

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR TERHADAP
KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI BAGI PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMP IT ABU BAKAR
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani



Oleh:
Indra Yunika Dwi Cahya
16601241017

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2020**

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR TERHADAP
KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI BAGI PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMP IT ABU BAKAR
YOGYAKARTA**

oleh:

Indra Yunika Dwi Cahya
16601241017

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta yang berjumlah 15 siswa, semua dijadikan subjek penelitian sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah *illinois agility test* dan untuk mengukur kecepatan reaksi adalah *whole body reaction test*. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta, dengan nilai $t_{hitung} 9,735 > t_{tabel} 2,145$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 8,74%, sehingga H_a diterima; dan (2) ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional gobak sodor terhadap kecepatan reaksi bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta, dengan nilai $t_{hitung} 6,678 > t_{tabel} 2,145$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 18,52%, sehingga H_a diterima.

Kata kunci: permainan gobak sodor, kelincahan, kecepatan reaksi

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Indra Yunika Dwi Cahya

NIM : 16601241017

Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Reaksi bagi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Februari 2020

Yang menyatakan,



Indra Yunika Dwi Cahya

NIM. 16601241017

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Reaksi bagi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta

Disusun oleh:

Indra Yunika Dwi Cahya
NIM 16601241017

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Februari 2020

Mengetahui,
A.A. Ketua Program Studi,



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. AIFO
NIP. 196107311990011001

Disetujui,
Pembimbing,



Dr. Yudanto, S.Pd. Jas., M.Pd.
NIP. 19810702200501001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Reaksi bagi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta
Disusun oleh:

Indra Yunika Dwi Cahya
NIM. 16601241017

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal Februari 2020

TIM PENGUJI

| Nama/Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|---|-----------|
| Dr. Yudanto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing |  | 27/2/2020 |
| Drs. Sudardiyono, M.Pd. Sekretaris Penguji |  | 27/2/2020 |
| Dr. Hari Yulianto, M.Kes. Penguji I (Utama) |  | 27/2/2020 |

Yogyakarta, Februari 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes
NIP. 196503011990011001

MOTTO

Aku tidak selalu mendapatkan apa yang aku inginkan, tetapi aku selalu mendapatkan
apa yang aku butuhkan
(Salahudin Al Ayyubi)

Tetap Semangat dan Sukses Selalu #TS3
(Bambang Pamungkas)

Tuhan sudah menggariskan semuanya tinggal bagaimana kamu menyikapinya
(Indra Yunika Dwi Cahya)

Jadikan Pengalaman Sebagai Pembelajaran
(Indra Yunika Dwi Cahya)

Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan
(Q.S. Al-Insyirah : 6)

Man Jadda Wa Jada

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah, kupersembahkan karya sederhanaku ini untuk orang yang kucinta:

1. Untuk Bapak tercinta, Bapak Sugito, yang selalu memberikan dukungan dalam segala aspek dan kritik yang membangun sehingga bisa menjalankan semua ini dengan baik. Terima kasih Bapak yang selalu memberiku semangat dan selalu mengajarkan ku tentang kesabaran yang sangat berarti dalam kehidupanku. Semoga dengan awal ini saya bisa melanjutkan ke jenjang selanjutnya Gimana saya menjadi sosok anak yang membanggakan bagi bapak ibu kakak dan keluarga tercinta .
2. Untuk Ibu tercinta, Ibu Kartini terima kasih ibu untuk segala pelajaran hidup yang sudah ibu ajarkan, yang tak pernah mengeluh untuk menjalani hidup yang selalu bekerja keras walau dalam kondisi apapun. Untuk ibu rasa syukur ini tak akan pernah terhentikan atas semua yang telah Ibu berikan kepada saya. Saya berjanji akan menjadi anak yang berguna bagi keluarga masyarakat, Bangsa dan Negara
3. Kakakku Alip Satya Nur Cahya, Setelah Ibu dan Bapak dan yang menjadi salah satu pendorong semangat ku sampai saat ini Terima kasih sudah membangkitkan semangat dalam menjalani hidup.

Tak pernah cukup aku membalas cinta Bapak dan Ibu serta Kakakku. Suport lahir batin yang diberikan hingga kini belum bisa dibalas dengan apapun.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana dengan judul “Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Reaksi bagi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta” dapat disusun sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Yudanto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Drs. Sudardiyono, M.Pd., selaku Validator instrumen penelitian TAS yang memberikan saran/masukan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai tujuan.
3. Bapak Dr. Yudanto, M.Pd., Bapak Drs. Sudardiyono, M.Pd., dan Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensi terhadap TAS ini.
4. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. AIFO, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.

5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes., AIFO, selaku pemilik alat *WBR*
7. Bapak Herry Purwanto S.Pd, selaku Kepala SMP IT Abu Bakar Yogyakarta yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian TAS ini.
8. Para Guru dan Staf SMP IT Abu Bakar Yogyakarta yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Teman-teman PJKR A 2016 dan para sahabat/teman dekat yang telah memberikan dukungan dan semangat selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu disini, atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 18 Februari 2020
Penulis



Indra Yunika Dwi Cahya
NIM 16601241017

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN SAMBUL | i |
| ABSTRAK | ii |
| SURAT PERNYATAAN | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN | iv |
| HALAMAN PENGESAHAN | v |
| MOTTO | vi |
| PERSEMBAHAN | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB I | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 7 |
| C. Pembatasan Masalah | 7 |
| D. Rumusan Masalah | 8 |
| E. Tujuan Penelitian | 8 |
| F. Manfaat Penelitian | 8 |
| BAB II | 10 |
| KAJIAN PUSTAKA | 10 |
| A. Kajian Teori | 10 |
| 1. Hakikat Permainan Bola Bakset..... | 10 |
| 2. Hakikat Karakteristik Peserta Ekstrakurikuler | 16 |
| 3. Hakikat Ekstrakurikuler..... | 18 |
| 4. Hakikat Kelincahan..... | 20 |
| 5. Hakikat Kecepatan Reaksi | 22 |
| 6. Hakikat Permainan Tradisional Gobak Sodor..... | 24 |
| B. Penelitian yang Relevan..... | 29 |
| C. Kerangka Berpikir | 32 |
| D. Hipotesis Penelitian | 33 |
| BAB III | 34 |
| METODE PENELITIAN | 34 |
| A. Desain Penelitian..... | 34 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 35 |
| C. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 35 |
| D. Populasi dan Sampel Penelitian | 36 |
| E. Teknik dan Instrumen Pengambilan Data..... | 36 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 39 |
| 1. Uji Prasyarat | 40 |
| 2. Pengujian Hipotesis | 41 |

| | |
|--|----|
| BAB IV | 42 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 42 |
| A. Hasil Penelitian | 42 |
| 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian..... | 42 |
| 2. Uji Prasyarat..... | 46 |
| 3. Hasil Uji Hipotesis | 47 |
| B. Pembahasan..... | 48 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 51 |
| BAB V | 51 |
| KESIMPULAN DAN SARAN | 51 |
| A. Kesimpulan | 51 |
| B. Implikasi Penelitian..... | 52 |
| C. Saran..... | 52 |
| DAFTAR PUSTAKA | 54 |
| LAMPIRAN | 58 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta | 43 |
| Tabel 2. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta | 44 |
| Tabel 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecepatan Reaksi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta | 45 |
| Tabel 4. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecepatan Reaksi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta | 46 |
| Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas | 47 |
| Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas | 48 |
| Tabel 7. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta | 48 |
| Tabel 8. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecepatan Reaksi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta | 49 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. <i>Chest pass</i> | 12 |
| Gambar 2. <i>Bounce pass</i> | 12 |
| Gambar 3. <i>Over head pass</i> | 12 |
| Gambar 4. <i>Catching</i> | 12 |
| Gambar 5. <i>Control dribble</i> | 13 |
| Gambar 6. <i>Speed Dribble</i> | 13 |
| Gambar 7. <i>Free throw</i> | 14 |
| Gambar 8. <i>Lay up</i> | 14 |
| Gambar 9. <i>Jump shot</i> | 14 |
| Gambar 10. Lapangan Gobak Sodor | 26 |
| Gambar 11. Permainan Gobak Sodor | 29 |
| Gambar 12. Desain Penelitian | 34 |
| Gambar 13. Bentuk Tes Kelincahan <i>Illinois</i> | 38 |
| Gambar 14. Sampel sedang melakukan <i>whole body reaction test</i> | 40 |
| Gambar 15. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta..... | 44 |
| Gambar 16. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecepatan Reaksi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta | 46 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas | 60 |
| Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SMP IT Abu Bakar | 61 |
| Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi | 62 |
| Lampiran 4. Lembar Validasi Program Latihan | 63 |
| Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes | 64 |
| Lampiran 6. Kartu Bimbingan TAS | 65 |
| Lampiran 7. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan | 66 |
| Lampiran 8. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecepatan Reaksi | 66 |
| Lampiran 9. Deskriptif Statistik | 67 |
| Lampiran 10. Uji Normalitas dan Homogenitas | 69 |
| Lampiran 11. Uji t | 70 |
| Lampiran 12. Tabel t | 71 |
| Lampiran 13. Program Latihan..... | 72 |
| Lampiran 14. Dokumentasi | 109 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 17 ayat 2 disebutkan “Olahraga pendidikan dilaksanakan pada jalur pendidikan formal dan non formal melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler”. Kegiatan ekstrakurikuler pasti ada di setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling yang bertujuan untuk membantu mengembangkan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, minat, dan bakat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta dinaungi dan disediakan oleh pihak sekolah sebagai wadah untuk menampung bakat dan mengasah keterampilan siswa.

Ekstrakurikuler di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta ada berbagai macam bidang, antara lain: bidang olahraga, bidang seni, bidang penelitian, bidang saintek, bahasa dan pramuka. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler bidang olahraga yang digemari para siswa diantaranya adalah ekstrakurikuler bola basket. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta dilaksanakan satu kali dalam seminggu yaitu pada hari Jumat pukul 15.30 – 17.00 WIB, diikuti 15 siswa putra dan dilatih oleh *coach* Indra. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket setiap awal semester pasti

banyak yang bergabung ikut latihan. Seiring berjalannya waktu, namun ada beberapa siswa yang jarang hadir dan tidak hadir latihan.

Ekstrakurikuler mempunyai peranan yang sangat penting dalam proses perkembangan siswa, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan aktivitas olahraga secara sistematis. Hal tersebut merupakan media untuk mendorong perkembangan kemampuan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Kemampuan motorik menurut jenisnya dibagi menjadi 2 yaitu motorik kasar dan motorik halus. Kemampuan motorik kasar siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta beraneka ragam, ada yang baik, sedang, dan kurang baik. Kemampuan motorik kasar yang baik, akan membantu siswa dalam mengikuti proses pembelajaran ekstrakurikuler di sekolah. Kemampuan motorik sangat penting dipelajari dalam pembelajaran ekstrakurikuler karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik, kemampuan motorik berhubungan dengan kualitas gerak atau cara melakukan gerakan. Kemampuan-kemampuan yang terdapat dalam kemampuan keterampilan fisik dapat dirangkum menjadi lima komponen, yaitu: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan kelincihan. Lima komponen yang sudah disebutkan itu merupakan unsur-unsur dalam kemampuan motorik menurut Toho dan Gusril yang dikutip oleh Imam Yanuar (2010: 10)

Menurut Kirkendall (1980: 213) kemampuan motorik adalah kualitas umum yang ditingkatkan melalui latihan-latihan. Mengasah keterampilan dan meningkatkan fisik yang bagus pasti diperlukan latihan yang rutin tentunya latihan fisik juga. Tidak sedikit masalah yang dihadapi oleh pelatih dalam meningkatkan kondisi fisik khususnya kelincahan dan kecepatan reaksi pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. Umumnya siswa SMP yang berusia 13 sampai dengan 15 tahun ini, terutama siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan fisik untuk kelincahan dan kecepatan reaksi dengan bentuk latihan yang sudah ada seperti bentuk latihan *shuttle run* dan bentuk latihan yang lainnya. Mereka merasa latihan itu melelahkan, tegang dan membosankan, sehingga menyebabkan malas untuk berlatih. Dampaknya dari hal itu adalah ketika bertanding mengikuti *event* resmi maupun penerapan dalam *game*, siswa banyak yang staminanya cepat habis serta penerapan kemampuan gerak kelincahan saat melakukan *drive* kurang bagus dan kemampuan gerak kecepatan reaksi saat *defence* juga kurang bagus. Hal itu merupakan pertanda fisik anak yang kurang bagus, bisa juga dikarenakan terbatasnya waktu pembelajaran. Sajoto (1988) mendefinisikan kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dalam posisi di arena tertentu. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin (Sukadiyanto, 2010: 175). Kondisi ini tentu akan lebih sulit lagi bila latihan kelincahan dan kecepatan reaksi diberikan dalam bentuk yang menyerupai permainan bola basket, karena mereka rata-rata tergolong pemula yang masih belum sempurna dalam menguasai teknik dasar. Mengatasi hal tersebut maka

perlu diadakan latihan fisik menggunakan variasi yang lain yaitu dengan cara melatih fisik siswa saat ekstrakurikuler basket dengan cara permainan tradisional, supaya fisik siswa ekstrakurikuler basket lebih bagus lagi.

Permainan tradisional dikenal sebagai permainan rakyat yang merupakan sebuah kegiatan rekreatif yang bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial dan sebagai sarana untuk membangun kerjasama. Banyak jenis permainan tradisional yang digemari anak-anak, bahkan orang dewasa juga gemar. Nilai yang terkandung dalam permainan tradisional yang dapat ditanamkan dalam diri anak antara lain rasa senang, rasa berteman, rasa demokrasi, penuh tanggung jawab, rasa patuh dan rasa saling membantu yang kesemuanya merupakan nilai-nilai yang sangat baik dan berguna dalam kehidupan bermasyarakat (Ariani, 1998: 2). Permainan tradisional juga mempunyai unsur-unsur seperti daya tahan aerobik dan anaerobik, daya tahan otot tungkai, kelincahan, kecepatan reaksi, kecepatan *sprint*, ketepatan menentukan langkah serta kemampuan bekerjasama dalam kelompok, sehingga dari unsur-unsur dan nilai-nilai yang terkandung di dalam permainan tradisional ini sangat sesuai untuk mencapai tujuan kondisi fisik pada atlet (Ningrum, 2018: 1).

Salah satu permainan tradisional yang sering dimainkan anak adalah gobak sodor. Gobak sodor merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim dalam sebuah regu dan membutuhkan keterlibatan kerjasama antar individu dalam sebuah tim. Permainan gobak sodor juga merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak yang kompleks seperti pelaksanaannya pada permainan

gobak sodor terlibat beberapa unsur penguasaan keterampilan diantaranya penguasaan keterampilan teknik, keterampilan taktik, keterampilan fisik, serta mental. Menurut Ariyanti (2014) tentang permainan tradisional gobak sodor menyatakan bahwa:

Gobak Sodor merupakan permainan yang dilakukan dalam sebuah arena bujur sangkar yang dibatasi dengan garis kapur, terdiri dua team dengan masing-masing tiga orang penjaga, satu *team* bermain sebagai penjaga dan tim lawan bermain sebagai pemain, secara bergantian setiap anggota team pemain akan berusaha mencapai garis belakang arena (“*the door*”) dan anggota team penjaga akan mencegahnya. Jika pemain tersentuh penjaga, maka kedua team bergantian sebagai pemain dan penjaga.

Berdasarkan paparan di atas, dapat diketahui bahwa banyak manfaat yang dapat diambil dari permainan tradisional. Pendekatan dan pengarahan akan pentingnya latihan kelincahan yang biasanya diberikan tersebut juga belum dapat membawa hasil yang seperti diharapkan. Permainan gobak sodor ini banyak dilakukan oleh siswa SD maupun siswa SMP. 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, sedangkan pemain yang tidak menjaga bisa bergerak lari ke depan, ke belakang, ke kanan dan ke kiri agar dapat melewati petak petak lapangan yang dijaga oleh pemain lawan sehingga mencapai finish dan mendapatkan angka. Melihat jalannya permainan ini bila dihubungkan dengan batasan kelincahan, kecepatan reaksi dan berlandaskan asumsi latihan yang teratur, sistimatis dan menurut program latihan yang benar, nampaknya permainan gobak sodor dapat digunakan untuk melatih kelincahan gerak dan kecepatan reaksi. Hal ini untuk menyakininya harus didasarkan hasil penelitian yang ilmiah. Sampai saat ini belum banyak bukti-bukti dan pernyataan-pernyataan yang ilmiah yang menunjukkan kemanfaatan

permainan gobak sodor terutama pengaruhnya terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi. Kemampuan fisik seseorang siswa ada kelincahan dan kecepatan reaksi yang perlu ditingkatkan dengan menerapkan permainan tradisional gobak sodor ini. Cara ini bisa juga terjadi kurang berhasil dengan maksimal karena siswa itu datang latihan ekstrakurikuler bola basket ke lapangan jarang-jarang. Sehingga kelincahan dan kecepatan reaksi siswanya kurang baik.

Melihat kondisi siswa di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta terdiri dari berbagai macam latar belakang, status ekonomi, tingkat aktivitas yang berbeda, pemanfaatan waktu luang yang beraneka ragam, tentunya siswa ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta memiliki tingkat kelincahan dan kecepatan reaksi yang berbeda serta bagaimana tingkat kelincahan dan kecepatan reaksi siswa ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta setelah diberi latihan dengan permainan gobak sodor.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka diperlukan penelitian eksperimen. Salah satunya dengan mengadakan permainan tradisional gobak sodor dalam proses latihan ekstrakurikuler bola basket, dengan menyesuaikan karakteristik peserta ekstrakurikuler bola basket sehingga siswa lebih tertarik untuk aktif berpartisipasi dalam latihan bola basket. Oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Reaksi bagi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Abu Bakar Yogyakarta belum menunjukkan hasil maksimal dikarenakan siswa yang kurang disiplin dalam latihan.
2. Terbatasnya waktu pembelajaran mengakibatkan fisik siswa ekstrakurikuler bola basket yang kurang bagus terutama pada kelincahan dan kecepatan reaksi.
3. Saat ekstrakurikuler bola basket dilatih fisik dengan drill yang biasa-biasa saja, siswa banyak yang bosan dan kurang bersemangat.
4. Belum diketahuinya pengaruh permainan gobak sodor terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah diperlukan untuk memfokuskan penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Penelitian ini dibatasi pada pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah tersebut dapat dirumuskan bahwa:

1. Apakah ada pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta?
2. Apakah ada pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kecepatan reaksi bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang diharapkan dari penelitian ini untuk:

1. Mengetahui ada tidaknya pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.
2. Mengetahui ada tidaknya pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kecepatan reaksi bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua orang yang terlibat. Manfaat dalam penelitian ini dikategorikan menjadi dua yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan kajian bagi peneliti yang ingin mengkaji lebih lanjut tentang pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi bagi peserta ekstrakurikuler bola basket.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan acuan oleh pihak sekolah untuk membuat program meningkatkan prestasi bola basket, sehingga kegiatan ekstrakurikuler di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta dapat menjadi lebih baik.

b. Bagi Guru/Pelatih

Hasil tes kelincahan dan kecepatan reaksi dalam penelitian ini dapat digunakan oleh guru/pelatih kegiatan ekstrakurikuler bola basket dalam penetapan strategi latihan dan penempatan posisi yang tepat bagi siswa pada permainan bola basket sesuai dengan kemampuannya.

c. Bagi Siswa

Dapat mengetahui kemampuan fisiknya terutama kelincahan dan kecepatan reaksi siswa sehingga diharapkan setelah mengetahui kemampuan fisiknya dalam bermain bola basket, siswa dapat meningkatkan latihannya. Siswa mendapatkan suasana latihan dan pengalaman baru yang menyenangkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Bola Basket

Permainan bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, boleh dioper, boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan). Permainan dilakukan oleh dua tim masing-masing 5 orang, setiap tim berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dengan menjaga keranjangnya sendiri agar kemasukan sedikit mungkin. Lapangan terdiri dari tanah, lantai semen atau lantai papan, dibatasi oleh garis yang berbentuk empat persegi panjang berukuran 28 x 15 m (Sodikun, 1992 : 8). Tujuan permainan ini adalah membuat kemenangan dengan memasukan bola ke keranjang lebih banyak. Untuk mencapai tujuan ini syarat utamanya harus terampil. Keterampilan dapat dicapai sampai tingkat tinggi apabila gerakan dasar baik. Oleh karena itu gerak (teknik) dasar perlu dilakukan dengan cara-cara yang benar, agar keterampilannya bisa ditingkatkan.

“Permainan bola basket menggunakan bola besar yang dapat didorong, ditepuk dengan telapak tangan terbuka, melemparkan, dan menangkap, menggiring ke segala penjuru dalam lapangan permainan” (PERBASI, 2004: 9). Permainan bola basket mempunyai tujuan dari kedua tim, yaitu mendapatkan angka dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan angka, permainan dipimpin dan diawasi oleh *officials* (wasit), *table officials*, dan seorang *commissioner* (pengawas pertandingan) (PERBASI, 2004: pasal 1, 1). Usia 13-15 tahun atau usia

SMP sesuai dengan aturan bola basket, untuk ukuran bolanya menggunakan bola basket ukuran 6 baik putra maupun putri. Lamanya pertandingan bola basket adalah 4 *quarter* dan setiap *quarter* nya terdiri dari 10 menit, jadi total 4x10 menit.

“Bola basket merupakan permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dan kesigapan (keseluruhan gerak tubuh) dalam waktu yang tepat” (Kosasih, 2008:2). Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi sehingga dapat bermain dengan baik. Sebelum melempar bola, ia harus memegang bola dengan baik. Jika cara memegang bola saja salah, tentu ia tidak dapat melemparkannya dengan baik. Penguasaan terhadap berbagai teknik dasar yang tepat dan baik, memungkinkan pemain untuk menampilkan suatu permainan yang baik pula. Sesuai dengan pendapat Sajoto (1995:5) bahwa suatu penggunaan dan penerapan teknik yang baik dan saat yang tepat, merupakan suatu taktik permainan yang tidak perlu dilatihkan secara tersendiri. Permainan bola basket ini termasuk jenis permainan yang memerlukan latihan yang teratur dan terarah, karena mengandung bermacam-macam unsur gerak. Bisa dikatakan dalam permainan bola basket ini merupakan permainan yang kompleks gerakannya, artinya gerakan terdiri dari gabungan unsur-unsur yang terkoordinasi dengan baik. Sodikun (1992 : 47) mengemukakan untuk mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Supaya permainan basket bisa dilihat dengan indah dan menarik.

Menurut Aryanto (2015:34-48) teknik dasar dengan bola didalam permainan bola basket antara lain:

a. *Passing dan Catching*

Sebuah tim mampu mengontrol bola dengan menggunakan operan dan tangkapan yang baik mempunyai kesempatan luas untuk mencetak poin. Beberapa macam operan yang sering dilakukan para pemain yaitu: operan dada (*chest pass*), operan pantul (*bounce pass*), operan diatas kepala (*over head pass*), operan baseball (*baseball pass*).



Gambar 1. *Chest pass*



Gambar 2. *Bounce pass*



Gambar 3. *Over head pass*
(Sumber: Indra Yunika D. C)



Gambar 4. *Catching*

b. *Dribbling*

Menggiring bola adalah suatu usaha untuk membawa bola ke depan, yang bertujuan menuju ke keranjang lawan, menyusup pertahanan lawan, dan mengacu

pertahanan lawan, serta untuk membekukan permainan. Cara menggiring bola yang baik adalah dengan posisi berdiri, lutut sedikit ditekuk, kepala tegak supaya bisa mengawasi situasi sekitarnya. Salah satu tangan digunakan untuk melindungi bola. Gerakan dasar menggiring bola ada *control dribble* dan *speed dribble*.



Gambar 5. *Control dribble*
(Sumber: Indra Yunika D. C)



Gambar 6. *Speed Dribble*

c. *Shooting*

Shooting atau menembak adalah keahlian dasar yang penting dalam permainan bola basket, jadi harus dimiliki oleh pemain bola basket. Supaya dapat melakukan tembakan dengan baik, maka yang harus diperhatikan adalah persiapan dalam melakukan tembakan. Persiapannya meliputi, posisi tangan, pandangan, keseimbangan, dan irama menembak. Bisa juga dikatakan dengan singkatan BEEF (*Balance, Elbow, Eyes, Follow through*). Menurut Wissel (2004: 46) ada 7 teknik dasar menembak (*shooting*) yaitu: *one-hand set shot* (tembakan satu tangan), *free throw* (tembakan hukuman), *jump shot* (tembakan sambil melompat), *three point shot* (tembakan 3 angka), *hook shot* (tembakan mengait), *lay-up shot*, *runner*.



Gambar 7. *Free throw*



Gambar 8. *Lay up*



Gambar 9. *Jump shot*
(Sumber: Indra Yunika D. C)

d. *Rebound*

Rebound bisa menciptakan kesempatan untuk mencetak poin, keberhasilan atau kemenangan suatu tim tergantung pada *rebound* menyerang atau *rebound* bertahan.

Rebound menyerang bisa meningkatkan kemungkinan menambah poin. *Rebound* bertahan lebih berharga karena bisa mengurangi kemungkinan lawan menambah poin.

Selain teknik juga terdapat faktor lainnya, yaitu faktor kondisi fisik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa dalam usaha meningkatkan kondisi fisik maka seluruh komponen harus dikembangkan semuanya (Sajoto, 1988: 58-59). Macam-macam kondisi fisik antara lain : kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi.

Bola Basket adalah salah satu permainan yang cepat, oleh karena itu olahraga bola basket merupakan kegiatan yang kini telah menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan baik tingkat nasional maupun internasional, oleh sebab itu diperlukan latihan untuk mengembangkan kemampuan atlet guna mencapai kemampuan jasmani dan rohani setinggi-tingginya dalam waktu yang telah direncanakan, disamping itu olahraga bola basket memerlukan latihan dan program yang berkelanjutan dengan baik. Menguasai teknik itu seseorang harus memiliki fisik yang baik agar dapat melakukan latihan kecepatan reaksi dan didukung kondisi fisik tersebut berupa daya ledak terutama pada otot kaki, seorang pelatih harus mengetahui bentuk latihan untuk melatih kemampuan untuk berlari yang baik, selain latihan beban sekarang ada bentuk latihan lain, yaitu kelincahan dan kecepatan reaksi.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket adalah salah satu olahraga yang didasarkan pada kemampuan

individual, kerja sama tim, kecepatan, kekuatan, daya tahan, serta mental. Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu dimainkan oleh lima orang dengan tujuan sebanyak mungkin memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk memasukkan bola ke dalam keranjangnya. Tim atau regu yang berhasil memasukkan bola lebih banyak lah yang menjadi pemenang.

2. Hakikat Karakteristik Peserta Ekstrakurikuler

Menurut Sardiman (2011: 120) “karakteristik siswa adalah keseluruhan kelakuan dan kemampuan yang ada pada siswa sebagai hasil dari pembawaan dan lingkungan sosialnya”. Setiap peserta didik atau siswa sebagai individu dan subjek belajar mempunyai karakteristik sendiri-sendiri. Kondisi yang terdapat pada masing-masing siswa dapat mempengaruhi bagaimana proses belajar siswa tersebut. Lebih lanjut lagi bahwa keadaan peserta didik bukan hanya berpengaruh pada bagaimana belajar masing-masing peserta didik, namun dari proses belajar masing-masing siswa dapat mempengaruhi pembelajaran secara keseluruhan serta mempengaruhi peserta didik yang lainnya. Jika pengaruh positif maka akan membawa efek yang baik bagi proses pembelajaran, namun tentu saja juga terdapat karakteristik dari siswa yang buruk dan membawa pengaruh negatif bagi pembelajaran dan bisa jadi karakteristik tersebut mempengaruhi yang lainnya juga.

Oleh karena itu, guru/pelatih yang memiliki peran penting dalam pembelajaran secara langsung sangat diharuskan untuk mengetahui karakteristik atau keadaan yang sebenarnya terjadi pada siswa. Sehingga guru/pelatih dapat mengantisipasi dan juga mengatasi adanya pengaruh buruk yang mungkin muncul kemudian berakibat negatif

bagi pembelajaran. Identifikasi terhadap keadaan dan kondisi siswa baik untuk masing-masing individu maupun keseluruhan mutlak diperlukan yang digunakan untuk pengambilan langkah dan perlakuan terutama pemilihan strategi, model, dan komponen penyusun pembelajaran lainnya.

Menurut, Sardiman (2011: 120) bahwa terdapat 3 macam hal karakteristik yang ada pada siswa yang perlu diperhatikan guru/pelatih yaitu:

- 1) Karakteristik atau keadaan yang berkenaan dengan kemampuan awal siswa.
Misalnya adalah kemampuan intelektual, kemampuan berpikir, dan lain-lain;
- 2) Karakteristik atau keadaan siswa yang berkenaan dengan latar belakang dan status sosial;
- 3) Karakteristik atau keadaan siswa yang berkenaan dengan perbedaan-perbedaan kepribadian seperti sikap, perasaan, minat, dan lain-lain.

Menurut Desminta (2009: 23) usia di bawah 15 tahun anak-anak menunjukkan tanda-tanda perubahan ke arah lebih dewasa. Mereka cenderung menjauhi hal-hal yang berlaku kekanak-kanakan dan mulai mengharap kebebasan serta lepas dari pengaruh orang tuanya. Menurut Yusuf (2012: 35), memperinci karakteristik perilaku dan pribadi dan masa remaja yang terbagi ke dalam bagian dua kelompok yaitu remaja awal (11-13 s.d. 14-15 tahun) dan remaja akhir (14-16 s.d. 18-20 tahun) meliputi aspek: fisik, psikomotor, bahasa kognitif, sosial, moralitas, keagamaan, konatif, emosi efektif dan kepribadian.

Dari macam-macam jenis dan sumber karakteristik atau keadaan yang ada pada siswa ini guru/pelatih dapat menentukan data-data apa saja yang perlu diketahui

informasinya dan digali dari peserta didik. Kondisi pada peserta didik juga senantiasa dapat mengalami perubahan, guru hendaknya juga harus memantau segala perubahan keadaan yang ada pada siswa baik sebelum pembelajaran dimulai, saat pembelajaran, hingga paska pembelajaran dan evaluasi. Berbagai pendapat tentang karakteristik anak SMP dipandang dari berbagai aspek, dapat disimpulkan sebagai berikut: Laju perkembangan secara umum berlangsung pesat, masih memilih-milih dalam menentukan jenis olahraga yang akan mereka tekuni, mulai berubah menuju ke masa dewasa, mulai munculnya ciri-ciri skunder pada tubuh, usia remaja awal anak mengharapkan kebebasan dan berharap lepas dari pengaruh orang tua, dan masa inilah anak mencari jati dirinya. Masa SMP adalah waktu yang tepat untuk diberikan *treatment* permainan tradisional gobak sodor, karena anak usia SMP lebih mudah diatur dan memahaminya.

3. Hakikat Ekstrakurikuler

Menurut Hastuti (2008: 63), ekstrakurikuler adalah program sekolah berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimalisasi pelajaran yang terkait, menyalurkan minat dan bakat, kemampuan, keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Waktu berolahraga, siswa dapat memulai berbagai macam kegiatan seperti mengikuti klub-klub olahraga atau lewat kegiatan di sekolah seperti ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta dinaungi oleh pihak sekolah secara langsung dan ada berbagai bidang ekstrakurikuler

antara lain: bidang olahraga, penelitian, bahasa, pramuka, saintek dan seni. Salah satu kegiatan bidang olahraga yang diadakan di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta adalah ekstrakurikuler bola basket. Ekstrakurikuler bola basket di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta dilaksanakan seminggu sekali setiap hari Jumat pukul 15.30 – 17.00 WIB, diikuti 20 peserta dan dilatih oleh *coach* Indra .

Menurut Ahmadi (1991: 105), kegiatan ekstrakurikuler ialah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah yang mempunyai fungsi pendidikan dan biasanya berupa klub-klub, misalnya: olahraga, kesenian, ekspresi, dan lain-lain. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud supaya siswa lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Usman, 1993: 22).

Dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah guna membentuk kepribadian siswa, meningkatkan kebugaran jasmani siswa, serta sebagai wadah untuk menampung dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa yang tidak tersalurkan saat di jam pelajaran sekolah supaya siswa yang bersangkutan bisa meraih prestasi.

4. Hakikat Kelincahan

Selama ini usaha-usaha untuk mendefinisikan kelincahan dalam dunia olahraga belum cukup akurat. Definisi kelincahan sering kali disamakan dengan koordinasi

kemampuan gerakan, keterampilan, kemampuan menggerakkan otot-otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan kualitas yang sangat kompleks. Kelincahan ini mencakup interaksi kualitas-kualitas fisik yang lain (kecepatan reaksi, kecepatan, kekuatan, kelentukan, keterampilan gerak dan sebagainya), karena semua ini bereaksi bersama (Suharno, HP, 1993).

Menurut Muchtar (1992: 91), “kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan”. Menurut Furqon (1995), ‘kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. karakteristik kelincahan yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh”.

Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain, yaitu kecepatan, keseimbangan, kekuatan. Faktor-faktor penentu kelincahan menurut Suharno HP (1993: 51), antara lain: olahragawan mempunyai kecepatan reaksi dan kecepatan gerak yang baik, kemampuan berorientasi terhadap masalah (problem) yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, tergantung pada sendi-sendinya, dan kemampuan mengerem atau menghentikan dari suatu gerakan-gerakan.

Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Kelincahan sering dijumpai dalam situasi permainan bola basket. Seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan

koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Jadi unsur kelincahan tidak hanya menuntut kecepatan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian.

Menurut Maksun (2007), kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang sangat tinggi, misalnya mampu berlari berbelok-belok, lari bolak-balik dalam jarak dengan waktu tertentu, atau kemampuan berkelit dengan cepat dalam posisi tetap berdiri stabil, kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah kecepatan dan arah posisi tubuh atau bagian-bagiannya dengan cepat dan tepat, serta perpindahannya dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan agar dapat memiliki kelincahan yang baik setiap pemain harus memiliki kecepatan reaksi, gerak yang baik serta fleksibilitas yang baik. Kelincahan juga dipengaruhi oleh banyak hal dan berhubungan dengan kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi. Kelincahan sering disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan - gerakan, keterampilan-keterampilan, kemampuan gerak motorik otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dalam koordinasi baik, berarti kelincahannya cukup baik. Pemain bola basket yang mampu membawa bola dengan cepat dan mampu melewati lawan dengan gerakan-gerakan yang memukau dapat dikatakan orang tersebut mempunyai kelincahan yang sangat tinggi. Kelincahan merupakan gerak yang sangat kompleks karena dalam kelincahan melibatkan berbagai macam interaksi seperti kecepatan, koordinasi dan kekuatan.

5. Hakikat Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi yaitu kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin (Sukadiyanto, 2010: 175). Menurut Suharno HP (1981: 25) “kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme anak latih untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik – baiknya”. Suhendro (2002: 4. 25) mengungkapkan bahwa kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat, rangsangan itu berupa suara atau pendengaran”. Menurut Muhajir (2007: 175) kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin untuk mendapatkan hasil yang sebaik-baiknya. Hampir semua cabang olahraga memerlukan kecepatan reaksi di dalam pertandingan.

Kecepatan reaksi dalam istilah sebenarnya adalah waktu reaksi (reaction time) adalah gerak pertama yang dilakukan setelah menerima rangsangan (stimulus). Waktu reaksi sangat dibutuhkan pada pemain bola basket. Cabang olahraga ini memerlukan kecepatan gerak yakni keterampilan melakukan gerakan awal setelah sti-mulus diterima. Keterampilan bereaksi akan menentukan proses gerakan selanjutnya termasuk merebut bola yang baik.

Menurut Sukadiyanto (2010: 175-176) kecepatan reaksi dibagi menjadi dua yaitu reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Kecepatan reaksi tunggal ialah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang telah diketahui arah dan sarannya dalam waktu sesingkat mungkin. Artinya, sebelum seseorang melakukan gerakan, dalam benak pikiran olahragawan sudah ada persepsi dan arah serta sasaran rencana motorik

yang akan dilakukan. Sehingga kondisi rangsang sudah dapat diprediksi sebelum gerak dilakukan. Kecepatan reaksi majemuk ialah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang belum diketahui arah dan sarannya dalam waktu sesingkat mungkin. Artinya, sebelum seseorang melakukan gerakan dalam benak pikiran olahragawan sudah ada persepsi, tetapi belum diketahui arah dan sasaran rencana motorik (gerak) yang akan dilakukan.

Adapun bentuk latihan kecepatan reaksi menurut Muhajir (2007: 175) adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan permainan “hitam-hijau”, aba-aba mula-mula lambat kemudian makin lama makin cepat.
- b. Mereaksi aba-aba/ kode-kode lebih dari dua macam dan harus dikerjakan dengan secepat-cepatnya.
- c. Latihan dengan lemparan bola sebanyak mungkin dengan waktu tertentu.
- d. Bertanding lari dengan aba-aba start pistol atau peluit.

Berdasarkan pernyataan di atas penulis menyimpulkan bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan baik dari penglihatan atau suara dengan waktu yang sesingkat mungkin dan hasil yang maksimal. Pemain bola basket yang mempunyai kecepatan reaksi lebih baik akan mampu melakukan gerakan *defence* lebih efektif sehingga gerakan yang dilakukan lebih cepat dan terarah.

6. Hakikat Permainan Tradisional Gobak Sodor

a. Pengertian Gobak Sodor

Menurut Mulyo (2015) permainan gobak sodor/hadang merupakan permainan tradisional asli dari Indonesia, lebih terkenal di wilayah pulau Jawa, banyak yang mengatakan bahwa permainan ini berasal dari Yogyakarta. Nama gobak sodor berasal dari kata gobak dan sodor, kata gobak yang artinya bergerak dengan bebas, sedangkan sodor berarti tombak. Dahulu para prajurit mempunyai permainan yang bernama sodoran sebagai latihan keterampilan berperang. Sodor ialah tombak yang kira-kira panjang 2 meter, tanpa mata tombak yang tajam pada ujungnya.

Permainan gobak sodor mulai punah dikarenakan perkembangan zaman yang semakin berkembang, biasanya dimainkan oleh anak-anak dan pernah populer di kalangan anak angkatan 70-an hingga 80-an. Sekarang ini permainan gobak sodor mulai dilirik kembali antara lain karena ada sekolah dasar yang menggunakan untuk dijadikan sarana bermain dan olahraga. Permainan hadang/gobak sodor merupakan salah satu permainan tradisional yang memang sudah sempat populer di berbagai daerah. Permainan ini sangat baik untuk melatih keberanian, kejujuran, kerjasama antar pemain, dan juga kelincahan. Di berbagai daerah permainan ini tidaklah memiliki perbedaan dalam peraturannya, pada umumnya peraturan dalam permainan ini sama dan sekarang permainan ini sudah dibakukan dan sering disebut dengan permainan hadang.

Permainan tradisional dengan segenap arti, nilai dan manfaat serta peranannya yang relatif besar dalam bidang pendidikan. Fenomena yang ada sekarang ini bahwa permainan tradisional sudah tidak lagi di mainkan, maka sebagai seorang calon guru pendidikan jasmani memiliki peranan yang sangat besar dalam usaha pelestarian

permainan tradisional. Contohnya gobak sodor, permainan ini sangatlah digemari oleh anak-anak, tetapi sekarang jarang dimainkan khususnya di sekolah dasar dan SMP. Padahal permainan tersebut sangat besar manfaatnya bagi pertumbuhan dan perkembangan serta baik untuk kesehatan anak. Mereka juga belajar berdisiplin dan cermat dalam melakukan suatu tindakan. Pendapat lain menurut (Bahriyanto, 2016:251) Permainan gobak sodor ini banyak dilakukan oleh siswa SD maupun siswa SMP. 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, sedangkan pemain yang tidak menjaga bisa bergerak lari ke depan, ke belakang, ke kanan dan ke kiri agar dapat melewati petak-petak lapangan yang dijaga oleh pemain lawan sehingga mencapai finish dan mendapatkan angka. Melihat jalannya permainan ini bila dihubungkan dengan batasan kelincahan, kecepatan reaksi dan berlandaskan asumsi latihan yang teratur, sistematis dan menurut program latihan yang benar, nampaknya permainan gobak sodor dapat digunakan untuk melatih kelincahan gerak dan kecepatan reaksi.

Menurut Sukintaka (1998: 102) tentang teori bermain untuk pendidikan jasmani menyatakan bahwa:

Permainan daerah dapat digunakan sebagai alat pendidikan dan berpengaruh langsung terhadap: (1) kesegaran jasmani anak, (2) meningkatkan budi pekerti, (3) perkembangan sosial anak, (4) pembangkit rasa ketuhanan. Selanjutnya ciri-ciri permainan tradisional: (1) menyenangkan, (2) kesederhanaan peraturan, (3) alat mudah didapat.

b. Prosedur Permainan Gobak Sodor

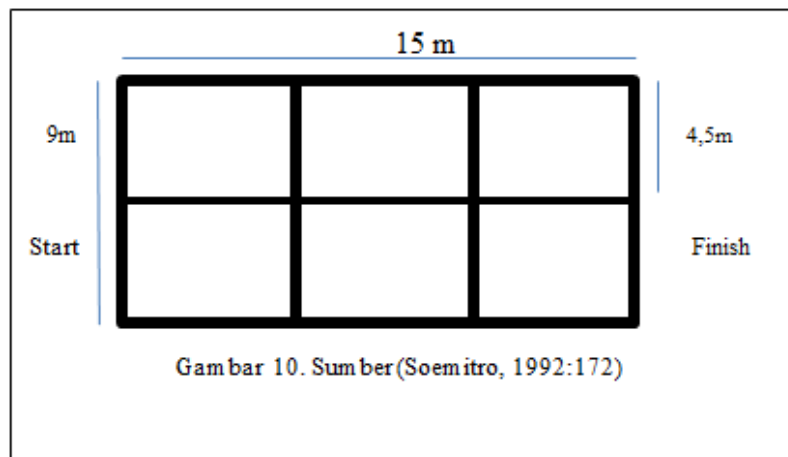
Menurut Sukintaka (1998: 102) prosedur permainan gobak sodor sebagai berikut:

1) Pelaku

Permainan gobak sodor ini tidak ada batasan jumlah pemain. Tapi harus diperhatikan jumlah pemainnya, harus dengan hitungan berpasangan supaya tidak ada yang ganjil. Jumlahnya boleh 2 pasang, 5 pasang atau lebih. Tergantung pada luas lapangan yang tersedia dan peserta yang akan ikut, lapangan yang digunakan berbentuk empat persegi panjang yang dibuat petak-petak bujur sangkar.

2) Penjelasan

Permainan tradisional gobak sodor ini tidak memerlukan peralatan apapun untuk melakukannya, hanya saja arena atau lapangan untuk melakukan permainan ini membutuhkan pembatas dan biasanya anak-anak menggunakan kapur/gamping untuk membuat garis pembatas. Lebih jelasnya lihat gambar arena permainan gobak sodor di bawah ini: Gambar 10. Lapangan Gobak Sodor



Berdasarkan peraturan permainan gobak sodor oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia tahun 1981 dalam permainan gobak sodor sarana dan prasarana yang dibutuhkan adalah lapangan yang berukuran 9 x 15 meter yang dibagi menjadi 6

bagian dengan ukuran setiap bagian 3 adalah 4,5 x 5 meter yang digaris menggunakan kapur, gamping, ataupun dicat dengan lebar garis 5 cm. Memainkan permainan gobak sodor ini anak-anak sering hanya menggunakan perkiraan dalam membuat ukuran lapangan untuk permainan ini. Waktu yang digunakan untuk melakukan permainan ini dilakukan sehabis pulang sekolah supaya tidak mengganggu jam pelajaran lainnya berdasarkan kesepakatan bersama. Karena seringnya melakukan permainan ini biasanya anak-anak sudah memiliki anggota kelompok yang tetap dan jika dirasakan ini permainan sudah cukup melelahkan maka biasanya anak-anak meneruskannya pada hari berikutnya dengan anggota kelompok yang sama.

Sebelum memulai permainan ini, anak-anak dibagi dalam dua kelompok, setiap kelompok berjumlah 5-6 orang jika ada anak-anak yang tidak bisa ikut karena anggota kelompok sudah penuh dia bisa dijadikan pemain cadangan. Setelah terbagi dalam dua kelompok, maka anak yang ditunjuk sebagai ketua kelompok melakukan undian dengan cara swuit untuk menentukan kelompok mana yang harus menjadi regu jaga. Setelah regu jaga sudah ditentukan maka para pemain segera menempatkan posisi di arena permainan sesuai dengan perintah dari ketua kelompok.

Pemain yang menjadi regu jaga tugasnya adalah menghadang agar pemain dari regu lainnya tidak berhasil melewatinya, hadangan yang dilakukan dengan cara menyentuh bagian tubuh ataupun pakaian dari regu lawannya. Sementara itu anak yang mejadi regu lari/penerobos tugasnya adalah mengumpulkan poin untuk kelompoknya dengan berlari dari tempat awal menuju ujung arena dan kembali lagi ke tempat awal tanpa terhadang atau tersentuh oleh regu jaga. Apabila ada anak yang berhasil berlari

dari tempat awal ke ujung maka dia berhasil mendapat poin 1 dan jika dia berhasil pulang ke tempat awal maka dia mendapat poin 2.

Permainan ini merupakan permainan kelompok sehingga tiap poin yang dikumpulkan oleh anak-anak akan digabungkan menjadi poin kelompok. Permainan hadang dilakukan selama 2 x 15 menit, kelompok/regu yang banyak mengumpulkan nilai selama permainan dinyatakan sebagai pemenang. Demikian permainan ini dilakukan secara sederhana dan batasan waktu yang digunakan biasanya sesuai dengan kesepakatan dari anak-anak.

3) Jalannya Permainan

Kelompok A (a, b, c, d, dan e) sebagai kelompok pemenang harus berusaha memasuki kotak-kotak yang ada menuju kebelakang arena permainan dan berusaha untuk dapat kembali kedepan arena permainan. Dengan berbagai cara dan kelincihannya anggota kelompok A berusaha mengelabui penjaga dari anggota kelompok (P, Q, R, S, dan T). Anggota kelompok A berusaha dengan segala usaha agar dapat melewati kotak ke kotak yang harus dilalui. Untuk itu diperlukan konsentrasi tinggi, mereka berusaha supaya tidak tersentuh sodor maupun penjaga garis. Jika sempat lengah mereka dapat tersentuh tangan penjaga, kalau sampai ada pemain yang tersentuh penjaga kelompoknya dianggap mati, sehingga terjadi pergantian kelompok pemain. Namun, jika ada pemain yang berhasil menerobos sampai garis belakang misalnya C, ia harus kembali lagi ke depan arena dengan hadangan ketat para penjaga, kalau C berhasil menerobos penjagaan dan dapat sampai di depan garis depan arena dia sebut kelompoknya menang dan mendapat sawah sehingga semua pemain berhak

digendong oleh pasangannya masing-masing. Begitu seterusnya, para pemain berusaha untuk dapat saling mengalahkan lawan sampai mereka lelah sehingga membubarkan diri. Bisa dilihat gambar dibawah ini.



Gambar 11. Permainan Gobak Sodor (Sumber: Indra YDC)

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional gobak sodor merupakan permainan peninggalan nenek moyang kita dan merupakan permainan beregu yang salah satu regunya terdiri dari 5 pemain atau lebih, selama permainan berlangsung tiap regu dapat melakukan pergantian pemain selama 3 kali. Satu regu sebagai penjaga garis (menghadang) dan regu yang lainnya berusaha menerobos penjagaan tersebut. Dimainkan secara bergantian di lapangan persegi panjang yang berpetak.

B. Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dyah Puspo Ningrum (2018) yang berjudul “pengaruh permainan olahraga tradisional terhadap teknik dasar bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Sendang Kabupaten Tulungagung”. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah eksperimen. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui “pengaruh permainan olahraga tradisional terhadap teknik dasar bola basket ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Sendang”. Analisis uji-t menunjukkan bahwa t-hitung lebih besar dari t-tabel baik itu dalam teknik dasar passing ataupun dribbling, hal ini mengidentifikasi bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test* pada teknik tersebut. Pada saat *pre test* passing besarnya rata-rata 19,86 dan nilai rata-rata pada saat *post test* sebesar 22,88 hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pada teknik dasar passing siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Sendang Kabupaten Tulungagung setelah diberikan perlakuan permainan olahraga tradisional meningkat sebesar 3.02 dari saat *pre test*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Tatag Widiatoro (2016) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Daya Tahan Aerobik, Kecepatan Reaksi Dan Kelincahan Terhadap Ketepatan *Backhand Drive* Atlet Tenis Meja Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya tahan aerobik, kecepatan reaksi, dan kelincahan terhadap ketepatan *backhand drive*. Metode penelitian menggunakan teknik korelasional. Subyek dalam penelitian ini adalah semua atlet tenis meja laki-laki PAB Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 25 orang. Teknik pengumpulan data dengan teknik tes, dan alat tes yang

digunakan adalah daya tahan aerobik diukur dengan menggunakan tes lari 1600 meter, kecepatan reaksi diukur dengan *ruler drop test* (The Nelson *hand reaction test*), kelincahan diukur dengan *side step test*, ketepatan diukur dengan instrumen kemampuan ketepatan *forehand, backhand drive* dalam permainan tenis meja (Tomoliyus). Berdasarkan hasil analisis menunjukkan (1) Ada kontribusi yang signifikan dari daya tahan aerobik terhadap ketepatan *backhand drive* sebesar 9,11%, (2) Ada kontribusi yang signifikan dari kecepatan reaksi terhadap ketepatan *backhand drive* sebesar 51,63%, (3) Ada kontribusi yang signifikan dari kelincahan terhadap ketepatan *backhand drive* sebesar 11,06% (4) Ada kontribusi yang signifikan antara daya tahan aerobik, kecepatan reaksi, dan kelincahan terhadap ketepatan *backhand drive* sebesar 71,8%.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Imam Khoirudin (2016) yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul”. Permasalahan yang dihadapi adalah bahwa peserta ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul mempunyai prestasi lompat jauh yang kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul. Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul yang berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur prestasi lompat jauh adalah tes lompat jauh.

Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh permainan tradisional terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul, dengan nilai $t_{hitung} 6,881 > t_{tabel} 2,093$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 2,59%, sehingga H_a diterima.

C. Kerangka Berpikir

Penelitian ini dilatar belakangi pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta, karena masih rendahnya kelincahan siswa saat melakukan *drive* dan rendahnya kecepatan reaksi siswa saat *defence*. Permainan bola basket adalah permainan yang cepat. Maka sangat dibutuhkan kelincahan yang baik dan kecepatan reaksi yang maksimal. Untuk mengatasi keadaan tersebut dilakukan perbaikan latihan fisik dengan penggunaan metode yang berbeda dari sebelumnya. Yaitu menggunakan metode permainan tradisional. Melalui metode bermain siswa mengalami suasana kompetisi. Terciptanya situasi yang kompetitif ini dapat meningkatkan semangat dan motivasi siswa untuk melakukan aktifitas gerak dengan sebaik-baiknya.

Selama ini metode latihan yang diterapkan pelatih dengan permainan basket terkesan belum mampu untuk meningkatkan kemampuan kelincahan dan kecepatan reaksi siswa. Salah satu latihan melalui permainan gobak sodor yang berorientasi pada pengalaman sehari-hari dan di dalam kehidupan sehari-hari adalah dengan bermain, contohnya permainan tradisional gobak sodor. Semoga permainan tradisional gobak sodor dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi siswa.

Berdasarkan pemikiran tersebut penulis merancang permainan tradisional gobak sodor yang digunakan untuk mengetahui perkembangan dan keberhasilan dari permainan yang diterapkan. Hal tersebut merupakan perwujudan penulis dalam penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis digunakan untuk penelitian kuantitatif yang menggunakan pengujian statistik inferensial, Berisi dugaan atau jawaban sementara terhadap hubungan atau variabel (Nana Syaodih, 2011: 301). Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas ditemukan hipotesis sebagai berikut:

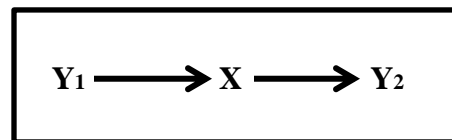
1. Ho: Tidak ada pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.
2. Ha: Ada pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional gobak sodor terhadap kecepatan reaksi bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk *quasi experiment*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan, kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Adapun gambar desain dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 12. Desain Penelitian
(Sukardi, 2009: 18)

Keterangan dari gambar tersebut adalah, Y₁ : Pengukuran Awal, (*Pretest*) X : Perlakuan (*Treatment*), dan Y₂ : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

Penelitian ini menggunakan *treatment* atau perlakuan berupa permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincihan dan kecepatan reaksi, dengan frekuensi perlakuan sebanyak 16 kali. Menurut Tjaliek Sugardo (1991) latihan selama 12-16 kali pertemuan dikatakan sudah ada perubahan yang menetap. Sebelum perlakuan tersebut diberikan *pretest* dengan menggunakan *Illinois agility test* untuk kelincihan dan *Whole body reaction test* untuk kecepatan reaksi, kemudian diberikan perlakuan berupa permainan tradisional gobak sodor, sesudah itu dites kembali/diberi *posttest* dengan tes

yang sama. Hasil yang diperoleh dari kelompok tersebut, kemudian dibandingkan antara *pre-test* dengan *posttest* yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji-*t*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta yang beralamat di Jl. Veteran Gg. Bekisar No. 716Q, Pandeyan, Umbulharjo, Yogyakarta. Sedangkan pelaksanaan penelitian dijadwalkan pada bulan Januari sampai dengan Februari 2020.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Permainan tradisional merupakan suatu proses kegiatan yang menyenangkan hati anak dengan mempergunakan alat sederhana sesuai dengan keadaan dan merupakan hasil penggalian budaya setempat menurut gagasan dan ajaran turun temurun dari nenek moyang. Permainan tradisional yang digunakan yaitu gobak sodor, pemilihan permainan ini karena lebih banyak menggunakan kaki dan tangan, sehingga diharapkan dengan diberikan permainan ini selama 16 kali pertemuan dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar khususnya kelincahan dan kecepatan reaksi.
2. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dalam posisi bergerak dengan kecepatan yang tinggi tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan juga dapat diukur dengan berbagai macam tes. Penelitian ini menggunakan *illinois agility test*.

3. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan baik dari penglihatan atau suara dengan waktu yang secepat mungkin dan hasil yang maksimal, yang dapat diukur dengan *whole body reaction test*..

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi ialah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006: 115). Subjek dalam penelitian ini ialah peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta yang berjumlah 15 siswa. Keseluruhan populasi penelitian digunakan sebagai subjek penelitian, maka dari itu disebut penelitian populasi.

E. Teknik dan Instrumen Pengambilan Data

Supaya mencapai keberhasilan dalam melakukan sebuah penelitian maka diperlukan sebuah data untuk kemudian dianalisis. Data tersebut dapat terkumpul dengan baik jika menggunakan teknik dan instrumen yang tepat. Teknik pengambilan data merupakan cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Menurut Arikunto (2006: 134) instrumen penelitian ialah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Maka dari itu, untuk mendukung keberhasilan dalam suatu penelitian, instrumen harus dirancang sehingga mampu menghasilkan data sesuai dengan yang diharapkan. Instrumen yang baik haruslah valid dan reliabel.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik atau metode tes dan pengukuran serta dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data. Sedangkan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Instrumen untuk mengukur kelincahan (*Illinois Agility Test*)

a. Tujuan : Tes ini disusun untuk mengukur kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta

b. Alat dan pelaksanaan :

1) Lintasan lari sepanjang 10 m dan lebar 5 m

2) Peluit dan *Stopwatch*

3) 8 *Cone* sebagai rintangan

4) Kapur/lakban sebagai garis pembatas

5) Blangko dan

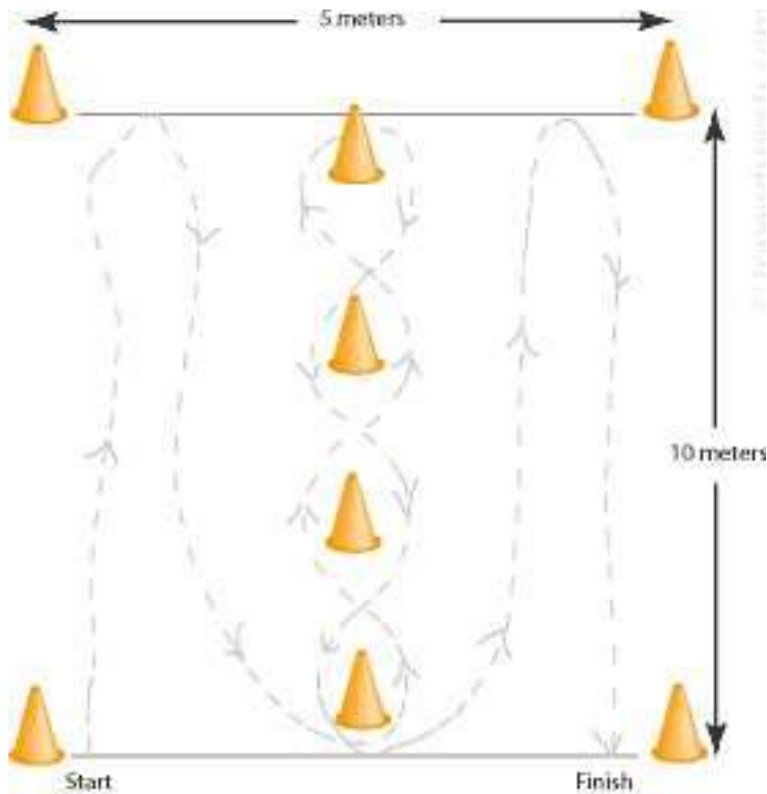
6) Alat tulis

c. Petugas : pengatur testi di garis pemberangkatan, pemberangkat testi dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan: testi berdiri di garis *start* setelah aba-aba “siap” – “ya”. Testi lari lurus ke *cone* no 2, kemudian kembali dan lari *zig-zag* melewati *cone* 3, 4, 5, 6 dengan secepat mungkin, setelah sampai di ujung lintasan harus kembali ke arah semula dan berlari ke *cone* 7 dan langsung ke *cone* 8

e. Penelitian: hasil waktu yang dicapai dalam satuan detik adalah setelah peserta tes lari melewati garis *start*.

f. Hasil : Skor yang bagus bagi laki-laki adalah di bawah 15.2 detik dan perempuan di bawah 17 detik.



Gambar 13. Bentuk Tes Kelincahan *Illinois*
Sumber: Budi. A. N (2017:29)

2. Instrumen untuk mengukur kecepatan reaksi (*Whole Body Reaction Test*)

Untuk melakukan *whole body reaction test* peneliti menggunakan alat *whole body reaction test* milik Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes., AIFO . Jenis tes ini terdapat 2 macam yaitu :

a. *Visual*

Yaitu melakukan tes dengan cara menggunakan indra penglihatan.

b. *Audio*

Yaitu melakukan tes dengan cara menggunakan indra pendengaran.

Dalam tes *whole body reaction* ini peneliti menggunakan cara visual karena bertujuan untuk lebih sesuai dengan kenyataannya dilapangan. Alat ini sudah diteliti oleh Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes., AIFO bersama timnya.

Langkah-langkah tes *whole body reaction*:

- 1) Sampel berdiri diatas alas *whole body reaction*
- 2) Pandangan kearah sensor yang akan mengeluarkan cahaya.
- 3) Ketika lampu menyala, sampel secepatnya bereaksi dengan membuka kedua kakinya atau melompat kekiri atau kekanan
- 4) Untuk setiap sampel melakukan 1 kali tes
- 5) Setelah itu akan diketahui data dari setiap sampel



Gambar 14. Sampel sedang melakukan *whole body reaction test*

(Sumber : Syaquro, RA., Badruzaman . Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan 2016
Vol.01 No.02 : 30-36)

F. Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada beberapa persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006: 299). Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal. Menurut Sugiyono (2011: 107) dengan rumus:

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)}{f_h}$$

Keterangan :

x^2 : Chi Kuadrat

f_o : Frekuensi yang diobservasi

f_h : Frekuensi yang diharapkan

b. Uji Homogenitas

Selain pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal

dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen. Menurut Sugiyono (2011: 125):

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan: F : Nilai f yang dicari

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai t hitung $<$ dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung $>$ besar dibanding t tabel maka H_a diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 : rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 : rata-rata sampel 2

s_1 : simpangan baku sampel 1

s_2 : simpangan baku sampel 2

s_1^2 : varians sampel 1

s_2^2 : varians sampel 2

r : korelasi antara dua sampel

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. Hasilnya dijelaskan sebagai berikut:

a. *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan

Pretest dan *posttest* kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta

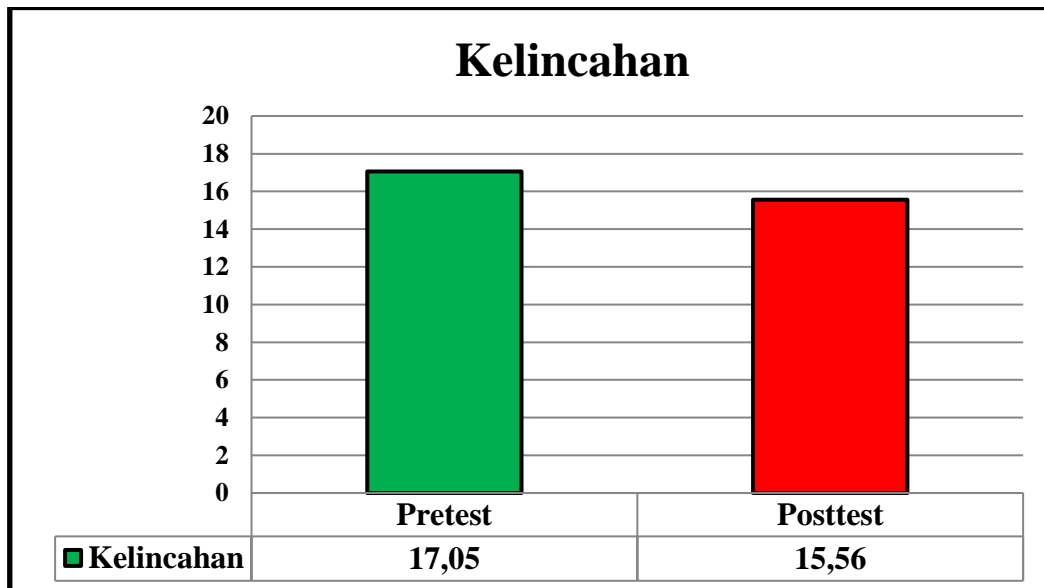
| No Subjek | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | Selisih |
|-----------|----------------|-----------------|---------|
| 1 | 17.4 | 16.6 | 0.8 |
| 2 | 17.5 | 15.3 | 2.2 |
| 3 | 17.8 | 15.9 | 1.9 |
| 4 | 17.6 | 15.8 | 1.8 |
| 5 | 15.1 | 14.2 | 0.9 |
| 6 | 16.7 | 16.0 | 0.7 |
| 7 | 18.7 | 16.8 | 1.9 |
| 8 | 17.6 | 16.6 | 1.0 |
| 9 | 15.9 | 14.8 | 1.1 |
| 10 | 18.8 | 16.1 | 2.7 |
| 11 | 16.6 | 15.3 | 1.3 |
| 12 | 15.7 | 13.9 | 1.8 |
| 13 | 16.0 | 15.1 | 0.9 |
| 14 | 17.7 | 15.8 | 1.9 |
| 15 | 16.6 | 15.2 | 1.4 |

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta

| Statistik | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> |
|-----------------------|--------------------|--------------------|
| <i>N</i> | 15 | 15 |
| <i>Mean</i> | 17.05 | 15.56 |
| <i>Median</i> | 17.40 | 15.80 |
| <i>Mode</i> | 16.60 ^a | 15.30 ^a |
| <i>Std. Deviation</i> | 1.08 | 0.85 |
| <i>Minimum</i> | 15.10 | 13.90 |
| <i>Maximum</i> | 18.80 | 16.80 |
| <i>Sum</i> | 255.70 | 233.40 |

Berdasarkan data pada tabel 2 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:



Gambar 15. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta pada saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 17,05 detik dan meningkat pada saat *posttest* sebesar 15,56 detik setelah diberikan latihan permainan tradisional gobak sodor selama 16 kali pertemuan.

b. *Pretest* dan *Posttest* Kecepatan Reaksi

Pretest dan *posttest* kecepatan reaksi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kecepatan Reaksi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta

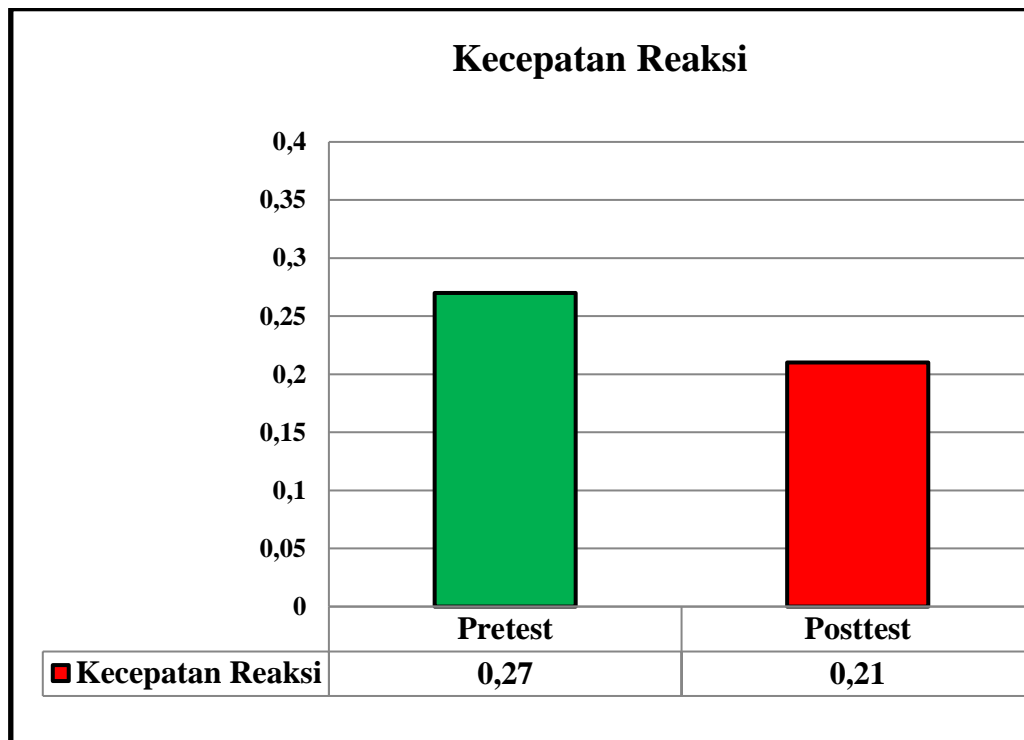
| No Subjek | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | Selisih |
|-----------|----------------|-----------------|---------|
| 1 | 0.243 | 0.242 | 0.001 |
| 2 | 0.244 | 0.242 | 0.002 |
| 3 | 0.244 | 0.182 | 0.062 |
| 4 | 0.303 | 0.242 | 0.061 |
| 5 | 0.242 | 0.182 | 0.06 |
| 6 | 0.303 | 0.243 | 0.06 |
| 7 | 0.243 | 0.242 | 0.001 |
| 8 | 0.362 | 0.243 | 0.119 |
| 9 | 0.303 | 0.242 | 0.061 |
| 10 | 0.183 | 0.123 | 0.06 |
| 11 | 0.243 | 0.183 | 0.06 |
| 12 | 0.243 | 0.183 | 0.06 |
| 13 | 0.302 | 0.242 | 0.06 |
| 14 | 0.243 | 0.184 | 0.059 |
| 15 | 0.303 | 0.242 | 0.061 |

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* kecepatan reaksi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kecepatan Reaksi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta

| Statistik | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> |
|-----------------------|----------------|-----------------|
| <i>N</i> | 15 | 15 |
| <i>Mean</i> | 0.27 | 0.21 |
| <i>Median</i> | 0.24 | 0.24 |
| <i>Mode</i> | 0.24 | 0.24 |
| <i>Std. Deviation</i> | 0.04 | 0.04 |
| <i>Minimum</i> | 0.18 | 0.12 |
| <i>Maximum</i> | 0.36 | 0.24 |
| <i>Sum</i> | 4.00 | 3.22 |

Berdasarkan data pada tabel 4 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* kecepatan reaksi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 16 sebagai berikut:



Gambar 16. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kecepatan Reaksi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa kecepatan reaksi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta pada saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 0,27 detik dan meningkat pada saat *posttest* sebesar 0,21 detik setelah diberikan latihan permainan tradisional gobak sodor selama 16 kali pertemuan.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 20*. Hasilnya disajikan pada tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

| Kelompok | <i>p</i> | Sig. | Keterangan |
|----------------------------------|----------|------|------------|
| <i>Pretest</i> Kelincahan | 0,827 | 0,05 | Normal |
| <i>Posttest</i> Kelincahan | 0,912 | 0,05 | Normal |
| <i>Pretest</i> Kecepatan Reaksi | 0,137 | 0,05 | Normal |
| <i>Posttest</i> Kecepatan Reaksi | 0,067 | 0,05 | Normal |

Dari hasil tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai *p* (Sig.) > 0.05, maka data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 69.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$. maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 6 berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

| Kelompok | df ₁ | df ₂ | Sig. | Keterangan |
|--|-----------------|-----------------|-------|------------|
| <i>Pretest-Posttest</i> Kelincahan | 1 | 28 | 0,237 | Homogen |
| <i>Pretest-Posttest</i> Kecepatan Reaksi | 1 | 28 | 0,954 | Homogen |

Dari tabel 6 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. $p > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 69.

3. Hasil Uji Hipotesis

a. Pengaruh Permainan Tradisional Gobag Sodor terhadap Kelincahan

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 7. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta

| Kelompok | Rata-rata | <i>Paired Samples Test</i> | | | | |
|-----------------|-----------|----------------------------|------|------|---------|---|
| | | t ht | t tb | Sig. | Selisih | % |
| <i>Pretest</i> | 17,05 | | | | | |
| <i>Posttest</i> | 15,56 | | | | | |

Dari hasil uji-t pada tabel 7 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 9,735 dan t_{tabel} (df 14;0,05) 2,145 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 9,735 > t_{tabel} 2,145, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta”, diterima.

b. Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor terhadap Kecepatan Reaksi

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional gobak sodor terhadap kecepatan reaksi bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t_{hitung} > t_{tabel} dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 8. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kecepatan Reaksi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta

| Kelompok | Rata-rata | Paired Samples Test | | | | |
|-----------------|-----------|---------------------|------|------|---------|---|
| | | t ht | t tb | Sig. | Selisih | % |
| <i>Pretest</i> | 0,27 | | | | | |
| <i>Posttest</i> | 0,21 | | | | | |

Dari hasil uji-t pada tabel 8 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 6,678 dan t_{tabel} (df 14;0,05) 2,145 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 6,678 > t_{tabel} 2,145, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi

“Ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional gobak sodor terhadap kecepatan reaksi bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta”, diterima.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa permainan tradisional gobak sodor memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan reaksi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. Besarnya peningkatan kelincahan yaitu 8,74% dan kecepatan reaksi sebesar 18,52%. Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2014: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh Kusumawati (2017: 141) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan permainan tradisional terhadap hasil gerak dasar lari lompat lempar siswa kelas 2 SD N 2 Blitarejo Gadingrejo Pringsewu Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016. Ditambahkan hasil penelitian Erdiana (2016) yang menunjukkan bahwa permainan tradisional gobak sodor berpengaruh terhadap perkembangan motorik kasar anak TK kelompok B di Kecamatan Sidoarjo. Hal ini ditunjukkan dari

hasil kajian empirik yang ditemukan adanya perbedaan hasil perkembangan motorik kasar anak antara kelompok eksperimen yang telah diberi perlakuan permainan tradisional gobak sodor dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan permainan tradisional gobak sodor yang dapat dilihat dari perolehan rerata skor masing-masing dan taraf signifikansi yang dihasilkan. Perkembangan motorik kasar anak kelompok eksperimen lebih baik daripada kelompok kontrol.

Salah satu permainan tradisional adalah gobak sodor, adapun manfaatnya adalah meningkatkan kekompakkan, menghibur diri, menumbuhkan kreativitas, dan membentuk kepribadian. Permainan ini merupakan permainan berkelompok, sehingga terjalin interaksi sosial antar individu. Manfaat permainan yang dimainkan secara berkelompok adalah mengembangkan hubungan sosial dengan teman bermainnya. Anak-anak juga dituntut untuk selalu aktif secara fisik, maka secara fisik organ-organ tubuh anak akan senantiasa terbiasa untuk bergerak. Selain itu anak-anak akan terlatih untuk bersikap *gentle*, jujur, serta mau dan berani mengakui kesalahan dan kekalahan mereka. Cara melakukan permainan ini yaitu dengan membuat garis-garis penjagaan dengan kapur seperti lapangan bulu tangkis, bedanya tidak ada garis yang rangkap. Gobak sodor terdiri dari dua tim, sedangkan aturan mainnya adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos ke baris terakhir secara bolak-balik. Untuk menentukan siapa yang juara adalah tim yang bisa mendapatkan poin paling banyak dengan melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan. Anggota tim yang mendapat giliran jaga akan menjaga lapangan, caranya yang dijaga adalah garis horizon dan ada juga yang menjaga garis batas *vertical*. Untuk penjaga garis *horizontal* tugasnya adalah

berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas. Bagi seorang yang mendapat tugas untuk menjaga garis batas vertical maka tugasnya adalah menjaga keseluruhan garis batas vertical yang terletak di tengah lapangan.

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional gobak sodor ini sangat cocok untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi seseorang. Sudah terbukti dengan adanya penelitian ini ternyata pengaruh permainan gobak sodor terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta begitu signifikan. Karena permainan ini banyak manfaatnya dan tidak bikin bosan, dari pada memberikan *drill* fisik yang seperti pada umumnya diberikan kepada anak-anak. Maka dari itu jika kelincahan dan kecepatan reaksi peserta didik bagus, untuk melakukan *drive* dan *deffence* pasti lebih baik daripada sebelumnya diberikan *treatment* ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Tidak adanya kelompok pembanding dalam penelitian ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta, dengan nilai $t_{hitung} 9,735 > t_{tabel} 2,145$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.
2. Ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional gobak sodor terhadap kecepatan reaksi bagi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta, dengan nilai $t_{hitung} 6,678 > t_{tabel} 2,145$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi guru/pelatih dalam membuat program latihan yang bervariasi misalnya dalam bentuk permainan gobak sodor untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh guru/pelatih.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
2. Peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
3. Peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi. (1991). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariani, C. (1998). *Pembinaan Nilai Budaya Melalui Permainan Rakyat Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: Depdikbud, Dirjen Kebudayaan, Direktorat Sejarah dan Nilai Tradisional.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariyanti. (2014). Meningkatkan Kegiatan Sosial Emosional Melalui Permainan Gobag Sodor Pada Anak. *Jurnal Ilmiah PG Paud IKIP Veteran Semarang Vol 2 No 2 Oktober 2014*
- Arwih, M, Z. (2019): Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. FKIP UHO
- Aryanto, B. (2015). *Teori Dasar Permainan Bola Basket*. Yogyakarta. UNY Press
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Metodology of Training*. Kendal/Hunt Publishing Company, Dubugue, Iowa.
- DAVIS, B. et al. (2000) *Physical Education and the study of sport*. 4th ed. London: Harcourt Publishers. p.129
- Desminta. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Direktorat Keolahragaan. 1981. *Peraturan Permainan Hadang*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ekayati, I.A.S. (2015). Pengaruh Permainan Tradisional Gobag Sodor Terhadap Kecerdasan Intrapersonal dan Interpersonal Pada Anak Usia Dini. Tuban: Universitas Ronggolawe Tuban. *Didaktika, Vol. 13 No. 3 Desember 2015*
- Erdiana, R. (2016). Pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap perkembangan motorik kasar dan sikap kooperatif anak TK kelompok b di Kecamatan Sidoarjo. *Jurnal Pedagogi*, Volume 2 Nomor 3.

- Furqon, M. (1995). *Teori Umum Latihan*. Lagos: Pan Afrikan Press LTD. Buku diterbitkan 1982
- Hadi, S. (1991). *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan olahraga terkini: kajian para pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hastuti, T.A. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani* (Nomor 1 tahun 2008). Hlm. 63.
- Imam, K. (2016). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik Di SMP Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Ghalia Indonesia.
- Kirkendall. (1980). *Measurement and Evaluation for Physical Education*. Dubuque. 4 Edition. Madison, wisconsin: Brown and Benchmark publisher.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: Karang Turi Media
- Kusumawati, O. (2017). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar kelas bawah. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, Volume 4 Nomor 2.
- Maksum. A. dan Toho C. M. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT. Index
- Remmy, M. (1992). *Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud.
- Muhajir. (2007). *Pendididikan Jasmani Teori dan Praktek Kelas X*. Bandung : Penerbit Erlangga
- 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.

- 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
- PERBASI. (2004). Peraturan Permainan dan Pertandingan Bola basket. Pengurus Besar Persatuan Bola basket Seluruh Indonesia. Jakarta.
- Rahyubi. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Sardiman. (2011). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Press
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. FPOK IKIP Semarang.
- _____. (1995). *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Saputra, N.E & Ekawati, Y.N. (2017). Permainan Tradisional Sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan Dasar Anak. *Jurnal Psikologi Jambi*. Jambi: UNJA
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. (1993). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Yogyakarta*: FPOK IKIP Yogya.
- _____. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suhendro, A. (2002). *Dasar Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. (2009). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukintaka. 1998. *Teori Bermain untuk Pendidkan Jasmani*. Yogyakarta: FPOK IKIP

- _____. (1992). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Depdikbud
- Sukmadinata, N. S. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sodikun, I. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Soegiardo, T. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Soemitro. (1992). *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud.
- Syahputra, M. (2015) *Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 13 Yogyakarta. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Syaquro, RA., Badruzaman (2016) . *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan 2016 Vol.01 No.02 : 30-36*. Bandung: UPI
- Tatag, W. (2016). *Kemampuan Daya Tahan Aerobik, Kecepatan Reaksi dan Kelincahan terhadap Ketepatan Backhand Drive Atlet Tenis Meja Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Toho & Gusril. (2004) *Perkembangan motorik pada masa anak-anak*. Proyek pengembangan dan keserasian kebijakan olahraga, Direktorat jenderal olahragaa, Depdiknas, Jakarta
- Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*
- Usman, M. U. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wissel, H (2004). *Basketball step to succes 2nd edition*. USA: Human Kinetics
- Yanuar, I. (2010). *Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas SD Muhammadiyah Tamantirto Kasihan Bantul. Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
Alamat: Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 56/UN34.16/PP.01/2020

6 Januari 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. Alamat : Jl. Veteran Gg. Bekisar No. 716Q Pandeyan
Umbulharjo, Yogyakarta

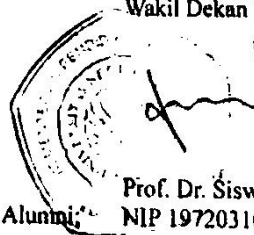
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Indra Yunika Dwi Cahya
NIM : 16601241017
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi
(TAS)
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan
dan Kecepatan Reaksi Bagi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP
IT Abu Bakar Yogyakarta
Waktu Penelitian : 6 Januari - 21 Februari 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan
memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.
NIP 19720310 199903 1 002

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SMP IT Abu Bakar



SMP ISLAM TERPADU ABU BAKAR
TERAKREDITASI "A"
SK SSN 165/03/KP/2011
Jalan Veteran Gang Bekisar 716 Q Pandeyan Umbulharjo Yogyakarta 55161
Telepon/Fax. 0274-419134 surel : smpit.abv.yk@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : D-03/ 139/ II/ 2020

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Herry Purwanto, S.Pd
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SMPIT ABU BAKAR YOGYAKARTA
Alamat : Jl. Veteran Gg. Berkisar 716 Q Pandeyan Umbulharjo Yogyakarta 55161

Menerangkan bahwa :

Nama : Indra Yunika Dwi Cahya
NIM : 16601241017
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Nama tersebut diatas telah selesai melaksanakan penelitian skripsi di SMPIT Abu Bakar Yogyakarta dengan judul : **"Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi Bagi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta"**.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 18 Februari 2020

Kepala Sekolah
Herry Purwanto, S.Pd



Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
Jln. Colombo No. 1, Yogyakarta 55281 Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

SURAT PERMOHONAN VALIDASI

Lamp : 1 bendel instrumen
Hal : Permohonan validasi program latihan

Kepada Yth,
Drs. Sudardiyono, M.Pd.
di Yogyakarta

Dengan Hormat,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Indra Yunika Dwi Cahya
NIM : 16601241017
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk melakukan validasi program latihan yang akan saya gunakan untuk penelitian skripsi yang berjudul "Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Reaksi bagi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta" yang sudah dibaca dan disetujui oleh dosen pembimbing.

Demikian surat permohonan ini saya sampaikan. Atas perhatian dan kesediaan bapak/Ibu saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,

Yogyakarta, 3 Januari 2020

Pembimbing Skripsi

Peneliti

Dr. Yudanto, S.Pd. Jas.,M.Pd.

Indra Yunika Dwi Cahya

Lampiran 4. Lembar Validasi Program Latihan

**LEMBAR VALIDASI PROGRAM LATIHAN PERMAINAN TRADISIONAL
GOBAK SODOR TERHADAP PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET SMP IT ABU BAKAR YOGYAKARTA**

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Drs. Sudardiyono, M.Pd.
NIP : 19560815 198703 1 001
Jabatan: Lektor

Menerangkan bahwa telah memvalidasi program latihan permainan tradisional gobak sodor terhadap peserta ekstrakurikuler bola basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta untuk keperluan skripsi saudara:

Nama : Indra Yunika Dwi Cahya
NIM : 16601241017
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Reaksi bagi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP IT Abu Bakar Yogyakarta

Dengan hasil dan masukan sebagai berikut.
Masukan Validator:

1. Jumlah regu d. jadikan dua.
2. Pergantian pemain setiap saat.
3. Waktu yang d. gunakan harus max.

Kesimpulan: Program latihan untuk ahli berupa materi dinyatakan:

1. Layak digunakan tanpa revisi
2. Layak digunakan dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak untuk digunakan

Yogyakarta, 6 Januari 2020

Validator



Drs. Sudardiyono, M.Pd.
NIP. 19560815 198703 1 001

Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Instrumen untuk mengukur kelincahan (*Illinois Agility Test*)

a. Alat dan pelaksanaan :

1) Lintasan lari sepanjang 10 m dan lebar 5 m

2) Peluit dan *Stopwatch*

3) 8 *Cone* sebagai rintangan

4) Kapur/lakban sebagai garis pembatas

b. Petugas : pemberangkat testi dan pencatat hasil

c. Pelaksanaan: testi berdiri di garis *start* setelah aba-aba “siap” – “ya”. Testi lari lurus ke *cone* no 2, kemudian kembali dan lari *zig-zag* melewati *cone* 3, 4, 5, 6 dengan secepat mungkin, setelah sampai di ujung lintasan harus kembali ke arah semula dan berlari ke *cone* 7 dan langsung ke *cone* 8

d. Penelitian: hasil waktu yang dicapai setelah peserta tes lari melewati garis *start*.

e. Hasil : Skor yang bagus bagi laki-laki adalah di bawah 15.2 detik dan perempuan di bawah 17 detik.

2. Instrumen untuk mengukur kecepatan reaksi (*Whole Body Reaction Test*)

Langkah-langkah tes *whole body reaction*:

1. Sampel berdiri diatas alas *whole body reaction*
2. Pandangan kearah sensor yang akan mengeluarkan cahaya.
3. Ketika lampu menyala, sampel secepatnya bereaksi dengan membuka kedua kakinya atau melompat kekiri atau kekanan
4. Untuk setiap sampel melakukan 1 kali tes

Lampiran 6. Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Indra Yureka Dwi Cahya
 NIM : 16601241017
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Dr. Yudianto, S.Pd. Jas., M.Pd.

| No. | Tanggal | Pembahasan | Tanda - Tangan |
|-----|------------|---|----------------|
| 1. | 2-12-2019 | Judul skripsi | ✓ |
| 2. | 3-12-2019 | Tata penulisan Bab 1 | ✓ |
| 3. | 5-12-2019 | Latar belakang masalah | ✓ |
| 4. | 9-12-2019 | Identifikasi masalah. | ✓ |
| 5. | 12-12-2019 | Bab 2 ditambah teknik basket beserta gambarnya. | ✓ |
| 6. | 16-12-2019 | Bab 2 tambah karakteristik siswa SMP | ✓ |
| 7. | 19-12-2019 | Instrumen dicantumkan di bab 3 - Di bab 2 tidak usah pakai program latihan | ✓ |
| 8. | 26-12-2019 | Penelitian relevan jangan yang sama persis. | ✓ |
| 9. | 3-1-2020 | Revisi program latihan | ✓ |
| 10. | 17-2-2020 | Hipotesis Penelitian | ✓ |
| 11. | 19-2-2020 | Menghapus norma variabel | ✓ |
| 12. | 20-2-2020 | Pembahasan di Bab 4. | ✓ |

Ketua Jurusan POR,



Dr. Jaka Sunardi, M.kes.
 NIP. 19610731 199001 1 001



Lampiran 7. Data *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan

| No | Nama Peserta Ekstrakurikuler | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> |
|----|------------------------------|----------------|-----------------|
| 1 | Ramdan Alfitra Fadlurahman | 17.4 | 16.6 |
| 2 | Muhammad Jihan Faidlirrahman | 17.5 | 15.3 |
| 3 | Rifat Isnandya | 17.8 | 15.9 |
| 4 | Abid M | 17.6 | 15.8 |
| 5 | Fathin Ahmad Suyono | 15.1 | 14.2 |
| 6 | Najid Hafiy | 16.7 | 16.0 |
| 7 | Muhammad Erandy A | 18.7 | 16.8 |
| 8 | Farel Jodhisyah M | 17.6 | 16.6 |
| 9 | Fata Rasyid A | 15.9 | 14.8 |
| 10 | Zakwan Daris | 18.8 | 16.1 |
| 11 | Sultan Fairuz | 16.6 | 15.3 |
| 12 | Fadlan T | 15.7 | 13.9 |
| 13 | Alwan M | 16.0 | 15.1 |
| 14 | Zaki Anis | 17.7 | 15.8 |
| 15 | Adan Maulana | 16.6 | 15.2 |

Lampiran 8. Data *Pretest* dan *Posttest* Kecepatan Reaksi

| No | Nama Peserta Ekstrakurikuler | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> |
|----|------------------------------|----------------|-----------------|
| 1 | Ramdan Alfitra Fadlurahman | 0.243 | 0.242 |
| 2 | Muhammad Jihan Faidlirrahman | 0.244 | 0.242 |
| 3 | Rifat Isnandya | 0.244 | 0.182 |
| 4 | Abid M | 0.303 | 0.242 |
| 5 | Fathin Ahmad Suyono | 0.242 | 0.182 |
| 6 | Najid Hafiy | 0.303 | 0.243 |
| 7 | Muhammad Erandy A | 0.243 | 0.242 |
| 8 | Farel Jodhisyah M | 0.362 | 0.243 |
| 9 | Fata Rasyid A | 0.303 | 0.242 |
| 10 | Zakwan Daris | 0.183 | 0.123 |
| 11 | Sultan Fairuz | 0.243 | 0.183 |
| 12 | Fadlan T | 0.243 | 0.183 |
| 13 | Alwan M | 0.302 | 0.242 |
| 14 | Zaki Anis | 0.243 | 0.184 |
| 15 | Adan Maulana | 0.303 | 0.242 |

Lampiran 9. Deskriptif Statistik

Statistics

| | Pretest Kelincahan | Posttest Kelincahan | Pretest Kecepatan Reaksi | Posttest Kecepatan Reaksi |
|----------------|-----------------------|------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| Valid | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Missing | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Mean | 17.05 | 15.56 | 0.27 | 0.21 |
| Median | 17.40 | 15.80 | 0.24 | 0.24 |
| Mode | 16.60 ^a | 15.30 ^a | 0.24 | 0.24 |
| Std. Deviation | 1.08 | 0.85 | 0.04 | 0.04 |
| Minimum | 15.10 | 13.90 | 0.18 | 0.12 |
| Maximum | 18.80 | 16.80 | 0.36 | 0.24 |
| Sum | 255.70 | 233.40 | 4.00 | 3.22 |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Kelincahan

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| 15.1 | 1 | 6.7 | 6.7 | 6.7 |
| 15.7 | 1 | 6.7 | 6.7 | 13.3 |
| 15.9 | 1 | 6.7 | 6.7 | 20.0 |
| 16 | 1 | 6.7 | 6.7 | 26.7 |
| 16.6 | 2 | 13.3 | 13.3 | 40.0 |
| 16.7 | 1 | 6.7 | 6.7 | 46.7 |
| 17.4 | 1 | 6.7 | 6.7 | 53.3 |
| 17.5 | 1 | 6.7 | 6.7 | 60.0 |
| 17.6 | 2 | 13.3 | 13.3 | 73.3 |
| 17.7 | 1 | 6.7 | 6.7 | 80.0 |
| 17.8 | 1 | 6.7 | 6.7 | 86.7 |
| 18.7 | 1 | 6.7 | 6.7 | 93.3 |
| 18.8 | 1 | 6.7 | 6.7 | 100.0 |
| Total | 15 | 100.0 | 100.0 | |

Posttest Kelincahan

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| 13.9 | 1 | 6.7 | 6.7 | 6.7 |
| 14.2 | 1 | 6.7 | 6.7 | 13.3 |
| 14.8 | 1 | 6.7 | 6.7 | 20.0 |
| 15.1 | 1 | 6.7 | 6.7 | 26.7 |
| 15.2 | 1 | 6.7 | 6.7 | 33.3 |
| 15.3 | 2 | 13.3 | 13.3 | 46.7 |
| 15.8 | 2 | 13.3 | 13.3 | 60.0 |
| 15.9 | 1 | 6.7 | 6.7 | 66.7 |
| 16 | 1 | 6.7 | 6.7 | 73.3 |
| 16.1 | 1 | 6.7 | 6.7 | 80.0 |
| 16.6 | 2 | 13.3 | 13.3 | 93.3 |
| 16.8 | 1 | 6.7 | 6.7 | 100.0 |
| Total | 15 | 100.0 | 100.0 | |

Pretest Kecepatan Reaksi

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| 0.183 | 1 | 6.7 | 6.7 | 6.7 |
| 0.242 | 1 | 6.7 | 6.7 | 13.3 |
| 0.243 | 5 | 33.3 | 33.3 | 46.7 |
| 0.244 | 2 | 13.3 | 13.3 | 60.0 |
| 0.302 | 1 | 6.7 | 6.7 | 66.7 |
| 0.303 | 4 | 26.7 | 26.7 | 93.3 |
| 0.362 | 1 | 6.7 | 6.7 | 100.0 |
| Total | 15 | 100.0 | 100.0 | |

Posttest Kecepatan Reaksi

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| 0.123 | 1 | 6.7 | 6.7 | 6.7 |
| 0.182 | 2 | 13.3 | 13.3 | 20.0 |
| 0.183 | 2 | 13.3 | 13.3 | 33.3 |
| 0.184 | 1 | 6.7 | 6.7 | 40.0 |
| 0.242 | 7 | 46.7 | 46.7 | 86.7 |
| 0.243 | 2 | 13.3 | 13.3 | 100.0 |
| Total | 15 | 100.0 | 100.0 | |

Lampiran 10. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Pretest Kelincahan | Posttest Kelincahan | Pretest Kecepatan Reaksi | Posttest Kecepatan Reaksi |
|---------------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| N | | 15 | 15 | 15 | 15 |
| | Mean | 17.0467 | 15.5600 | .2669 | .2145 |
| | Std. Deviation | 1.07827 | .84836 | .04396 | .03810 |
| | Absolute | .162 | .145 | .299 | .365 |
| | Positive | .109 | .087 | .299 | .227 |
| | Negative | -.162 | -.145 | -.219 | -.365 |
| | Kolmogorov-Smirnov Z | .626 | .560 | 1.158 | 1.414 |
| | Asymp. Sig. (2-tailed) | .827 | .912 | .137 | .067 |
| a. Test distribution is Normal. | | | | | |
| | | | | | |

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

| | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|--------------------------------------|------------------|-----|-----|------|
| Pretest-Posttest Kelincahan | 1.460 | 1 | 28 | .237 |
| Pretest-Posttest Kecepatan Reaksi | .004 | 1 | 28 | .953 |

Lampiran 11. Uji t

Paired Samples Statistics

| | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---------------------------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pretest Kelincahan | 17.0467 | 15 | 1.07827 | .27841 |
| Posttest Kelincahan | 15.5600 | 15 | .84836 | .21905 |
| Pretest Kecepatan Reaksi | .2669 | 15 | .04396 | .01135 |
| Posttest Kecepatan Reaksi | .2145 | 15 | .03810 | .00984 |

Paired Samples Correlations

| | N | Correlation | Sig. |
|---|----|-------------|------|
| Pair 1 Pretest Kelincahan & Posttest Kelincahan | 15 | .838 | .000 |
| Pair 2 Pretest Kecepatan Reaksi & Posttest Kecepatan Reaksi | 15 | .734 | .002 |

Paired Samples Test

| | Paired Differences | | | | | | | | |
|---|--------------------|--------|--------|---|---------|-------|----|------|--|
| | | | | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | | |
| | | | | Lower | Upper | | | | |
| Pair 1 Pretest Kelincahan - Posttest Kelincahan | 1.48667 | .59145 | .15271 | 1.15913 | 1.81420 | 9.735 | 14 | .000 | |
| Pair 2 Pretest Kecepatan Reaksi - Posttest Kecepatan Reaksi | .05247 | .03043 | .00786 | .03562 | .06932 | 6.678 | 14 | .000 | |

Lampiran 12. Tabel t

Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

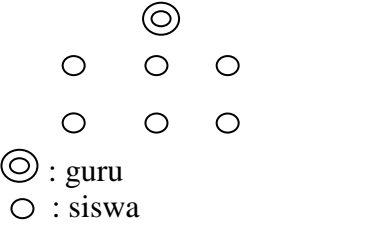
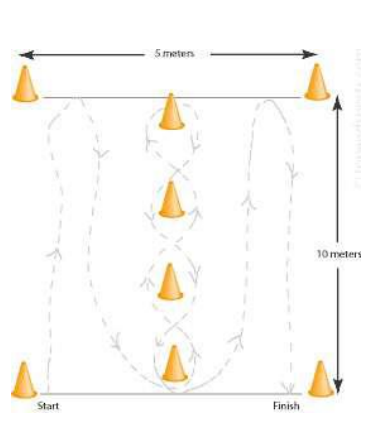
| d.b. | Tarf Signifikansi | | | | | | | |
|------|-------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|
| | 50% | 40% | 20% | 10% | 5% | 2% | 1% | 0,1% |
| 1 | 1,000 | 1,376 | 3,078 | 6,314 | 12,706 | 31,821 | 63,657 | 636,691 |
| 2 | 0,816 | 1,061 | 1,886 | 2,920 | 4,303 | 6,965 | 9,925 | 31,598 |
| 3 | 0,765 | 0,978 | 1,638 | 2,353 | 3,182 | 4,541 | 5,841 | 12,941 |
| 4 | 0,741 | 0,941 | 1,533 | 2,132 | 2,776 | 3,747 | 4,604 | 8,610 |
| 5 | 0,727 | 0,920 | 1,476 | 2,015 | 2,571 | 3,365 | 4,032 | 6,859 |
| 6 | 0,718 | 0,906 | 1,440 | 1,943 | 2,447 | 3,143 | 3,707 | 5,959 |
| 7 | 0,711 | 0,896 | 1,415 | 1,895 | 2,365 | 2,998 | 3,499 | 5,405 |
| 8 | 0,706 | 0,889 | 1,397 | 1,860 | 2,306 | 2,896 | 3,355 | 5,041 |
| 9 | 0,703 | 0,883 | 1,383 | 1,833 | 2,262 | 2,821 | 3,250 | 4,781 |
| 10 | 0,700 | 0,879 | 1,372 | 1,812 | 2,228 | 2,764 | 3,169 | 4,587 |
| 11 | 0,697 | 0,876 | 1,363 | 1,796 | 2,201 | 2,718 | 3,106 | 4,437 |
| 12 | 0,695 | 0,873 | 1,356 | 1,782 | 2,179 | 2,681 | 3,055 | 4,318 |
| 13 | 0,694 | 0,870 | 1,350 | 1,771 | 2,160 | 2,650 | 3,012 | 4,221 |
| 14 | 0,692 | 0,868 | 1,345 | 1,761 | 2,145 | 2,624 | 2,977 | 4,140 |
| 15 | 0,691 | 0,866 | 1,341 | 1,753 | 2,131 | 2,602 | 2,947 | 4,073 |
| 16 | 0,690 | 0,865 | 1,337 | 1,746 | 2,120 | 2,583 | 2,921 | 4,015 |
| 17 | 0,689 | 0,863 | 1,333 | 1,740 | 2,110 | 2,567 | 2,898 | 3,965 |
| 18 | 0,688 | 0,862 | 1,330 | 1,734 | 2,101 | 2,552 | 2,878 | 3,922 |
| 19 | 0,688 | 0,861 | 1,328 | 1,729 | 2,093 | 2,539 | 2,861 | 3,883 |
| 20 | 0,687 | 0,860 | 1,325 | 1,725 | 2,086 | 2,528 | 2,845 | 3,850 |
| 21 | 0,686 | 0,859 | 1,323 | 1,721 | 2,080 | 2,518 | 2,831 | 3,819 |
| 22 | 0,686 | 0,858 | 1,321 | 1,717 | 2,074 | 2,508 | 2,819 | 3,792 |
| 23 | 0,685 | 0,858 | 1,319 | 1,714 | 2,069 | 2,500 | 2,807 | 3,767 |
| 24 | 0,685 | 0,857 | 1,318 | 1,711 | 2,064 | 2,492 | 2,797 | 3,745 |
| 25 | 0,684 | 0,856 | 1,316 | 1,708 | 2,060 | 2,485 | 2,787 | 3,725 |
| 26 | 0,684 | 0,856 | 1,315 | 1,706 | 2,056 | 2,479 | 2,779 | 3,707 |
| 27 | 0,684 | 0,855 | 1,314 | 1,703 | 2,052 | 2,473 | 2,771 | 3,690 |
| 28 | 0,683 | 0,855 | 1,313 | 1,701 | 2,048 | 2,467 | 2,763 | 3,674 |
| 29 | 0,683 | 0,854 | 1,311 | 1,699 | 2,045 | 2,462 | 2,756 | 3,659 |
| 30 | 0,683 | 0,854 | 1,310 | 1,697 | 2,042 | 2,457 | 2,750 | 3,646 |
| 40 | 0,681 | 0,851 | 1,303 | 1,684 | 2,021 | 2,423 | 2,704 | 3,551 |
| 60 | 0,679 | 0,848 | 1,296 | 1,671 | 2,000 | 2,390 | 2,660 | 3,460 |
| 120 | 0,677 | 0,845 | 1,289 | 1,658 | 1,980 | 2,358 | 2,617 | 3,373 |
| ∞ | 0,674 | 0,842 | 1,282 | 1,645 | 1,960 | 2,326 | 2,576 | 3,290 |



PROGRAM LATIHAN

Lampiran 13. Program Latihan

PROGRAM LATIHAN

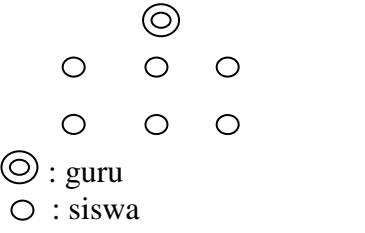

CABOR : Bola Basket
 NO. SESI : 1
 HARI / TANGGAL : Senin, 6 Januari 2020
 JUMLAH ATLET : 15 Anak
 SASARAN : *Pretest* Kelincahan dan Kecepatan Reaksi
 TINGKATAN : 12-14 Tahun
 WAKTU : 90'
 FASILITAS : Bola basket, *cone*, peluit, meteran, jam tangan, kapur, *WBR*, alat tulis
 JAM : 16.30 – 17.00 WIB

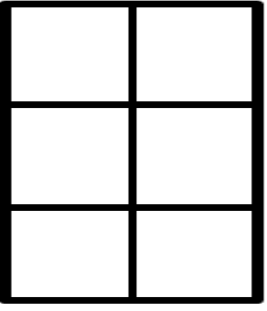
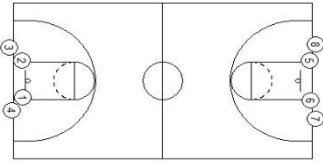

| N O. | MATERI | DO SIS | FORMASI | CATATAN |
|---------|---|-----------|---|--|
| 1. | Pendahuluan - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 5' |  <p>⊙ : guru ○ : siswa</p> | - Singkat dan jelas - Semua diharapkan memahami pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming Up Pemanasan statis dan dinamis | 8' | | Usahakan agar DN siap untuk masuk ke zona latihan inti/utama |
| 3. | Latihan Inti a. <i>Pre test</i> : - Kelincahan | 40' |  | testi berdiri di garis <i>start</i> setelah aba-aba “siap” – “ya”. Testi lari lurus ke <i>cone</i> no 2, kemudian kembali dan lari <i>zig-zag</i> melewati <i>cone</i> 3, 4, 5, 6 dgn secepat mungkin, setelah sampai di ujung lintasan harus kembali ke arah semula dan berlari |

| | | | | |
|----|---|-----|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Kecepatan reaksi <p>b. <i>Game</i> 5 vs 5</p> | 30' |  | <p>ke <i>cone</i> 7 dan langsung ke <i>cone</i> 8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sampel berdiri diatas alas <i>whole body reaction</i> - Pandangan kearah sensor yang akan mengeluarkan cahaya. - Ketika lampu menyala, sampel secepatnya bereaksi dgn membuka kedua kakinya atau melompat kekiri atau kekanan - Dibagi 3 tim - <i>Game</i> bergantian selama 10 menit A vs B, 10 menit menang vs C |
| 4. | <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa | 7' |  | <ul style="list-style-type: none"> - Masing masing anak melakukan pendinginan supaya ototnya rileks tidak kaku dan DN kembali normal lagi - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

PROGRAM LATIHAN

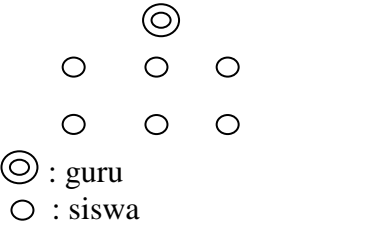
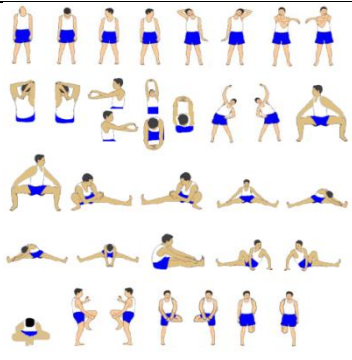
CABOR : Bola Basket
 NO. SESI : 2
 HARI / TANGGAL : Rabu, 8 Januari 2020
 JUMLAH ATLET : 15 Anak
 SASARAN : *Treatment* permainan gobak sodor 1
 TINGKATAN : 12-14 Tahun
 WAKTU : 90'
 FASILITAS : Bola basket, *cone*, peluit, meteran, jam tangan, kapur/lakban
 JAM : 16.30 – 17.00 WIB

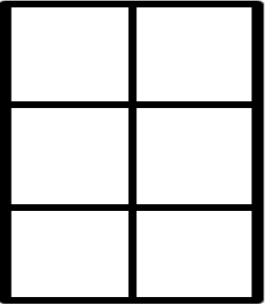
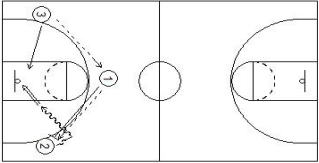

| N O. | MATERI | DO SIS | FORMASI | CATATAN |
|---------|---|-----------|--|--|
| 1. | Pendahuluan - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 5' |  <p> ◎ : guru ○ : siswa </p> | - Singkat dan jelas - Semua diharapkan memahami pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming Up Pemanasan statis dan dinamis | 5' |  | Usahakan agar DN siap untuk masuk ke zona latihan inti/utama |
| 3. | Latihan Inti a. Permainan Gobak Sodor | 45' | <i>start</i> | - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, A dan B, - Pemain yang bisa mencapai garis <i>finish</i> dapat 1 poin, jika bisa kembali lagi ke <i>start</i> dapat 2 poin |

| | | | | |
|-----------|---|--------------------------------|--|---|
| | <p>b. <i>Drill</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Passing</i> - <i>Lay up</i> <p>c. <i>Pola Offense</i></p> <p>d. <i>Game 5 vs 5</i></p> | <p>8'</p> <p>7'</p> <p>15'</p> |  <p><i>finish</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> - Bermain selama 16 menit A vs B, istirahat 2 menit, 16 menit bermain lagi A vs B, , istirahat 3 menit. Dan selama pertandingan pemainnya diganti secara teratur. - Labu – labu 3-4 orang - <i>Set play out & full press</i> - Dibagi 3 tim - <i>Game</i> bergantian selama 7 menit A vs B, 7 menit menang vs C |
| <p>4.</p> | <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa | <p>5'</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> - Masing masing anak melakukan pendinginan supaya ototnya rileks tidak kaku dan DN kembali normal lagi - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

PROGRAM LATIHAN

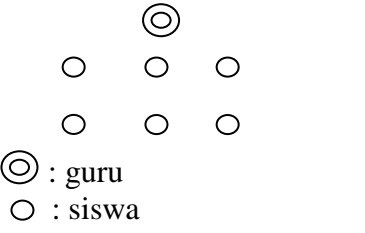

CABOR : Bola Basket
NO. SESI : 3
HARI / TANGGAL : Jumat, 10 Januari 2020
JUMLAH ATLET : 15 Anak
SASARAN : *Treatment* permainan gobak sodor 2
TINGKATAN : 12-14 Tahun
WAKTU : 90'
FASILITAS : Bola basket, *cone*, peluit, meteran, jam tangan, kapur/lakban
JAM : 16.30 – 17.00 WIB

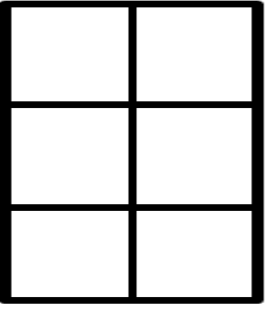
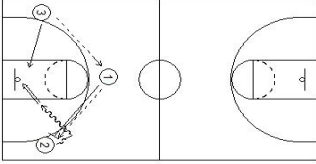

| N O. | MATERI | DO SIS | FORMASI | CATATAN |
|---------|---|-----------|---|--|
| 1. | Pendahuluan - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 5' |  <p>⊙ : guru ○ : siswa</p> | - Singkat dan jelas - Semua diharapkan memahami pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming Up Pemanasan statis dan dinamis | 5' |  | Usahakan agar DN siap untuk masuk ke zona latihan inti/utama |
| 3. | Latihan inti a. Permainan Gobak Sodor | 45' | <i>start</i> | - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, A dan B, - Pemain yang bisa mencapai garis <i>finish</i> dapat 1 poin, jika bisa kembali lagi ke <i>start</i> dapat 2 poin |

| | | | | |
|-----------|---|--------------------------------|---|--|
| | <p>b. <i>Drill</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Passing</i> - <i>Shooting</i> <p>c. <i>Pola Offense</i></p> <p>d. <i>Game 5 vs 5</i></p> | <p>8'</p> <p>7'</p> <p>15'</p> |  <p><i>finish</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> - Bermain selama 16 menit A vs B, istirahat 2 menit, 16 menit bermain lagi A vs B, , istirahat 3 menit. Dan selama pertandingan pemainnya diganti secara teratur. - Labu – labu 3-4 orang - <i>Triple treat</i> kemudian <i>shoot</i> - <i>Set Play</i> di <i>defense zone</i> - Dibagi 3 tim - <i>Game</i> bergantian selama 7 menit A vs B, 7 menit menang vs C |
| <p>4.</p> | <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa | <p>5'</p> |  <p>5 putaran maju, 5 putaran mundur 10 ayunan 5 putaran maju, 5 putaran mundur</p> <p>10 ayunan 10 ayunan 10 ayunan</p> <p>10 ayunan 10 ayunan</p> <p>5 putaran maju, 5 putaran mundur</p> <p>Perenggangan Aktif</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Masing masing anak melakukan pendinginan supaya ototnya rileks tidak kaku dan DN kembali normal lagi - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

PROGRAM LATIHAN

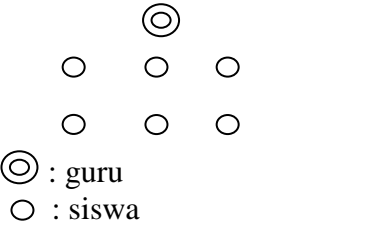
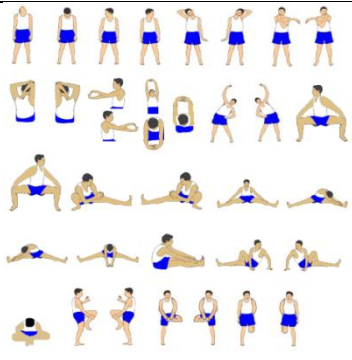
CABOR : Bola Basket
NO. SESI : 4
HARI / TANGGAL : Senin, 13 Januari 2020
JUMLAH ATLET : 15 Anak
SASARAN : *Treatment* permainan gobak sodor 3
TINGKATAN : 12-14 Tahun
WAKTU : 90'
FASILITAS : Bola basket, *cone*, peluit, meteran, jam tangan, kapur/lakban
JAM : 16.30 – 17.00 WIB

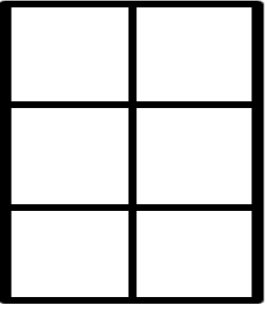
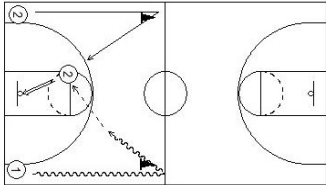
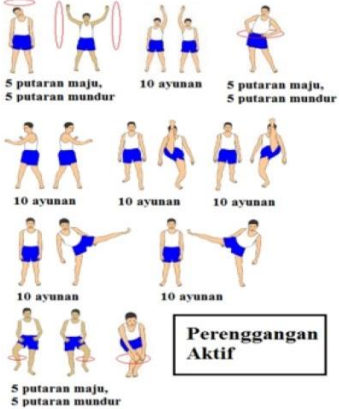
| N O. | MATERI | DO SIS | FORMASI | CATATAN |
|---------|---|-----------|--|--|
| 1. | Pendahuluan - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 5' |  <p> ◎ : guru ○ : siswa </p> | - Singkat dan jelas - Semua diharapkan memahami pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming Up Pemanasan statis dan dinamis | 5' |  | Usahakan agar DN siap untuk masuk ke zona latihan inti/utama |
| 3. | Latihan Inti a. Permainan Gobak Sodor | 45' | <i>Start</i> | - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, A dan B, - Pemain yang bisa mencapai garis <i>finish</i> dapat 1 poin, jika bisa kembali lagi ke <i>start</i> dapat 2 poin |

| | | | | |
|-----------|---|--------------------------------|---|--|
| | <p>b. <i>Drill</i></p> <p>- <i>Dribble</i></p> <p>c. <i>Pola Defence</i></p> <p>d. <i>Game 5 vs 5</i></p> | <p>8'</p> <p>7'</p> <p>15'</p> |  <p style="text-align: center;"><i>Finish</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> - Bermain selama 16 menit A vs B, istirahat 2 menit, 16 menit bermain lagi A vs B, , istirahat 3 menit. Dan selama pertandingan pemainnya diganti secara teratur. - <i>Dribble</i> di <i>defence man to man</i> - <i>Zone Defence</i> - Dibagi 3 tim - <i>Game</i> bergantian selama 7 menit A vs B, 7 menit menang vs C |
| <p>4.</p> | <p>Penutup</p> <p>- <i>Cooling down</i></p> <p>- Evaluasi</p> <p>- Doa</p> | <p>5'</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> - Masing masing anak melakukan pendinginan supaya ototnya rileks tidak kaku dan DN kembali normal lagi - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

PROGRAM LATIHAN

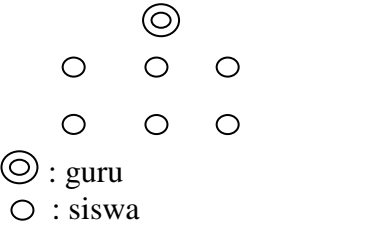

CABOR : Bola Basket
NO. SESI : 5
HARI / TANGGAL : Rabu, 15 Januari 2020
JUMLAH ATLET : 15 Anak
SASARAN : *Treatment* permainan gobak sodor 4
TINGKATAN : 12-14 Tahun
WAKTU : 90'
FASILITAS : Bola basket, *cone*, peluit, meteran, jam tangan, kapur/lakban
JAM : 16.30 – 17.00 WIB

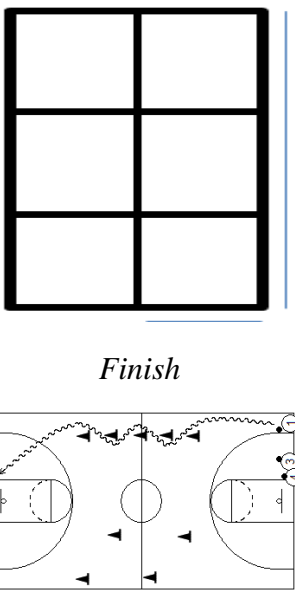

| N O. | MATERI | DO SIS | FORMASI | CATATAN |
|---------|---|-----------|--|--|
| 1. | Pendahuluan - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 5' |  ◎ : guru ○ : siswa | - Singkat dan jelas - Semua diharapkan memahami pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming Up Pemanasan statis dan dinamis | 5' |  | Usahakan agar DN siap untuk masuk ke zona latihan inti/utama |
| 3. | Latihan Inti a. Permainan Gobak Sodor | 45' | <i>Start</i> | - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, A dan B, - Pemain yang bisa mencapai garis <i>finish</i> dapat 1 poin, jika bisa kembali lagi ke <i>start</i> dapat 2 poin |

| | | | | |
|-----------|--|--------------------------------|--|---|
| | <p>b. <i>Drill</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Passing</i> c. <i>Pola Offense</i> d. <i>Game 5 vs 5</i> | <p>8'</p> <p>7'</p> <p>15'</p> |  <p style="text-align: center;"><i>Finish</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> - Bermain selama 16 menit A vs B, istirahat 2 menit, 16 menit bermain lagi A vs B, , istirahat 3 menit. Dan selama pertandingan pemainnya diganti secara teratur. - <i>Passing + Shoot</i> - <i>Screen, Pick n roll</i> - Minta bola V, L cut - Dibagi 3 tim - <i>Game</i> bergantian selama 7 menit A vs B, 7 menit menang vs C |
| <p>4.</p> | <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down - Evaluasi - Doa | <p>5'</p> |  <p style="text-align: center;">Perenggangan Aktif</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Masing masing anak melakukan pendinginan supaya ototnya rileks tidak kaku dan DN kembali normal lagi - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

PROGRAM LATIHAN

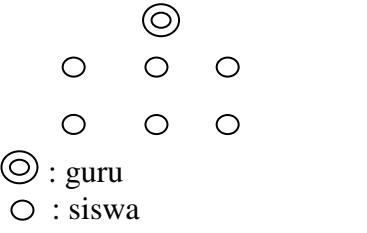

CABOR : Bola Basket
 NO. SESI : 6
 HARI / TANGGAL : Jumat, 17 Januari 2020
 JUMLAH ATLET : 15 Anak
 SASARAN : *Treatment* permainan gobak sodor 5
 TINGKATAN : 12-14 Tahun
 WAKTU : 90'
 FASILITAS : Bola basket, *cone*, peluit, meteran, jam tangan, kapur/lakban
 JAM : 16.30 – 17.00 WIB

| N O. | MATERI | DO SIS | FORMASI | CATATAN |
|---------|---|-----------|---|--|
| 1. | Pendahuluan - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 5' |  <p>⊙ : guru ○ : siswa</p> | - Singkat dan jelas - Semua diharapkan memahami pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming Up Pemanasan statis dan dinamis | 5' |  | Usahakan agar DN siap untuk masuk ke zona latihan inti/utama |
| 3. | Latihan Inti a. Permainan Gobak Sodor | 45' | <i>Start</i> | - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, A dan B, - Pemain yang bisa mencapai garis <i>finish</i> dapat 1 poin, jika bisa kembali lagi ke <i>start</i> dapat 2 poin |

| | | | | |
|-----------|---|-----------------------|---|--|
| | <p>b. <i>Drill</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Dribble</i> - <i>Shooting</i> <p>c. <i>Game 5 vs 5</i></p> | <p>15'</p> <p>15'</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> - Bermain selama 16 menit A vs B, istirahat 2 menit, 16 menit bermain lagi A vs B, , istirahat 3 menit. Dan selama pertandingan pemainnya diganti secara teratur. - Kombinasi <i>dribble</i> lanjut <i>Shooting</i> <ul style="list-style-type: none"> - Dibagi 3 tim - <i>Game</i> bergantian selama 7 menit A vs B, 7 menit menang vs C |
| <p>4.</p> | <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa | <p>5'</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> - Masing masing anak melakukan pendinginan supaya ototnya rileks tidak kaku dan DN kembali normal lagi - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

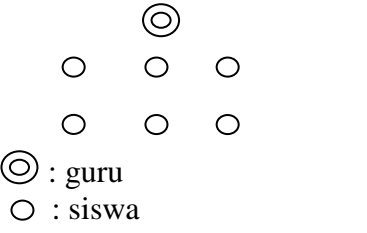

PROGRAM LATIHAN

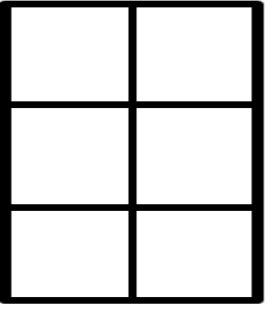
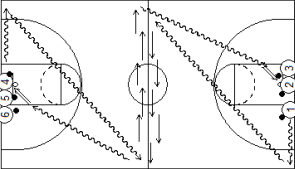

CABOR : Bola Basket
NO. SESI : 7
HARI / TANGGAL : Senin, 20 Januari 2020
JUMLAH ATLET : 15 Anak
SASARAN : *Treatment* permainan gobak sodor 6
TINGKATAN : 12-14 Tahun
WAKTU : 90'
FASILITAS : Bola basket, *cone*, peluit, meteran, jam tangan, kapur/lakban
JAM : 16.30 – 17.00 WIB

| N O. | MATERI | DO SIS | FORMASI | CATATAN |
|---------|---|-----------|--|--|
| 1. | Pendahuluan - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 5' |  | - Singkat dan jelas - Semua diharapkan memahami pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming Up Pemanasan statis dan dinamis | 5' |  | Usahakan agar DN siap untuk masuk ke zona latihan inti/utama |
| 3. | Latihan Inti a. Permainan Gobak Sodor | 45' | <i>Start</i> | - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, A dan B, - Pemain yang bisa mencapai garis <i>finish</i> dapat 1 poin, jika bisa kembali lagi ke <i>start</i> dapat 2 poin |

PROGRAM LATIHAN

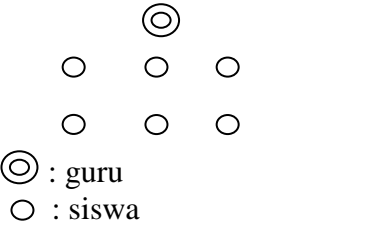

CABOR : Bola Basket
NO. SESI : 8
HARI / TANGGAL :Rabu, 22 Januari 2020
JUMLAH ATLET : 15 Anak
SASARAN : *Treatment* permainan gobak sodor 7
TINGKATAN : 12-14 Tahun
WAKTU : 90'
FASILITAS : Bola basket, *cone*, peluit, meteran, jam tangan, kapur/lakban
JAM : 16.30 – 17.00 WIB

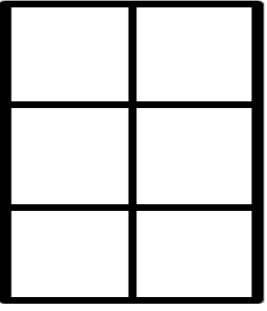
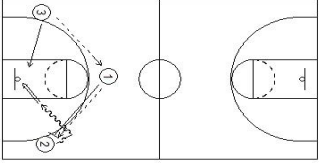

| N O. | MATERI | DO SIS | FORMASI | CATATAN |
|---------|---|-----------|---|--|
| 1. | Pendahuluan - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 5' |  <p>⊙ : guru ○ : siswa</p> | - Singkat dan jelas - Semua diharapkan memahami pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming Up Pemanasan statis dan dinamis | 5' |  | Usahakan agar DN siap untuk masuk ke zona latihan inti/utama |
| 3. | Latihan Inti a. Permainan Gobak Sodor | 45' | <i>Start</i> | - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, A dan B, - Pemain yang bisa mencapai garis <i>finish</i> dapat 1 poin, jika bisa kembali lagi ke <i>start</i> dapat 2 poin |

| | | | | |
|-----------|---|-----------------------|---|---|
| | <p>b. Drill</p> <ul style="list-style-type: none"> - Defense - Free throw <p>c. Game 5 vs 5</p> | <p>15'</p> <p>15'</p> |  <p>Finish</p>  | <ul style="list-style-type: none"> - Bermain selama 18 menit A vs B, istirahat 2 menit, 18 menit bermain lagi A vs B, , istirahat 3 menit. Dan selama pertandingan pemainnya diganti secara teratur. - Slide defense full - Dibagi 3 tim - Game bergantian selama 7 menit A vs B, 7 menit menang vs C |
| <p>4.</p> | <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down - Evaluasi - Doa | <p>5'</p> |  <p>Perenggangan Aktif</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Masing masing anak melakukan pendinginan supaya ototnya rileks tidak kaku dan DN kembali normal lagi - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

PROGRAM LATIHAN

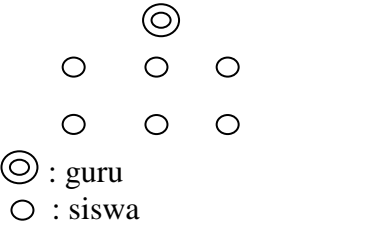

CABOR : Bola Basket
NO. SESI : 9
HARI / TANGGAL : Jumat, 24 Januari 2020
JUMLAH ATLET : 15 Anak
SASARAN : *Treatment* permainan gobak sodor 8
TINGKATAN : 12-14 Tahun
WAKTU : 90'
FASILITAS : Bola basket, *cone*, peluit, meteran, jam tangan, kapur/lakban
JAM : 16.30 – 17.00 WIB

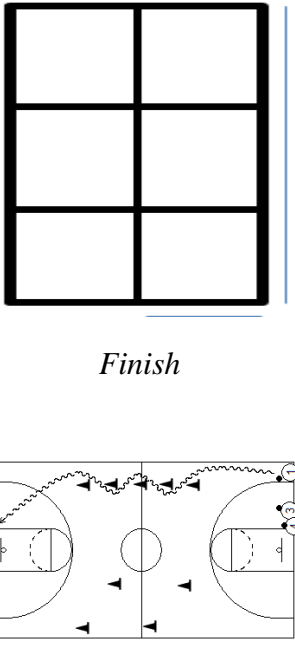

| N O. | MATERI | DO SIS | FORMASI | CATATAN |
|---------|---|-----------|---|--|
| 1. | Pendahuluan - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 5' |  <p>⊙ : guru ○ : siswa</p> | - Singkat dan jelas - Semua diharapkan memahami pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming Up Pemanasan statis dan dinamis | 5' |  | Usahakan agar DN siap untuk masuk ke zona latihan inti/utama |
| 3. | Latihan Inti a. Permainan Gobak Sodor | 45' | <i>Start</i> | - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, A dan B, - Pemain yang bisa mencapai garis <i>finish</i> dapat 1 poin, jika bisa kembali lagi ke <i>start</i> dapat 2 poin |

| | | | | |
|-----------|--|-----------------------|--|---|
| | <p>b. <i>Drill</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Offense</i> - <i>3 Ways shoot</i> <p>c. <i>Game 5 vs 5</i></p> | <p>15'</p> <p>15'</p> |  <p style="text-align: center;"><i>Finish</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> - Bermain selama 18 menit A vs B, istirahat 2 menit, 18 menit bermain lagi A vs B, , istirahat 3 menit. Dan selama pertandingan pemainnya diganti secara teratur. - <i>Hand off & Cutting</i> - <i>Shooting 3 tempat</i> - Dibagi 3 tim - <i>Game</i> bergantian selama 7 menit A vs B, 7 menit menang vs C |
| <p>4.</p> | <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa | <p>5'</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> - Masing masing anak melakukan pendinginan supaya ototnya rileks tidak kaku dan DN kembali normal lagi - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

PROGRAM LATIHAN

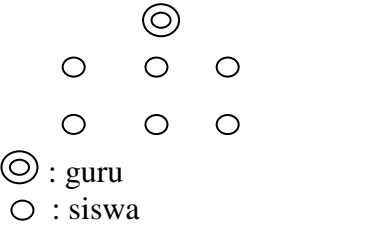

CABOR : Bola Basket
 NO. SESI : 10
 HARI / TANGGAL : Senin, 27 Januari 2020
 JUMLAH ATLET : 15 Anak
 SASARAN : *Treatment* permainan gobak sodor 9
 TINGKATAN : 12-14 Tahun
 WAKTU : 90'
 FASILITAS : Bola basket, *cone*, peluit, meteran, jam tangan, kapur/lakban
 JAM : 16.30 – 17.00 WIB

| N O. | MATERI | DO SIS | FORMASI | CATATAN |
|---------|---|-----------|---|--|
| 1. | Pendahuluan - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 5' |  <p>⊙ : guru ○ : siswa</p> | - Singkat dan jelas - Semua diharapkan memahami pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming Up Pemanasan statis dan dinamis | 5' |  | Usahakan agar DN siap untuk masuk ke zona latihan inti/utama |
| 3. | Latihan Inti a. Permainan Gobak Sodor | 45' | <i>Start</i> | - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, A dan B, - Pemain yang bisa mencapai garis <i>finish</i> dapat 1 poin, jika bisa kembali lagi ke <i>start</i> dapat 2 poin |

| | | | | |
|-----------|--|-----------------------|--|--|
| | <p>b. <i>Drill</i> <i>Dribble, crossover, shoot</i></p> <p>c. <i>Game 5 vs 5</i></p> | <p>15'</p> <p>15'</p> |  <p style="text-align: center;"><i>Finish</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Bermain selama 18 menit A vs B, istirahat 2 menit, 18 menit bermain lagi A vs B, , istirahat 3 menit. Dan selama pertandingan pemainnya diganti secara teratur. - <i>Dribble, crossover, shoot</i> - Dibagi 3 tim - <i>Game</i> bergantian selama 7 menit A vs B, 7 menit menang vs C |
| <p>4.</p> | <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa | <p>5'</p> |  <p style="text-align: center;">Perenggangan Aktif</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Masing masing anak melakukan pendinginan supaya ototnya rileks tidak kaku dan DN kembali normal lagi - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

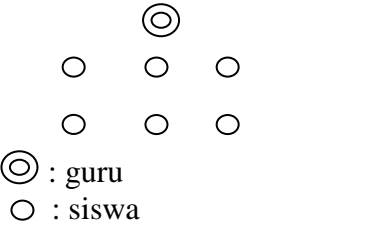

PROGRAM LATIHAN

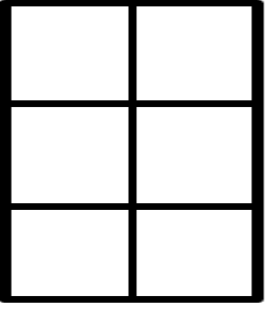
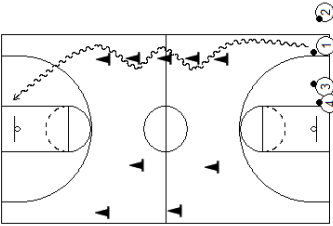

CABOR : Bola Basket
NO. SESI : 11
HARI / TANGGAL :Rabu, 29 Januari 2020
JUMLAH ATLET : 15 Anak
SASARAN : *Treatment* permainan gobak sodor 10
TINGKATAN : 12-14 Tahun
WAKTU : 90'
FASILITAS : Bola basket, *cone*, peluit, meteran, jam tangan, kapur/lakban
JAM : 16.30 – 17.00 WIB

| N O. | MATERI | DO SIS | FORMASI | CATATAN |
|---------|---|-----------|--|--|
| 1. | Pendahuluan - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 5' |  ◎ : guru ○ : siswa | - Singkat dan jelas - Semua diharapkan memahami pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming Up Pemanasan statis dan dinamis | 5' |  | Usahakan agar DN siap untuk masuk ke zona latihan inti/utama |
| 3. | Latihan Inti a. Permainan Gobak Sodor | 45' | <i>Start</i> | - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, A dan B, - Pemain yang bisa mencapai garis <i>finish</i> dapat 1 poin, jika bisa kembali lagi ke <i>start</i> dapat 2 poin |

PROGRAM LATIHAN

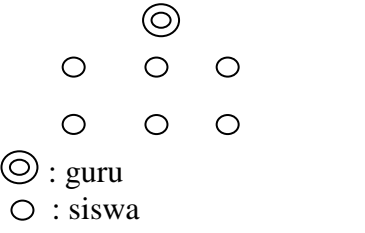
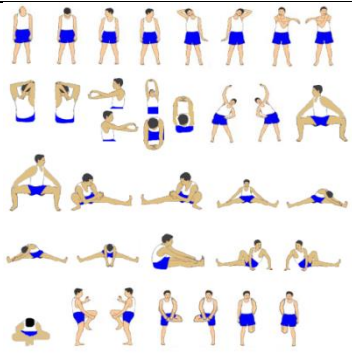
CABOR : Bola Basket
NO. SESI : 12
HARI / TANGGAL : Jumat, 31 Januari 2020
JUMLAH ATLET : 15 Anak
SASARAN : *Treatment* permainan gobak sodor 11
TINGKATAN : 12-14 Tahun
WAKTU : 90'
FASILITAS : Bola basket, *cone*, peluit, meteran, jam tangan, kapur/lakban
JAM : 16.30 – 17.10 WIB

| N O. | MATERI | DO SIS | FORMASI | CATATAN |
|---------|---|-----------|--|--|
| 1. | Pendahuluan - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 5' |  ◎ : guru ○ : siswa | - Singkat dan jelas - Semua diharapkan memahami pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming Up Pemanasan statis dan dinamis | 5' |  | Usahakan agar DN siap untuk masuk ke zona latihan inti/utama |
| 3. | Latihan Inti a. Permainan Gobak Sodor | 45' | <i>Start</i> | - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, A dan B, - Pemain yang bisa mencapai garis <i>finish</i> dapat 1 poin, jika bisa kembali lagi ke <i>start</i> dapat 2 poin |

| | | | | |
|-----------|---|-----------------------|---|---|
| | <p>b. Drill</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribble circuit <p>c. Game 5 vs 5</p> | <p>15'</p> <p>15'</p> |  <p>Finish</p>  | <ul style="list-style-type: none"> - Bermain selama 20 menit A vs B, istirahat 2 menit, 20 menit bermain lagi A vs B, , istirahat 3 menit. Dan selama pertandingan pemainnya diganti secara teratur. - Dribble, crossover, lay up - Dibagi 3 tim - Game bergantian selama 7 menit A vs B, 7 menit menang vs C |
| <p>4.</p> | <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down - Evaluasi - Doa | <p>5'</p> |  <p>Perenggangan Aktif</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Masing masing anak melakukan pendinginan supaya ototnya rileks tidak kaku dan DN kembali normal lagi - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

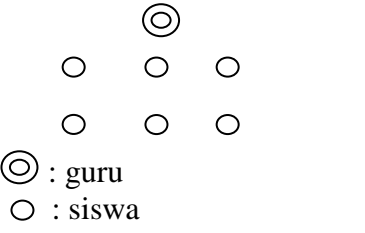

PROGRAM LATIHAN

CABOR : Bola Basket
NO. SESI : 13
HARI / TANGGAL : Senin, 3 Februari 2020
JUMLAH ATLET : 15 Anak
SASARAN : *Treatment* permainan gobak sodor 12
TINGKATAN : 12-14 Tahun
WAKTU : 90'
FASILITAS : Bola basket, *cone*, peluit, meteran, jam tangan, kapur/lakban
JAM : 16.30 – 17.10 WIB

| N O. | MATERI | DO SIS | FORMASI | CATATAN |
|---------|---|-----------|---|--|
| 1. | Pendahuluan - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 5' |  <p>⊙ : guru ○ : siswa</p> | - Singkat dan jelas - Semua diharapkan memahami pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming Up Pemanasan statis dan dinamis | 5' |  | Usahakan agar DN siap untuk masuk ke zona latihan inti/utama |
| 3. | Latihan Inti a. Permainan Gobak Sodor | 45' | <i>Start</i> | - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, A dan B, - Pemain yang bisa mencapai garis <i>finish</i> dapat 1 poin, jika bisa kembali lagi ke <i>start</i> dapat 2 poin |

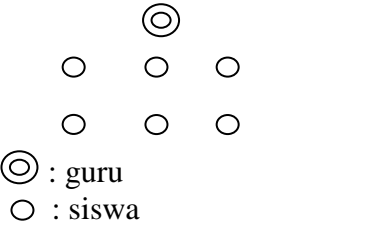
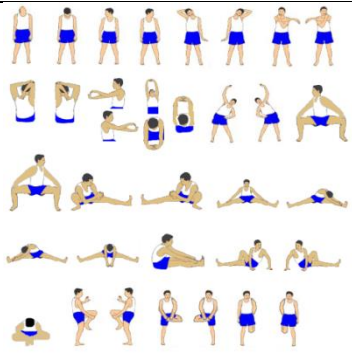
PROGRAM LATIHAN

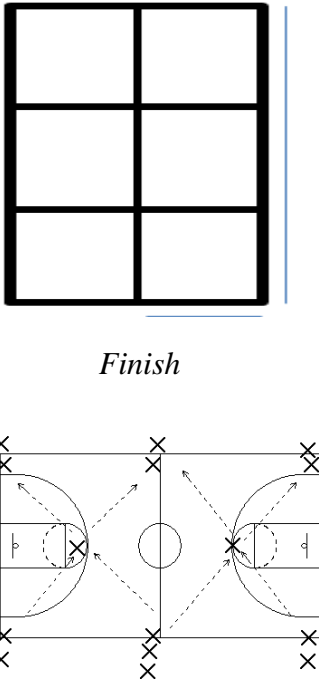

CABOR : Bola Basket
NO. SESI : 14
HARI / TANGGAL : Rabu, 5 Februari 2020
JUMLAH ATLET : 15 Anak
SASARAN : *Treatment* permainan gobak sodor 13
TINGKATAN : 12-14 Tahun
WAKTU : 90'
FASILITAS : Bola basket, *cone*, peluit, meteran, jam tangan, kapur/lakban
JAM : 16.30 – 17.10 WIB

| N O. | MATERI | DO SIS | FORMASI | CATATAN |
|---------|---|-----------|--|--|
| 1. | Pendahuluan - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 5' |  <p> ◎ : guru ○ : siswa </p> | - Singkat dan jelas - Semua diharapkan memahami pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming Up Pemanasan statis dan dinamis | 5' |  | Usahakan agar DN siap untuk masuk ke zona latihan inti/utama |
| 3. | Latihan Inti a. Permainan Gobak Sodor | 45' | <i>Start</i> | - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, A dan B, - Pemain yang bisa mencapai garis <i>finish</i> dapat 1 poin, jika bisa kembali lagi ke <i>start</i> dapat 2 poin |

PROGRAM LATIHAN

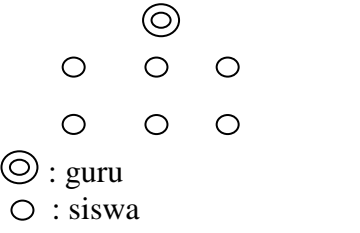
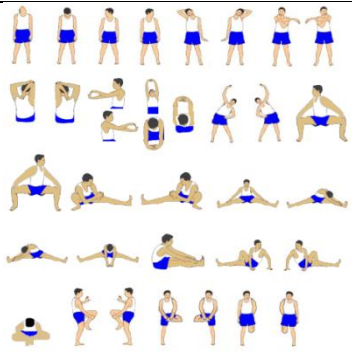
CABOR : Bola Basket
NO. SESI : 15
HARI / TANGGAL : Jumat, 7 Februari 2020
JUMLAH ATLET : 15 Anak
SASARAN : *Treatment* permainan gobak sodor 14
TINGKATAN : 12-14 Tahun
WAKTU : 90'
FASILITAS : Bola basket, *cone*, peluit, meteran, jam tangan, kapur/lakban
JAM : 16.30 – 17.10 WIB

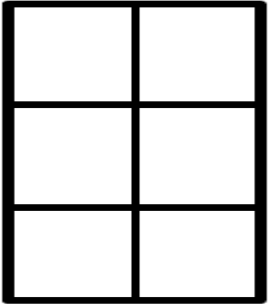
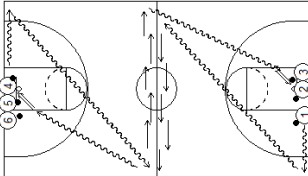

| N O. | MATERI | DO SIS | FORMASI | CATATAN |
|---------|---|-----------|---|--|
| 1. | Pendahuluan - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 5' |  <p>⊙ : guru ○ : siswa</p> | - Singkat dan jelas - Semua diharapkan memahami pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming Up Pemanasan statis dan dinamis | 5' |  | Usahakan agar DN siap untuk masuk ke zona latihan inti/utama |
| 3. | Latihan Inti a. Permainan Gobak Sodor | 45' | <i>Start</i> | - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, A dan B, - Pemain yang bisa mencapai garis <i>finish</i> dapat 1 poin, jika bisa kembali lagi ke <i>start</i> dapat 2 poin |

| | | | | |
|-----------|--|-----------------------|--|---|
| | <p>b. <i>Drill</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Passing</i> - <i>Lay up</i> <p>c. <i>Game 5 vs 5</i></p> | <p>15'</p> <p>15'</p> |  <p>The top diagram is a 2x2 grid with the word "Finish" centered below it. The bottom diagram is a basketball court layout with 'X' marks at the corners and midpoints of the lines. Dashed arrows indicate passing paths between the corners and midpoints. Two circles represent layup positions near the baskets.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Bermain selama 20 menit A vs B, istirahat 2 menit, 20 menit bermain lagi A vs B, , istirahat 3 menit. Dan selama pertandingan pemainnya diganti secara teratur. <ul style="list-style-type: none"> - <i>Passing box</i> - <i>Finishing lay up</i> - Dibagi 3 tim - <i>Game</i> bergantian selama 7 menit A vs B, 7 menit menang vs C |
| <p>4.</p> | <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa | <p>5'</p> |  <p>The illustrations show a sequence of exercises: 1. Hula hoop exercises (5 forward, 5 backward rotations). 2. Sit-ups (10). 3. More sit-ups (10). 4. More sit-ups (10). 5. Side leg lifts (10). 6. More side leg lifts (10). 7. A box labeled "Perenggangan Aktif" (Active Stretching). 8. Final sit-ups (5 forward, 5 backward rotations).</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Masing masing anak melakukan pendinginan supaya ototnya rileks tidak kaku dan DN kembali normal lagi - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

PROGRAM LATIHAN

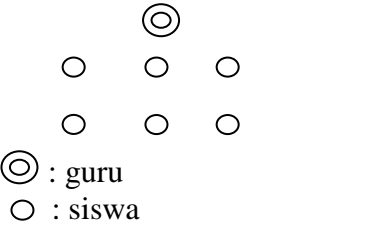

CABOR : Bola Basket
NO. SESI : 16
HARI / TANGGAL : Senin, 10 Februari 2020
JUMLAH ATLET : 15 Anak
SASARAN : *Treatment* permainan gobak sodor 15
TINGKATAN : 12-14 Tahun
WAKTU : 90'
FASILITAS : Bola basket, *cone*, peluit, meteran, jam tangan, kapur/lakban
JAM : 16.30 – 17.10 WIB

| N O. | MATERI | DO SIS | FORMASI | CATATAN |
|---------|---|-----------|---|--|
| 1. | Pendahuluan - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 5' |  <p>⊙ : guru ○ : siswa</p> | - Singkat dan jelas - Semua diharapkan memahami pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming Up Pemanasan statis dan dinamis | 5' |  | Usahakan agar DN siap untuk masuk ke zona latihan inti/utama |
| 3. | Latihan Inti a. Permainan Gobak Sodor | 45' | <i>Start</i> | - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, A dan B, - Pemain yang bisa mencapai garis <i>finish</i> dapat 1 poin, jika bisa kembali lagi ke <i>start</i> dapat 2 poin |

| | | | | |
|-----------|---|-----------------------|---|--|
| | <p>b. Drill</p> <ul style="list-style-type: none"> - Defense - Free Throw <p>c. Game 5 vs 5</p> | <p>15'</p> <p>15'</p> |  <p>Finish</p>  | <ul style="list-style-type: none"> - Bermain selama 20 menit A vs B, istirahat 2 menit, 20 menit bermain lagi A vs B, , istirahat 3 menit. Dan selama pertandingan pemainnya diganti secara teratur. <ul style="list-style-type: none"> - Slide defense full - Slide defense close out - Dibagi 3 tim - Game bergantian selama 7 menit A vs B, 7 menit menang vs C |
| <p>4.</p> | <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa | <p>5'</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> - Masing masing anak melakukan pendinginan supaya ototnya rileks tidak kaku dan DN kembali normal lagi - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

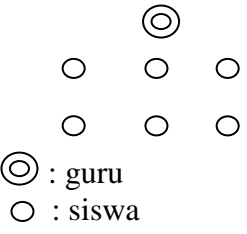

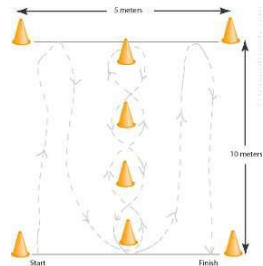
PROGRAM LATIHAN



CABOR : Bola Basket
 NO. SESI : 17
 HARI / TANGGAL : Rabu, 12 Februari 2020
 JUMLAH ATLET : 15 Anak
 SASARAN : *Treatment* permainan gobak sodor 16
 TINGKATAN : 12-14 Tahun
 WAKTU : 90'
 FASILITAS : Bola basket, *cone*, peluit, meteran, jam tangan, kapur/lakban
 JAM : 16.30 – 17.10 WIB

| N O. | MATERI | DO SIS | FORMASI | CATATAN |
|---------|---|-----------|---|--|
| 1. | Pendahuluan - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 5' |  <p>⊙ : guru ○ : siswa</p> | - Singkat dan jelas - Semua diharapkan memahami pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming Up Pemanasan statis dan dinamis | 5' |  | Usahakan agar DN siap untuk masuk ke zona latihan inti/utama |
| 3. | Latihan Inti a. Permainan Gobak Sodor | 45' | <i>Start</i> | - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, A dan B, - Pemain yang bisa mencapai garis <i>finish</i> dapat 1 poin, jika bisa kembali lagi ke <i>start</i> dapat 2 poin |

PROGRAM LATIHAN

CABOR : Bola Basket
NO. SESI : 18
HARI / TANGGAL : Jumat, 14 Februari 2020
JUMLAH ATLET : 15 Anak
SASARAN : *Post test* Kelincahan dan Kecepatan Reaksi
TINGKATAN : 12-14 Tahun
WAKTU : 90'
FASILITAS : Bola basket, *cone*, peluit, meteran, jam tangan, kapur, *WBR*, alat tulis
JAM : 16.30 – 17.00 WIB

| N O. | MATERI | DO SIS | FORMASI | CATATAN |
|---------|---|-----------|---|--|
| 1. | Pendahuluan - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 3' |  <p>⊙ : guru ○ : siswa</p> | - Singkat dan jelas - Semua diharapkan memahami pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming Up Pemanasan statis dan dinamis | 10' |  | Usahakan agar DN siap untuk masuk ke zona latihan inti/utama |
| 3. | Latihan Inti c. <i>Post test</i> : - Kelincahan | 40' |  | testi berdiri di garis <i>start</i> setelah aba-aba “siap” – “ya”. Testi lari lurus ke <i>cone</i> no 2, kemudian kembali dan lari <i>zig-zag</i> melewati <i>cone</i> 3, 4, 5, 6 dgn secepat mungkin, setelah sampai di ujung |

| | | | | |
|----|---|-----|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Kecepatan reaksi <p>d. <i>Game 5 vs 5</i></p> | 30' |  | <p>lintasan harus kembali ke arah semula dan berlari ke <i>cone 7</i> dan langsung ke <i>cone 8</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sampel berdiri diatas alas <i>whole body reaction</i> - Pandangan kearah sensor yang akan mengeluarkan cahaya. - Ketika lampu menyala, sampel secepatnya bereaksi dgn membuka kedua kakinya atau melompat kekiri atau kekanan - Dibagi 3 tim - <i>Game</i> bergantian selama 10 menit A vs B, 10 menit menang vs C |
| 4. | <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Doa | 7' |  | <ul style="list-style-type: none"> - Masing masing anak melakukan pendinginan supaya ototnya rileks tidak kaku dan DN kembali normal lagi - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

Lampiran 14. Dokumentasi

Pretest Kecepatan Reaksi dan Kelincahan





Treatment Permainan Gobak Sodor







Posttest Kecepatan Reaksi dan Kelincahan





