penelitian diantaranya:

1. Atlet bola basket putri klub Lotus Wonosobo
2. Atlet rentang usia 13 – 14 tahun
3. Atlet yang aktif latihan

Insrument yang baik harus valid dan reilabel. Sehingga untuk mendukung keberhasilan maka instrument harus dirancang dengan baik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian atau teknik penelitian tes pengukuran dan dokumentasi untuk pengumpulan data penelitian dan untuk instrumen yang digunakan sebagai berikut: Instrumen untuk mengukur kelincahan (*illinois agility test*). Dalam buku tes dan pengukuran oleh Widiastuti (2015:141) disebutkan bahwa instrument yang digunakan dalam tes kelincahan menggunakan metode *Illinois Agility Run* memiliki *r* validitas 0,82 dan Menurut Widiastuti (2015:141) reabilitas menunjukkan pada 0,93. Sebelum menuju uji-t, ada beberapa langkah persyaratan yang harus dipenuhi bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, maka diitu harus dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006: 299). Langkah-langkahnya dengan melalui uji prasayarat diantaranya: uji normalitas; uji homogenitas; uji hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang diperoleh pada penelitian ini yang dilaksanakan pada tanggal 19 Mei sampai dengan 30 Juni 2022 dengan metode penelitian eksperimen (*one group pretest-posttest design*) menggunakan instrument penelitian yaitu tes pengukuran *Illinois agility test*, dengan sampel 20 atlet putri u-14 dari klub Lotus Wonosobo yang diberikan perlakuan menggunakan permainan gobak sodor selama 14 kali pertemuan termasuk dengan tes pengukuran awal sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

### Deskripsi Data Penelitian

Dalam melakukan analisis data penelitian, data yang digunakan adalah data hasil pengukuran kelincahan dengan Illinois agility test sebelum dan sesudah diberi permainan gobak sodor. Gambaran umum hasil data penelitian tes pengukuran kelincahan gerak atlet putri u-14 klub Lotus Wonosobo sebagai berikut:

Statistics	Pre Test Kelincahan	Post Test Kelincahan
N	20	20
Mean	18,3	17
Std. Deviation	1,2269	1,1286
Maximum	20,1	18,8
Minimum	16,1	15,1

**Tabel. 2** Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan tabel di atas diperoleh keterangan rata-rata hasil *pretest* kelincahan atlet putri sebelum diberikan perlakuan adalah 18,3 detik dengan standar deviasi 1,2269 waktu terendah 16,1 detik dan waktu tertinggi 20,1 detik. Sedangkan rata-rata hasil *posttest* kelincahan setelah diberikan perlakuan adalah 17 detik dengan standar deviasi 1,1286 waktu terendah 15,1 detik dan waktu tertinggi 18,8 detik.

### Hasil Uji Prasyarat

#### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian bersifat normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini dengan menggunakan rumus *kolmogrov-smirnov*, dengan pengolahan data menggunakan bantuan komputer

program SPSS 25. Selain itu, uji normalitas dilakukan untuk menentukan uji statistik selanjutnya yang sesuai digunakan dalam menjawab hipotesis penelitian. Hasil uji normalitas data penelitian sebagai berikut:

	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
	Pretest Kelincahan	Posttest Kelincahan
Sig. (2-Tailed)	0,2	0,2
Test Statistic	0,132	0,111
df	20	20

**Tabel. 3** Uji Normalitas

Berdasarkan hasil perhitungan data di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai (sig.) > 0.05, maka data *post test* dan data *pretest* bersifat atau berdistribusi normal. Karena semua data bersifat atau berdistribusi normal maka analisis data dapat dilanjutkan.

#### Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk mengetahui apakah data yang akan diuji memiliki varian yang sama atau tidak dari sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0.05$  maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0.05$  maka tes dinyatakan tidak homogen. Hasil perhitungan uji homogenitas data penelitian sebagai berikut:

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	0,314	1	38	0,579

**Tabel. 4** Uji Homogenitas

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa diperoleh nilai sig. = 0.579. karena nilai sig 0.579 maka dapat disimpulkan bahwa varian data tersebut adalah homogen.

#### Uji Hipotesis

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini berbunyi “ ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan bagi atlet putri u-14 klub bola basket Lotus Wonosobo”. Kriteria pengambilan keputusan : Dengan taraf signifikan 5% (0,05). Banyaknya sampel = 20;  $H_a$  diterima apabila  $t$ -hitung >  $t$ -tabel atau jika nilai sig. (2-tailed) < 0,05.

Rata-rata	$T_{hit}$	$t_{tabel}$	Sig
<i>Pair pre test-post test</i>			
1,300	8,948	2,093	0,000

**Tabel. 5** Uji Hipotesis

Dari perhitungan hasil diatas diperoleh nilai  $t_{hitung} = 8,948$  dan  $t_{tabel} 2,093$  dengan taraf signifikan  $\alpha 5\%$  (0,05). Dari tabel diatas menunjukkan bahwa hasil sig. two tailed  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa menerapkan permainan tradisional gobak sodor memberikan pengaruh terhadap kelincahan gerak atlet bola basket putri u-14 Lotus Wonosobo, dengan demikian  $H_a$  dapat diterima.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan diketahui bahwa permainan gobak sodor memberikan dampak positif terhadap peningkatan kelincahan terhadap atlet bola basket putri u-14 klub Lotus Wonosobo. Besar peningkatan kelincahan yaitu 7,1%. Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan pengetahuan atlet yang sudah didapatkan pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru terjadi asosiasi yang kuat dikarenakan dilakukan secara berulang atau banyak pengulangan. Hal ini berdasarkan teori belajar yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2014: 164) yaitu teori belajar *law of exercise* “prinsip hukum latihan bahwa prinsip utama dalam pembelajaran adalah pengulangan, semakin sering materi pelajaran diulang maka akan semakin dikuasai”. Selain itu juga pemberian pelatihan fisik secara teratur dan terukur dengan takaran dan waktu yang cukup akan menimbulkan perubahan fisiologis yang mengarah pada hasil kemampuan menghasilkan energi yang lebih besar dan memperbaiki performa fisik. Prinsip latihan menurut (Sukadiyanto, 2005) dengan prinsip latihan adaptasi yaitu latihan yang berulang ulang akan terjadi penyesuaian dengan organ seseorang dan organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya, kemudian dengan prinsip latihan variasi bahwa variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Stone dkk dalam (Lubis 2013: 18) mengatakan bahwa variasi latihan yang buruk atau monoton

akan menyebabkan overtraining, maka dari itu program latihan harus disusun secara variative dengan begitu pula menerapkan latihan dengan permainan tradisional yang dimodifikasi ini merupakan bentuk penerapan program latihan yang menerapkan prinsip latihan variasi. Selain itu juga berdasarkan prinsip latihan progresif dengan latihan yang memperhatikan intensitas peningkatan yang progresif dapat memperhitungkan puncak keberhasilan latihan itu sendiri, bahwa dalam penelitian ini dengan peningkatan intensitas waktu latihan perminggunya dengan harapan mampu meningkatkan kemampuan kelincahan atlet melalui latihan dengan menerapkan modifikasi permainan tradisional. Permainan gobak sodor ini menuntut pemainnya untuk bergerak aktif dengan cepat ke arah yang dikehendaki seperti lari ke kanan dan ke kiri bagi yang menjaga atau menghadang (Ahmad. B, 2016). Sehingga permainan tradisional gobak sodor memiliki unsur dengan kelincahan yang dapat mempengaruhi kemampuan atlet putri u-14 ini. Pada penelitian ini juga menerapkan permainan tradisional gobak sodor yang telah dimodifikasi batasan waktu untuk mengontrol gerak atlet dan juga untuk meningkatkan kemampuan kelincahan atlet itu sendiri.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kelincahan atlet bola basket putri u-14 Lotus Wonosobo. Dapat dilihat melalui rata-rata hasil test pengukuran kelincahan sebelum diberikan perlakuan 18,3 detik dan setelah diberikan perlakuan 17 detik atau meningkat menjadi lebih baik. Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan untuk melihat perbedaan pretest kelincahan dan posttest kelincahan hasil nilai sig. (2-tailed) adalah  $0,00 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan gerak atlet bola basket putri u-14 klub Lotus Wonosobo. Latihan bola basket dengan pemberian perlakuan permainan tradisional gobak sodor dapat meningkatkan kelincahan gerak atlet bola basket putri u-14 Lotus Wonosobo.

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional gobak sodor ini cocok untuk meningkatkan kelincahan gerak seseorang Dimana dari gerak tersebut dapat meningkatkan kelincahan dan dengan dibuktikan

bahwa dengan adanya penelitian ini ternyata pengaruh permainan gobak sodor terhadap kelincahan gerak atlet bola basket putri u-14 yang signifikan. Karena pada permainan ini banyak manfaatnya dan tidak membosankan, dibandingkan dengan memberikan *drill* fisik seperti pada umumnya. Dengan begitu kelincahan gerak altet bagus untuk melakukan *drive*, *dribble*, dan *deffence* akan lebih baik daripada sebelum diberikan perlakuan ini.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan dapat diambil simpulan bahwa diperoleh nilai  $t$  hitung= 8,948 serta nilai sig two tailed  $0,000 < 0,05$  sehingga menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan gerak pada atlet bola basket putri u-14 Lotus Wonosobo. Maka penulis memberikan saran-saran guna peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya diharapkan agar melakukan kontrol aktivitas yang dilakukan sampel secara penuh guna mendapatkan hasil yang lebih maksimal dan bermaksud melakukan ataupun melanjutkan penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol yang lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.

## REFERENSI

- Ade, M., Silaen, S., Pujianto, D., & Raibowo, S. (2022). Pengembangan model offense dan defense training bolabasket putra berbasis modifikasi permainan tradisional gobak sodor di smp negeri 5 Kota Bengkulu. *Pendahuluan Bolabasket* merupakan salah satu cabang olahraga yang dipelajari dalam mata pelajaran *PJOK* ( *Ya*. 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Arwih, Muhammad Z. (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 18(1), Januari-Juni 63-71.
- Bahriyanto. A. (2016). *Pengaruh permainan gobak sodor terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan: STKIP PGRI Jombang.
- Budi, B.A.S. (2014). *Penggunaan Media Audiovisual Dengan Media Gambar Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jatiroto Kabupaten Lumajang)*. 612-616.
- Bompa, T.O. (2003). *Serious Training*. Champaign. USA: Human Kinetics.
- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang. Karangturi Media
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembimbingan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 45–50.
- Hidayatullah F. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan.
- Junaidi, I. A. (2013). Peningkatan Keterampilan Chest Pass Bola Basket Melalui Metode Peer Teaching Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Mulyo, A. (2015). Pengaruh Permainan Gobak Sodor terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SD Negeri 5 Padang Mulya Koba Bangka Tengah. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Mertayasa, K, et al. (2016). Metode Latihan *Polymetrics* dan Kelentukan Untuk Meningkatkan *Power* Otot Tungkai dan Hasil *Lay Up Shoot* Bola Basket. *Journal of Physical Education and Sport*. 24-31.
- Ningrum, D.P. (2018). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Teknik Dasar Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 2 Sendang Kabupaten Tulungagung. *Artikel Skripsi*. Kediri: FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri
- Nopiyanto, Y.E, et al. 2018. *Karakteristik Psikologis Atlet Sea Games Indonesia Ditinjau Dari Jenis Cabang Olahraga dan Jenis Kelamin The Psycoloical Characteristics Of Sports and Sex*. 6(1), 69-76.
- Nurharsono, T., & Irawan, R. (2009). *Pelatihan dan Sosialisasi Olahraga Tradisional Tonis Sebagai Kontribusi Kebugaran Jasmani Bagi Guru*. 1106–1108.
- Oliver, J. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung. PT. Intan Sejati
- PERBASI. *Peraturan Resmi Bola Basket 2014*. (2014).
- Soegiyanto, S., Rahayu, S., Nurharsono, T., & ... (2022). Pelatihan dan Sosialisasi Tonis Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kabupaten Semarang. *Journal of ...*, 2(1), 32–38. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/JCE/article/view/52442%0Ahttps://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/JCE/article/download/5242/21496>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharti, et al. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Gobak Sodor Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Olahraga Pencak Silat. *SNHRP-III*, 437-447.
- Sumarsono, A. (2017). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota UKM Futsal Universitas MusaMUS Merauke. *Altius* Vol. 6 Nomor 1 Januari.
- Sumintarsih. (2012). Prinsip - Prinsip dan Program Latihan Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Proceeding Seminar Nasional PPs UNY*, 425–434.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta. FIK UNY.