

**PENGARUH PERMAINAN GOBAK SODOR TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 5-6 SDN 01
BALEREJO KECAMATAN KEBONSARI KABUPATEN
MADIUN**

SKRIPSI



Oleh:
RENDI AIRLANGGA PRASTIYO
NIM. 2104102012

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

2026

**PENGARUH PERMAINAN GOBAK SODOR TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 5-6 SDN 01
BALEREJO KECAMATAN KEBONSARI KABUPATEN
MADIUN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah
Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana Strata 1
Ilmu Keolahragaan

Oleh:

RENDI AIRLANGGA PRASTIYO

NIM. 2104102012

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

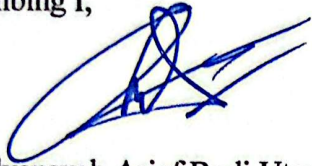
Agustus 2026

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Rendi Airlangga Prastiyo telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 3 Agustus 2026

Pembimbing I,



Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0722058805

Madiun, 3 Agustus 2026

Pembimbing II,



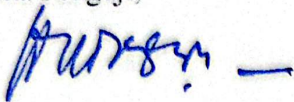
Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or.

NIDN. 0725019001

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

Skripsi oleh Rendi Airlangga Prastiyo ini telah dipertahankan di depan dosen penguji pada hari Rabu 5 Agustus 2026

Panitia Penguji,


Drs. Lukas Susanto, M.Kes.
NIDN. 00008026201

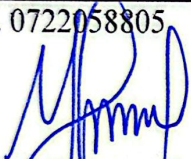
Ketua


Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0719128603

Sekretaris


Dr. Ardvansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0722058805

Anggota


Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or..
NIDN. 0725019001

Anggota


Drs. Lukas Susanto, M.Kes.
NIDN. 00008026201

Anggota

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains



Apt. Weka Sidha Bhagawan, M. Farm.
NIDN. 072716903

Mengesahkan,
Keprosidimu Keolaragaan



Dr. Ardvansyah Arief Budi Utomo, M.Pd.
NIDN. 0704047305

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rendi Airlangga Prastiyo
NIM : 2104102012
Fakultas : Ilmu Kesehatan Dan Sains

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pemikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 3 Agustus 2026
Yang membuat pernyataan



Rendi Airlangga Prastiyo
NIM. 2104102012

HALAMAN PERSEMBAHAN

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA :

Bapak dan Ibu tercinta, terima kasih atas doa, kasih sayang, pengorbanan, dan perjuangan yang tidak pernah berhenti. Semoga pencapaian ini menjadi langkah awal untuk membahagiakan dan membanggakan kalian.

Perempuan yang saya cintai, terima kasih telah menemani setiap proses, menguatkan di saat lelah, dan selalu percaya pada setiap langkah yang saya perjuangkan. Semoga suatu hari nanti saya dapat membuktikan semua perjuangan ini dengan tanggung jawab dan masa depan yang lebih baik.

Terima kasih kepada semua keluarga, sahabat, dan orang-orang baik yang telah memberikan doa serta dukungan hingga karya ini dapat terselesaikan.

HALAMAN MOTTO

MOTTO :

"Kesuksesan adalah hasil dari konsistensi, bukan kesempurnaan."

Makna: Keberhasilan diraih melalui usaha yang dilakukan secara terus-menerus, bukan karena mampu melakukan segala sesuatu dengan sempurna.

"Jangan takut melangkah pelan, takutlah jika berhenti berjuang."

Makna: Kemajuan sekecil apa pun lebih berarti daripada menyerah. Setiap langkah yang konsisten akan membawa kita lebih dekat pada tujuan.

"Hasil terbaik lahir dari proses yang dijalani dengan tekun dan penuh tanggung jawab."

Makna: Setiap pencapaian merupakan buah dari kerja keras, disiplin, dan tanggung jawab dalam menyelesaikan setiap proses.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 5-6 Sdn 01 Balerejo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun”** dengan tepat waktu.

Oleh karena itu,perkenalkanlah penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga, terutama kepada yang terhormat :

1. Dr. Supri Wahyudi, M.Pd Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Apt. Weka Sidha Bhagawan, S.Farm.,M.Farm. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun serta selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, mendukung, memberi nasehat, dan saran dalam penyusunan skripsi ini
3. Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun yang telah membimbing, mendukung, memberi nasehat, dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, mendukung, memberi nasehat, dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, mendukung, memberi nasehat, dan saran dalam penyusunan skripsi ini.

6. Keluarga tercinta khususnya orangtua saya yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan do'a dalam setiap langkah yang saya tempuh.
7. Semua pihak, teman teaman mahasiswa, sahabat dan pacar saya yang telah membantu penelitian skripsi saya sehingga saya bisa berada pada titik ini.
8. Serta diri saya sendiri yang sudah berusaha dan bersungguh-sungguh sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dikarenakan keterbatasan dan kemampuan penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat berguna bagi semua pihak yang membacanya.

Madiun, 3 Agustus 2026

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Kegunaan/Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN	10
A. Kajian Pustaka.....	10
1. Pengertian Permainan Tradisional	10
2. Pengertian Permainan Tradisional Gobak Sodor	13
3. Cara Bermain Permainan Gobak Sodor	15
4. Pengukuran Kebugaran Jasmani	20
B. Kerangka Berpikir.....	27
C. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Tempat dan Waktu Penelitian	30
B. Kronologi Penelitian	31
C. Desain/Jenis Penelitian.....	34
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel/Bahan Uji	36

E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	38
F. Teknik Pengumpulan Data	39
G. Instrumen Penelitian.....	40
H. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Data.....	48
B. Uji Prasyarat Data	63
C. Analisis Data uji t.....	65
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	68
A. Simpulan	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kronologi Penelitian	32
Tabel 3. 2 Daftar Siswa Kelas 5-6 SDN 01 Balerejo	37
Tabel 3. 3 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak	42
Tabel 3. 4 Norma Tes Kebugaran Jasmani	42
Tabel 4. 1 Hasil Data Mentah <i>Pre-Test</i>	48
Tabel 4. 2 Hasil Data Mentah <i>Post-Test</i>	49
Tabel 4. 3 Hasil Uji Deskriptif Sprint 40 meter	51
Tabel 4. 4 Hasil Uji Deskriptif Pull-up	51
Tabel 4. 5 Hasil Uji Deskriptif Sit-up	52
Tabel 4. 6 Hasil Uji Deskriptif Lari 600 meter	52
Tabel 4. 7 Hasil Uji Deskriptif Vertical jump.....	53
Tabel 4. 8 Hasil Pre-test dan <i>Post-test</i> Sprint 40 meter	53
Tabel 4. 9 Hasil Pre-test dan <i>Post-test</i> Pull-Up.....	55
Tabel 4. 10 Hasil Pre-test dan <i>Post-test</i> Sit-Up.....	56
Tabel 4. 11 Hasil Pre-test dan <i>Post-test</i> Lari 600 meter	57
Tabel 4. 12 Hasil Pre-test dan <i>Post-test</i> Vertical Jump.....	58
Tabel 4. 13 Hasil Akumulasi <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Nilai TKJI.....	59
Tabel 4. 14 Analisis Statistik	60
Tabel 4. 15 Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i>	61
Tabel 4. 16 Analisis Statistik Data <i>Post-test</i>	61
Tabel 4. 17 Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	62
Tabel 4. 18 Hasil Output Uji Normalitas	64
Tabel 4. 19 Hasil Olah Data Uji Homogenitas	65
Tabel 4. 20 Hasil Olah Data Group Statistics	66
Tabel 4. 21 Hasil Olah Data Uji T	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Ilustrasi Permainan Gobak Sodor	14
Gambar 2. 2 Lapangan Permainan Tradisional Gobag Sodor	17
Gambar 2. 3 Posisi Start Lari 40 m.....	22
Gambar 2. 4 Bergantung Pada Palang Tunggal.....	23
Gambar 2. 5 Sikap Permulaan Baring Duduk	24
Gambar 2. 6 Sikap Loncat Tegak	26
Gambar 2. 7 Stopwatch dihentikan saat pelari menuju finish	27
Gambar 2. 8 Kerangka Berfikir	28
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Balasan Penelitian	71
Lampiran 2 Presensi kehadiran	72
Lampiran 3 Hasil Pengukuran Pre test dan Post Test	73
Lampiran 4 Hasil Pengolahan data	85
Lampiran 5 Program Latihan	92
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	94
Lampiran 7 Dokumentasi	95
Lampiran 8 Validasi Pustaka	99
Lampiran 9 Riwayat Hidup Penelitian.....	105
Lampiran 10 Hasil Turrnitin	106