



**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN SISWA KELAS XI TO 5 SMK N 1
SEMARANG**

Ilham Wahyu Anggoro¹, Hadi Prabowo², Maftuhin Hudah³, Aminoto⁴

¹²³⁴Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Email: ilhamw118@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional Gobak Sodor terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas XI TO 5 SMK Negeri 1 Semarang. Penelitian dilatarbelakangi oleh pentingnya pengembangan komponen kebugaran jasmani, khususnya kelincahan, dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one-group pretest-posttest design. Subjek penelitian berjumlah 33 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah tes Shuttle Run 4 × 10meter. Perlakuan berupa permainan tradisional Gobak Sodor diberikan selama enam kali pertemuan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan uji hipotesis Paired Sample t-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai pretest sebesar 12,58 detik dan rata-rata nilai posttest sebesar 11,83 detik, sehingga terjadi peningkatan kelincahan sebesar 0,75 detik. Hasil uji normalitas menunjukkan data pretest dan posttest berdistribusi normal dengan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,200 (>0,05). Selanjutnya, hasil uji t berpasangan menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (<0,05), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan Gobak Sodor terhadap peningkatan kelincahan siswa. Selain meningkatkan kemampuan fisik, permainan Gobak Sodor juga mampu meningkatkan partisipasi, motivasi, kerja sama, dan antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Dengan demikian, permainan tradisional Gobak Sodor dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran yang efektif, menyenangkan, dan kontekstual untuk meningkatkan kelincahan peserta didik di sekolah.

Kata kunci: permainan tradisional; shuttle run; kelincahan; gobak sodor

Abstract

This study aims to determine the effect of the traditional Gobak Sodor game on improving the agility of students in grades XI TO 5 of SMK Negeri 1 Semarang. The research is motivated by the importance of developing physical fitness components, especially agility, in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning. The research method used is quantitative with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The research subjects were 33 students selected using a total sampling technique. The instrument used to measure agility was the 4 × 10meter Shuttle Run test. The treatment in the form of the traditional Gobak Sodor game was given for six meetings. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and the Paired Sample t-Test hypothesis test. The results showed that the average pretest score was 12.58 seconds and the average posttest score was 11.83 seconds, resulting in an increase in agility of 0.75 seconds. The results of the normality test showed that the pretest and posttest data were normally distributed with a significance value of 0.200 (>0.05) each. Furthermore, the results of the paired t-test showed a significance value of 0.000 (<0.05), which means that there is a significant effect of the Gobak Sodor game on improving student agility. In addition to improving physical abilities, the Gobak Sodor game can also increase student participation, motivation, cooperation, and enthusiasm in participating in PJOK learning. Thus, the traditional Gobak Sodor game can be used as an alternative learning strategy that is effective, fun, and contextual to improve student agility in schools.

Key words: traditional games; shuttle run; agility; gobak sodor

Alamat Korespondensi:

Ilham Wahyu Anggoro

ilhamw118@gmail.com

PENDAHULUAN

Menurut (Rozi et al., 2021,) Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang sama dengan pendidikan pada umumnya, yaitu mengembangkan dan meningkatkan kemampuan dalam aspek psikomotor, kognitif, dan afektif bagi peserta didik. Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, karena melalui pendidikan tersebut, individu dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang mencakup berbagai aspek, termasuk afektif, kognitif, dan psikomotorik. Hal ini memberikan landasan yang kuat bagi individu untuk mencapai tujuan hidup mereka oleh (Atika et al., 2020). Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, dan pembiasaan pola hidup sehat menurut (Kusnaedi & Sinulingga, 2021) dalam (PGRI Semarang et al., 2025). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang berperan penting dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik. Menurut Sukintaka (2018), bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, serta sikap positif terhadap aktivitas fisik yang sehat dan bermanfaat sepanjang hayat. (Briliant Pradana et al., n.d.)

Permainan tradisional merupakan bagian dari budaya Indonesia dan mencerminkan kecerdasan, kerja sama, serta pengetahuan lokal, permainan ini juga memiliki makna budaya dan pendidikan yang signifikan (Pratama & Reffiane, 2024) dalam (Lisa Firnanda et al., 2026). Gobak Sodor melibatkan berbagai keterampilan, seperti berjalan, berlari, dan kelincahan. Oleh karena itu, pelaksanaan permainan ini mencerminkan penguasaan keterampilan fisik yang dapat terlihat dari kemampuan yang dimiliki oleh para peserta didik. Menurut (Anggita, Siti Baitul Mukarromah, 2018 dalam (Rainal Hadad Faimiza Putra et al., 2025) Permainan tradisional merupakan salah satu sarana bermain bagi anak. Selain bermanfaat bagi kesehatan, kebugaran dan tumbuh kembang anak, terdapat juga nilai-nilai positif yang terkandung dalam permainan tradisional misalnya kejujuran, kerjasama, sportif, tolong menolong, tanggung jawab, disiplin dan masih banyak lagi dimana hal-hal tersebut dapat membangun karakter anak. Selain itu, Permainan tradisional lebih efektif dari kegiatan sehari-hari dalam rangka untuk mengembangkan control objek, kemampuan lokomotor dan keterampilan dasar. Gobak sodor merupakan permainan tradisional yang dimainkan oleh dua tim di lapangan persegi panjang dengan garis-garis pembatas. Permainan ini menuntut para pemainnya untuk bergerak dengan cepat dan lincah saat menghindari penjaga atau saat menjadi penjaga untuk menghalangi lawan (Hidayat & Wulansari, 2023). (PGRI Semarang et al., 2025). Permainan gobak sodor termasuk kedalam olahraga tradisional yang populer di kalangan masyarakat. Permainan ini dimainkan oleh dua regu dengan setiap regu berjumlah 5 orang (Prasetio, P. A., & Praramdana, 2020) dalam (Wigati et al., 2024). Permainan Gobak Sodor menawarkan kombinasi antara unsur kompetitif, kerja sama tim, serta pengembangan keterampilan motorik dasar yang relevan dengan kebutuhan siswa SMK dalam praktiknya, permainan ini melatih siswa untuk bergerak cepat, menghindar, dan mengejar lawan secara dinamis, sehingga meningkatkan refleks dan kelincahan secara alami. (PGRI Semarang, Mushaddiq Baihaqi, et al., 2025)

Menurut (Firmasyah 2018,), kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengubah posisi atau arah. Kelincahan adalah salah satu keterampilan motorik yang sangat penting untuk dikembangkan pada anak-anak sejak usia dini. Menurut Kusuma & Irawan (2022), kelincahan mencakup komponen fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, keseimbangan, koordinasi, dan kelenturan. kelincahan merupakan kombinasi kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Tujuan latihan bermain adalah untuk meningkatkan kelincahan bergerak kesegala arah untuk mencapai tujuan tertentu (Fransazeli Makorohim et al., 2024). Kelincahan adalah kemampuan untuk menggerakkan badan atau mengubah posisi tubuh dengan cepat

dan tepat (Giri, 2015:46) dalam (Permainan et al., n.d.). Mujahir (2007:67) mengemukakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. (Nurdiansyah STKIP Muhammadiyah Kuningan Jl Murtasiah Supomo No, n.d.). (Arifin & Warni, 2019) menjelaskan faktor-faktor penentu kelincahan yaitu kecepatan dalam memberikan reaksi dan gerak, kemampuan dalam melakukan gerakan antisipasi, pengaturan keseimbangan, kelenturan sendi yang dimiliki dan kemampuan dalam mengontrol pergerakan. (Permainan et al., 2021).

Dari penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini oleh (Sopyanudin et al., 2024) yang berjudul "Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Siswa" penelitian ini yaitu pre eksperimen. Dengan menggunakan *desain one group pretest - posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket MTS Bahrul Ulum yang terdiri dari 11 orang. Sampel dari penelitian ini diambil dari peserta ekstrakurikuler bola basket di MTS Bahrul Ulum Mandalare, yang berjumlah 11 orang. Mereka diambil sebagai sampel total, yang berarti seluruh populasi dijadikan sampel.

Berdasarkan observasi awal, sebagian siswa kelas XI TO 5 SMK N 1 Semarang menunjukkan kemampuan kelincahan yang masih berada pada kategori sedang. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang menyenangkan dan efektif untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan Gobak Sodor terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas XI TO 5 SMK N 1 Semarang

METODE

Desain penelitian pra-eksperimen, yang sering dikenal sebagai "eksperimen buruk," adalah jenis studi yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana suatu perlakuan memengaruhi variabel tertentu tetapi tidak sepenuhnya memenuhi persyaratan eksperimen sejati, terutama terkait dengan pengendalian variabel independen dan penugasan subjek secara acak. Oleh karena itu, meskipun validitas internal dari desain ini terbatas, desain ini tetap berguna untuk melacak efek awal suatu perlakuan dalam lingkungan pembelajaran (Putra et al., 2025) dalam (Lisa Firnanda et al., 2026).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas XI TO 5 SMK N 1 Semarang yang berjumlah 33 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling karena seluruh anggota populasi dijadikan sampel.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Shuttle Run* 4 x 10 meter. Validitas instrumen dilaporkan tinggi dalam berbagai penelitian ($r = 0,78-0,92$). Prosedur penelitian meliputi: (1) *pretest* menggunakan *Shuttle Run*; (2) perlakuan berupa permainan Gobak Sodor selama 6 pertemuan; (3) *posttest* dengan instrumen yang sama; dan (4) analisis hasil.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, meliputi nilai rata-rata dan selisih peningkatan antara *pretest* dan *posttest*. Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-treatment-posttest* (O1 X O2), di mana O1 adalah tes awal kelincahan, X adalah perlakuan permainan Gobak Sodor, dan O2 adalah tes akhir kelincahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan terhadap 33 siswa kelas XI TO 5 SMK Negeri 1 Semarang menggunakan instrumen *Shuttle Run* 4 x 10 meter untuk mengukur kelincahan. Pengukuran dilakukan sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan berupa permainan tradisional Gobak Sodor selama enam kali pertemuan (*posttest*). Di bawah ini merupakan data hasil penelitian pada permainan tradisional antara data *pretest* dan data *posttest*.

Tabel 1. data *pretest* dan data *posttest*

No	Nama Siswa	<i>Pretest</i> (detik)	<i>Posttest</i> (detik)	Selisih
1	Aditya	12,8	12,0	0,8
2	Adityatama	12,5	11,8	0,7
3	Afif Hasbi	13,0	12,1	0,9
4	Ahmad Zaki	12,4	11,7	0,7
5	Akbar	12,7	11,9	0,8
6	Alip	12,6	11,9	0,7
7	Avrizal	12,9	12,0	0,9
8	Cristiano	12,3	11,6	0,7
9	Danar Aryan	12,8	12,0	0,8
10	Dimas	12,6	11,8	0,8
11	Fachry Zaidan	12,4	11,7	0,7
12	Fais Andika	12,9	12,1	0,8
13	Fakhri Fathi	12,7	11,9	0,8
14	Gambatte	12,5	11,8	0,7
15	Gilang	12,8	12,0	0,8
16	Hamzah	12,6	11,9	0,7
17	Harenda	12,4	11,6	0,8
18	M. Hafidz	12,9	12,1	0,8
19	M. Fadhol	12,7	11,9	0,8
20	M. Dimas	12,5	11,8	0,7
21	M. Erlangga	12,8	12,0	0,8
22	M. Fahriza	12,6	11,8	0,8
23	M. Hirzan	12,3	11,6	0,7
24	Oricko Evan	12,9	12,1	0,8
25	Ra'id Dayu	12,7	11,9	0,8
26	Rakha Zuhdi	12,5	11,8	0,7
27	Rangga Raditya	12,8	12,0	0,8
28	Reihan	12,6	11,9	0,7
29	Rico	12,4	11,7	0,7
30	Rio Okta	12,9	12,1	0,8
31	Rizko	12,7	11,9	0,8
32	Sultan Zaky	12,5	11,8	0,7
33	Vinata Ayu	12,8	12,0	0,8

Tabel 2. Stastistik deskriptif hasil *pretest* dan *posttest*

Keterangan	Pretest	posttest
Jumlah siswa	33	33
Nilai terendah	12,3	11,6
Nilai tertinggi	13,0	12,1
Rata-rata	12,58	11,83
Simpangan baku	0,21	0,16
Peningkatan	-	0,75 detik

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa rata-rata waktu kelincahan siswa pada saat pretest sebesar 12,58 detik, sedangkan rata-rata posttest sebesar 11,83 detik. Terjadi penurunan waktu tempuh sebesar 0,75 detik, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kelincahan siswa setelah mengikuti permainan Gobak Sodor. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal. Pengujian menggunakan metode Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 orang ($n = 33$).

Tabel 3. Hasil uji normalitas shapiro-wilk

Data	Sig.(p)	Keterangan
Pretest	0,200	Normal
posttest	0,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 2, nilai signifikansi pretest sebesar 0,200 dan posttest sebesar 0,200. Karena kedua nilai lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal.

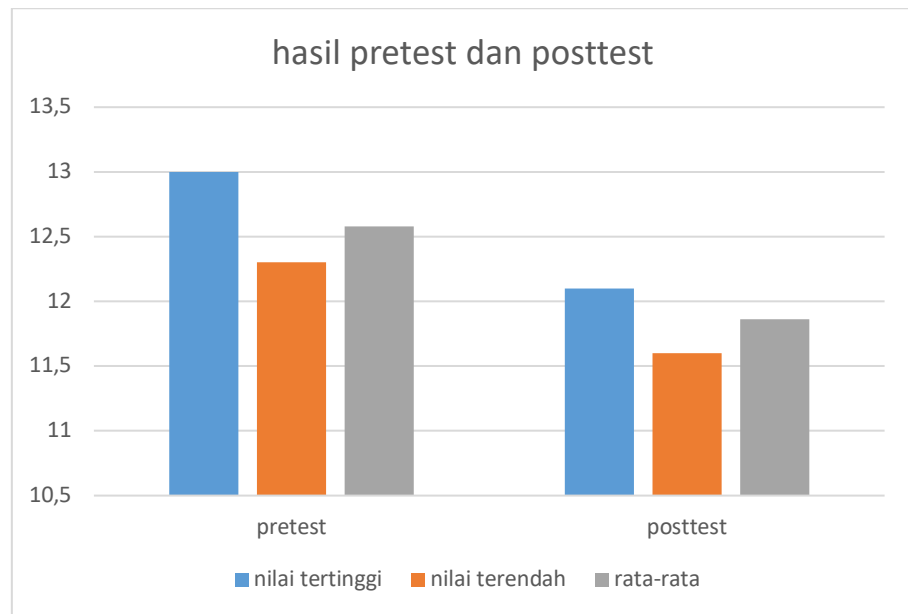
Tabel 4. Hasil uji t berpasangan

Variabel	Mean difference	t hitung	Sig.(2-tailed)
Pretest-posttest	0,75	18,642	0,000

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional Gobak Sodor terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas XI TO 5 SMK Negeri 1 Semarang.

Tabel 5. Kategori kelincahan shuttle run putra sma/smk

Waktu (detik)	Kategori
< 11,5	Sangat baik
11,5-12,4	Baik
12,5-13,4	Sedang
13,5-14,4	Kurang
>14,4	Sangat kurang



Gambar 1. Diagram hasil pretest dan posttest

Berdasarkan norma tersebut, rata-rata nilai pretest sebesar 12,58 detik termasuk kategori Sedang, sedangkan rata-rata nilai posttest sebesar 11,83 detik termasuk kategori Baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan berupa permainan Gobak Sodor, terjadi peningkatan kategori kelincuhan siswa dari Sedang menjadi Baik.

Penelitian ini menggunakan tes lari bolak balik dengan mengacu pada instrumen tes pada buku (Fenanlampir, 2015) dalam (Permainan et al., n.d.). Berdasarkan hasil penelitian, permainan tradisional Gobak Sodor terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kelincuhan siswa kelas XI TO 5 SMK Negeri 1 Semarang. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest menggunakan instrumen Shuttle Run 4×10 meter yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kelincuhan setelah diberikan perlakuan selama enam kali pertemuan.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata nilai pretest siswa sebesar 12,58 detik dan termasuk dalam kategori sedang. Setelah diberikan perlakuan berupa permainan Gobak Sodor, rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 11,83 detik dan masuk dalam kategori baik. Selisih peningkatan sebesar 0,75 detik menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengubah arah gerak menjadi lebih cepat dan lebih baik dibandingkan sebelum perlakuan diberikan.

Peningkatan tersebut terjadi karena permainan Gobak Sodor memiliki karakteristik gerak yang sesuai dengan unsur-unsur kelincuhan. Dalam permainan ini siswa dituntut untuk bergerak cepat, menghindari lawan, melakukan perubahan arah secara mendadak, serta menjaga keseimbangan tubuh agar tidak tersentuh penjaga. Aktivitas tersebut melatih koordinasi gerak, kecepatan reaksi, keseimbangan, dan kemampuan perubahan arah yang merupakan komponen utama kelincuhan. Selain itu, permainan Gobak Sodor juga membuat peserta didik lebih aktif bergerak selama pembelajaran PJOK berlangsung. Siswa terlihat lebih antusias dan termotivasi karena pembelajaran dilakukan dalam bentuk permainan yang menyenangkan. Kondisi tersebut menyebabkan intensitas aktivitas fisik siswa meningkat sehingga berdampak pada peningkatan kemampuan fisik, khususnya kelincuhan.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$. Karena data berdistribusi normal, pengujian dilanjutkan menggunakan uji t berpasangan (*paired sample t-test*). Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa

terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional Gobak Sodor terhadap peningkatan kelincahan siswa.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat (Sopyanudin et al., 2024) yang menyatakan bahwa permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga mampu mengembangkan kemampuan fisik, motorik, sosial, dan emosional peserta didik. Selain itu, penelitian ini juga mendukung teori yang dikemukakan oleh nurhasan bahwa latihan yang melibatkan perubahan arah gerak secara cepat dapat meningkatkan komponen kelincahan seseorang. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional Gobak Sodor dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran PJOK yang efektif, murah, mudah diterapkan, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik SMK. Permainan ini juga mampu menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, menyenangkan, serta meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik.

Dengan demikian, permainan tradisional Gobak Sodor tidak hanya bermanfaat dalam melestarikan budaya lokal, tetapi juga efektif digunakan sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan kelincahan siswa pada mata pelajaran PJOK.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional Gobak Sodor berpengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas XI TO 5 SMK Negeri 1 Semarang. Hal ini dibuktikan dari hasil rata-rata pretest sebesar 12,58 detik yang meningkat pada posttest menjadi 11,83 detik, sehingga terdapat peningkatan kelincahan sebesar 0,75 detik.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal dengan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Selain itu, hasil uji t berpasangan memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa permainan Gobak Sodor memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa.

Permainan tradisional Gobak Sodor berpengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas XI TO 5 SMK N 1 Semarang. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata waktu Shuttle Run dari kategori sedang menjadi kategori baik setelah enam pertemuan perlakuan. Guru PJOK disarankan menggunakan Gobak Sodor sebagai alternatif pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sekolah juga dapat mengintegrasikan permainan tradisional dalam program pembelajaran dan ekstrakurikuler. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan uji statistik inferensial dan kelompok kontrol agar diperoleh temuan yang lebih kuat secara metodologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Briliant Pradana, A., Yosephin, M. W., Firna, D. S., Sulistiyanto, B., Jasmani, P., & PGRI Semarang, U. (n.d.). *Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru Penerapan Pendekatan Culturally Responsive Teaching menggunakan Permainan Tradisional “Gobak Sodor” untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Kelas XI SMAN 4 Semarang.*
- Fransazeli Makorohim, M., Yani, A., Hamdani Malau, P., Tri Priadi, A., Studi Pendidikan Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F. (2024). PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KELINCAHAN SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA THE EFFECT OF TRADITIONAL GAMES ON THE AGILITY OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1).

HUBUNGAN ANTARA ANTUSIAS PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR TERHADAP KELINCAHAN PESERTA DIDIK EARLY ADOLESCENCE SMP. (n.d.).

Lisa Firnanda, R., Kusuma Prastiwi, B., Maliki, O., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Pendidikan IPS dan Keolahragaan, F., & PGRI Semarang, U. (2026). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Untuk Meningkatkan Minat Siswa Materi Kebugaran Jasmani. *Jendela Olahraga*, 11(01), 30–42. <https://doi.org/10.26877/jo.v11i1.165>

Nurdiansyah STKIP Muhammadiyah Kuningan Jl Murtasiah Supomo No, D. (n.d.). *PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL HADANG TERHADAP AGILITY.*

PENGARUH PERMAINAN GOBAK SODOR TERHADAP GERAK KELINCAHAN (Studi Eksperimen Siswa Kelas V dan VI UPT SDN Nguruan 1). (n.d.).

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAG SODOR TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN SISWA MA AL ABROR SUKOSEWU. (n.d.).

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR TERHADAP KELINCAHAN SISWA KELAS III SD NEGERI 112281 AEK KANOPAN. (n.d.).

Permainan, P., Terhadap, T., Kelincahan, P., Hidayat, A. M., Patama, B. A., & Kurniawan, W. P. (n.d.). *IJSSC: Indonesian Journal of Sport Science and Coaching.* <https://doi.org/10.22437/ijssc.v2i2.10105>

Permainan, P., Untuk, T., Kecepatan, M., Kelincahan, D., Arjun, M., Putra, R., 1*, P., Usra, M., Sumarni, S., Indra Bayu, W., & Kunci, K. (2021). SINTA-S4 accredited. In *Journal of Sport Coaching and Physical Education* (Vol. 6, Number 2). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe>
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe>

PGRI Semarang, U., Agil Fatkhurohman, M., Eka Prastya Nugraha, A., & Dwi Pradipta, G. (2025). *Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Psikomotor Materi Kebugaran Jasmani Kecepatan Dan Kelincahan Menggunakan Permainan Tradisional Gobak Sodor Pada Kelas XI 2 SMA Negeri 11 Semarang.*

PGRI Semarang, U., Mushaddiq Baihaqi, R., Nurdin Wibisana, M., Prasetyowati, D., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Profesi Guru, P., Sidodadi Timur Jalan Dojter Cipto No, J., Semarang Timur, K., Semarang, K., & Tengah, J. (2025). *Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru Implementasi Permainan Gobak Sodor Dapat Meningkatkan Kelincahan Siswa Kelas XI Farmasi 2 SMK Yayasan Pharmasi Semarang.*

Rainal Hadad Faimiza Putra, Ai Faridah, & Bela Santika. (2025). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa Kelas V Di SDN Cilegong. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 2069–2076. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1927>

Sopyanudin, M., Nurzaman, M., Kunci, K., Sodor, G., & Permainan Tradisional, L. (2024). *PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR TERHADAP KELINCAHAN SISWA.* In *Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan* (Vol. 5, Number 1).

Wigati, W. W., Wibisana, Muh. I. N., Koshendarti, B., & Zhannisa, U. H. (2024). Analysis of the Application of the Game Gobak Sodor in Character Education for Students at SMKN 4 Semarang. *PHEDHERAL*, 21(2), 75. <https://doi.org/10.20961/phduns.v21i2.91926>