

**PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LOKOMOTOR SD
KELAS ATAS MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL KASTI SISWA
SDIT INSAN QURANI GROGOL KEDIRI
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

MOH ALVIN NUR ROHMAN

NPM: 2115030069

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI INDONESIA**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

MOH ALVIN NUR ROHMAN

NPM: 2115030069

Judul:

**PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LOKOMOTOR SD
KELAS ATAS MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL KASTI SISWA
SDIT INSAN QURANI GROGOL KEDIRI
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

Telah disetujui untuk diajukan
Kepala Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 19 Desember 2025

Pembimbing I



M. Anis Zawawi, M.Or
NIDN. 0730048903

Pembimbing II



Dr. Ruruh Andayani Bakti, M.Pd
NIDN. 0725018205

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh:

MOH. ALVIN NUR ROHMAN

NPM: 2115030069

Judul:

**PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LOKOMOTOR SD
KELAS ATAS MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL KASTI
SISWA SDIT INSAN QU'ANI GROGOL KEDIRI
TAHUN AJARAN 2024/2025**

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 20 Januari 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : M. Anis Zawawi, M. Or
2. Penguji I : Dr. Dhedhy Yuliawan S. Pd., M. Or
3. Penguji II : Dr. Ruruh Andayani Bakti, M. Pd.



Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.

NIDN: 0703098802

LEMBAR MOTO

"Kesuksesan bukanlah hal yang final; kegagalan bukanlah hal yang fatal: Yang terpenting adalah keberanian untuk terus maju."
Tidak ada keberhasilan tanpa doa dan kerja keras"), proses belajar ("Belajar bukan untuk menjadi yang terbaik, tapi menjadi bermanfaat"), ketekunan ("Kegagalan adalah guru terbaik"), iman ("Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan" - QS. Al-Insyirah: 5-6),

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Moh Alvin Nur Rohman
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir : Kediri, 02 Agustus 2000
NPM : 2115030069
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sejujurnya bahwa skripsi yang berjudul peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor sd kelas atas melalui permainan tradisonal kasti siswa sdit insan qurani grogol kediri” adalah benar-benar karya saya sendiri bukan hasil penjiplakan atau plagiasi dari karya orang lain, baik Sebagian maupun seluruhnya. Adapun kutipan atau rujukan yang berasal dari karya orang lain telah disebutkan sumbernya sesuai dengan ketentuan dan kaidah penulisan ilmiah yang ditentukan.

Kediri, 20 Januari 2026

Yang Menyatakan



Moh Alvin Nur Rohman

NPM: 2115030069

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Sd Kelas Atas Melalui Permainan Tradisional Kasti Siswa Sdit Insan Qurani Grogol Kediri". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Kesehatan dan Sains di Universitas Nusantara PGRI. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan keterbatasan. Namun, berkat bantuan, bimbingan, motivasi, serta doa dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad M.Or. selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
3. Bapak Weda, M.Pd. selaku Kaprodi PENJAS UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dukungan motivasi kepada mahasiswa.
4. Bapak M. Anis Zawawi, M.Or selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi.
5. Ibu Dr. Ruruh Andayani Bkti, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi
6. Keluarga yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis, baik dari sisi moril maupun materil.
7. Teman-teman mahasiswa yang telah mendukung dan memberikan semangatnya.

Kediri, 20 Januari 2026



Moh Alvin Nur Rohman

2115030069

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa sekolah dasar kelas atas. Latar belakang penelitian ini adalah dominasi permainan modern berbasis gawai dan rendahnya aktivitas fisik siswa, serta minat yang menurun terhadap permainan tradisional. Siswa sekolah dasar harus diajarkan keterampilan gerak lokomotor, seperti berlari, melompat, dan daya tahan gerak.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode eksperimen, dan desain pretest-posttest *control group* yang dirancang dengan baik. Ada 30 siswa kelas atas di SDIT Insan Qur'ani Grogol Kediri pada tahun akademik 2024/2025 yang menjadi subjek penelitian. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas, homogenitas, paired *t-test*, dan uji *t-test* independen sampel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah kelompok eksperimen diberi perlakuan permainan kasti, keterampilan gerak lokomotor mereka meningkat secara signifikan. Nilai signifikansi *p* untuk seluruh instrumen tes adalah 0,05. Kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam daya tahan kardiovaskular dan daya tahan otot. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa permainan kasti tradisional berguna untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa sekolah dasar kelas atas. Selain itu, permainan ini dapat digunakan sebagai alternatif untuk pembelajaran PJOK yang menyenangkan, aktif, dan bermakna.

Kata Kunci: Gerak lokomotor, permainan tradisional kasti, pendidikan jasmani, siswa sekolah dasar.

DAFTAR ISI

PENINGKATAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
PENINGKATAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PENINGKATAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR MOTO	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	Error! Bookmark not defined.
PRAKATA.....	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	3
C.Tujuan Penelitian.....	4
D.Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI.....	5
A.Teori Gerak Lokomotor dan Penelitian Terdahulu.....	5
1. Gerak Lokomotor	5
2. Permainan Tradisional	6
3. Penelitian Terdahulu	11
B.Kerangka Berpikir	13
BAB III METODE PENELITIAN	16
A.Desain Penelitian.....	16
1. Variabel Bebas	17
2. Variabel Terikat.....	17
3. Variabel Kontrol	17

B. Instrumen Penelitian.....	18
1. Lari Cepat 20 Meter.....	18
2. <i>Squat Thrust</i> 30 Detik	20
3. Pacer Test	23
4. Teknik Pengumpulan Data	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian	26
1. Tempat Penelitian	26
2. Waktu Penelitian.....	26
D. Populasi dan Sampel	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel.....	27
E. Prosedur Penelitian.....	28
1. Persiapan Penelitian.....	28
2. Pelaksanaan Penelitian.....	28
3. Prosedur Tindakan (<i>Treatment</i>)	29
4. Analisis Data	29
F. Teknik Analisis Data	29
1. Uji Normalitas	29
2. Uji Homogenitas.....	30
3. Uji-t Berpasangan (Paired t-test).....	30
4. Uji-t Dua Sampel Independen (Independent Samples t-test).....	31
5. Interpretasi Hasil	31
6. Validitas & Reliabilitas Instrumen.....	31
7. Rasionalisasi Durasi dan Frekuensi	32
8. Teori Yang Menyatakan 3 Kali Perlakuan Cukup	32
G. Prosedur Penelitian Tindakan Kelas (PTK)	33

H.Indikator Keberhasilan	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A.Deskripsi Subjek	36
1. Hasil Pretest Kemampuan Gerak Lokomotor	36
2. Hasil Posttest Kemampuan Gerak Lokomotor.....	39
3. Perbandingan Pretest dan Posttest dalam Kelompok.....	44
4. Uji Prasyarat Analisis.....	44
B.Ringkasan Hasil Uji Statistik.....	45
C.Pembahasan	45
BAB V PENUTUP.....	49
A.Kesimpulan	49
B.Implikasi	50
C.Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pencatatan Data	19
Tabel 3. 2 Squats Trust	22
Tabel 3. 3 Pacer Test	24
Tabel 3. 4 Waktu Penelitian	26
Tabel 3. 5 Sampel Siswa	27
Tabel 4.1 Kelompok Eksperimen	37
Tabel 4.2 Kelompok Kontrol.....	37
Tabel 4.3 Posttest Kelompok Eksperimen.....	39
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Lari 20 Meter Kelompok Eksperimen	40
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Squat Thrust 30 Detik Kelompok Eksperimen	40
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi PACER Test Kelompok Eksperimen	41
Tabel 4.7 Posttest Kelompok Kontrol.....	41
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Lari 20 Meter Kelompok Kontrol	42
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Squat Thrust 30 Detik Kelompok Kontrol.....	42
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi PACER Test Kelompok Kontrol	42
Tabel 4.11 Perhitungan Mean.....	46
Tabel 4.12 Peningkatan Mean	46
Tabel 4.13 Hasil Uji Paired Sample t-Test	47
Tabel 4. 14 Nilai Signifikansi Pada Kelompok Kontrol	47
Tabel 4.15 Hasil Uji Independent Sample t-Test.....	48
Tabel 4.16 Analisis Hasil Paired t-test	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bola Kasti.....	7
Gambar 2.2 Pemukul	7
Gambar 2.3 Pemain Kasti.....	8
Gambar 2.4 Lapangan Kasti.....	8
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir	15

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah salah satu ilmu dasar yang krusial untuk penguasaan pengetahuan dalam melatih kemampuan psikomotorik yang diajarkan secara resmi di sekolah dasar. Perkembangan fisik, kemampuan fisik, dan keterampilan motorik anak-anak ditentukan selama pendidikan jasmani di sekolah dasar. Aktivitas fisik juga dikenal sebagai aktivitas gerak pada siswa untuk meningkatkan motivasi berolahraga. Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari kehidupan manusia agar dapat belajar banyak hal tentang afektif, kognitif, dan psikomotor dalam mencapai tujuan hidup (Gopur et al. 2024).

Pada pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah dasar tidak terlepas dari bermain, karena siswa sekolah dasar masih memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan gemar bermain. Siswa juga tertarik dengan adanya permainan saat pembelajaran berlangsung (Sapta et al. 2021). Hal tersebut berdampak positif, yakni meningkatkan rasa kebersamaan, percaya diri, dan kerjasama antar siswa (Maylani et al. 2025).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar berperan penting dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta sikap sosial peserta didik. Salah satu aspek utama dalam PJOK adalah penguasaan keterampilan gerak dasar, khususnya gerak lokomotor seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Gerak lokomotor menjadi fondasi bagi penguasaan keterampilan gerak yang lebih kompleks serta mendukung aktivitas fisik siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Namun, berbagai hasil observasi dan temuan penelitian menunjukkan bahwa keterampilan gerak lokomotor siswa sekolah dasar, khususnya siswa kelas atas, masih belum berkembang secara optimal. Penelitian (Rijal et al. 2025) menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani dan kualitas gerak dasar siswa. Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh penelitian (Budiman & Dewi, 2022) yang

menyatakan bahwa kurangnya variasi metode pembelajaran PJOK menyebabkan siswa kurang aktif bergerak secara maksimal. Salah satu faktor yang memengaruhi kondisi tersebut adalah pola pembelajaran PJOK yang masih cenderung konvensional dan kurang memanfaatkan pendekatan bermain. Pendekatan pembelajaran berbasis permainan terbukti mampu meningkatkan partisipasi siswa, motivasi belajar, serta kualitas gerak yang dilakukan (Azis et al. 2022).

Salah satu permainan tradisional yang relevan dengan pembelajaran PJOK adalah permainan kasti. Permainan kasti melibatkan aktivitas berlari, melompat, melempar, menangkap, serta perubahan arah gerak yang cepat. (Rijal et al. 2025) membuktikan bahwa permainan kasti mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Namun penelitian (Febriyanto et al. 2024) menitikberatkan pada aspek kebugaran atau keterampilan, seperti memukul bola, tidak spesifik pada peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa kelas atas.

Permainan tradisional merupakan salah satu bentuk aktivitas bermain yang memiliki nilai edukatif tinggi. Selain berfungsi sebagai sarana pelestarian budaya, permainan tradisional juga memiliki unsur aktivitas fisik yang dapat melatih gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Penelitian (Prabawa et al. 2025) menunjukkan bahwa permainan tradisional efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak lokomotor anak karena melibatkan perpindahan tubuh secara aktif dan berulang.

Olahraga fisik membutuhkan latihan yang baik dan benar untuk menghasilkan kemampuan yang maksimal (Yuliandra et al. 2020). Peningkatan kekuatan memungkinkan untuk mulai mampu melakukan bermacam-macam kemampuan gerak dasar yang semakin baik, yaitu gerakan-gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat, berjingkat, melempar, menangkap dan memukul. Keterampilan gerak ini harus bisa dikuasai oleh siswa agar dalam kegiatan pembelajaran bisa berjalan dengan baik dan lancar (Agus & Yuliandra, 2021).

Kekuatan yang dimiliki siswa pada pelepasan energi dan kelincihan yang tidak ada habisnya, membuat siswa merasa senang dengan aaktivitas fisik (Yuliandra et al. 2020). Siswa sekarang sering melakukan aktivitas yang kurang mengandung gerak lokomotor karena mengalami kesulitan dalam berlari dan menghindar yang merupakan elemen penting dalam permainan kasti.

Berdasarkan hasil observasi awal di SDIT Insan Qur'ani Grogol Kediri, ditemukan bahwa keterampilan gerak lokomotor siswa kelas atas masih relatif rendah. Siswa cenderung kurang aktif bergerak secara optimal dalam pembelajaran PJOK dan lebih tertarik pada aktivitas pasif. Selain itu, pemanfaatan permainan tradisional, khususnya kasti dalam pembelajaran PJOK masih jarang dilakukan secara terstruktur.

Sehingga, diperlukan suatu upaya pembelajaran yang mampu meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa secara efektif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Permainan tradisional kasti dipandang memiliki potensi besar untuk menjawab permasalahan tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh permainan tradisional kasti terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa sekolah dasar kelas atas di SDIT Insan Qur'ani Grogol Kediri dengan judul “Peningkatan Keterampilan Gerak Locomotor Siswa SD Kelas Atas Melalui Permainan Tradisional kasti pada Siswa SDIT INSAN QUR'ANI Grogol Kediri ”.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut

1. Apakah permainan tradisional kasti berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa kelas atas SDIT Insan Qur'ani Grogol Kediri?
2. Keterampilan gerak lokomotor apa saja yang mengalami peningkatan setelah diterapkan permainan tradisional kasti dalam pembelajaran PJOK?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Menganalisis pengaruh permainan tradisional kasti terhadap peningkatan performa gerak lokomotor siswa kelas atas Sdit Insan Qurani Grogol Kediri.
2. Mengidentifikasi keterampilan gerak lokomotor mana yang paling meningkat setelah penerapan permainan kasti.
3. Memberikan rekomendasi bagi guru pendidikan jasmani dalam mengimplementasikan permainan kasti sebagai metode pembelajaran.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Siswa: Meningkatkan keterampilan gerak lokomotor dan kebugaran fisik melalui aktivitas yang menyenangkan.
2. Bagi Guru: Memberikan wawasan tentang metode pembelajaran yang efektif melalui permainan tradisional.
3. Bagi Sekolah: Mendorong penggunaan permainan tradisional dalam kurikulum pendidikan jasmani untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Budiman, Dewi. 2022. "Meningkatkan Keterampilan Gerak Lokomotor Siswa Melalui Permainan Tradisional Galah Asin." *Journal of Physical and Outdoor Education* 4 (1): 16–23.
- Andi Asari, Zulkarnaini, Hartatik, Ahmad Choirul Anam, Fathan Mubina Suparto, Jacomina Vonny Litamahuputty, Wara Alfa Syukrilla Dewadi, Dyah Rini Prihastuty, Maswar, and Tatan Sukwika Nanti Sari Murni. 2023. *Pengantar Statistika*. Solok: PT Mafy Media Literasi Indonesia.
- Bagus Satya Prabawa, M. Anis Zamawi, Agus Cahyo Utomo. 2025. "Implementation of the Team Game Tournament (TGT) Learning Model Based on Traditional Games to Improve the Locomotor Movement Skills of 4th Grade Students at SDN Datengan 2." *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa* 3 (5): 181–90.
- Elfi Mardiani, Ahmad Muzaffar, Ely Yuliawan. 2025. "Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Melalui Metode Permainan Kecil Bola Kasti Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 005 Tanjung Jabung Barat." *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi* 12 (2): 300–306.
- Febriyanto, Yusril Wibowo, Doni Andrijanto, and Feri Johanis. 2024. "Upaya Peningkatan Kemampuan Keterampilan Memukul Pada Permainan Bola Kasti Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Bantu Pemukul Dan Bola Pada Peserta Didik Kelas VI Sekolah Dasar Negeri Gading 1 Surabaya." *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan* 2 (6).
- Gallahue, DL, Ozmun, JC, Goodway. 2012. *Memahami Perkembangan Motorik: Bayi, Anak-Anak, Remaja, Dewasa*. New York: McGraw-Hill.
- Gopur, Abdul, M Arjuna Widjayanto, Firhanul Insan, Burhan Hambali, and Universitas Pendidikan Indonesia. 2024. "PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA PADA PERSONAL PENDIDIKAN JASMANI DI INDONESIA." *Jurnal Ilmiah SPIRIT* 24 (2): 70–79.

- Hendra Lesmawan, Widya handayani, Muhsana El CintamiLanos, Siti Ayu Risma Putri, Jujur Gunawan Manullang, Machiavelli Herman Tarmizi. 2025. “Pengembangan Gerak Dasar Manipulatif Berbasis Media Inovatif Untuk Pembelajaran Penjas SD.” *Journal Scientific of Mandalika* 6 (2).
- Ilahi, Rahmat, Andi Alif Tunru, Yuni Ika Pratiwi, and Siti Mutmainah. 2025. “Pelatihan Permainan Tradisional Pada Peserta Didik Dalam Upaya Melestarikan Budaya Lokal.” *Jurnal Publikasi Pengabdian Masyarakat* 1 (2).
- Norlaila, Dina Hermina. 2025. “Penelitian Tindakan Kelas.” *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi* 2 (6): 727–43.
- Omah Mukarromah, Tatu Maesaroh, Dede Imtihanudin. 2022. “Konservasi Permainan Tradisional Terhadap Perkembangan Gerak Lokomotor Anak Usia Dini.” *Jurnal Elementary* 5 (1): 1–5.
- Panji Abdul Azis, Ega Trisna Rahayu, Febi Kurniawan. 2022. “Upaya Meningkatkan Gerak Lokomotor Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Pembelajaran Atletik Melalui Metode Bermain.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 8 (September): 464–71.
- Putri Intan Maylani, Anggi Setia Lengkana, Muhammad Nur Alif. 2025. “Analisis Peran Pendidikan Jasmani Terhadap Kepercayaan Diri Dan Perkembangan Motorik Kasar Anak Sekolah Dasar.” *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 8 (3).
- Rachmi Marsheilla Agus, Rizki Yuliandra. 2021. “The Effect of Hypnotherapy and Mental Toughness on Concentration When Competiting For Futsal Athletes.” *Medikora* 20 (1): 53–64.
- Richard A. Schmidt, Timothy D. Lee. 2011. *Pembelajaran Dan Kinerja Motorik: Dari Prinsip Hingga Penerapan*. Canada: Human Kinetics.
- Samsu Rijal, Mujriah, Indri Susilawati. 2025. “Efektivitas Permainan Tradisional Benteng Dan Kasti Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah

- Dasar.” *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Mataram* 12 (1).
- Sapta, Lalu, Wijaya Kusuma, Rusdiana Yusuf, Provinsi Nusa, and Tenggara Barat. 2021. “Integrasi Permainan Tradisional Dalam Metode Pembelajaran Praktik Untuk Meningkatkan Minat Belajar PJOK Integration of Traditional Games in Practical Learning Methods to Increase Interest in Learning PJOK.” *Reflection Journal* 1 (1): 14–21.
- Siddik, Fajar, Shyaillah Fadillah, Maymunah Pos Pos, Fatharisa Azzahrawani, and Medan. 2024. “Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional.” *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara* 1 (5).
- Sugiyono, Prof. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Edited by MT Dr. Ir. Sutopo, S.Pd. Edisi 2. Kota Bandung: ALFABETA, cv.
- Sulistianingsih, Annisa. 2025. “Kondisi Fisik Daya Tahan Tubuh: Pacer Test Sebagai Salah Satu Alat Ukur.” 2025. <https://www.kompasiana.com/annissry/67a490efed641578807d6c22/kondisi-fisik-daya-tahan-tubuh-pacer-test-sebagai-salah-satu-alat-ukur>.
- Suryono, Joko Mubarak, Rachmat Imam Muslim, and Ade Bagus Primadoni. 2022. “Gerak Lokomotor Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Siswa Kelas Rendah Di SDN Mintaragen 1 Tegal.” *Jurnal Ilmiah Kampus Mengajar* 2 (2): 137–44. <https://doi.org/10.56972/jikm.v2i2.46>.
- Tudor O Bomp, G. Gregory. 2009. *No Periodisasi: Teori Dan Metodologi Pelatihan*. Australia: Human Kinetics.
- Vicry Hilga Mahendra, Andy Widhiya Bayu Utomo, Anwas Mashuri. 2025. “Penilaian Kebugaran Jasmani Pada Siswa Fase BB Min 6 Ngawi Dengan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.” *Jurnal Ilmiah Spirit* 25 (2): 183–89.
- Wardah Fadiyatunnisa, Lu’luil Maknun. 2023. “Permainan Tradisional Sebagai Media Pengembangan Karakter Siswa Madrasah Ibtidaiyah.” *Jurnal Inovasi Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 2 (1): 1–12.

- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Press.
- Yayang Yulia Sari, Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, Padli. 2024. "Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar." *Jurnal Tuntas Pendidikan* 6 (2).
- Yuliandra, Rizki, Eko Bagus Fahrizqi, and Imam Mahfud. 2020. "Peningkatan Gerak Dasar Guling Belakang Bagi Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 16 (2): 204–13.
- Yustiyati, Dhafiana, Sabila, Indriani, Mulyana. 2024. "Meningkatkan Minat Belajar Siswa SD Dalam Pembelajaran PJOK Melalui Permainan Tradisional." *Jurnal Keolahragaan Juara* 4 (1).