
Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri Budiharja

Risal Abdan Fauzi¹, Respaty Mulyanto², Anggi Setia Lengkana³

¹²³ Program Studi PGSD Penjas, Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak

Kebugaran jasmani adalah salah satu bagian penting dalam membentuk fisik dan kesehatan siswa. Peningkatan kebugaran jasmani bisa di bantu dengan beberapa permainan salah satunya permainan tradisional. Dengan pemberian permainan tradisional antara lain Galah Asin, Ucing Baledog, Lompat Tali dan Oray-Orayan bisa menaikkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Tujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V. Penelitian ini penelitian ini akan menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan design penelitian One-Group Pretest-Posttest dengan Populasi penelitian berjumlah 30 Siswa Kelas V dengan menggunakan Teknik pengambilan sampel jenuh diantaranya siswa 14 Laki-laki dan 16 Perempuan. Adapun instrumen penelitian yang penulis gunakan adalah tes TKJI. Dengan hasil penelitian besaran pengaruh antara pre tes dengan pos tes ialah $0,593, \times 100\% = 59,3\%$. Hal ini menunjukkan bahwa setiap partisipan mampu menunjukkan peningkatan sebesar 59,3% dari hasil pre tes ke pos tes. Dengan artian bahwa permainan tradisional mampu meningkatkan kebugaran jasmani setiap partisipan sebesar 59,3%. Maka dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional memiliki pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V. Sehingga penggunaan permainan tradisional cocok untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Budiharja.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Permainan Tradisional, Tes TKJI

Abstract

Physical fitness is an important part in shaping the physical and health of students. Improving physical fitness can be helped by several games, one of which is traditional games. By providing traditional games, including Galah Asin, Ucing Baledog, Jumping Rope and Oray-Orayan, it can increase the physical fitness of elementary school students. The aim is to determine the effect of traditional games on the physical fitness of fifth grade students. This research will use an experimental method using the One-Group Pretest-Posttest research design with a study population of 30 Grade V students using a saturated sampling technique including 14 male students. male and 16 female. The research instrument that the authors use is the TKJI test. With the results of the study, the magnitude of the influence between the pre-test and post-test was $0.593, \times 100\% = 59.3\%$. This shows that each participant was able to show an increase of 59.3% from pre-test to post-test results. This means that traditional games can improve the physical

Correspondence author: Risal Abdan Fauzi, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia.

Email: risalaf18@upi.edu



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

fitness of each participant by 59.3%. So it can be concluded that traditional games have an influence on the physical fitness of fifth grade students. So the use of traditional games is suitable for improving the physical fitness of fifth grade students of Budihnja State Elementary School.

Keywords: Physical Fitness, Traditional Games, TKJI Test

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah salah satu ilmu mendasar yang memainkan peran penting dalam memperoleh pengetahuan. Oleh karena itu sangat dibutuhkan peranan dari setiap pelajaran yang diajarkan di sekolah, salah satunya adalah pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan atau yang dikenal dengan (PJOK). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh (Koc, 207) bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani berperan positif dalam perkembangan siswa dalam kegiatan pembelajaran berbasis sekolah, pendapat lain dari penelitian (Curran & Standage, 2017) yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah kegiatan fisik yang secara signifikan memberikan kontribusi untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak-anak. Sehingga pembelajaran PJOK Juga digunakan di sekolah untuk berperan positif dalam prestasi akademik dan aktivitas fisik siswa, serta sebagai sarana peningkatan kesehatan dan kesejahteraan anak.

Menurut Kusnandar et al., (2019) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama yang dibutuhkan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Oleh sebab itu, perlu dilakukan upaya-upaya untuk memperbaiki kondisi fisik anak-anak, khususnya yang duduk di bangku sekolah dasar. Hal ini selaras dengan apa yang di sampaikan oleh (Ridwansyah Muhammad et al., 2022) bahwa kebugaran fisik secara substansial akan membantu anak-anak di sekolah dasar dalam melaksanakan tugas sehari-hari di sekolah dan di tempat lain. Dengan demikian siswa dengan kebugaran jasmani yang tinggi tidak mudah mengantuk, lesu atau lemah, dan tidak cepat lelah dalam melaksanakan tugas-tugas rutin. Hal ini selaras dengan penelitian dari

(Bass dkk., 2013) hubungan kebugaran jasmani dengan siswa menyatakan bahwa siswa yang memiliki komponen kebugaran jasmani yang baik akan memiliki kesehatan pada tubuhnya dan akan dapat belajar secara efisien karena kebutuhan jasmaninya terpenuhi, serta berpotensi meningkatkan konsentrasi dan semangat siswa dalam belajar.

Realita yang diamati pada jenjang siswa SD masih banyak kurang minat saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi kebugaran jasmani di sekolah yang mengakibatkan kebugaran jasmani siswa terganggu. Hal itu di karenakan pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah dasar menuntut banyak energi sehingga siswa kurang tertarik untuk melakukan pembelajaran tersebut. Selain itu jika kebugaran jasmani siswa sekolah dasar rendah atau kurang maka akan berdampak juga kepada perkembangan siswa baik itu secara fisik apalagi jika hari senin atau hari-hari yang membutuhkan fisik atau kebugaran jasmani yang stabil malah siswa sekolah dasar banyak yang menepi atau istirahat karena kelelahan dan juga jika hal ini tidak di perbaiki dari segi kebugaran jasmani akan mengganggu kepada pembelajaran didalam kelas maupun diluar kelas.

Permainan tradisional adalah kegiatan yang meliputi gerak atau latihan jasmani yang akan dilakukan anak secara sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah, sehingga mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan jasmani anak. Dari hal tersebut juga kita dapat mengetahui bahwa permainan tradisional juga menjadi cara alternatif bagi guru untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

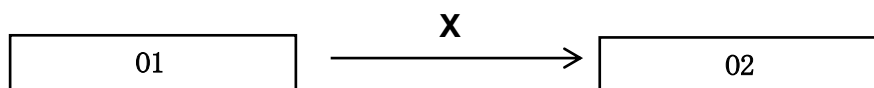
Siswa kelas V di SD Negeri Budiharja Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat dalam tes awal atau *pre test* kebugaran jasmani masih dibawah siswa masih dalam hitungan kurang dalam kebugaran jasmani nya setelah melakukan pretest dengan rata rata siswa hanya mampu memiliki nilai keseluruhan 10-17 dengan keterangan kurang dan sedang sedangkan wawancara dengan guru olahraga, mengatakan bahwa dalam mengikuti pembelajaran khusus nya materi kebugaran jasmani siswa kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran. Dengan adanya kasus seperti ini, peneliti ingin menawarkan kegiatan atau latihan yang dapat memberikan efek positif

terhadap peningkatan dalam latihan kebugaran jasmani dan peningkatan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri Budiharja Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat. Peneliti ingin menggunakan permainan tradisional seperti galah asin, ucing baledog, lompat tinggi, dan oray-orayan sebagai latihan tujuannya untuk mengetahui apakah terdapat permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V di sekolah dasar Negeri Budiharja dan juga untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V di sekolah dasar negeri budiharja

METODE

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen kuantitatif. Metode eksperimen adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk menentukan keterkaitan sebab akibat dari satu atau beberapa variabel (Setyanto, 2013), dimana menggunakan desain pre eksperimen one grup *pretest* dan *posttest*. Desain penelitian atau juga dikenal rancangan penelitian merupakan sebuah perencanaan dalam penelitian yang dibangun untuk menjawab pertanyaan penelitian (Setyanto, 2013). Dalam desain penelitian ini telah dilakukan oleh Yunarta & Arini, (2018). Hal tersebut menjadikan sejalan dengan tujuan peneliti yang dimana berusaha meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa kelas V di SD Negeri Budiharja. Perencanaannya peneliti hanya akan memberikan pada satu kelompok, dimana semua siswa akan diberikan sebuah perlakuan permainan tradisional.

Rancangan tersebut sebagai berikut :



Gambar 3.1
Desain Penelitian
(Sugiyono, 2013)

Keterangan :

O1 : Tes awal kebugaran jasmani

O2 : Tes akhir kebugaran jasmani

X : Perlakuan permainan tradisional

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Budiharja Kecamatan Cililin yang terletak Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat. Lokasi ini pun merupakan lokasi yang cukup strategis bagi peneliti karena penelitiannya dekat dengan rumah. Dalam melakukan penelitian ini peneliti memilih siswa kelas V di SD Negeri Budiharja sebagai populasi karena dilihat adanya permasalahan yang ditemui peneliti yaitu kurangnya kebugaran jasmani siswa yang mempengaruhi pada proses dan aktivitas siswa di sekolah dasar. Untuk teknik sampel yang digunakan untuk mengambil sampel yaitu sampling jenuh. Sampling jenuh merupakan suatu teknik yang digunakan jika penentuan sampel semua anggota populasi (Sugiyono, 2013). Sampel penelitian ini adalah siswa kelas V di SD Negeri Budiharja baik putra ataupun putri dengan jumlah 14 laki-laki dan 16 perempuan Menurut (Sukendra & Atmaja, 2020) menyatakan bahwa kualitas instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data menentukan akurasi dan keandalan hasil penelitian. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah Test Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang tujuannya untuk mengetahui seberapa besar kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun. Menurut (Syarif Hidayat, 2019) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa dalam tes kebugaran jasmani menggunakan TKJI 2010 untuk usia 10-12 tahun, karena tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia.

Tabel 1. Klasifikasi Kebugaran Jasmani

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Nilai
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Dalam Penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Sesudah data terkumpul dari masing-masing data yang diperoleh dari setiap butir tes merupakan data mentah dari hasil setiap butir tes, kemudian diubah menjadi nilai dengan memindahkan hasil data kasar terhadap setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun.

Nilai dari kelima item tes tersebut kemudian dijumlahkan, dan penjumlahan tersebut menghasilkan data yang digunakan untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada buku acuan yang sudah dibakukan. Cara untuk kita mengetahui pengaruh dari perlakuan permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani, maka dalam melakukan analisis data menggunakan SPSS.26 *For Windows*. Berikut cara untuk mengolah dan menganalisis data kuantitatif diantaranya:

1. Uji *Normalitas*, Uji *Normalitas* digunakan cara untuk mengetahui data tersebut normal atau tidaknya. Uji *Normalitas* menjadi sebuah langkah awal untuk melakukan uji selanjutnya
2. Uji *Homogenitas*, Tujuan dari uji *Homogenitas* untuk mengetahui apakah ada beberapa data yang memiliki *varians* yang *homogen* atau tidak *homogen*. Cara pengambilan keputusan dalam uji *homogenitas*
3. Uji *Paired Simple T-test*
4. Uji Regresi, Uji R adalah suatu uji yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari penelitian tersebut. Hasil yang dilihat untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya yaitu R Square x 100. Maka hasilnya adalah besaran dari pengaruh penelitian tersebut

HASIL

Hasil peneliti dalam pengambilan data juga terlibat orang yang membantu peneliti untuk mencatat skor hasil pengambilan data. Penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri Budiharja, yang mana dalam kebugaran jasmani sangatlah membutuhkan kebugaran jasmani yang bagus guna menunjang saat pembelajaran nantinya.

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Rata-Rata	2.43	3.17	2.80	3.40	2.5	3.3	2.7	3.3	2.4	3.0	12.	16.
					7	3	3	3	3	0	97	27
Simpangan Baku	0.728	0.834	0.610	0.724	0.626	0.802	0.640	0.661	0.774	0.810	2.526	2.876
Max	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	17	22
Min	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	8	11

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.123	30	.200*	.947	30	.139
Posttest	.105	30	.200*	.971	30	.570

*. This is a lower bound of the true significance.

Oleh karena *Pretest* (0,139) > dari α (0.05) maka data *pretes* berdistribusi normal. Dan data *Posttest* (0,570) > dari α (0.05) maka data 307 tatist berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa keseluruhan data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan layak untuk dilanjutkan ke uji selanjutnya yaitu uji Homogenitas.

Tabel 4. Hasil Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil TKJI	Based on Mean	.420	1	58	.520
	Based on Median	.361	1	58	.551
	Based on Median and with adjusted df	.361	1	55.819	.551
	Based on trimmed mean	.419	1	58	.520

Berdasarkan tabel 4 tersebut, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi homogenitas varians data pretest dan posttest yaitu 0,520, karena nilai signifikansi $0.520 \geq \alpha = 0,05$ artinya H_0 diterima atau dengan kata lain tidak

terdapat perbedaan nilai varians yang signifikansi antara pretest dan posttest. Dengan begitu data pretest dan posttest bersifat homogen.

Tabel 5 Uji Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-3.300	1.860	.340	-3.994	-2.606	-9.719	29	.000

Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat bahwa nilai P-value (Sig.) dua arah menunjukkan 0,000 lebih kecil dari 0,05 artinya H1 diterima dan H0 ditolak. Hal ini berarti terdapat pengaruh secara signifikan terhadap Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V di SD Negeri Budiharja. Tabel 6 menyajikan besaran peningkatan dari pre tes dan pos tes, ialah sebagai berikut:

Tabel 6 Uji R Square

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.770 ^a	.593	.579	1.639

a. Predictors: (Constant), Peningkatan Kebugaran Jasmani

Dari tabel 6 diatas besaran pengaruh antara pre tes dengan pos tes ialah $0,593 \times 100\% = 59,3\%$. Hal ini menunjukkan bahwa setiap partisipan mampu menunjukkan peningkatan sebesar 59,3% dari hasil pretest ke posttest. Dengan artian bahwa permainan tradisional mampu meningkatkan kebugaran jasmani setiap partisipan sebesar 59,3%.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa hasil dari analisis data statistik diperlukan pembahasan teoritis yang merujuk pada kajian Pustaka dan juga kerangka berpikir yang menjadi pedoman penelitian ini, hasil uji hipotesis Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V di SD Negeri Budiharja. Maka dapat terlihat pengaruh dan juga seberapa besar pengaruh penggunaan permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sebagai berikut:

1. Terdapat Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V di SD Negeri Budiharja

Di dalam penelitian yang sudah dilakukan, untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau tidaknya, maka dilakukanlah uji hipotesis. Uji hipotesis yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh yaitu menggunakan Uji Paired Sample T Tes. Maka berdasarkan hasil perhitungan data yang telah dilakukan menggunakan Uji Paired Sample T Tes, maka diketahui hasil yang telah didapatkan yaitu nilai signifikansi sebesar 0,00 dan hasil tersebut kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa data tersebut memiliki pengaruh yang signifikan. Sama seperti penelitian sebelumnya Menurut Arifin & Haris, (2018) bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Ciasem. Saran dari penulis, dengan mengemas pelajaran penjas semenarik mungkin seperti yang penulis lakukan menggunakan permainan tradisional dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada usia sekolah menengah pertama kelas VIII dikarenakan bersemangatnya anak dalam melakukan gerak. Maka dapat di simpulkan penelitian ini terbukti bahwa ada penelitian yang mempunyai pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa.

2. Besaran Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V di SD Negeri Budiharja

Untuk mengetahui besaran Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani, maka dilakukan Uji R. Berdasarkan hasil perhitungan data yang telah dilakukan menggunakan uji R, maka diketahui hasil yang didapat yaitu sebesar 0,593, dapat dikatakan bahwa ukuran tersebut menjadi nilai untuk pengaruh permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa adalah sebesar 59.3%. Sama seperti penelitian sebelumnya Menurut Kusnandar et al., (2019) bahwa, permainan tradisional memberikan pengaruh yang besar terhadap kebugaran jasmani siswa. Dari Hasil diatas bahwa permainan tradisional memiliki peranan yang sangat penting karena dari permainan tradisional yang dilakukan dari ke 4 permainan yang dilakukan dalam penelitian ini dilihat sangatlah efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani menurut saya permainan tradisional mudah untuk dilakukan dan mudah dipahami untuk anak-anak sekolah dasar, karena permainan tradisional ini menurut pandangan peneliti memiliki aspek yang penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Terlebih halnya banyak sekali manfaat positif bagi siswa melakukan permainan tradisional selainnya meningkatkan kebugaran jasmani, bisa meningkatkan daya tahan, kecerdasan, kekompakan dan lain-lain. Dari 4 permainan tradisional ini bahwa berkaitan dengan meningkatkan kebugaran jasmani karena permainan tradisinoal kaya dengan manfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani sama seperti menurut (Laksono & Mandalawati, 2022) menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang seiring di dalam permainan tersebut terdapat bentuk kesenian, membentuk kerjasama, menumbuhkan rasa senang, serta menumbuhkan rasa percaya diri juga mampu untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak, dan juga menurut (Aldiansyah, 2020) dengan semakin meningkatnya kebugaran jasmani siswa maka siswa juga tidak akan mudah merasa lelah yang berlebih ketika beraktivitas sangat efektif dan efisien penerapan permainan tradisional ini untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Walaupun dari beberapa hasil test yang dilakukan melalui penilaian TKJI dengan menggunakan permainan tradisional terdapat beberapa siswa yang memiliki nilai rendah setelah diselidiki oleh peneliti faktor yang menyebabkan siswa nilai kecil karena minat untuk berolahraga yang kurang karena adanya gadget dan juga faktor lingkungan sekitar yang menyebabkan siswa malas untuk bergerak apalagi berolahraga dengan. Selain nilai terendah Adapun nilai tertinggi faktor yang menyebabkan siswa mendapatkan nilai tinggi dari segi mereka yang aktif dalam lingkungan sekitar dan memiliki keinginan jauh mengenal permainan tradisional yang diterapkan di sekolah, dan juga siswa ini melakukan kegiatan yang sama khususnya permainan tradisional di sekitar rumah dengan teman sejawatnya.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari hasil penelitian ini dan pengolahan data yang telah diujikan oleh peneliti terbukti bahwa adanya pengaruh dari permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang dilakukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari perlakuan permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa selain itu terdapat peningkatan kebugaran jasmani kepada siswa kelas V SDN Budiharja dan dari hasil penelitian bisa menjadi salah satu bahan referensi yang nantinya dilakukan penelitian selanjutnya.

REFERENSI

- Aldiansyah, R. (2020). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 51 Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 73–81.
- Arifin, L. T., & Haris, I. N. (2018). Pengaruh penerapan permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas viii smpn 1 ciasem kabupaten subang (studi eksperimen pada siswa kelas viii

- smpn 1 ciasem). *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(01).
- Curran, T., & Standage, M. (2017). Psychological needs and the quality of student engagement in physical education: Teachers as key facilitators. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(3), 262–276. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0065>
- Koc, Y. (2017). The Effect of “Physical Education and Sport Culture” Course on the Attitudes of Preservice Classroom Teachers towards Physical Education and Sports. *International Journal of Higher Education*, 6(4), 200. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n4p200>
- Kusnandar, K., Purnamasari, D. U., Nurcahyo, P. J., & Darjito, E. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 18. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1996>
- Laksono, A. T., & Mandalawati, T. K. (2022). Permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani pada siswa SDN Babadan 2 Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi. *Journal Power Of Sports*, 5(2), 70–83.
- Ridwansyah Muhammad, Tri Irianto, E. W. D. (2022). Analisiskebugaranjasmanidari Aspek Durasi Olahragapadapeserta Didiksmpnegeri1 Tamban Kabupatenbarito Kuala. JOURNAL ISSN. <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/mpj.v3i2.1534>
- Setyanto, A. E. (2013). Memperkenalkan Kembali Metode Eksperimen dalam Kajian Komunikasi. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, 3(1), 37–48. <https://doi.org/10.24002/jik.v3i1.239>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Sukendra, I. K., & Atmaja, I. K. S. (2020). Instrumen Penelitian. In *Journal Academia*.
- Syarif Hidayat. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12–21.