

**PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR  
UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN PADA  
OLAHRAGA PENCAK SILAT DI MTS AL KHOIRIYAH 2  
GRESIK**

**SKRIPSI**



*Unipa Surabaya*

Disusun oleh :

**Akbar Wahyu Rohmansyah**

**NIM 175900126**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2021**

**HALAMAN JUDUL**

**PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR  
UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN PADA  
OLAHRAGA PENCAK SILAT DI MTS AL KHOIRIYAH 2  
GRESIK**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
Universitas Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagai  
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani

**AKBAR WAHYU ROHMANSYAH**  
**NIM : 175900126**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Akbar wahyu rohmansyah  
175900126

Judul : Penerapan permainan tradisional gobak sodor  
untuk meningkatkan kelincahan pada olahraga  
pencak silat di MTS Al khoiriyah 2 Gresik

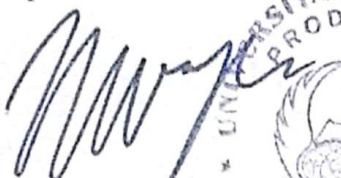
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 04 februari 2021

Mengetahui :

Kaprodi Pendidikan Jasmani

Pembimbing



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0724097301/DY



Dr. Suharti, M.Si., M.Pd.

NIDN. 0712067403/DY



## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Akbar Wahyu Rohmansyah dengan Judul Penerapan Permainan tradisional gobak sodor untuk meningkatkan kelincahan pada olahraga pencak silat di MTS Al khoiriyah 2 Gresik.

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 18 Februari 2021

Dewan Penguji:

1. Dr. Suharti, M.Si., M.Pd

Ketua

2. Dr. Abd. Cholid, M.Pd

Anggota

3. Drs. Ismawandi BP, M.Pd

Anggota

Mengesahkan  
Dekan FPP

Dr. Safrika Renuka Hadi, M.Kes

Mengetahui  
Ketua Program Studi

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

**Saya yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama : Akbar Wahyu Rohmansyah  
NIM : 175900126  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi Dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 4 februari 2021  
Yang membuat pernyataan



Akbar Wahyu Rohmansyah  
175900126

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Penerapan permainan tradisional gobak sodor untuk meningkatkan kelincahan olahraga pencak silat di MTS Al khoiriyah 2 Gresik”.

Dalam proses penyusunan ini, saya banyak mendapatkan dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Dan saya menyadari tanpa bantuan dan bimbingan Bapak atau Ibu, saya tidak dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. M.Subandowo, M.S,Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes, Dekan Fakultas Pedagogi dan psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak AchmadNuryadi,S.Pd., M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan JasmaniFakultas Pedagogi dan psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Ibu Dr. Suharti, M.Si., M.Pd.,dosenpembimbingskripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Kedua orang tuatercinta yang selalumemberikandukungan dan semangat.
6. Bapak Ahmad Ridlwan, S.Pd.KepalaSekolah MTS Al khoiriyah 2 Gresik.
7. Segenapsiswa ekstrakurikuler MTS Al khoiriyah 2 Gresik.
8. Bapak/Ibu Dosen Pendidikan Jasmaniatasbekalilmu yang diberikanselama di perkuliahan.
9. Seluruh keluarga besar dan teman-teman yang telah memberikan semangat dan mendo’akan saya sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan tepat waktu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan atau jauh dari kesempurnaan, hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan

yang kita miliki.

Oleh karena itu, besar harapan penulis untuk memberikan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca untuk menuju yang lebih baik dan lebih sempurna. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis yang selanjutnya.

Surabaya, 04 februari 2021



Akbar Wahyu Rohmansyah

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR GRAFIK .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Ruang Lingkup Dan Batasan Masalah .....	5
C. Tujuan penelitian.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II LANDASAN TEORI .....	7
A. Kajian Pustaka .....	7
1. Kelincahan.....	7
2. Permainan Tradisional Gobak Sodor .....	13
3. Pencak Silat .....	17
4. Korelasi Pencak Silat Dengan Gobak Sodor .....	19
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	21
C. Kerangka Konseptual .....	21
D. Hepotesis Penelitian .....	24
BAB III METODE PENELITIAN .....	25
A. Rancangan Penelitian .....	25
B. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	26
C. Variabel Penelitian .....	27



D. Instrumen Penelitian .....	28
E. Metode Pengumpulan Data.....	29
F. Teknik Analisis Data .....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
A. Hasil Penelitian .....	33
B. Uji Prasyarat .....	35
C. Pembahasan .....	37
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>39</b>
A. Simpulan .....	39
B. Saran .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Penelitian Tes Kelincahan .....	31
<b>Tabel 4.1</b> Hasil Pretest Dan Posttest Kelincahan Pada Olahraga Pencak Silat Di MTS Al Khoiriyah 2 Gresik .....	33
<b>Tabel 4.2</b> Deskripsi frekuensi data <i>pretest dan posstest</i> .....	34
<b>Tabel 4.3</b> Uji Normalitas .....	35
<b>Tabel 4.5</b> Uji Homogenitas.....	36
<b>Tabel 4.6</b> <i>Paired Samples Test</i> .....	37

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Permainan Gobak Sodor .....	15
<b>Gambar 2.2</b> Kerangka Konseptual .....	23
<b>Gambar 3.1</b> Desain Penelitian .....	25
<b>Gambar3.2</b> Tes Kelincahan .....	30
<b>Gambar 1</b> .....	67
<b>Gambar 2</b> .....	67
<b>Gambar 3</b> .....	68
<b>Gambar 4</b> .....	68
<b>Gambar 5</b> .....	69
<b>Gambar 6</b> .....	69

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik 4.1</b> Diagram Distribusi Frekuensi Pretest Dan Posttest Kelincahan Pada Olahrag Pencak Silat Di Mts Al Khoiriyah 2 Gresik .....	35
---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 .....	43
Lampiran 2 .....	44
Lampiran 3 .....	45
Lampiran 4 .....	46
Lampiran 5 .....	48
Lampiran 6 .....	64
Lampiran 7 .....	66
Lampiran 8 .....	69