

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI SIDOREJO, KABUPATEN TUBAN TAHUN PELAJARAN
2023/2024**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna
Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:

SONI SETIAWAN

NPM: 20.15.03.0111

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UN PGRI KEDIRI
2024**

Skripsi oleh:

SONI SETIAWAN

NPM: 20.15.03.0111

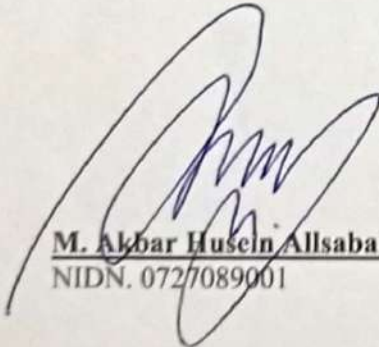
Judul :

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI SIDOREJO,
KABUPATEN TUBAN TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

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


Tanggal: 10 Juli 2024

Pembimbing I,



M. Akbar Husein Allsabab, M.Or
NIDN. 0727089001

Pembimbing II



Wing Prasetva Kurniawan, M.Pd.
NIDN. 0709099001

Skripsi oleh:

SONI SETIAWAN

NPM: 20.15.03.0111

Judul :

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI SIDOREJO,
KABUPATEN TUBAN TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

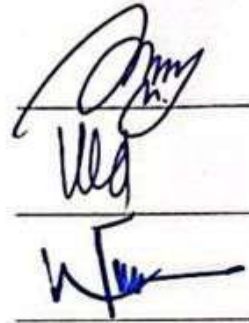
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Penjas FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 11 Juli 2024

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : M. Akbar Husein Allsabab, M.Or
2. Penguji I : Weda, M.Pd
3. Penguji II : Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.



Mengetahui,
DEKAN FIKS



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

NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Soni Setiawan
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat, tanggal Lahir : BANCAR TUBAN, 31 Oktober 2002
NPM : 20.15.03.0111
Fak/Prodi : FIKS / 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 naskah ini.

Kediri, 10 Juli 2024

Yang menyatakan



Soni Setiawan
NPM. 20.15.03.0111

MOTTO :

"Memulai dengan penuh keyakinan, menjalankan dengan penuh keikhlasan,
menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan."

Abstrak

Soni Setiawan. 20.15.03.0111. “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Sidorejo, Kabupaten Tuban Tahun Pelajaran 2023/2024”, Skripsi, Penjasokesrek, FIKS UN PGRI Kediri. 2024.

Kata kunci : Permainan Tradisional, Kebugaran Jasmani, Siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terdapat peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional siswa sekolah dasar Negeri Sidorejo I, kabupaten Tuban. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (quasi experimental). Subyek dari penelitian ini adalah siswa sekolah dasar Negeri Sidorejo I, kabupaten Tuban dengan jumlah 45 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa TKJI untuk usia 10-12 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil uji normalitas kelompok pre-test dan post-test sebesar 0,783, dan 0,756. Karena harga Signifikan lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$), maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Hasil uji homogenitas diketahui nilai Levene Statistik sebesar 0,000, sedangkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,873. Karena harga $Sig > 0,05$ maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini bersasal dari populasi yang homogen. Hasil uji-t diperoleh nilai thitung sebesar sebesar $-2,731$ dan nilai ttabel pada dk (0,05) sebesar 1,680. Oleh karena nilai thitung lebih besar dari ttabel ($-2,731 > 1,680$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional siswa sekolah dasar Negeri Sidorejo I, kabupaten Tuban. Permainan tradisional meningkat sebesar 2,47 atau sebesar 5% dari saat pre-test. Dalam hal ini dapat dikatakan peningkatan yang diberikan pembelajaran dengan permainan tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar Negeri Sidorejo I, kabupaten Tuban sebesar 7%.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan ke hadirat Allah Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenaan-Nya tugas penyusunan proposal ini dapat diselesaikan. Penyusunan skripsi dengan judul “PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI SIDOREJO, KABUPATEN TUBAN TAHUN PELAJARAN 2023/2024” ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada prodi Pendidikan Jasman, kesehatan, dan Rekreasi.

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

1. Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dekan FIKS yang selalu memberi motivasi kepada mahasiswa.
3. Kaprodi Penjaskes, Bapak Weda, M.Pd. yang selalu memberikandukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
4. Bapak M. Akbar Husein Allsabab, M.Or selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan kepada mahasiswanya.
5. Bapak Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan kepada mahasiswanya.
6. Kedua orang tua yang selalu memberi semangat.
7. Teman-teman prodi PENJASKESREK Angkatan 2020 yang selalu memberi kan dukunga nnya.

8. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada 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 masukan yang membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 3 Juli 2023

Soni Setiawan
NPM : 20.15.03.0111

DAFTAR ISI

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

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Permasalahan	5
C. Batasan Permasalahan	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II: KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka	9
1. Bermain.....	11
2. Permainan Tradisional	15
3. Kebugaran Jasmani	31
4. Karakteristik Anak Sekolah Dasar (SD).....	41
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	47

C. Kerangka Berfikir	50
D. Hipotesis Penelitian	51
BAB III: METODE PENELITIAN	
A. Variabel Penelitian	52
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian.....	57
C. Tempat, dan Waktu Penelitian	60
D. Populasi, dan Sampel Penelitian	62
E. Instrumen Penelitian	63
F. Teknik Pengumpulan Data	64
G. Teknik Analisis Data	67
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Variabel.....	69
B. Analisis Data.....	69
C. Pengujian Hipotesis	72
D. Pembahasan	75
BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Simpulan	78
B. Implikasi	78
C. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	87

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 Waktu Penelitian	61
4.1. Deskripsi Hasil Pretest Kebugaran Jasmani.....	69
4.2 Distribusi Frekuensi Data Post Test	71
4.3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	73
4.4 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	73
4.5 Rangkuman Hasil Uji-t	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 Permainan Tradisional Patok Lele/Benthik	19
2.2. Permainan Tradisional Terompah Panjang	20
2.3. Permainan Tradisional Egrang	22
2.4. Permainan Tradisional Lari Balok	23
2.5. Permainan tradisional tarik tambang	24
2.6 Permainan Tradisional Benteng	25
2.7 Permainan Tradisional Dagongan	26
2.8 Permainan Tradisional Patok Lele/Benthik	28
2.9 Permainan Tradisional Lari Balok	29
2.10 Permainan Tradisional Sumpitan	29
4.1 Histogram Data Pre-test Tingkat Kebugaran jasmani siswa sekolah dasar Negeri Sidorejo I, kabupaten Tuban	70
4.2 Histogram Data Post Test Tingkat Kebugaran jasmani siswa sekolah dasar Negeri Sidorejo I, kabupaten Tuban	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Surat izin Penelitian	87
2. Surat Penerimaan Penelitian	88
3. Data Penelitian	89
4. Data Penelitian	90
5. Dokumentasi penelitian	91
6. SOP Tes Kebugaran Jasmani	92

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar belakang

Pendidikan jasmani adalah ilmu dasar yang penting untuk pendidikan. Akibatnya, program pendidikan yang mencakup pendidikan kesehatan, atletik, dan olahraga menjadi sangat penting. Sebuah penelitian sebelumnya (Kadir, 2015) menunjukkan bahwa pendidikan jasmani meningkatkan hasil belajar siswa di sekolah. Menurut penelitian lain (Curran & Standage, 2017), aktivitas fisik meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak-anak. Dengan demikian, tujuan dari menggabungkan pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi ke dalam ruang kelas adalah untuk meningkatkan prestasi akademik siswa, aktivitas fisik, dan kesejahteraan mereka.

Pendidikan jasmani adalah serangkaian kegiatan pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, kognitif, emosional, perseptual, neuromuskuler, dan organik setiap siswa (Departemen Pendidikan Nasional, 2003: 1). Siswa harus belajar tentang kesehatan dan rekreasi di sekolah. Ini harus mendorong perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotorik mereka. Domain-domain ini memiliki aplikasi teoritis dan praktis.

Di sekolah dasar, siswa diajarkan tentang latihan fisik dan sumber daya untuk mendukung kesehatan mereka. Seperti yang dinyatakan oleh Kusnandar et al. (2019), menjaga kesehatan fisik yang optimal diperlukan agar tubuh dapat melakukan aktivitas fisik secara konsisten dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang signifikan.

Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan kesehatan fisik anak-anak, terutama mereka yang sedang bersekolah di tingkat dasar. Ini sejalan dengan pendapat Samsudin (2008), yang menyatakan bahwa latihan kebugaran jasmani akan secara signifikan meningkatkan kinerja anak-anak sekolah dasar dalam kegiatan sehari-hari mereka, baik di dalam maupun di luar sekolah. Saat mengerjakan tugas-tugas rutin, siswa yang sangat aktif cenderung tidak merasa lelah, lemah, atau mengantuk. Hal ini sesuai dengan penelitian tentang hubungan antara kebugaran jasmani dan siswa yang sehat (Aisyah Fad: 2013), yang menemukan bahwa siswa yang lebih sehat memiliki kesehatan fisik yang lebih baik dan kemampuan belajar yang lebih baik karena mereka dapat memenuhi kebutuhan fisik mereka serta meningkatkan keinginan mereka untuk belajar dan konsentrasi mental.

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang melalui peningkatan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan penalaran, serta penerapan gaya hidup sehat melalui olahraga dan aktivitas fisik (Sesfao, 2018: 1). Tingkat kebugaran seseorang menunjukkan seberapa siap dia untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Siswa sekolah masih kurang kebugaran. Ini sejalan dengan penelitian oleh Allsabab et al. (2023) yang menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat kebugaran fisik yang sedang, jauh di atas batas ideal yang diharapkan untuk memungkinkan mereka berpartisipasi dalam kegiatan tanpa kelelahan.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa siswa di institusi pendidikan kurang kebugaran, meskipun ada banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik. Oleh karena itu, meningkatkan manajemen pembelajaran dan

memprioritaskan peningkatan kebugaran fisik siswa sangat penting (Darmawan, 2017: 145). Sekolah harus memberikan pendidikan jasmani berdasarkan prinsip meningkatkan kebugaran, dengan minimal tiga kali pertemuan mingguan. Kurikulum 2013, bagaimanapun, bertentangan dengan prinsip tersebut dengan hanya memberikan pendidikan jasmani tiga kali seminggu selama 35 menit dengan satu pertemuan. Akibatnya, untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran, guru pendidikan jasmani harus memahami karakteristik dan kebutuhan siswa mereka (Sesfao, 2018: 2).

Sekolah harus menerapkan strategi baru untuk pendidikan jasmani, termasuk aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat meningkatkan keterampilan motorik, ketahanan fisik, dan perkembangan kognitif dan afektif (Kurniati, 2016: 32). Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani dapat menggunakan kegiatan fisik berbasis permainan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan meningkatkan hasil belajar mereka sendiri. Anak-anak sering bermain, yang dapat dikembangkan (Asnando, 2016: 216). Bermain meningkatkan kemampuan fisik, mental, dan sosial anak-anak secara bertahap. Jantung, pembuluh darah, paru-paru, otot, tulang, sendi, dan metabolisme tubuh dapat ditingkatkan dengan bermain (Simatupang, 2005: 25).

Tingkat kebugaran siswa diharapkan akan meningkat. Siswa, bagaimanapun, mulai merasa lelah dan meminta jeda setelah pelajaran dimulai pukul 7:00 pagi. Mereka juga sering meminta jeda selama upacara bendera karena lelah selama proses pembelajaran. Ini menunjukkan bahwa siswa masih kekurangan kebugaran, yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Siswa yang cukup sehat tidak akan lelah saat belajar mata pelajaran umum. Guru penjas di

SD Negeri Sidorejo di Kabupaten Tuban menggunakan permainan untuk mendorong siswa untuk berolahraga. Ini diharapkan akan meningkatkan kesehatan mereka.

Siswa harus dipantau, dilindungi, dan ditingkatkan jika kurang kebugaran. Penulis menemukan bahwa kesehatan fisik siswa di SD Negeri Sidorejo di Kabupaten Tuban buruk. Setelah kelas, banyak siswa merasa lelah dan tidak bermain atau berolahraga. Akibatnya, tujuan penulis adalah untuk menyelidiki bagaimana permainan tradisional berdampak pada kebugaran fisik siswa di SD Negeri Sidorejo, Kabupaten Tuban.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat identifikasi masalah sebagai berikut, yaitu:

1. Siswa mudah merasa kelelahan selama proses pembelajaran di sekolah masih berlangsung.
2. Ketika melakukan segala aktivitas dalam proses pembelajaran banyak yang izin atau tidak hadir karena sakit.
3. Kurangnya aktivitas bermain dalam proses non pelajaran atau pada saat jam istirahat.
4. Siswa melakukan aktivitas yang cenderung diam tanpa memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani.
5. Pengenalan permainan tradisional yang belum banyak di berikan oleh siswa.

6. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah dasar Negeri Sidorejo, kabupaten Tuban.
7. Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah Sekolah dasar Negeri Sidorejo, kabupaten Tuban kurang variasi sehingga di berikan inovasi melalui permainan tradisonal.

C. Pembatasan Permaalahan

Berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi, penting untuk menetapkan batas penelitian agar penelitian ini tetap fokus pada inti masalah. Peneliti tidak memiliki banyak waktu dan dana untuk melakukan penelitian ini, jadi penelitian ini akan berkonsentrasi secara khusus pada pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Sidorejo, Kabupaten Tuban. Diharapkan bahwa keterbatasan ini akan membantu peneliti mempelajari dan menganalisis secara menyeluruh bagaimana permainan tradisional meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dan relevan dengan konteks yang diteliti.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang dipaparkan diatas, dapat diketahui bahwa penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah dasar Negeri Sidorejo, kabupaten Tuban. Secara lebih rinci rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh permainan tradisonal terhadap Tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah dasar Negeri Sidorejo, kabupaten Tuban?

2. Seberapa besar pengaruh yang di berikan permainan tradisonal terhadap kebugaran jasmani pada siswa Sekolah dasar Negeri Sidorejo, kabupaten Tuban?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, dan rumusan masalah, maka dapat ditarik tujuan penelitian seperti:

1. Untuk menegetahui pengaruh permainan tradisonal terhadap Tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah dasar Negeri Sidorejo, kabupaten Tuban.
2. Untuk mengetahui efektivitas yang di berikan permainan tradisonal terhadap kebugaran jasmani pada siswa Sekolah dasar Negeri Sidorejo, kabupaten Tuban.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian tentunya harus membawa manfaat, baik secara terotitis maupun praktis. Beberapa manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat bermanfaat bagi guru dan siswa yang akan mengajar siswa di Sekolah Dasar Negeri Sidorejo, kabupaten Tuban dengan menggunakan permainan tradisonal untuk meningkatkan kebugaran fisik.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian dengan judul "Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Sidorejo, Kabupaten Tuban" adalah peningkatan signifikan dalam kebugaran jasmani siswa, yang akan berdampak positif pada berbagai aspek kehidupan mereka. Secara khusus, diharapkan bahwa siswa akan mengalami peningkatan dalam kemampuan mereka menjalani aktivitas pembelajaran dengan lebih efektif, merasa lebih aman dan nyaman dalam berbagai situasi, serta lebih senang dan bersemangat dalam berlatih dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Selain itu, peningkatan kebugaran jasmani ini diharapkan mampu memberikan perubahan positif pada kondisi fisik siswa, menjadikan mereka lebih sehat dan bugar dibandingkan sebelumnya.

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan panduan praktis bagi sekolah dan guru pendidikan jasmani dalam mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam kurikulum pendidikan jasmani, sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas kesehatan fisik siswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya bermanfaat bagi siswa SD Negeri Sidorejo, tetapi juga dapat diterapkan di sekolah lain dengan kondisi yang sebanding.

DAFTAR PUSTAKA

- A Husna M. 2009. 100+ Permainan Tradisional Indonesia Untuk Ketangkasan Dan Keakraban, Yogyakarta : Andi Offset.
- Aisyah Fad. 2014. Kumpulan Permainan Anak Tradisional Indonesia. Jakarta: Cerdas Interaktif, Penebar Swadaya Group.
- Allsabab, M. A. H., Putra, R. P., & Sugito. (2023). Body mass index and physical fitness level of elementary school students. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 4(3), 215–229.
[https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4\(3\).13775](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4(3).13775)
- Allsabab, M. A. H., Sugito., & Kurniawan, B. T. (2022). Level of physical activity, body mass index (BMI), and sleep patterns among school students. *Journal Sport Area*, 7 (1), 134 – 147.
[https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).8188](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).8188)
- Andang Ismail. 2009. Education Games Menjadi Cerdas dan Ceria dengan Permainan Edukatif. Yogyakarta : Pilar Media
- Aprilia Puspita Sari, 2013.”Upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui permainan tradisional kucing-kucingan pada anak kelompok B di TKIT Ar-Raihan”. Skripsi. Yogyakarta:Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, S. 2014. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis. Jakarta : Rineka Cipta.

- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Asnando, A. (2016). Permainan untuk Materi Kebugaran Jasmani Siswa SMP. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM*
- Bayu, M. S. Y. I., Prayogo, Y., dan Indiati, S. W. 2021. *Beauveria bassiana*: biopestisida ramah lingkungan dan efektif untuk mengendalikan hama dan penyakit tanaman. *Buletin Palawija*. 19(1): 41–63.
- 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>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Departemen Pendidikan Nasional. (1999). *Tes kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi Depdiknas.
- Depdikbud. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdikbud. 2003. *Undang-Undang RI Nomor 20, Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdikbud
- Direktur, 2002. *Olahraga Tradisional Lari Balok*. Jakarta: Depdikbud
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.

- Djoko Pekik Irianto. (2004). Bugar dan sehat dengan berolahraga. Yogyakarta: Andi.
- Fauzi, R., Mulyanto, R., & Setia Lengkana, A. (2023). PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V DI SEKOLAH DASAR NEGERI BUDIHARJA. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7, 301–312. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7612>
- Hayati, Fitri, dkk. (2021). Analisis Hasil Belajar Tematik Siswa Dengan Strategi Pembelajaran Berbasis Masalah Di Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*. 6(1): halaman 46-50.
- Kadir, A. 2015. Dasar-dasar Pendidikan. Jakarta: Prenada Media Group.
- Kawuryan, S.P., dkk. 2017. Pembelajaran Tematik Berbasis Permainan Tradisional. Yogyakarta: Cantrik Pustaka.
- Kurniati, E. 2016. Permainan Tradisional dan Peranannya dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak. Jakarta: Prenadamedia Group
- Kusnandar, F. 2019. Kimia Pangan dan Komponen Makro. Jakarta :Bumi Aksara
- Muhammad Muhyi Faruq. (2009). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Mulatiningsih, E. (2013). Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan. Alfabeta.
- Mulyani, N. (2018). Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini. Yogyakarta: Kalimedia.

- Mulyani, Novi. (2016). *Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Nanang Sudrajat. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SD*. Bandung: PT Sarana Panca Karya Nusa.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Pusat Bahasa Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi Keempat)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga.
- Rosidig. (2012). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Tersan Gede 2 Kecamatan Salam Kabupaten Magelang*. FIK, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta. (Skripsi). [Online]. Diakses dari https://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://eprints.uny.ac.id/13723/1/SKRIPSI.pdf&ved=2ahUKEwiD_4HvxcDZAhWKpY8KHVnpCl0QFjADegQICRAB&usg=AOvVaw2WOADyHfsZPpP7J65kGbea
- Rudiyanto, Agus,. Sumardi. & Rentika, H, Santika,. 2022. *Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Vol 8. No 1 DOI : 10.5281/zenodo.5813450
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Depdiknas
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Litera.

Sesfao, A. (2019). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani (PenelitianTindakan Kelas di kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya). *Jurnal Wahana Pendidikan*, 5(3), 31-36.

Simatupang, N. (2005). Bermain sebagai upaya dini menanamkan aspek sosial bagi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1).

Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2016) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan RdanD*. Bandung: Alfaabeta.

Suharjana. (2015). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Suherman, W.S., dkk. 2015. *Model Aktivitas Jasmani yang Edukatif dan Atraktif Berbasis Dolanan Anak*. Yogyakarta: Uny Press.

Sukintaka. (1992). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.

Wardani, D. (2009). *Bermain Sambil Belajar*. Bandung: Edukasia.