

# Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani

Dani Tri Anggono\*, Nurhidayat

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

\* Correspondence: [nur574@ums.ac.id](mailto:nur574@ums.ac.id)

## Abstract

*This study aims to examine the improvement of physical fitness through traditional games. The design used in this research is quasi experiment. The population in this study were 4th and 5th grade students. The subjects of this study were 20 students. Data collection using the TKJI test for ages 9-10 years. Data analysis techniques using t-test analysis, through prerequisite tests of normality and homogeneity. The results of hypothesis testing using paired samples T-tests. The results of the paired samples t-test statistical analysis of the traditional game control group have a sig value of  $0.1111 > 0.05$ , meaning that the traditional game exercise control group has no significant difference between the initial variable and the final variable. While the traditional game exercise of the Experimental Group has a sig value of  $0.001 < 0.05$  so that it can be interpreted that there is a significant difference between the initial variable and the final variable. It is concluded that the traditional game exercises of the control group did not increase, while the traditional game exercises of the experimental group increased significantly, the increase was initially 12.70 increased to 14.40 the amount of increase was 1.7.*

**Keyword:** Exercise; physical fitness; traditional games

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4 dan 5. Subyek penelitian ini adalah 20 siswa. Pengambilan data menggunakan tes TKJI untuk usia 9-10 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji paired sampel T-tes. Hasil analisis statistik paired samples t test dari permainan tradisional kelompok kontrol memiliki nilai sig  $0.1111 > 0.05$  artinya bahwa kelompok kontrol latihan permainan tradisional tidak ada perbedaan yang signifikan antara variabel awal dan variabel akhir. Sedangkan Latihan permainan tradisional Kelompok Eksperimen memiliki nilai sig  $0.001 < 0.05$  sehingga dapat diartikan terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel awal dan variabel akhir. Disimpulkan bahwa latihan permainan tradisional kelompok kontrol tidak meningkat, sedangkan latihan permainan tradisional kelompok eksperimen meningkat signifikan, peningkatannya yaitu awal mulanya 12.70 meningkat menjadi 14.40 jumlah peningkatannya sebesar 1.7.

**Kata kunci:** Kebugaran jasmani; latihan; permainan tradisional

Received: 15 November 2023 | Revised: 5 April 2024

Accepted: 18 Mei 2024 | Published: 30 Juni 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Menurut UU Nomor 20 tahun 2003 pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional berfungsi yaitu mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap dan kreatif. Anak adalah anugerah yang diberikan oleh Allah SWT, dimana anak dibekali dengan berbagai potensi yang dapat dikembangkan melalui pendidikan (Permana & Irawan, 2019). Pendidikan anak usia dini adalah suatu pendidikan yang ditujukan kepada anak usia dini yang ditujukan untuk merangsang setiap perkembangan dan pertumbuhan anak untuk persiapan memasuki pendidikan lebih lanjut (Munawaroh, 2017).

Anak-anak adalah sosok individu yang sedang menjalani suatu proses perkembangan dengan pesat dan fundamental bagi kehidupan selanjutnya dalam usia 0-8 tahun, pada masa ini anak memiliki karakteristik yang berbeda dengan orang dewasa karena tumbuh dan berkembang dalam banyak hal, yang memiliki karakteristik bersifat egosentris dan naif (Pratiwi, 2017). Pendidikan pada anak lebih menitik beratkan pada peletakan dasar pertumbuhan dan perkembangan anak (Yusuf et al., 2023). Dalam proses pembelajarannya guru adalah sebagai fasilitator dan motivator untuk menggali segala potensi yang dimiliki oleh anak (Faiz et al., 2022). Menurut (Aulina, 2018) guru sebagai jembatan untuk membuat anak siap memasuki pendidikan lebih lanjut dari segi akademik, nilai agama dan norma agama serta pembiasaan perilaku yang baik.

Menurut (Hendarwati, 2015) salah satu rangsangan pendidikan untuk menyiapkan akademik, nilai agama dan norma agama serta pembiasaan perilaku yang baik dapat dilakukan melalui kegiatan bermain. Bermain merupakan salah satu aktivitas yang dapat membantu anak kearah perkembangan yang lebih baik (Zaini, 2019). Bermain akan bermakna bagi anak, permainan untuk anak ini adalah permainan yang dapat merangsang kreativitas dan harus menyenangkan bagi anak (Wahyuni & Azizah, 2020). Permainan yang diberikan kepada anak tidak harus yang mahal, yang penting aman dan berkualitas dengan mempertimbangkan usia anak, minat, kreativitas dan keamanan (Munawaroh, 2017).

Menurut (Nathania, 2024) kenyataan menunjukkan banyak orang tua beranggapan bahwa permainan yang berkualitas adalah jenis-jenis permainan dari bahan-bahan yang mahal, dan orang tua akan bangga bila bisa membelikan permainan bagi anaknya dari luar negeri (permainan import). Penggunaan alat yang canggih memang mampu meningkatkan kecerdasan otak anak, akan tetapi dengan alat permainan tradisional tersebut terdapat aspek yang sangat penting bagi diri anak dan lingkungannya yaitu perkembangan sosial dan emosional serta kemampuan perasaan menahan diri terhadap orang lain. Permainan yang aman dan berkualitas salah satunya adalah permainan tradisional (Saleh et al., 2022).

Permainan tradisional dikenal memiliki beberapa keunggulan dibanding permainan modern pada masa kini. Menurut (Putri et al., 2020) permainan tradisional dapat memperkenalkan, melestarikan, sekaligus meningkatkan kecintaan terhadap warisan budaya bangsa dan nilai-nilai luhur yang terkandung di dalamnya. Jenis permainan tradisional di daerah Surakarta dan sekitarnya sangat banyak seperti petak umpet, gobak sodor, bentengan,

dakon, engklek dan lain-lain. Pada sekarang ini permainan tradisional sudah mulai terlupakan, bahkan bagi anak-anak yang tinggal di kota besar banyak yang tidak mengenal jenis-jenis permainan yang sering dimainkan di pedesaan ini (Hasanah, 2016).

Sedangkan permainan ini merupakan aset budaya bangsa yang wajib kita pelihara dan kita lestarikan, maka dari itu kiprah orang tua dalam membimbing dan mengenalkan permainan tradisional pada anak-anak sangat krusial guna melestarikan budaya Indonesia ini (Pratiwi, 2017). Menurut (Iswinarti, 2010) menyimpulkan diantara 33 macam contoh permainan tradisional. Permainan tradisional engklek merupakan permainan yang paling populer dikalangan anak-anak dan memiliki gerakan yang beraneka ragam yang kompleks. Permainan engklek termasuk permainan tradisional yang cara bermainnya dengan lompatan-lompatan dalam bidang bidang datar yang digambar pada atas tanah, serta membentuk pola kotak-kotak lalu melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak selanjutnya (Dasrun, 2013).

Menurut (Sofyan et al., 2022) permainan yang menggunakan satu kaki kemungkinan besar dapat meningkatkan keseimbangan dan koordinasi. Nilai-nilai yang terkandung pada permainan tradisional salah satunya adalah nilai perkembangan fisik yang bagus (Ardiyanto, 2018). Nilai untuk perkembangan fisik yang baik tercermin dari permainan tradisional yang membutuhkan gerakan-gerakan seluruh tubuh yaitu mengangkat satu kaki, menggerakkan tubuh dan tangan, dengan melakukan kegiatan tersebut berarti bahwa anak telah melakukan kegiatan untuk berolah raga, meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh, dan mengembangkan ketrampilan dalam pertumbuhan anak (Iswinarti, 2010).

Menurut (Aqobah et al., 2023) permainan yang sangat sering dimainkan oleh siswa sekolah dasar dapat menjadi alternatif permainan yang baik untuk kesehatan tubuh anak dan meningkatkan kemampuan gerak motoriknya. Peneliti melakukan pengamatan terhadap siswa di Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi yang menunjukkan bahwa banyak anak-anak yang lebih memilih bermain *game* di *smartphone* di banding melakukan aktivitas fisik dan bermain permainan tradisional. Tingkat kesegaran jasmani anak-anak di Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi juga masih rendah contohnya saat kegiatan olahraga diluar kelas siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi sering mengeluh lelah padahal jam pelajaran olahraga baru dimulai sekitar pukul 07.00 dan ketika pelajaran baru berjalan setengah jam banyak anak yang mengeluh lelah dan meminta istirahat.

Begitu juga saat kegiatan senam banyak anak yang belum bisa melakukan gerakan senam dengan baik dan saat kegiatan meloncat dengan satu kaki banyak juga yang tidak bisa melakukan karena belum mempunyai keseimbangan tubuh yang baik. Berdasarkan permasalahan tersebut diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dan ingin membuktikan apakah ada pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi.

Tingkat kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi seorang siswa, sehingga sangat perlu dikontrol keadaanya, dijaga dan ditingkatkan apabila masih dirasa rendah. Dalam hal ini, tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi masih dirasa rendah oleh peneliti, diharapkan dengan adanya penelitian ini tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi dapat meningkat dan siswa lebih aktif lagi dalam melakukan aktivitas fisik khususnya dalam memainkan permainan tradisional.

## Metode

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment*. *Quasi eksperiment* merupakan desain penelitian dimana prosedur eksperimen dapat digunakan, akan tetapi tidak semua variabel eksternal bisa dikontrol peneliti. Adapun desain dalam penelitian ini adalah *two group pre test and post test design* yaitu dengan membandingkan antara kelompok kontrol dan eksperimen. Kelompok eksperimen atau perlakuan diberi latihan permainan tradisional dan kelompok kontrol tidak diberi program latihan. Pada kelompok eksperimen atau perlakuan diberi latihan permainan tradisional engklek, bentengan selama 6 minggu yang berarti kegiatan awal dilakukan dengan memberi perlakuan (*pretest*) terhadap suatu subyek dan diakhiri dengan test yang berfungsi untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4 dan 5 Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi. Dalam penelitian ini cara yang digunakan untuk menentukan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Peneliti menggunakan 20 subyek yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, proses pengambilan sampel untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan dengan cara *sampling*. Penelitian ini menggunakan teknik *sampling* yaitu *random sampling*. Instrument tes yang dilakukan untuk pengukuran awal dan pengukuran akhir yaitu menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) untuk anak umur 8-9 tahun putra (Nurhasan, 2013).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji *paired sampel T Test* yang bertujuan untuk membandingkan kelompok *pretest* dan *posttest* sebelum dan setelah di beri perlakuan berupa permainan tradisional. Menurut (Nawati et al., 2023) menjelaskan bahwa terdapat syarat sebelum melakukan *uji paired sampel T test*, antara lain data berdistribusi normal, data bersifat homogen. Data yang terkumpul akan diolah menggunakan bantuan *software* IBM SPSS 25 berupa uji normalitas data dengan statistik uji *lilliefors* dengan rumus, sedangkan uji homogenitas data penelitian ini terdiri dari dua kelompok data yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, oleh sebab itu uji homogenitas menggunakan uji F. Setelah F hitung ditemukan, maka langkah selanjutnya adalah membandingkan F hitung dengan F tabel. Apabila F hitung  $>$  F tabel, maka data bersifat homogen, akan tetapi sebaliknya jika F hitung  $<$  F tabel maka data penelitian yang terkumpul tidak homogen. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode uji *paired sample T-test* untuk membandingkan mean antara dua sampel yang berbeda.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang dilakukan pada siswa kelas 4 dan 5 Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi. Tes dan pengukuran yang dimaksud adalah tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) (Nurhasan, 2013). Untuk anak umur 8-9 tahun putra, adapun tes ini adalah untuk mengukur kemampuan kebugaran jasmani anak usia 8-9 tahun. Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan kebugaran jasmani. Subjek dalam penelitian ini adalah

siswa kelas 4 dan 5 Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Data yang diperoleh kemudian di analisis menggunakan software SPSS versi 25.

Tabel 1. Deskripsi statistik tingkat kebugaran jasmani kelompok eksperimen

<i>Statistik</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mean	12.70	14.40
Median	13.00	14.50
SD	.949	1.075
Min	11	12
Max	14	16

Tabel 2. Deskripsi statistik tingkat kebugaran jasmani kelompok kontrol

<i>Statistik</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mean	12.70	13.30
Median	13.00	13.00
SD	.949	1.059
Min	11	11
Max	14	15

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas 4 dan 5 Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi pada saat pengambilan data *pretest* adalah rata-rata 12.70, nilai tengah 13.00, simpangan baku 0.949, skor terendah 11 dan skor tertinggi 14. Adapun data *posttest* kelompok eksperimen adalah rata-rata 14.40, nilai tengah 14.50, simpangan baku 1.075, skor terendah 12 dan skor tertinggi 16, sedangkan Adapun data *posttest* kelompok kontrol adalah rata-rata 13.40, nilai tengah 13.50, simpangan baku 1.075, skor terendah 11 dan skor tertinggi 15.

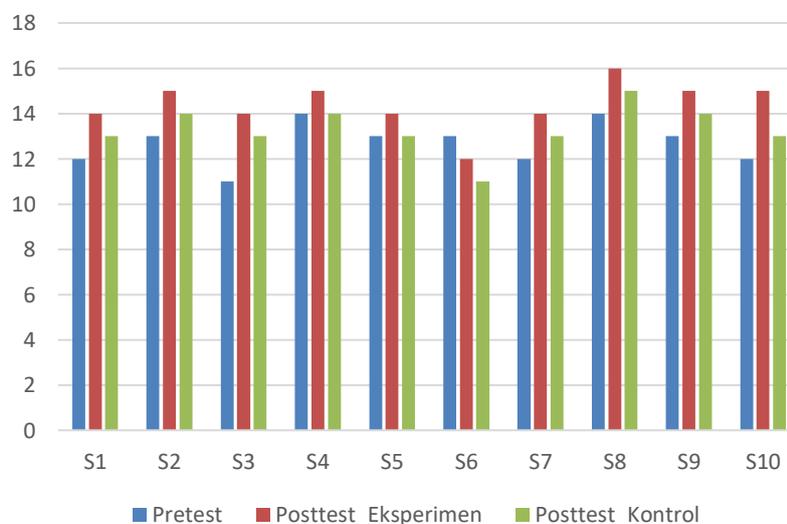


Diagram 1. Tingkat kebugaran jasmani

Uji normalitas akan menguji hipotesis sampel tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji normalitas

No	Variabel	Sig	Kesimpulan
1	Pretest	0.168	Normal
2	Posttest Eksperimen	0.287	Normal
3	Posttest Kontrol	0.095	Normal

Dari tabel di atas nilai sig dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan statistik parametrik. Uji homogenitas bertujuan untuk membuktikan apakah varians dari variable tersebut sama (homogen). Jika nilai signifikansi 0,05 maka variable tersebut homogen, dan jika nilai signifikansi 0,05 maka variabel tersebut tidak homogen. Hasil perhitungan uji homogenitas disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Uji homogenitas

No	Variabel	Sig	Kesimpulan
1	Latihan permainan tradisional Kelompok Kontrol	0.068	Homogen
2	Latihan permainan tradisional Kelompok Eksperimen	0.208	Homogen

Dari perhitungan diperoleh nilai Sig. > 0,05, berarti varian sampel tersebut dikatakan homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variable yang ada diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa varians subjek penelitian tersebut homogen. Uji hipotesis yang dilakukan menggunakan analisis *statistic paired sample t-test*. Data dianalisis untuk menjawab hipotesis yang mengatakan ada pengaruh penerapan permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi. Untuk melihat ada atau tidaknya efek penerapan permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi. Maka dilakukan pengujian hipotesis menggunakan *paired sample t-test* yang dapat dilihat hasilnya pada tabel berikut.

Tabel 5. Uji homogenitas

Variabel	Pretest	Posttest	Sig	Kesimpulan
Latihan permainan tradisional Kelompok Kontrol	12.70	13.30	0.111	Tidak Signifikan
Latihan permainan tradisional Kelompok Eksperimen	12.70	14.40	0.001	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas, hasil analisis statistik paired samples t test dari kelompok latihan permainan tradisional kelompok kontrol memiliki nilai sig 0.1111 > 0.05 artinya bahwa kelompok kontrol latihan permainan tradisional tidak ada perbedaan yang signifikan antara variabel awal dan variabel akhir. Sedangkan latihan permainan tradisional Kelompok eksperimen memiliki nilai sig 0.001 < 0.05 sehingga dapat diartikan terdapat perbedaan yang

signifikan antara variabel awal dan variabel akhir. Dari hasil perhitungan statistik tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan permainan tradisional kelompok kontrol tidak meningkat, sedangkan latihan permainan tradisional kelompok eksperimen meningkat signifikan, peningkatannya yaitu awal mulanya 12.70 meningkat menjadi 14.40 jumlah peningkatannya sebesar 1.7.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peningkatan kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain (permainan tradisional) siswa kelas 4 dan 5 Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi sebelum dan sesudah menerima latihan melalui permainan tradisional. Analisis uji-t latihan permainan tradisional kelompok kontrol menunjukkan bahwa nilai  $\text{sig } 0.111 > 0.05$  hal ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*, hal ini berbanding terbalik dengan latihan permainan tradisional kelompok eksperimen menunjukkan nilai  $\text{sig } 0.001 < 0.05$  hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan treatment berupa permainan tradisional.

Peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi kelompok eksperimen lebih baik dari kelompok kontrol hal ini dapat terjadi karena faktor olahraga dan latihan yang dilakukan oleh siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 semanggi khususnya kelompok eksperimen. Hal ini sejalan dengan pendapat (Alamsyah et al., 2017) tingkat kebugaran jasmani mengalami peningkatan setelah diberikan treatment berupa latihan dan olahraga. Proses pembelajaran adalah proses interaksi atau timbal balik antara guru dengan siswa dalam situasi pendidikan yang terdiri dari komponen tujuan yang ingin dicapai yaitu perubahan perilaku secara keseluruhan (Abdullah, 2017).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pembelajaran atau latihan melalui permainan tradisional. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada siswa. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas secara efisien. Menurut (Gustian, 2020) pembelajaran melalui permainan tradisional, dipilih peneliti sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani karena disesuaikan dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar yang gemar bermain. Dengan pembelajaran model bermain atau permainan tradisional dapat merangsang siswa untuk bergerak aktif tanpa menyadari bahwa dirinya telah melakukan aktivitas jasmani (Aldiansyah & Asriansyah, 2020a).

Pendapat serupa juga di katakan oleh Aldiansyah & Asriansyah, (2020) yang mengatakan pembelajaran model bermain atau permainan tradisional dapat merangsang siswa untuk bergerak aktif tanpa menyadari bahwa dirinya telah melakukan aktivitas jasmani. Hal ini merupakan hal yang sangat positif bagi perkembangan pendidikan jasmani, karena dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan pada pembelajaran di kelas, yaitu dengan memberikan pembelajaran melalui permainan tradisional dapat efektif meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Dengan semakin meningkatnya kebugaran jasmani siswa maka siswa juga tidak akan mudah merasa lelah yang berlebih ketika beraktivitas. Untuk itu diharapkan agar dalam latihan kebugaran jasmani (untuk menjaga kebugaran jasmani) cukup melakukan permainan tradisional secara rutin saja karena permainan tradisional sangat mudah untuk umum dan dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.

## Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan di atas. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah” terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional pada siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi.” pembelajaran dengan pendekatan bermain ternyata mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain merupakan salah satu upaya yang tepat dalam meningkatkan kebugaran jasmani khususnya pada siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi.

## Pernyataan Penulis

Pernyataan bahwa artikel ini belum pernah dipublikasikan di jurnal lain. Artikel yang berjudul pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah 23 Semanggi saya penulis Dani Tri Anggono dan Nurhidayat menyatakan bahwa artikel ini belum pernah dipublikasikan di tempat lain atau tidak dipertimbangkan untuk dipublikasikan di jurnal lain, tidak akan ditarik selama proses review jurnal ini dan akan dikirim ke jurnal lain untuk ditinjau.

## Daftar Pustaka

- Abdullah, A. (2017). Pendekatan Dan Model Pembelajaran Yang Mengaktifkan Siswa. *Jurnal Edureligia*, 1(1), 45–62. <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/edureligia/article/view/45>
- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMKN 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/17169>
- Aldiansyah, R., & Asriansyah, A. (2020a). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 51 Palembang. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara*, 3(1), 53–62. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i1.3738>
- Aqobah, Q. J., Putri, C. H., Ummah, K. R., & Anisah, R. W. (2023). Permainan Tradisional Engklek untuk Peningkatan Motorik Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Journal Olahraga ReKat (Rekreasi Masyarakat)*, 2(1), 1–15. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jor/article/view/35261>
- Ardiyanto, A. (2018). Permainan Tradisional Sebagai Wujud Penanaman Nilai Karakter Anak Usia Dini. *Kopen Konferensi Pendidikan Nasional*, 1(1), 173–176. [https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/prosiding\\_kopen/article/view/903](https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/prosiding_kopen/article/view/903)
- Aulina, C. N. (2018). Penerapan Metode Whole Brain Teaching dalam Meningkatkan Motivasi

- Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v2i1.1>
- Dasrun, H. (2013). Permainan Tradisional dan Kearifan Lokal Kampung Dukuh Garut Selatan Jawa Barat. *Jurnal Academica Fisip Untad*, 05(02), 1057–1070.
- Faiz, A., Pratama, A., & Kurniawaty, I. (2022). Pembelajaran Berdiferensiasi dalam Program Guru Penggerak pada Modul 2.1. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2846–2853. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2504>
- Gustian, U. (2020). Permainan Tradisional: Suatu Pendekatan dalam Mengembangkan Literasi Fisik Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 199–215. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.14252](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14252)
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. 2016, 5(1), 717–733. <https://doi.org/10.21831/jpa.v5i1.12368>
- Hendarwati, E. (2015). Permainan Engklek Modifikasi sebagai Media Stimulasi Aspek Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Modeling*, 2(2), 1–12. <https://www.jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/modeling/article/view/65>
- Iswinarti, I. (2010). Nilai-Nilai Terapiutik Permainan Tradisional Engklek pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Humanity*, 6(1), 41–44. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/humanity/article/view/850>
- Munawaroh, H. (2017). Pengembangan Model Pembelajaran dengan Permainan Tradisional Engklek Sebagai Sarana Stimulasi Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 86. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i2.19>
- Nathania, L. (2024). Mengedukasi Anak-anak Desa Wisata Kalikesek Sebagai Pelestarian Permainan Tradisional di Tengah Zaman Modern. *Easta Journal of Innovative Community Services*, 2(2), 63–73. <https://doi.org/10.58812/ejincs.v2i02.216>
- Nawati, A., Yulia, Y., & Khosiyono, B. H. C. (2023). Pengaruh Pembelajaran Berdiferensiasi Model Problem Based Learning Terhadap Hasil Belajar IPA pada Siswa Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(1), 2548–6950. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/8880>
- Nurhasan. (2013). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI.
- Permana, D. F. W., & Irawan, F. A. (2019). Persepsi Mahasiswa Ilmu Keolahragaan terhadap Permainan Tradisional dalam Menjaga Warisan Budaya Indonesia. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(2), 50–53. <https://journal.unnes.ac.id/nju/miki/article/view/23645>
- Pratiwi, W. (2017). Konsep Bermain pada Anak Usia Dini. *Jurnal Tadbir Manajemen Pendidikan Islam*, 5(2), 106–117. <https://www.journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/tjmpi/article/view/395>
- Putri, R. K., H.P, S., R, S., L, E., & Prayogo, P. (2020). Melatih Kecerdasan Logis Matematis pada Anak Usia Dini Melalui Permainan Engklek. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 1–6. <http://jurnal.stkipppgritulungagung.ac.id/index.php/jadimas/article/view/1609>
- Saleh, R., Susanti, S. M., & Sartina, S. (2022). Analisis Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini pada Permainan Tradisional. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 6015–

6022. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/6433>
- Sofyan, D., Fauzi, R. S., Sahudi, U., Rustandi, E., Priyono, A., & Indrayogi, I. (2022). Alternatif Meningkatkan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar: Pendekatan Bermain. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(2), 438–448. <https://doi.org/10.31949/jcp.v8i2.2260>
- Wahyuni, F., & Azizah, S. M. (2020). Bermain dan Belajar pada Anak Usia Dini. *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan*, 15(1), 161–179. <https://doi.org/10.37680/adabiya.v15i01.257>
- Yusuf, R. N., Khoeri, N. S. T. A. Al, Herdiyanti, G. S., & Nuraeni, E. D. (2023). Urgensi Pendidikan Anak Usia Dini Bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Plamboyan Edu (JPE)*, 1(1), 37–44. <https://jurnal.rakeyansantang.ac.id/index.php/plamboyan/article/view/320>
- Zaini, A. (2019). Bermain sebagai Metode Pembelajaran bagi Anak Usia Dini. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 3(1), 118. <https://doi.org/10.21043/thufula.v3i1.4656>