

**PENGARUH OLAHRAGA TRADISIONAL BENTENGAN TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV SDN CRAKEN 1
KECAMATAN MUNJUNGAN KABUPATEN TRENGGALEK**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

REYNANDA DEVITA CAROLIN
NPM : 2015030042

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2024

Skripsi oleh :

REYNANDA DEVITA CAROLIN

NPM : 2015030042

Judul :

**PENGARUH OLAHRAGA TRADISIONAL BENTENGAN TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV SDN CRAKEN 1
KECAMATAN MUNJUNGAN KABUPATEN TRENGGALEK**

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

Tanggal : 10 Juli 2024

Pembimbing I



Rendhitya Prima Putra, M.Pd

NIDN. 0714078903

Pembimbing II



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd

NIDN. 0727078804

Skripsi oleh :

REYNANDA DEVITA CAROLIN
NPM : 2015030042

Judul :

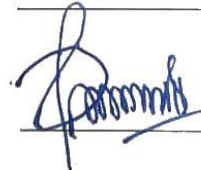
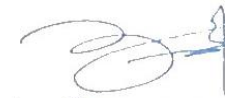
**PENGARUH OLAHRAGA TRADISIONAL BENTENGAN TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV SDN CRAKEN 1
KECAMATAN MUNJUNGAN KABUPATEN TRENGGALEK**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal : 10 Juli 2024

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Rendhitya Prima Putra, M.Pd
2. Penguji I : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd
3. Penguji II : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Reynanda Devita Carolin
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Trenggalek / 12 januari 2002
NPM : 2015030042
Fak/Jur./Prodi. : FIKS / S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 10 Juli 2024

Yang menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow 1000 Rupiah meter stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '1000', 'METERAI TEMPEL', and the serial number 'DT87FALX252240056'.

REYNANDA DEVITA CAROLIN

NPM : 2015030042

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Orang tua di rumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu”.

(Reynanda Devita Carolin)

“Skripsi ini kupersembahkan untuk kedua orangtuaku yang sangat hebat dalam hidupku atas segala didikan, dukungan, kasih sayang, pengorbanan, cinta, dan doa kalian yang telah mengantarkanku sampai ke jenjang ini”

Abstrak

Reynanda Devita Carolin Pengaruh Olahraga Tradisional Bentengan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Craken 1 Kecamatan Munjungan Kabupaten Trenggalek, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Kata Kunci : Olahraga tradisional bentengan, Kebugaran Jasmani

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwananak usia sekolah dasar kurang aktivitas fisik serta proses pembelajaran penyampaian materi dari guru yang monoton di dalam kelas sehingga banyak peserta didik yang terlihat kurang bersemangat, mudah lelah, dan menunjukkan kurang aktif bergerak. Bertujuan untuk membuat anak memiliki kebugaran jasmani melalui permainan tradisional bentengan.

Permasalahan penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh olahraga permainan tradisional bentengan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Craken 1 Kecamatan Munjungan Kabupaten Trenggalek?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan metode desain *Pra-eksperimental*. Subjek pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SDN Craken 1 yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Sampling Jenuh*. Teknik pengumpulan data menggunakan instrument tes TKSI terdiri tes Lari 40 meter, Tes gantung siku tekuk, Tes Baring duduk 30 detik, Tes Loncat tegak.

Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian kebugaran jasmasni siswa sebelum bermain bentengan sebanyak 11 siswa (55%) dalam kategori kurang sekali, 2 responden (10%) dengan kategori sedang dan 7 (35%) lainnya dalam kategori kurang. Sedangkan setelah bermain bentengan diketahui sebanyak 12 siswa (60%) dalam kategori sedang, 4 (20%) responden dalam kategori baik dan 4 (20%) diantaranya dalam kategori kurang. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05 artinya ada pengaruh permainan bentengan terhadap kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan sekolah diharapkan untuk lebih banyak memberikan inovasi pembelajaran dengan permainan yang dapat bermanfaat bagi perkembangan peserta didik dan meningkatkan kebugaran jasmani. Sehingga siswa lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran terutama tentang olahraga agar kebugaran jasmani tetap terjaga.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or, selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd, selaku kepala program studi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Rendhitya Prima Putra, M.Pd, sebagai dosen pembimbing I dalam penulisan Skripsi yang selalu memberikan arahan ,membimbing dan memberikan dukungan terhadap saya.
5. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd sebagai dosen pembimbing II dalam penulisan Skripsi yang selalu memberikan arahan ,membimbing dan memberikan dukungan terhadap saya.
6. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada teman-teman serta pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 10 Juli 2024

REYNANDA DEVITA CAROLIN
NPM : 2015030042

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5

BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori	
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	8
2. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	10

3.	Komponen Kebugaran Jasmani	11
4.	Fungsi Kebugaran Jasmani	14
5.	Hakikat Olahraga Tradisional	17
6.	Hakikat Olahraga Bentengan	19
B.	Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	22
C.	Kerangka Berpikir	23
D.	Hipotesis	26

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Variabel Penelitian	27
1.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	27
2.	Definisi Operasional Varibel	27
B.	Pendekatan dan Teknik Penelitian.....	28
1.	Pendekatan Penelitian	28
2.	Teknik Penelitian	28
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	29
1.	Tempat Penelitian	29
2.	Waktu Penelitian	29
D.	Populasi dan Sampel	30
1.	Populasi.....	30
2.	Sampel.....	30
E.	Instrumen Penelitian.....	30
F.	Teknik Pengumpulan Data	35
1.	Sumber Data.....	35

2. Langkah-langkah Pengumpulan Data.....	35
G. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Variabel	38
B. Analisis Data	40
C. Pengujian Hipotesis	42
D. Pembahasan	42
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan.....	45
B. Implikasi	45
C. Saran-saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

3.1	Kerangka Berpikir	17
3.2	Desain Penelitian (<i>One Group Pretest-Posttest Design</i>).....	20
3.3	Norma Kecepatan Lari 40 meter	22
3.4	Norma Tes Gantung Siku	23
3.5	Norma Tes Baring Duduk	24
3.6	Norma Tes Loncat Tegak	25
4.1	Identitas responden berdasarkan umur	37
4.2	Identitas responden berdasarkan jenis kelamin	37
4.3	Data deskripsi kebugaran kebugaran jasmasni siswa sebelum bermain bentengan.....	38
4.4	Data deskripsi kebugaran jasmasni siswa setelah bermain bentengan	38
4.5	Uji homogenitas kebugaran jasmani siswa.....	40
4.6	Uji hipotesis kebugaran jasmani siswa.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

1.	Surat Ijin Melakukan Penelitian.....	50
2.	Surat Balasa Ijin Melakukan Penelitian.....	51
3.	Daftar Nama Siswa Kelas IV SDN Craken 1	52
4.	Berita Acara Bimbingan Skripsi	53
5.	Sertifikat Plagiasi	55
6.	Dokumentasi Kegiatan.....	56
7.	Data Penelitian	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan olahraga pendidikan yang menekankan pada peningkatan ketangkasan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani peserta didik. Melalui pendidikan jasmani peserta didik akan terlibat langsung dalam aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara teratur pada kehidupan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas olahraga, daya tahan tubuh dan tingkat kesehatan kebugaran jasmani akan menjadi lebih baik.

Kebugaran jasmani sangat penting untuk menjaga kondisi fisik agar tetap sehat dalam melakukan aktivitas setiap hari. Menurut Suprayitno (2014) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas kerja sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Tingkat kebugaran jasmani yang baik dalam melakukan aktivitas dapat memberikan penampilan yang optimal dan motivasi untuk berolahraga yang tinggi. Peran kebugaran jasmani sangat penting dalam menciptakan suatu gerak aktivitas olahraga. Menurut Penggalih (2015) klasifikasi kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak yaitu kecepatan, kelincahan, kecepatan reaksi, daya tolak, keseimbangan, ketepatan, koordinasi. Setiap komponen kebugaran jasmani memiliki peranan dalam membentuk aspek fisik.

Pada saat ini kondisi kebugaran jasmani siswa Indonesia masih sangat memprihatinkan, data penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa, menunjukkan 10,7% masuk kategori kurang sekali, 45,97% masuk kategori kurang, 37,66% masuk kategori sedang, dan 5,66% masuk kategori baik, sementara itu yang masuk kategori baik sekali 0% (Mutohir, 2007: 38). Kondisi ini sangat memprihatinkan, dan kenyataan di lapangan juga menunjukkan bahwa variasi aktivitas jasmani yang dilakukan oleh siswa di sekolah juga sedikit (Laxsmanawati, 2016: 6). Tingkat aktivitas jasmani secara keseluruhan masyarakat Indonesia yang ada dalam data Riset Kesehatan Dasar 2013 (RISKESDAS, 2013: 12) menunjukkan bahwa di Indonesia, penduduk usia ≥ 10 tahun yang tergolong kurang beraktivitas jasmani sebesar 26,1%. Pada kelompok usia anak (10-14) yang memiliki gaya hidup tidak aktif, persentase sebesar 67%. Data tersebut menunjukkan bahwa pada anak usia sekolah dasar mengalami aktivitas fisik yang kurang, terutama kelas V dan VI. Pencapaian hasil yang tidak maksimal ditimbulkan dengan pemupukan yang salah atau yang tidak sejalan dengan komponen kebugaran jasmani yang sudah baik (Kardiawan, 2013: 175).

Bagi peserta didik kegiatan dan aktivitas jasmani penting dilakukan dengan mengupayakan kondisi fisik tetap terjaga di sekolah maupun di luar sekolah. Peserta didik melakukan aktivitas olahraga meningkatkan kebugaran jasmani untuk menghilangkan kejenuhan dan tugas-tugas di sekolah sehingga dapat dijadikan faktor keberhasilan pendidikan jasmani peserta didik. Kebugaran jasmani sangat berhubungan dengan kesehatan anak yang artinya

dapat merubah fisik untuk menghasilkan kualitas mental dan emosional anak. Keselarasan keadaan kebugaran jasmani dengan kemampuan fisik anak dalam melakukan penyesuaian tubuh untuk menghasilkan kondisi yang prima, baik dengan penuh keceriaan. Aktivitas kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan belajar sambil bermain salah satunya dengan permainan tradisional. Perkembangan fisik mengasah kemampuan motorik yang memicu kecerdasan otak karena sering melakukan aktivitas gerak dan beradaptasi dengan lingkungannya dengan permainan olahraga.

Permainan tradisional merupakan suatu aktivitas fisik yang bisa berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa akan tetapi harus memenuhi beberapa unsur, menurut Yunarta & Arini (2017: 196) mengatakan bahwa “Permainan tradisional yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa yaitu permainan tradisional yang mengandung unsur fisik dan gerak”. Menurut Kurniawan (2019: 10) “Permainan tradisional sudah dikategorikan menjadi tiga golongan yaitu sebagai sarana untuk bermain, sebagai sarana untuk bertanding dan sebagai sarana edukatif”. Jadi seiring berkembangnya zaman permainan tradisional ini bukan hanya sebagai suatu hiburan atau kesenangan akan tetapi ada juga sebagai suatu yang memberikan pembelajaran, sebagai pertandingan yang pada saat ini sudah banyak yang melakukan pertandingan permainan tradisional.

Salah satu permainan tradisional yang baik digunakan untuk olahraga adalah permainan bentengan, hal ini disebabkan olah karena setiap pemain harus menjaga berlari untuk menjaga benteng dan menangkap lawan. Tujuan

dari permainan benteng ini adalah menyerang dan mengambil alih “benteng/markas” lawan. Permainan ini sangat bermanfaat dalam bagi peserta didik diantaranya dapat melatih kecepatan dan kelincahan dalam berlari, dapat melatih daya tahan serta kekuatan karena dalam permainan ini pemain dituntut untuk terus berlari dan dapat memupuk kerja sama antar kelompok. Permainan bentengan bisa dimasukkan dalam pembelajaran jasmani dengan mefokuskan pada materi atletik lari, jadi sambil bermain siswa juga tetap mendapatkan asupan pembelajaran. Cara pembelajaran ini sangat cocok di gunakan pada kurikulum merdeka dikarena kurikulum merdeka yang lebih fleksibel, berfokus pada materi esensial dan pengembangan karakter dan kempetisi peserta didik.

Namun pada kenyataannya berdasarkan hasil pengamatan di SDN 1 Craken kelas IV pada proses pembelajaran olahraga peserta didik kurang memperhatikan pentingnya kebugaran jasmani. Diperoleh data bahwa dari 20 peserta didik hampir 65% terlihat kurang bersemangat, mudah lelah, dan menunjukkan peserta didik kurang aktif bergerak. Selain itu dalam proses pembelajaran penyampaian materi yang masih kurang dipahami oleh siswa karena siswa kurang terlibat secara aktif. Data tersebut menunjukkan fenomena bahwa kebugaran jasmani masih sangat kurang baik. Kegiatan peserta didik setelah pulang sekolah hanya bermain HP karena mayoritas orangtuanya bermata pencarian sebagai petani yang berangkat dari pagi hingga menjelang sore sehingga anak kurang pengawasan dalam bermain dan tingkat kebugaran jasmaninya. Solusi dari permasalahan tersebut adalah perlu digunakannya penyampaian materi melalui olahraga permainan tradisional agar anak senang

bergerak dan bermain sehingga tingkat kebugaran jasmani para peserta didik semakin baik. Salah satu olahraga permainan tradisional yang digunakan adalah menggunakan permainan tradisional bentengan karena tepat di gunakan pada karakteristik anak sekolah dasar yang meliputi kekompakan tim, banyak melakukan gerakan dan kecepatan tim yang mana anak sekolah dasar suka bermain. Dengan adanya proses pembelajaran yang menggunakan olahraga permainan tradisional bentengan diharapkan peserta didik dapat menumbuhkan aktivitas olahraga kebugaran jasmani dengan baik. Selain itu peserta didik diharapkan memiliki semangat yang tinggi, melatih stamina, dan *sportif* dalam tim.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Olahraga Tradisional Bentengan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Craken 1 Kecamatan Munjungan Kabupaten Trenggalek”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Banyak peserta didik yang terlihat kurang bersemangat, mudah lelah, dan menunjukkan kurang aktif bergerak.
2. Proses pembelajaran penyampaian materi yang masih kurang dipahami oleh siswa karena siswa kurang terlibat secara aktif.
3. Peserta didik banyak menghabiskan waktunya untuk bermain HP

4. Kurangnya pengetahuan peserta didik dengan olahraga permainan tradisional.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, peneliti membatasi permasalahan yang diteliti, yaitu hanya mengenai pengaruh olahraga permainan tradisional bentengan kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Craken 1 Kecamatan Munjungan Kabupaten Trenggalek.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dikemukakan rumusan masalahnya adalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh olahraga permainan tradisional bentengan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Craken 1 Kecamatan Munjungan Kabupaten Trenggalek?”.

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh olahraga permainan tradisional bentengan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Craken 1 Kecamatan Munjungan Kabupaten Trenggalek.

F. Kegunaan Penelitian

Setelah melakukan penelitian adalah untuk memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut :

1. Teoritis
 - a. Dapat dijadikan masukan bagi guru olahraga di sekolah dasar terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani.

- b. Dapat digunakan sebagai landasan teori yang ingin meneliti kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

2. Praktis

- a. Dapat digunakan sebagai acuan data yang valid untuk melakukan, membuat, dan evaluasi olahraga permainan tradisional.
- b. Dapat digunakan sebagai standar kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.
- c. Dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan bagi guru maupun siswa sekolah dasar dan mengembangkan permainan betengan yang hampir punah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, A. (2019, March). Efektivitas Permainan Bentengan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sdit Auladi Palembang. In *Seminar Nasional Olahraga* (Vol. 1, No. 1).
- Azizah.I.M. (2016). Efektivitas Pembelajaran Menggunakan Permainan Tradisional Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Materi Gaya Di Kelas IV Min Ngonggot Nganjuk. *Jurnal Dinamika Penelitian*. Vol. 16, No.2, Novemver 2016.
- Bafirman & Agus, Apri. 2008. Pembentukan Kodisi Fisik, Padang: FIK UNP
- Budiwanto, Setyo. 2012. Metodologi Latihan Olahraga, IKIP Malang: UM Press.
- Budi, Didik Rilastiyo (2015) Pengaruh Modifikasi Permainan Vobas dan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Kerjasama Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Di SMP. S2 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia
- Giri Wiarto. 2013. Fisiologi dan Olahraga. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Giriwijoyo, Santoso. 2005. Manusia dan Olahraga. ITB. Bandung.
- Hamzani, Tiarma Rita Siregar. (1999). Permainan Tradisional Indonesia. Jakarta: Proyek Pembinaan Permuseuman.
- Hustrada, HJS. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung:Alfabeta.
- Kardiawan, I Kadek Happy. 2013. Pengaruh Pelatihan Olahraga Tradisional Bali Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran.*, No. 2 (46): hal.174-181.
- Kurniawan, A. W. 2019. *Olahraga dan Permainan Tradisional*. Malang: Wineka Media.
- Ismaryati. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga, Surakarta: UNS Press
- Laxsmanawati, Dina. 2016. Pengaruh Permainan Olahraga Dagongan Dan Terompah Panjang Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Tesis tidak diterbitkan*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI.

- Latar, I. M., & Tomaso, J. J. (2020). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(3), 407-415.
- Lutan, Rusli dkk. 2000. Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga, Jakarta: Depdikbut Pendidikan Dasar dan Menengah
- Misren, H. B. H. M. A. Bin. (2007). Pembinaan Modul Program Pembangunan Sukan Dan Riadah Pelajar Tahun Satu Fakulti Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia. Pembinaan Modul Program.
- Mulyana, D. 2013. *Ilmu Pengantar Suatu Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rodakarya.
- Nurastuti, M. F., Karini, S. M., & Yuliadi, I. (2015). Pengaruh Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Interaksi Sosial Anak Asuh di Panti Yatim Hajjah Maryam Kalibeber Wonosobo. *WACANA*, 7(2), 1– 14.
- Nofrizal, D., Setijono, H., Setyawati, H., Nasuka, N., & Utami, B. P. (2021). Persepsi Masyarakat Indragiri Hilir Riau Terhadap Olahraga Tradisional Pacu Sampan Leper dalam Melestarikan Kebudayaan Daerah. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)* (Vol. 4, No. 1, pp. 289-294).
- Paramitha, S. T., Susilawati, D., & Lubay, L. H. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(1), 90-99.
- Sadiyah, N., & Himawan I. U. (2020). Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmanu Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2).
- Setyaningsih, W. A. W., Arfian, N., Suryadi, E., Romi, M. M., Tranggono, U., & Sari, D. C. R. (2018). Hyperuricemia induces Wnt5a/Ror2 gene expression, epithelial–mesenchymal transition, and kidney tubular injury in mice. *Iranian journal of medical sciences*, 43(2), 164.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Syafruddin. 2011. Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Padang: UNP PRESS

Syahara, Sayuti. 2011. Pertumbuhan & Perkembangan Fisik-Motorik, Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Widiastuti, 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Yunarta, J. A & Arini, R. R. 2017. Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Kleas X Madrasah Aliyah Negeri Jmbang. 5 (4).

Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Testpada Mahasiswapjkr Tahun2016/2017 IKIP Budi Utomo. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1-13.