

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN REAKSI DAN KESEIMBANGAN PADA ANAK USIA 12-14 TAHUN

Oleh: DANANG WICAKSONO DKK

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional (gobak sodor) terhadap kecepatan reaksi dan keseimbangan anak usia 12-14 tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Eksperiment*, dengan menggunakan desain *One Group Pre Test Post Test Design*. Subjek dalam penelitian adalah anak usia 12-14 tahun sejumlah 15 siswa di SMP Abu Bakar Yogyakarta. *Instrument* yang digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan kecepatan reaksi menggunakan *whol body reaction* dan keseimbangan menggunakan *smart balance*.

Teknik analisis data menggunakan t-test dengan taraf signifikansi 5%. Hasil analisis data menunjukkan permainan gobak sodor secara signifikan dapat meningkatkan kecepatan reaksi anak usis 12-14 tahun dengan nilai t hitung sebesar 3.346.

Keseimbangan tidak meningkat secara signifikan dengan nilai t hitung sebesar 1.306, sehingga dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional gobak sodor dapat meningkatkan kecepatan reaksi anak usia 12-14 tahun.

Kata Kunci: *Gobak Sodor, Kecepatan Reaksi, Keseimbangan*