

ABSTRACT

SLAMET NUGRAHA,2124220119. “*Modification of the Gobak Sodor Game on the Improvement of Agility in Kabaddi Sports in Ciamis Regency*”. During this thesis research, the author was under the guidance of Mrs. Dr. Risma, S.Si., M.Pd. as the first supervisor and Mr. Hendra Rustiawan, S.Pd., M.Pd. as the second supervisor.

Kabaddi is a team sport, players must be able to move quickly, change direction, and avoid opponents in a limited space. The purpose of this study is to determine the effect of changes in the game of gobak sodor on the improvement of agility in kabaddi sports in Ciamis Regency, which is one type of exercise that can be used to enhance agility. This study uses a quantitative approach with a pre-experimental approach and a one-group pre-test-post-test design. 13 fifth-grade students from SDN 1 Lumbung, Ciamis Regency, were selected as the research sample using total sampling technique. The treatment was conducted over four weeks, with training three times a week and modifications to the gobak sodor game. The shuttle run test is a tool for measuring agility. Normality test, homogeneity test, and paired sample t-test were used to analyze the data. The research results show that changes in the game of gobak sodor have a significant impact on improving agility in playing kabaddi. The alternative hypothesis (H_a) is accepted, as indicated by the significance value $p < 0,001$ less than ($p < 0,05$) and the calculated t value of 6,462, which is greater than the table t value of 2,179 ($df = 12$). Therefore, in the modified gobak sodor game, it can be used as one of the alternative forms of exercise to improve agility, which is part of the physical condition that helps in playing kabaddi well.

Keywords: *Modification of Gobak Sodor Game, Agility, Kabaddi, Shuttle Run, Training.*

ABSTRAK

SLAMET NUGRAHA,2124220119. “Modifikasi Permainan Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kelincahan Dalam Olahraga Kabaddi Di Kabupaten Ciamis”. Selama penelitian skripsi ini, penulis dibawah bimbingan Ibu Dr. Risma, S.Si., M.Pd. sebagai pembimbing I dan Bapak Hendra Rustiawan, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II.

Kabaddi adalah olahraga beregu, pemain harus mampu bergerak cepat, mengubah arah, dan menghindari lawan dalam ruang gerak yang terbatas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh perubahan permainan gobak sodor terhadap peningkatan kelincahan dalam olahraga kabaddi di Kabupaten Ciamis, yang merupakan salah satu jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental dan desain one grup pre-test-post-test. 13 siswa kelas lima SDN 1 Lumbung, Kabupaten Ciamis, adalah sampel penelitian yang dipilih menggunakan teknik sampel total. Perlakuan atau treatment dilakukan selama empat minggu, dengan latihan tiga kali setiap minggu dan modifikasi game gobak sodor. Test shuttle run adalah alat untuk mengukur kelincahan. Uji normalitas, homogenitas, dan uji paired sample t-test digunakan untuk menganalisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan pada permainan gobak sodor memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan bermain kabaddi. Hipotesis alternatif (H_a) diterima, seperti yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p < 0,001$ kurang dari ($p < 0,05$) dan nilai t hitung sebesar 6,462, yang lebih besar daripada t tabel sebesar 2,179 ($df = 12$). Oleh karena itu, pada permainan modifikasi gobak sodor dapat digunakan sebagai salah satu alternatif bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, yang merupakan bagian dari kondisi fisik yang membantu dalam bermain kabaddi dengan baik.

Kata Kunci: Modifikasi Permainan Gobak Sodor, Kelincahan, Kabaddi, Shuttle Run, Latihan.