

**GAMBARAN AKTIFITAS FISIK REMAJA DALAM OLAHRAGA
TRADISIONAL GOBAK SODOR, BENTENGAN, ENKLEK
DAN BALAP KARUNG CENDANA PASIR PUTIH
TIMUR KABUPATEN ROKAN HULU**

SKRIPSI



OLEH

**TAUFIK KURNIAWAN SANDY
NIM. 2234031**

**PRODI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2026**

**GAMBARAN AKTIFITAS FISIK REMAJA DALAM OLAHRAGA
TRADISIONAL GOBAK SODOR, BENTENGAN, ENKLEK
DAN BALAP KARUNG CENDANA PASIR PUTIH
TIMUR KABUPATEN ROKAN HULU**

SKRIPSI



*Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan*

OLEH

**TAUFIK KURNIAWAN SANDY
NIM. 2234031**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2026**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
menyatakan bahwa**

**TAUFIK KURNIAWAN SANDY
NIM. 2234031**

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata I (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 30 Juli 2026

Dekan FKIP



**Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002**

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**GAMBARAN AKTIFITAS FISIK REMAJA DALAM OLAHRAGA
TRADISIONAL GOBAK SODOR, BENTENGAN, ENKLEK
DAN BALAP KARUNG CENDANA PASIR PUTIH
TIMUR KABUPATEN ROKAN HULU**

Skripsi

Disusun oleh :

NAMA : TAUFIK KURNIAWAN SANDY

NIM : 2234031

PROGRAM STUDI : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

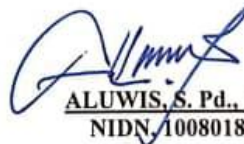
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. LOLIA MANURIZAL, M.Pd
NIDN. 1002039001

Pembimbing II



ALUWIS, S. Pd., M. Pd
NIDN. 1008018805

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. Or. ARDO YULPIKO PUTRA, M.Kes
NIDN. 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

TAUFIK KURNIAWAN SANDY
NIM. 2234031

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 30 Juli 2026 sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

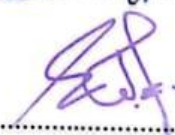
1. **Dr. Lolia Manurizal, M.Pd**
NIDN. 1002039001
Ketua
2. **Aluwis, S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1008018805
Sekretaris
3. **Dr. Deri Putra, M.Pd**
NIDN. 1028098901
Anggota
4. **Dr. Or. Ardo Yulpikon Putra, M.Kes**
NIDN. 1019078901
Anggota
5. **Muhammad Prawibowo, M.Pd**
NIDN/ NUPTK. 374777678130122
Anggota


.....


.....


.....


.....


.....

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : TAUFIK KURNIAWAN SANDY
NIM : 2234031
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : **“Gambaran Aktifitas Fisik Remaja Dalam Olahraga Tradisional Gobak Sodor, Bentengan, Engklek, Dan Balap Karung Cendana Pasir Putih Timur Kabupaten Rokan Hulu”**, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 30 Juli 2026
Yang menyatakan,



TAUFIK KURNIAWAN SANDY
NIM. 2234031

**GAMBARAN AKTIFITAS FISIK REMAJA DALAM OLAHRAGA
TRADISIONAL GOBAK SODOR, BENTENGAN, ENGKLEK
DAN BALAP KARUNG CENDANA PASIR PUTIH
TIMUR KABUPATEN ROKAN HULU**

TAUFIK KURNIAWAN SANDY

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2026

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah para remaja belum bisa memanfaatkan waktu luang dengan memainkan olahraga tradisional untuk tetap menjaga fisik dan melestarikan olahraga tradisional. Penelitian ini bertujuan mengetahui dan mendeskripsikan gambaran aktivitas fisik remaja melalui partisipasi dalam olahraga tradisional Gobak Sodor, Bentengan, Engklek, dan Balap Karung.

Penelitian ini merupakan Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah para remaja berusia antara 12 – 18 tahun yang ada di Cendana Pasir Putih Timur Kabupaten Rokan Hulu dan sampel berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen observasi untuk menilai partisipasi remaja dalam olahraga tradisional dan tingkat aktivitas fisik mereka. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif serta disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase.

Hasil observasi maka dapat di simpulkan bahwa kategori rendah dengan terdapat 15 orang yang mendapat skor rendah dengan frekuensi absolute 75%, dengan hasil ini maka dapat di simpulkan bahwa masih perlu di perhatikan aktivitas jasmani pemuda pasir putih.

Kesimpulan dalam penelitian ini Hasil observasi yang menunjukkan kategori rendah dengan 15 orang yang mendapat nilai 15 -24 dengan frekuensi 75%

.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik; Remaja; Olahraga Tradisional; Gobak Sodor; Bentengan; Engklek; Lomba Karung

**PHYSICAL ACTIVITY PROFILE OF ADOLESCENTS THROUGH
PARTICIPATION IN TRADITIONAL SPORTS: GOBAK SODOR,
BENTENGAN, ENKLEK, AND SACK RACE IN CENDANA
PASIR PUTIH TIMUR**

TAUFIK KURNIAWAN SANDY

Sport and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Universitas Pasir Pengaraian
Rokan Hulu Regency, Indonesia
2026

ABSTRACT

Traditional sports provide an important means of promoting physical activity while preserving local cultural heritage. However, many adolescents have not effectively utilized their leisure time to participate in traditional sports, resulting in low levels of physical activity and reduced engagement in cultural recreational activities. Therefore, this study aimed to describe the physical activity profile of adolescents through their participation in traditional sports, including Gobak Sodor, Bentengan, Engklek, and Sack Race, in Cendana Pasir Putih Timur, Rokan Hulu Regency.

This study employed a quantitative descriptive research design. The population consisted of adolescents aged 12–18 years living in Cendana Pasir Putih Timur, Rokan Hulu Regency. A total of 20 participants were selected using purposive sampling. Data were collected using an observational instrument to assess adolescents' participation in traditional sports and their physical activity levels. The collected data were analyzed using descriptive statistics and presented as frequencies and percentages.

The findings indicated that most participants demonstrated a low level of physical activity. Fifteen adolescents (75.0%) were classified in the low physical activity category, with scores ranging from 15 to 24, while only five participants (25.0%) were categorized above the low level. These findings suggest that adolescents' participation in traditional sports remains limited, resulting in generally low levels of physical activity.

In conclusion, the physical activity level of adolescents in Cendana Pasir Putih Timur is generally low. Increasing adolescents' participation in traditional sports such as Gobak Sodor, Bentengan, Engklek, and Sack Race may serve as an effective strategy to enhance physical activity while preserving Indonesia's traditional sporting culture.

Keywords: Physical Activity; Adolescents; Traditional Sports; Gobak Sodor; Bentengan; Engklek; Sack Race.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji sukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, atas berkah, Rahmat dan hidayahnya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Gambaran Aktivitas Fisik Remaja Dalam Olahraga Tradisional Gobak Sodor, Bentengan, Engklek, Dan Balap Karung Cendana Pasir Putih Timur Kabupaten Rokan Hulu**. Skripsi ini merupakan syarat melaksanakan penelitian sebagai tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan S-1 Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Lolita Manurizal, M. Pd sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi yang tak terhingga demi kesempurnaan proposal penelitian ini.
2. Aluwis, S.Pd, M.Pd sebagai dosen pembimbing II, yang telah memberikan masukan dan arahan untuk kemajuan dan kesempurnaan proposal penelitian ini.
3. Kepada bapak Dr. Deri Putra, M.Pd selaku Penguji I, Bapak Dr, Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku Penguji II dan Bapak M.Prawibowo, M.Pd selaku Penguji III, Terimakasih arahan serta kritiknya untuk perbaikan skripsi ini.
4. Dr. Ardo Yulpiko Putra, S.Pd, M.Kes selaku ketua Prodi Pendidikan dan Kesehatan.

5. Dr. Pipit Rahayu, M.pd selaku Dekan Fakultas Keguruan Universitas Pasir Pengaraian.
6. Seluruh Bapak /Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan khususnya Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu, Pengetahuan dan pengalaman yang begitu banyak kepada penulis.
7. Kepada kedua orang tua sekaligus kepada keluarga besar penulis yang telah memberikan semangat dan motivasi agar penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan baik.
8. Teman teman yang telah memotivasi, dukungan dan membantu, seluruh mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

Penulis menyadari masih banyak kesalahan kata pada proposal penelitian ini, penulis mengharapkan kritik, saran untuk perbaikan di masa yang datang.

Pasir Pengaraian, 11 Maret 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKAs	
2.1 Kajian Teori.....	7
2.1.1 Pengertian Aktivitas Fisik	7
2.1.2 Pengertian Remaja.....	7
2.1.3 Hakikat Olahraga Tradisional.....	8
2.1.4 Pengertian Olahraga Tradisional Gobak Sodor.....	11
2.1.5 Pengertian Olahraga Tradisional Bentengan	14
2.1.6 Pengertian Olahraga Tradisional Engklek.....	18
2.1.7 Pengertian Olahraga Tradisional Balap Karung.....	21
2.2 Penelitian Relevan	23
2.3 Kerangka Berfikir	25
2.4 Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	26

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	26
3.3 Populasi dan Sampel.....	26
3.4 Teknik Pengumpulan Data	27
3.5 Instrumen Penelitian	28
3.6 Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian.....	34
4.2. Pembahasan	37
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan.....	41
5.2. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Indikator Angket	29
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Angket Aktivitas Fisik.....	29
Tabel 3.3	Aspek Observasi Aktivitas Fisik	30
Tabel 3.4	Kategori Aktivitas Fisik	30
Tabel 4.1	Deskripsi Gambaran Aktifitas Fisik Remaja Dalam Olahraga TradisionalGobak Sodor, Bentengan, Engklek, dan Balap Karung Cendana Pasir Putih Timur Kabupaten Rokan Hulu.....	35
Tabel 4.2	Data Observasi Aktifitas Fisik Remaja Dalam Olahraga Tradisional Gobak Sodor, Bentengan, Engklek, Dan Balap Karung Cendana Pasir Putih Timur Kabupaten Rokan Hulu.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Bentuk Lapangan Permainan Gobak Sodor	12
Gambar 2.2	Olahraga tradisional gobak sodor	13
Gambar 2.3	Lapangan permainan bentengan	16
Gambar 2.4	Permainan engklek	20
Gambar 2.5	Olahraga tradisional balap karung.....	22
Gambar 2.6	Kerangka berfikir.....	24
Gambar 4.1	Gambaran Aktifitas Fisik Remaja Dalam Olahraga Tradisional Gobak Sodor, Bentengan, Engklek, Dan Balap Karung Cendana Pasir Putih Timur Kabupaten Rokan Hulu.....	35
Gambar 4.2	Observasi Aktifitas Fisik Remaja Dalam Olahraga Tradisional Gobak Sodor, Bentengan, Engklek, Dan Balap Karung Cendana Pasir Putih Timur Kabupaten Rokan Hulu	36