

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR TERHADAP  
PENINGKATAN GERAK MOTORIK KASAR (KECEPATAN DAN KELINCAHAN)  
PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 3 ADILUWIH**

Rizki Aziz Pangestu<sup>1</sup>, Lungit Wicaksono<sup>2</sup>, Alifia Ramadhina Putri<sup>3</sup>, Dwi Priyono<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup> Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung

<sup>1</sup>rizkiaziz338@gmail.com

**ABSTRACT**

*This study aimed to determine the effect of the traditional Gobak Sodor game on improving gross motor skills, particularly speed and agility, among fourth-grade students at State Elementary School 3 Adiluwih. The research employed a quasiexperimental method using a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 25 students. The instruments used were a speed test (30-meter sprint) and an agility test (T-test). Data were analyzed using the paired sample t-test and MANOVA. The results showed that: (1) there was a significant effect of the traditional Gobak Sodor game on gross motor speed, with a significance value of  $0.000 < 0.05$ ; (2) there was a significant effect of the traditional Gobak Sodor game on gross motor agility, with a significance value of  $0.000 < 0.05$ ; and (3) there was a significant effect of the traditional Gobak Sodor game on both speed and agility of gross motor skills, with a significance value of  $0.016 < 0.05$ . The traditional Gobak Sodor game encourages students to move quickly, change direction suddenly, and adjust their steps rapidly, thereby directly training speed and agility as components of gross motor skills. Therefore, it can be concluded that the traditional Gobak Sodor game has a positive effect on improving gross motor skills, particularly students' speed and agility.*

**Keywords:** *Traditional Game of Gobak Sodor, Gross Motor Skill, Speed, Agility.*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap peningkatan gerak motorik kasar yang meliputi kecepatan dan kelincahan pada siswa kelas IV SD Negeri 3 Adiluwih. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa. Instrumen yang digunakan berupa tes kecepatan (lari 30 meter) dan tes kelincahan (T-test). Analisis data dilakukan menggunakan uji paired sample t-test dan uji manova. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Terdapat pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kecepatan gerak motorik kasar dengan nilai sig.  $0,000 < 0,05$ . (2) Terdapat pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan gerak motorik kasar dengan nilai sig.  $0,000 < 0,05$ . (3) Terdapat pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kecepatan dan kelincahan gerak motorik kasar dengan nilai sig.  $0,016 < 0,05$ . Permainan tradisional gobak sodor mendorong siswa untuk bergerak cepat, berpindah arah secara tiba-tiba, dan menyesuaikan langkah dengan cepat sehingga secara langsung melatih kecepatan dan kelincahan motorik kasar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional gobak

sodor berpengaruh dalam meningkatkan gerak motorik kasar, khususnya kecepatan dan kelincahan siswa.

**Kata Kunci:** Permainan Tradisional Gobak Sodor, Motorik Kasar, Kecepatan, Kelincahan.

## **A. Pendahuluan**

Permainan tradisional merupakan warisan budaya yang diwariskan secara turun-temurun dan mengandung nilai-nilai budaya masyarakat. Menurut Akbari et al. (2009) dalam Mulyana dan Lengkana (2019), permainan tradisional merupakan permainan anak yang diwariskan antar generasi melalui interaksi sosial. Oblinger (2006) dalam Mulyana dan Lengkana (2019) menyatakan bahwa permainan tradisional telah ada sejak lama dan dimainkan untuk memperoleh kesenangan. Selain sebagai sarana hiburan, permainan tradisional juga berperan dalam mengembangkan kemampuan sosial, emosional, dan fisik anak.

Pada era digital, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah pola bermain anak. Kehadiran perangkat digital dan game online membuat anak lebih banyak melakukan aktivitas yang minim gerak dibandingkan permainan fisik. Kondisi ini dapat mengurangi perkembangan kemampuan motorik kasar pada usia

sekolah dasar. Gao, Zhang, dan Podlog (2014) dalam Mulyana dan Lengkana (2019) menyatakan bahwa permainan tradisional berkontribusi terhadap perkembangan motorik, kognitif, sosial, dan emosional anak. Oleh karena itu, berkurangnya intensitas permainan tradisional dapat berdampak pada menurunnya aktivitas fisik yang mendukung perkembangan gerak dasar dan kebugaran jasmani.

Salah satu permainan tradisional yang populer di Indonesia adalah gobak sodor. Permainan ini dimainkan oleh dua kelompok, yaitu kelompok penjaga dan kelompok pemain yang berusaha melewati garis penjagaan. Menurut Hidayati (2020), gobak sodor melibatkan aktivitas fisik seperti berlari, menghindari, dan bergerak cepat yang dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar, terutama kecepatan dan kelincahan. Selain itu, permainan ini juga melatih kerja sama, komunikasi, dan strategi dalam tim sehingga mendukung perkembangan sosial siswa.

Kemampuan motorik kasar merupakan aspek penting dalam perkembangan fisik anak yang melibatkan penggunaan otot-otot besar untuk melakukan gerakan seperti berlari dan melompat. Dalam pendidikan jasmani, kecepatan dan kelincahan menjadi komponen yang perlu dikembangkan sejak dini. Menurut Mulyani (2016), kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam waktu sesingkat-singkatnya, sedangkan kelincahan merupakan kemampuan bergerak dan mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam permainan gobak sodor, kedua komponen tersebut dilatih melalui aktivitas berlari, menghindari, dan mengubah arah gerak untuk melewati lawan, sehingga permainan ini berpotensi meningkatkan kecepatan dan kelincahan siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan penelitian ini adalah semakin berkurangnya aktivitas permainan tradisional di kalangan siswa sekolah dasar yang berpotensi memengaruhi perkembangan kemampuan motorik kasar, khususnya kecepatan dan kelincahan. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada pengaruh permainan

tradisional gobak sodor terhadap kemampuan gerak motorik kasar siswa kelas IV SD Negeri 3 Adiluwih. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh permainan gobak sodor terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi dalam pembelajaran pendidikan jasmani serta menjadi alternatif media pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan fisik dan melestarikan budaya bangsa.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian quasi eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain yang hanya melibatkan satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Menurut Sukardi (2009), desain ini dilakukan dengan memberikan pengukuran awal (*pretest*), kemudian memberikan perlakuan (*treatment*), dan diakhiri dengan pengukuran akhir (*posttest*) pada kelompok yang sama. Perlakuan yang diberikan berupa permainan tradisional gobak sodor yang dilaksanakan secara berulang dan berkesinambungan. Sugiyono (2018) menyatakan bahwa dalam

penelitian eksperimen, perlakuan sebaiknya diberikan sebanyak 8–16 kali pertemuan agar dapat menghasilkan perubahan yang signifikan.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 3 Adiluwih yang beralamat di Jalan Pacitan, Adiluwih, Kecamatan Adiluwih, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada kesesuaian karakteristik subjek dengan tujuan penelitian, yaitu siswa sekolah dasar yang menjadi sasaran penerapan permainan tradisional gobak sodor.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SD Negeri 3 Adiluwih yang berjumlah 25 siswa. Menurut Sugiyono (2018), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Sampel merupakan sebagian dari jumlah populasi yang dipilih sebagai sumber data penelitian (Sukardi, 2003). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel

penelitian. Menurut Sugiyono (2018), total sampling digunakan apabila jumlah populasi relatif kecil sehingga seluruh anggota populasi dapat dijadikan subjek penelitian. Dengan demikian, sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa kelas IV SD Negeri 3 Adiluwih yang terdiri atas 13 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kemampuan motorik kasar meliputi tes kecepatan dan tes kelincahan. Kecepatan diukur menggunakan Tes Lari 30 Meter yang mengacu pada Altmann et al. (2019). Dalam tes ini, siswa berlari secepat mungkin menempuh jarak 30 meter dan waktu tempuh dicatat menggunakan stopwatch. Sementara itu, kelincahan diukur menggunakan *T-Test Agility Run* yang mengacu pada Widiastuti (2015), yaitu tes yang mengukur kemampuan siswa dalam bergerak dan mengubah arah dengan cepat melalui lintasan berbentuk huruf “T”. Kedua instrumen tersebut dipilih karena memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik untuk mengukur kemampuan motorik kasar pada siswa sekolah dasar.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran. Data kecepatan diperoleh melalui Tes Lari 30 Meter, sedangkan data kelincahan diperoleh melalui *T-Test Agility Run*. Pengukuran dilakukan sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*) untuk mengetahui perubahan kemampuan motorik kasar siswa setelah mengikuti permainan tradisional gobak sodor.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik inferensial. Sebelum pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas untuk memastikan data memenuhi asumsi analisis parametrik (Rahayu, 2005). Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap masing-masing variabel,

|                | <i>Pre-Test</i><br>Kecepatan | <i>Post-Test</i><br>Kecepatan |
|----------------|------------------------------|-------------------------------|
| N              | 25                           | 25                            |
| Mean           | 5,7812                       | 5,2808                        |
| Median         | 5,6300                       | 5,2100                        |
| Std. Deviasi   | 0,69631                      | 0,68927                       |
| Nilai Minimal  | 4,67                         | 4,23                          |
| Nilai Maksimal | 6,84                         | 6,61                          |

yaitu kecepatan dan kelincahan, berdasarkan hasil pengukuran

sebelum (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*) pada kelompok yang sama. Selain itu, untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional gobak sodor secara simultan terhadap kedua variabel dependen tersebut, digunakan uji *Multivariate Analysis of Variance (MANOVA)*. Menurut Ghazali (2018), MANOVA digunakan ketika terdapat lebih dari satu variabel dependen yang dianalisis secara bersamaan. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui apakah permainan tradisional gobak sodor memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak motorik kasar siswa kelas IV SD Negeri 3 Adiluwih yang ditinjau dari aspek kecepatan dan kelincahan.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data yang digunakan dalam melakukan analisis data penelitian ini adalah data tes kecepatan dan kelincahan siswa kelas IV SD Negeri 3 Adiluwih sebelum dan setelah diberi perlakuan permainan tradisional gobak sodor.

**Tabel 1 Statistik Deskriptif Data Pre-Test dan Post-Test Kecepatan Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Adiluwih**

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif variabel kecepatan, jumlah sampel pada pre-test dan post-test sebanyak 25 siswa. Nilai rata-rata (mean) mengalami penurunan dari 5,7812 pada pre-test menjadi 5,2808 pada post-test, yang menunjukkan adanya peningkatan kecepatan siswa setelah perlakuan karena semakin kecil waktu tempuh menunjukkan kemampuan kecepatan yang semakin baik. Nilai median juga menurun dari 5,6300 menjadi 5,2100, mengindikasikan peningkatan yang terjadi pada sebagian besar siswa. Standar deviasi pre-test sebesar 0,69361 dan post-test sebesar 0,68927 menunjukkan variasi data yang relatif stabil. Selain itu, nilai minimum dan maksimum juga mengalami penurunan, yaitu dari 4,67–6,84 pada pre-test menjadi 4,23–6,61 pada post-test, yang menunjukkan adanya peningkatan kecepatan pada hampir seluruh siswa.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pre Test dan Post Test Kecepatan Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Adiluwih**

| Katego<br>ri     | Pree-<br>Test | %                   | Post-<br>Test | %                   |
|------------------|---------------|---------------------|---------------|---------------------|
| Baik Sekali      | 0             | 0.00%               | 4             | 16.00%              |
| Baik             | 4             | 16.67%              | 9             | 36.00%              |
| Sedang           | 7             | 29.17%              | 6             | 24.00%              |
| Kurang           | 7             | 29.17%              | 5             | 20.00%              |
| Kurang<br>Sekali | 6             | 25.00%              | 1             | 4.00%               |
| <b>Total</b>     | <b>25</b>     | <b>100.00<br/>%</b> | <b>25</b>     | <b>100.00<br/>%</b> |

Berdasarkan distribusi kategori kecepatan, terjadi peningkatan kemampuan siswa setelah diberikan perlakuan. Pada pre-test, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dan kurang (29,17%), serta kurang sekali (25,00%), sedangkan kategori baik hanya 16,67% dan tidak ada siswa yang masuk kategori baik sekali. Setelah perlakuan, kategori baik sekali meningkat menjadi 16,00% dan kategori baik menjadi 36,00%, sementara kategori kurang sekali menurun menjadi 4,00% dan kategori kurang menjadi 20,00%. Pergeseran dari kategori rendah ke kategori yang lebih tinggi menunjukkan bahwa permainan tradisional gobak sodor efektif dalam meningkatkan kemampuan kecepatan siswa.

**Tabel 3 Statistik Deskriptif Data Pre-Test dan Post-Test Kelincahan Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Adiluwih**

|                | <i>Pre-Test</i><br>Kelincahan | <i>Post-Test</i><br>Kelincahan |
|----------------|-------------------------------|--------------------------------|
| N              | 25                            | 25                             |
| Mean           | 12,5084                       | 11,4736                        |
| Median         | 12,5600                       | 11,2600                        |
| Std. Deviasi   | 1,28161                       | 1,25540                        |
| Nilai Minimal  | 10,71                         | 9,50                           |
| Nilai Maksimal | 15,26                         | 14,71                          |

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, jumlah sampel penelitian sebanyak 25 siswa pada pre-test dan post-test. Nilai rata-rata (mean) kelincahan menurun dari 12,5084 menjadi 11,4736, yang menunjukkan adanya peningkatan kelincahan siswa karena semakin cepat waktu yang dicapai maka semakin baik tingkat kelincahan. Nilai median juga menurun dari 12,5600 menjadi 11,2600, menandakan peningkatan yang terjadi pada sebagian besar siswa. Standar deviasi yang relatif stabil (1,28161 menjadi 1,25540) menunjukkan sebaran data yang tidak banyak berubah. Selain itu, nilai minimum dan maksimum juga mengalami penurunan dari 10,71–15,26 menjadi 9,50–14,71, yang mengindikasikan peningkatan kelincahan pada hampir seluruh

siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa permainan gobak sodor efektif dalam meningkatkan kemampuan kelincahan siswa sekolah dasar.

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pre Test dan Post Test Kelincahan Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Adiluwih**

| Kategori      | <i>Pre-Test</i> | %              | <i>Post-Test</i> | %              |
|---------------|-----------------|----------------|------------------|----------------|
| Baik Sekali   | 0               | 0.00%          | 2                | 8.00%          |
| Baik          | 0               | 0.00%          | 9                | 36.00%         |
| Sedang        | 8               | 32.00%         | 7                | 28.00%         |
| Kurang        | 10              | 40.00%         | 5                | 20.00%         |
| Kurang Sekali | 7               | 28.00%         | 2                | 8.00%          |
| <b>Total</b>  | <b>25</b>       | <b>100.00%</b> | <b>25</b>        | <b>100.00%</b> |

Berdasarkan distribusi kategori kelincahan, terjadi peningkatan kemampuan siswa setelah diberikan perlakuan. Pada pre-test, sebagian besar siswa berada pada kategori kurang (40,00%) dan kurang sekali (28,00%), sedangkan kategori baik dan baik sekali belum ada. Setelah perlakuan, kategori baik meningkat menjadi 36,00% dan kategori baik sekali menjadi 8,00%. Sebaliknya, kategori kurang menurun menjadi 20,00% dan kategori kurang sekali menjadi 8,00%. Pergeseran dari kategori rendah ke kategori yang lebih tinggi menunjukkan bahwa permainan tradisional gobak sodor efektif dalam

meningkatkan kelincahan siswa. Hasil ini mengindikasikan bahwa aktivitas yang melibatkan perubahan arah, kecepatan, dan koordinasi gerak mampu memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik kasar siswa sekolah dasar.

**Tabel 5 Perbandingan Peningkatan Rata-rata Tes Kecepatan dan Kelincahan Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Adiluwih**

| Variabel   | Rata-rata Pre Test | Rata-rata Post Test | Peningkatan Rata-rata |
|------------|--------------------|---------------------|-----------------------|
| Kecepatan  | 5,7812             | 5,2808              | 0,5004                |
| Kelincahan | 12,5084            | 11,4736             | 1,0348                |

Berdasarkan hasil analisis data, terjadi peningkatan kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa setelah diberikan perlakuan berupa permainan tradisional gobak sodor. Pada variabel kecepatan, rata-rata nilai menurun dari 5,7812 pada pre-test menjadi 5,2808 pada post-test, yang menunjukkan peningkatan kecepatan siswa. Sementara itu, rata-rata kelincahan menurun dari 12,5084 menjadi 11,4736, yang menandakan peningkatan kemampuan kelincahan setelah perlakuan. Peningkatan pada kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa permainan gobak sodor efektif dalam melatih kemampuan gerak

siswa melalui aktivitas berlari, menghindar, dan mengubah arah gerak secara cepat. Selain itu, suasana permainan yang menyenangkan turut meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk, data pre-test maupun post-test pada variabel kecepatan dan kelincahan memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga seluruh data berdistribusi normal. Selain itu, hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada data pre-test dan post-test juga lebih besar dari 0,05, yang berarti varians data bersifat homogen. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas dan homogenitas, data penelitian memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan uji statistik parametrik guna menguji pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan siswa.

**Tabel 6 Uji t Paired Sample T-Test Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor terhadap Peningkatan Kecepatan Gerak Motorik Kasar**  
**UJI PAIRED SAMPLE T-TEST**

| Mean | Std. Deviasi | Sig.(2-tailed) |
|------|--------------|----------------|
|------|--------------|----------------|

0,50040      0,5049      0,000

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional gobak sodor berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan siswa kelas IV SD Negeri 3 Adiluwih. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ahmad Abadi (2024) yang menyatakan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kecepatan siswa sekolah dasar melalui aktivitas berlari, mengejar, dan menghindari lawan.

**Tabel 7 Uji t Paired Sample T-Test**  
**Pengaruh Permainan Tradisional Gobak**  
**Sodor terhadap Peningkatan Kelincahan**  
**Gerak Motorik Kasar**

*UJI PAIRED SAMPLE T-TEST*

| Mean    | Std. Deviasi | Sig.(2-tailed) |
|---------|--------------|----------------|
| 1,03480 | 0,71319      | 0,000          |

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional gobak sodor berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas IV SD Negeri 3 Adiluwih. Hasil ini sejalan dengan penelitian Affandi et al. (2025) yang menunjukkan bahwa permainan

tradisional gobak sodor efektif meningkatkan kelincahan siswa sekolah dasar melalui gerakan cepat dan perubahan arah selama permainan.

**Tabel 8 Uji MANOVA Multivariate Test**  
**Pengaruh Permainan Tradisional Gobak**  
**Sodor terhadap Peningkatan Kecepatan**  
**dan Kelincahan Gerak Motorik Kasar**

*UJI MANOVA Multivariate Test Wilks'*

| X | <i>Lambda</i>            |                       |
|---|--------------------------|-----------------------|
|   | <i>Dependen Interval</i> | <i>Sig.(2-tailed)</i> |
|   | Kecepatan                | 0,016                 |
|   | Kelincahan               |                       |

Berdasarkan hasil uji MANOVA pada nilai Wilks' Lambda, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,016 ( $< 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional gobak sodor berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan siswa kelas IV SD Negeri 3 Adiluwih. Penelitian Saputra, Jariono, dan Sudarmanto (2025) menunjukkan bahwa permainan tradisional Gobak Sodor efektif meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar, terutama pada aspek kecepatan dan kelincahan.

## **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional gobak

sodor berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak motorik kasar siswa kelas IV SD Negeri 3 Adiluwih. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ) pada variabel kecepatan dan kelincahan, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa setelah diberikan perlakuan. Peningkatan tersebut terlihat dari menurunnya rata-rata waktu tempuh pada tes lari 30 meter dan *T-Test Agility Run* pada hasil post-test dibandingkan pre-test.

Selain itu, hasil uji MANOVA memperoleh nilai signifikansi Wilks' Lambda sebesar 0,016 ( $< 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa permainan tradisional gobak sodor secara simultan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan siswa. Dengan demikian, permainan tradisional gobak sodor dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar sekaligus mendukung pelestarian permainan tradisional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, A. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Dan Kemampuan Fokus Terhadap Kecepatan Anak Sekolah Dasar (Tesis). Yogyakarta: Program Magister Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Affandi, R., Gultom, S., Verawati, I., Ravsamjani, F., Ratno, P., & Zulaini. (2025). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 9(1). <https://doi.org/10.24114/so.v9i1.65455>
- Altmann, S., Zinner, C., & Pfeiffer, M. (2019). Validity and Reliability Of Speed Tests In Soccer. *PLOS ONE*, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220982>
- Ghozali, Imam. 2018. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang.
- Hidayati, S. (2020). Permainan Tradisional Gobak Sodor Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 55–64.
- Mulyana, Y., & Lengkana, A. S. (2019). Permainan Tradisional. *Salam Insan Mulia*.
- Mulyani, Novi. Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia. Baturetno, Banguntapan, Yogyakarta: Diva Press, 2016.

- Saputra, D. D., Jariono, G., & Sudarmanto, E. (2025). Strategi meningkatkan keterampilan motorik kasar melalui permainan gobak sodor. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3). <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i3.31992>.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*. Bumi Aksara.
- Widiastuti, Dr. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.