

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan membahas hasil analisis yaitu berupa deskripsi data kelincahan peserta didik terdiri dari, deskripsi data hasil analisis kelincahan siswa pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) tentang materi kelincahan melalui implementasi permainan gobak sodor di SDN Ujung Tebu Kec. Curug Kota Serang.

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN Ujung Tebu yang bertempat di Kp. Cikampak, Ds. Sukajaya, Kec. Curug, Kota Serang-Banten. Keadaan lingkungan sekolah ini memiliki letak strategis karena dikelilingi perumahan warga. Didepan sekolah terdapat jalan akan tetapi bukan jalan utama, sehingga tingkat kebisingannya tingkat kebsingannya tidak terlalu tinggi.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, kondisi lingkungan sekolah sudah cukup baik.terlihat dari tingkat kebersihan, jalan penghubung dengan sekolah serta masyarakat sekitar sekolah. Setiap pagi dan petang penjaga sekolah membersihkan lingkungan sekolah. Kepala sekolah selalu menghimbau kepada seluruh warga sekolah, terutama pada siswa agar selalu menjaga kesehatan dan kebersihan sekolah. Karena saat ini

sedang pandemi covid-19, maka dari itu seluruh warga sekolah harus rajin mencuci tangan, memakai masker, memakai handsanitizer, tidak berkerumun, dan harus menjaga jarak.

Kebersihan sekolah terjaga dengan baik, terdapat tempat sampah dan teras kelas diperindah dengan adanya tanaman dan kolam ikan. Setiap hari siswa dibiasakan untuk menjaga dan merawat lingkungan sekitar. Guru membiasakan siswa yang piket untuk membersihkan kelas setiap usai pulang sekolah. Setiap ruangan memiliki ventilasi udara dan cahaya yang cukup terang, sehingga siswa dapat belajar dengan baik.

Dalam proses pembelajaran jarak jauh atau pembelajaran daring, beberapa siswa yang memiliki kesulitan seperti tidak mempunyai handphone bisa datang ke sekolah. Namun hanya beberapa siswa dalam sekelas dan pembelajaran di sekolah pun bergantian jadwalnya dengan kelas lain. Protokol kesehatan pun dijalankan dengan baik dan ketat. Hal itu dilakukan agar siswa tetap dapat belajar walaupun di masa pandemi covid-19.

B. Penerapan Permainan Gobak Sodor Kelas V SDN Ujung Tebu

Permainan diawali dengan membuat garis persegi panjang berbentuk petakan-petakan. Banyaknya garis disesuaikan dengan banyaknya orang dalam satu tim. Setelah itu, bagi siswa menjadi beberapa kelompok, siswa perempuan dan laki-laki dipisahkan dalam permainannya. Siswa

laki-laki dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 siswa. Sedangkan siswa perempuan dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 4 siswa.

Kelompok siswa laki-laki bermain terlebih dahulu selama 30 menit. Sebelum bermain kedua kelompok tersebut yang diwakilkan oleh ketua kelompok melakukan tos untuk menentukan tim penjaga dan tim penyerang, tim yang kalah dalam tos akan menjadi tim penjaga, sedangkan tim yang menang dalam tos akan menjadi tim penyerang.

Kemudian setelah diketahui tim penjaga dan tim penyerang, para siswa mulai bermain. Tim penjaga berdiri pada garis setiap petak. Tim penyerang harus melewati garis setiap petak yang sudah dijaga oleh tim penjaga. Apabila salah satu anggota tim penyerang berhasil melewati semua garis tanpa tertangkap atau tersentuh tubuhnya oleh tim penjaga maka tim penyerang mendapatkan point. Namun, apabila tim penyerang tertangkap atau tersentuh tubuhnya oleh tim penjaga maka permainan harus berganti, tim penyerang menjadi tim penjaga dan tim penjaga menjadi tim penyerang.

Kelompok siswa perempuan pun sama dalam melakukan permainan gobak sodor seperti kelompok siswa laki-laki. Waktu permainan selama 30 menit, kemudian ketua kelompok melakukan tos untuk menentukan tim penjaga dan tim penyerang. Setelah itu, tim penjaga berdiri pada

garis yang telah dibuat dan tim penyerang harus melewati garis yang sudah dijaga tanpa harus tertangkap atau tersentuh oleh tim penjaga. Apabila tim penyerang mencapai garis terakhir tanpa tertangkap oleh tim penjaga, maka tim penyerang menang dan mendapatkan point. Namun, apabila tim penyerang tertangkap atau tersentuh oleh tim penjaga saat melewati garis, maka tim penyerang harus bergantian bermain dengan tim penjaga.

C. Unsur-Unsur Kelincahan Siswa Kelas V SDN Ujung Tebu

1. Berdasarkan Hasil Observasi

Rubrik penilaian unsur-unsur kelincahan siswa dengan menggunakan permainan gobak sodor.

Tabel 4.1 Nilai Hasil Observasi

No.	Nama Siswa	Daya Tahan	Kecepatan	Keseimbangan	Kelentukan
1.	Aswin A.	4	4	4	4
2.	M. Nizam	4	4	4	4
3.	M. Andika P.	3	4	4	4
4.	M. Lutfi	4	4	4	4
5.	M. Zaki	4	5	4	4
6.	Rifa Muntafa	4	4	4	4

7.	M. Nazril	4	4	4	4
8.	Robi Sujana	3	4	3	4
9.	Ramdan M.	4	4	4	4
10.	Tirta Septa	4	4	3	4
11.	Syafira W.	4	4	3	4
12.	Siti Jamilah	3	4	3	4
13.	Mutiara	4	4	4	4
14.	Tiara R.	4	4	4	4
15.	Rika	4	3	4	4
16.	Luthfina R.	4	4	4	4
17.	Badriah	4	4	3	4
18.	Nurbaiti	4	4	4	4
Nilai Rata-rata		3.83	4	3.72	4

Berdasarkan data yang diperoleh dari observasi, terdapat nilai hasil dari aspek yang diamati dalam kelincahan siswa dengan menggunakan permainan gobak sodor, setiap aspek yang diamati pada gerakan-gerakan kelincahan siswa terdapat 5 kategori, yaitu kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali. Nilai tersebut dilihat dari kemampuan siswa dalam melakukan gerakan-gerakan yang mengandung unsur-unsur kelincahan dalam

permainan gobak sodor, yaitu : daya tahan, kecepatan, keseimbangan, dan kelentukan.

a. Daya Tahan

Daya Tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut dan masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan rutin sehari-hari. Daya tahan tersebut dapat diukur dari kemampuan ‘melakukan tugas yang berat secara terus menerus yang mengikut sertakan otot-otot besar dalam waktu lama. Jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah berfungsi secara efisien dalam tempo yang cukup tinggi selama periode waktu tertentu.

Pada permainan gobak sodor, siswa dituntut untuk aktif bergerak, gerakan-gerakan dalam permainan gobak sodor yang mengacu pada daya tahan yaitu : : gerakan berlari berputar kemudian berhenti, gerakan berlari berbelok ke kanan dan berhenti, gerakan berlari berbelok ke kiri dan berhenti. Gerakan-gerakan tersebut akan berpengaruh pada kelincahan siswa dalam permainan gobak sodor.

Permainan gobak sodor dapat melatih daya tahan tubuh, sehingga permainan gobak sodor dapat berpengaruh terhadap kelincahan. Narasumber Nurbaiti menyatakan bahwa :

“Ada pengaruhnya, karena menjadi lebih cepat larinya, keseimbangan saat bergerak lebih baik, dan daya tahan tubuh.”¹

Kemampuan kelincahan siswa pada unsur daya tahan menjadi lebih terlatih setelah bermain gobak sodor. Gerakan-gerakan daya tahan tersebut dapat melatih kelincahan siswa. Narasumber Nizam menjelaskan bahwa :

“Ada, misalnya lari menjadi cepat dan daya tahan tubuh terlatih.”²

Daya tahan siswa kelas V di SDN Ujung Tebu pada saat bermain gobak sodor sangat baik, siswa mampu melakukan gerakan-gerakan dalam permainan gobak sodor sesuai dengan gerakan daya tahan. Berdasarkan hasil data dari observasi, daya tahan seluruh siswa kelas V di SDN Ujung Tebu berada pada kategori baik.

b. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkatnya-singkatnya. Kecepatan atau *speed* merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan termasuk gerak lokomotor dan gerakannya bersifat siklik, artinya satu jenis gerak yang

¹ Hasil Wawancara Siswa, (Sabtu, 10 April 2021)

² Hasil Wawancara Siswa, (Sabtu, 10 April 2021)

dilakukan berulang-ulang seperti lari atau kecepatan dan gerak bagian tubuh, seperti pukulan.

Gerakan-gerakan yang mengacu pada kecepatan dalam permainan gobak sodor yaitu : gerakan berlari lurus, gerakan berlari menyamping, dan gerakan berlari dengan tiba-tiba. Gerakan-gerakan tersebut terdapat dalam permainan gobak sodor, gerakan tersebut akan berpengaruh pada kelincahan siswa.

Permainan gobak sodor dapat berpengaruh terhadap kelincahan, narasumber Aswin Aziz menyatakan pengaruh permainan gobak sodor pada unsur kecepatan.

“Berpengaruh, karena saat bermain harus cepat larinya, dan keseimbangan tubuh agar tidak jatuh.”³

Permainan gobak sodor dapat meningkatkan kelincahan, karena dalam permainan gobak sodor terdapat gerakan-gerakan yang dapat melatih kecepatan. Sehingga setelah melakukan permainan gobak sodor terdapat perubahan terhadap kelincahan. Narasumber Aswin Aziz menyatakan bahwa :

“Terdapat perubahan seperti, kecepatan saat berlari dan keseimbangan tubuh setelah bermain gobak sodor.”⁴

³ Hasil Wawancara Siswa, (Sabtu, 10 April 2021)

⁴ Hasil Wawancara Siswa, (Sabtu, 10 April 2021)

Kecepatan siswa kelas V di SDN Ujung Tebu saat bermain gobak sodor cukup baik, siswa mampu melakukan gerakan-gerakan kecepatan yang terdapat dalam permainan tersebut. Berdasarkan hasil data dari observasi, kecepatan siswa di SDN Ujung Tebu berada pada kategori baik.

c. Keseimbangan

Keseimbangan adalah mempertahankan tubuh dari suatu tekanan atau beban dari badan dalam keadaan diam atau sedang bergerak. Latihan keseimbangan ini dapat dilakukan dengan jalan mengurangi atau memperkecil bidang tumpuan. Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

Gerakan-gerakan yang mengacu pada keseimbangan dalam permainan gobak sodor yaitu : gerakan berlari berbelok ke kanan/kiri, gerakan lari berputar ke kanan/kiri, gerakan berlari dengan tiba-tiba berhenti. Gerakan-gerakan tersebut terdapat dalam permainan gobak sodor, gerakan tersebut akan berpengaruh pada kelincahan siswa.

Permainan gobak sodor dapat meningkatkan kelincahan, karena dalam permainan gobak sodor terdapat gerakan-gerakan yang dapat melatih keseimbangan. Sehingga setelah melakukan permainan gobak sodor

terdapat perubahan terhadap kelincahan. Narasumber Aswin Aziz dan Siti Jamilah menyatakan bahwa :

“Terdapat perubahan seperti, kecepatan saat berlari dan keseimbangan tubuh setelah bermain gobak sodor.”⁵

“Ada, contohnya keseimbangan lebih terlatih, dan kecepatan saat berlari.”⁶

Selain itu, pengaruh permainan gobak sodor terhadap kelincahan juga dijelaskan oleh narasumber Mutiara :

“Berpengaruh, karena dapat menjaga keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan tubuh.”⁷

Menurut Nurbaiti, terdapat pengaruh permainan gobak sodor terhadap kelincahan. Dalam unsur keseimbangan, Nurbaiti menyatakan bahwa :

“Ada pengaruhnya, karena menjadi lebih cepat larinya, keseimbangan saat bergerak lebih baik, dan daya tahan tubuh.”⁸

Keseimbangan siswa kelas V di SDN Ujung Tebu saat bermain gobak sodor sangat baik, siswa mampu menjaga keseimbangan mereka ketika sedang melakukan permainan dan siswa mampu melakukan gerakan-gerakan keseimbangan yang terdapat dalam permainan gobak sodor.

⁵ Hasil Wawancara Siswa, (Sabtu, 10 April 2021)

⁶ Hasil Wawancara Siswa, (Jum'at, 18 Juni 2021)

⁷ Hasil Wawancara Siswa, (Jum'at, 18 Juni 2021)

⁸ Hasil Wawancara Siswa, (Sabtu, 10 April 2021)

Berdasarkan hasil data dari observasi, keseimbangan siswa dalam bermain gobak sodor berada dalam kategori baik.

d. Kelentukan

Kelentukan adalah efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala efektifitas penguluran tubuh yang luas. Dengan kelentukan yang baik, maka hal-hal yang tidak diinginkan akan dapat terhindar seperti adanya cedera dalam olahraga atau paling tidak dapat dihindarkan atau diminimalisir.

Dalam permainan gobak sodor, kelentukan dapat berpengaruh pada gerakan-gerakan yang dilakukan oleh peserta didik. Gerakan tersebut yaitu : gerakan tangan ke depan dalam memancing lawan, gerakan mengubah posisi tubuh dari condong ke depan hingga berdiri, gerakan lari berputar ke kanan, gerakan lari berputar ke kiri, gerakan lari berubah arah.

Permainan gobak sodor dapat meningkatkan kelincahan, karena dalam permainan gobak sodor terdapat gerakan-gerakan yang dapat melatih kelentukan. Sehingga setelah melakukan permainan gobak sodor terdapat perubahan terhadap kelincahan. Narasumber Muhammad Nizam menyatakan bahwa :

“Keseimbangan, kecepatan, dan kelentukan tubuh.”⁹

⁹ Hasil Wawancara Siswa, (Sabtu, 10 April 2021)

Selain itu, menurut Habibillah permainan gobak sodor dapat meningkatkan kelincahan. Narasumber Habibillah menyatakan bahwa :

“Kelincahan siswa dapat bertambah dan sudah terbentuk atau siswa sudah mampu melakukan permainan dengan baik.”¹⁰

Kelentukan siswa kelas V di SDN Ujung Tebu saat melakukan permainan gobak sodor cukup baik, terdapat siswa yang mampu melakukan gerakan kelentukan yang terdapat dalam permainan gobak sodor dan terdapat sebagian siswa yang kemampuannya masih kurang dalam melakukan gerakan tersebut. Berdasarkan hasil data dari kegiatan observasi kelentukan siswa dalam permainan gobak sodor, maka kelentukan siswa berada pada kategori baik.

Penerapan permainan gobak sodor dapat berpengaruh terhadap kelincahan, narasumber Habibillah menyatakan bahwa :

“Permainan gobak sodor sangat berpengaruh terhadap kelincahan siswa. Karena, dalam permainan gobak sodor siswa harus terus bergerak untuk memenangkan permainan, gerakan-gerakan tersebut akan berpengaruh pada kelincahan siswa.”¹¹

Dalam permainan gobak sodor, gerakan-gerakan yang dilakukan siswa dapat berpengaruh pada kelincahan, karena gerakan-gerakan tersebut sama dengan gerakan latihan untuk meningkatkan kelincahan. Sehingga

¹⁰ Hasil Wawancara Guru, (Sabtu, 10 April 2021)

¹¹ Hasil Wawancara Guru, (Sabtu, 10 April 2021)

dengan penerapan permainan gobak sodor, unsur-unsur kelincahan dapat terbentuk. Narasumber Habibillah menyatakan bahwa :

“Implementasi permainan gobak sodor terhadap kelincahan siswa sangat berpengaruh terhadap kelincahan siswa, karena dalam permainan ini unsur-unsur kelincahan siswa dapat terbentuk seperti kecepatan, keseimbangan, kelentukan, dan daya tahan. Selain itu, permainan gobak sodor juga dapat memberikan manfaat lain terhadap sikap sosial siswa.”¹²

Dengan demikian, dilihat dari nilai hasil observasi pada unsur-unsur kelincahan, yaitu : daya tahan, kecepatan, keseimbangan, dan kelentukan. Maka kelincahan siswa kelas V berada pada kategori baik.

2. Berdasarkan Hasil Tes

Rubrik penilaian hasil tes kelincahan siswa dengan lari zig-zag

Tabel 4.2 Nilai Hasil Tes

No.	Nama Siswa	Waktu	Nilai	Keterangan
1.	M. Nizam	15.7	4	Baik
2.	M. Andika P.	16	4	Baik
3.	M. Zaki	16.1	3	Sedang
4.	Robi Sujana	16.3	3	Sedang
5.	Aswin Aziz	15.5	5	Baik Sekali

¹² Hasil Wawancara Guru, (Sabtu, 10 April 2021)

6.	Ramdan M.	15.8	4	Baik
7.	Tirta Septa	16.4	3	Sedang
8.	M. Nazril	16	4	Baik
9.	M. Lutfi	15.7	4	Baik
10.	Rifa Muntafa	15.8	4	Baik
11.	Syafira	17.2	4	Baik
12.	Mutiara	16.7	5	Baik Sekali
13.	Luthfina R.	17.5	3	Sedang
14.	Badriah	17	4	Baik
15.	Siti Jamilah	17.2	4	Baik
16.	Nurbaiti	17.4	4	Baik
17.	Tiara	17	4	Baik
18.	Rika	17.8	3	Sedang
Nilai Rata-rata			4	Baik

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil tes, nilai tersebut diperoleh dari lari zig-zag siswa kelas V SDN Ujung Tebu. Hasil tes lari zig-zag tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes lari zig-zag yang berada pada kategori sedang, baik, dan baik sekali.

Gerakan-gerakan lari dalam permainan gobak sodor sama dengan gerakan lari zig-zag yang berbelok-belok, sehingga dalam penelitian ini lari zig-zag digunakan untuk mengukur kelincahan siswa. Lari zig-zag merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk melatih kelincahan.

Berdasarkan tabel nilai hasil tes kemampuan lari zig-zag yang dilakukan oleh siswa kelas V SDN Ujung Tebu, maka hasil tes lari zig-zag siswa kelas V SDN Ujung Tebu berada pada kategori baik. Dengan demikian, kelincahan siswa kelas V SDN Ujung Tebu berada pada kategori baik.

Berikut ini hasil penerapan permainan gobak sodor terhadap kelincahan siswa kelas V di SDN Ujung Tebu. Pada hasil observasi, hasil penelitian daya tahan seluruh siswa kelas V berada pada kategori baik. Hasil penelitian kecepatan seluruh siswa kelas V berada pada kategori baik. Hasil penelitian keseimbangan seluruh siswa kelas V berada pada kategori baik. Hasil penelitian kelentukan seluruh siswa kelas V berada pada kategori baik.

Pada tes lari zig-zag seluruh siswa kelas V di SDN Ujung Tebu berada pada kategori baik. Sedangkan pada hasil wawancara, penerapan permainan gobak sodor sangat berpengaruh terhadap kelincahan siswa.

Berdasarkan hasil observasi, dilihat dari nilai yang diperoleh pada unsur-unsur kelincahan. Maka kelincahan siswa kelas V di SDN Ujung Tebu berada pada kategori baik. Data tersebut berkaitan dengan hasil tes kelincahan siswa dengan menggunakan lari zig-zag, hasil tes kelincahan siswa kelas V di SDN Ujung Tebu berada pada kategori baik.

Dengan demikian, berdasarkan hasil observasi, tes kelincahan, dan wawancara. Maka, implementasi permainan gobak sodor dapat berpengaruh terhadap kelincahan siswa sekolah dasar.