

**OPTIMALISASI KELINCAHAN SISWA SEKOLAH DASAR DENGAN PERMAINAN
TRADISIONAL GOBAK SODOR DI
SD ISLAM AR ROHMAH TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

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



OLEH :

RIO WIDIAS PRADANA
NPM : 18.1.01.09.0060

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024

Skripsi oleh:

RIO WIDIAS PRADANA
NPM : 18.1.01.09.0060

Judul:

**OPTIMALISASI KELINCAHAN SISWA SEKOLAH DASAR DENGAN PERMAINAN
TRADISIONAL GOBAK SODOR DI
SD ISLAM AR ROHMAH TULUNGAGUNG**

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

Tanggal: 11 Juli 2024

Dosen pembimbing I



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
NIDN. 0727078804

Dosen pembimbing II



Weda, M.Pd.
NIDN. 0721088702

Skripsi oleh:

RIO WIDIAS PRADANA
NPM : 18.1.01.09.0060

Judul:

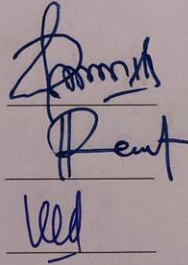
**OPTIMALISASI KELINCAHAN SISWA SEKOLAH DASAR DENGAN
PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR DI
SD ISLAM AR ROHMAH TULUNGAGUNG**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 11 Juli 2024

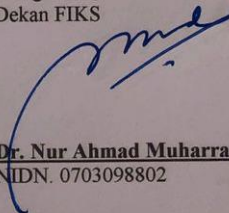
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji :

1. Ketua : (Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd)
2. Penguji I : (Rendhitya Prima Putra, M.Pd)
3. Penguji II : (Weda, M.Pd)



Mengetahui,
Dekan FIKS



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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Rio Widias Pradana
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir : Tulungagung/08 Juli 1998
NPM : 18.1.01.09.0060
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, _____

Yang Menyatakan

RIO WIDIAS PRADANA

NPM: 18.1.01.09.0060

Motto:

*“JANGAN PERNAH BERPUTUS ASA, APAPUN YANG KAMU DOAKAN SEDANG TUHAN
KERJAKAN
PERCAYALAH SEMUA AKAN INDAH MENURUT RENCANA-NYA DAN WAKTU-NYA”*

Karya ini saya persembahkan Kepada:

SELURUH KELUARGAKU TERCINTA

Abstrak

Rio Widias Pradana Optimalisasi Kelincahan Siswa Sekolah Dasar Dengan Permainan Tradisional Gobak Sodor di SD Islam Ar Rohmah Tulungagung. Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Kata kunci : Kelincahan, Permainan Tradisional, Gobak Sodor

Tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui hasil optimalisasi kelincahan anak sekolah dasar dengan permainan tradisional gobak sodor di SD Islam Ar Rohmah Tulungagung. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4, 5 dan 6 SD Islam Ar Rohmah Tulungagung dengan teknik pengambilan sampel yaitu *random sampling* yang mana setiap siswa memiliki peluang yang sama. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian berjumlah 30 Siswa. Instrumen yang digunakan adalah Tes kelincahan *Square Box Jump* TKSII Kemendikbud, Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan yaitu permainan tradisional gobak sodor dapat mengoptimalkan kelincahan siswa SD Islam Ar Rohmah Tulungagung. Hal ini dikarenakan dalam pelaksanaan atau gerakan pada saat permainan lebih banyak menggunakan gerakan dasar yaitu berlari sehingga secara langsung juga meningkatkan kemampuan motorik anak yang memicu berkembangnya komponen fisik khususnya kelincahan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala hidayah dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat melaksanakan skripsi sebagai tugas akhir yang berjudul “Optimalisasi Kelincahan Siswa Sekolah Dasar Dengan Permainan Tradisional Gobak Sodor di SD Islam Ar Rohmah Tulungagung” dengan baik sekaligus dapat menyusun laporan ini sebagai kewajiban tugas akhir.

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

1. Dr. Zainal AFandi M.Pd sebagai Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or sebagai DEKAN FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd sebagai Ketua Program Studi PENJASKESREK Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
4. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd sebagai dosen pembimbing I dalam penulisan skripsi yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Weda, M.Pd sebagai dosen pembimbing II dalam penulisan skripsi yang tidak hentinya-hentinya memberikan saya semangat untuk menyelesaikan tugas akhir saya.
6. Teman – teman mahasiswa yang senantiasa memberi masukan yang baik untuk skripsi.

Dalam menyusun laporan ini penulis telah berusaha secara maksimal, tapi penulisan menyadari bahwa ini jauh dari kesempurnaan, namun hal tersebut menutup kemungkinan adanya kelebihan dan kekurangan, maka dari itu untuk kritik dan saran sangat penting untuk membangun perbaikan dalam penulisan skripsi.

Penulis berharap skripsi ini akan memberi manfaat bagi pembaca dan generasi baru yang nantinya akan menjalani dan mendapatkan tugas akhir pada Program Studi PENJASKESREK FIKS Universitas Nusantara PGRI kediri.

Kediri, _____

RIO WIDIAS PRADANA
NPM : 18.1.01.09.0060

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii

HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7

BAB II : KAJIAN TEOR DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori	10
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	18
C. Kerangka Berfikir	20

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	21
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	22
C. Tempat dan Waktu Penelitian	22
D. Populasi dan Sampel	23
E. Instrumen Penelitian	24
F. Teknik Pengumpulan Data.....	24
G. Teknik Analisis Data.....	27

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	28
B. Analisis Data	28
C. Pembahasan	32

BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan	34
B. Implikasi	34

C. Saran-saran.....	35
Daftar Pustaka	36
Lampiran- lampiran	40

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Jumlah Sampel Kelas Atas SD Islam Ar Rohmah Tulungagung	23
3.2 : Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi	32
4.1 : Tabulasi Data Penelitian Kelincahan <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Siswa Laki-laki SD Islam Ar Rohmah Tulungagung	29
4.2 : Tabulasi Data Penelitian Kelincahan <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Siswa Perempuan SD Islam Ar Rohmah Tulungagung	30
4.3 : Deskriptif Statistik Kelincahan <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Siswa Laki-laki SD Islam Ar Rohmah Tulungagung	31
4.4 : Deskriptif Statistik Kelincahan <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Siswa Perempuan SD Islam Ar Rohmah Tulungagung	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	: Permainan Tradisional Enggrang, Gobak Sodor, dan Engklek ..	17
3.1	: Area Uji <i>Square Box Jump</i>	25
3.2	: Pelaksanaan Uji <i>Square Box Jump</i>	26
4.1	: Grafik Data Penelitian Kelincahan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Siswa Laki-laki SD Islam Ar Rohmah Tulungagung	30
4.2	: Grafik Data Penelitian Kelincahan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Siswa Perempuan SD Islam Ar Rohmah Tulungagung	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	: Deskriptif Statistik Siswa	40
2	: Tabulasi Data Penelitian Siswa	41
3	: Presensi Siswa	44
4	: Surat Pengantar/Ijin Penelitian	51
5	: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	52
6	: Kartu Bimbingan.....	53
7	: Sertifikat Plagiasi	55
8	: Dokumentasi	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah investasi dalam peradaban yang dapat digunakan anak-anak sebagai bekal selama hidup mereka. Pendidikan harus mampu menghasilkan siswa yang berkualitas, menguasai pengetahuan, dan memiliki keyakinan yang kuat, baik di masa lalu maupun sekarang, terutama di era globalisasi saat ini. Tujuan utama pendidikan adalah menyediakan siswa yang cerdas, mandiri, dan bermoral untuk menghadapi masa depan. Indonesia sangat membutuhkan sumber daya manusia yang berkualitas dalam hal pendidikan agar program pembangunan dapat dilaksanakan dengan baik. Pendidikan modern harus dapat mengintegrasikan pendidikan karakter ke dalam pengembangan setiap aspek tumbuh kembang anak. Dalam proses pembelajaran, penting untuk melihat anak sebagai objek belajar dan mendorong mereka untuk memaksimalkan bakat dan potensi mereka. Semua anak itu unik dan memiliki kebutuhan yang berbeda sesuai dengan tahap perkembangan dan pertumbuhan mereka. Pada usia sekolah, kerja sama sosial dan perkembangan moral dini sangat penting dan relevan untuk fase kehidupan berikutnya.

Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran yang wajib di semua jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar (SD) hingga sekolah menengah atas (SMA). Proses pendidikan ini menggunakan gerak sebagai cara untuk mencapai tujuan akademik. Sekolah mana pun harus mengajarkan pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran utama yang harus diikuti oleh semua siswa, khususnya siswa Sekolah Dasar. Keberhasilan anak-

anak dalam belajar keterampilan gerak ditentukan oleh banyak faktor, tetapi pendidikan jasmani berbeda dari mata pelajaran lain karena menggunakan gerak fisik sebagai alat dan media untuk mengajar. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di SD yang harus mendapatkan perhatian yang cukup serius karena di dalam materi Penjasorkes tersebut terdapat nilai-nilai yang antara lain kreatifitas, disiplin, kerjasama dan melatih diri untuk hidup sehat dalam perkembangan aspek kognitif, afektif, mental, moral dan emosional, dalam pengertian yang luas dan karena itu PJOK merupakan mata pelajaran yang juga ikut mempengaruhi perkembangan kepribadian siswa dan ikut serta berkontribusi dalam mencapai tujuan pendidikan nasional (Supriyadi, 2018).

Dalam melaksanakan pembelajaran PJOK diduga belum tercapainya tujuan pembelajaran disebabkan siswa belum memiliki berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, menanam nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat (Arisandi et al., 2023). Selanjutnya materi pembelajaran yang diterapkan belum melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional, dan sosial secara menyeluruh. Kemudian metode pembelajaran yang digunakan belum mendapatkan sentuhan didakdik metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan belum dapat mencapai tujuan pengajaran.

Hasil belajar merupakan produk evaluasi dari penampilan siswa selama mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah. Siswa menunjukkan usaha dan kemampuannya baik secara kognitif, afektif, dan psikomotor selama dalam pembelajaran (Setiawan et al., 2020). Hal yang paling utama dalam hasil pembelajaran PJOK di sekolah yaitu adalah kondisi secara fisik pada anak, maka dari itu guru dituntut untuk lebih kreatif dalam merancang pembelajaran agar apa yang menjadi tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Keberhasilan pembelajaran khususnya pada komponen fisik akan dipengaruhi usia. Setiap individu akan lebih cepat dan mudah memperoleh kecekatan dalam menguasai ketrampilan-ketrampilan tertentu, di samping itu juga mempelajari pola tingkah laku tertentu sesuai dengan fase perkembangan yang dilewatinya. Untuk mencapai fase tertentu tersebut, pertumbuhan biologis merupakan dasar utama dalam pembentukan fase perkembangan seorang individu. Tingkat kematangan fisik dan mental pada setiap individu terjadi pada waktu dan tempo yang berbeda-beda (Khaulani et al., 2020).

Perkembangan fisik memiliki peran yang sangat penting bagi kehidupan anak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung perkembangan fisik seorang anak akan menentukan keterampilan anak dalam bergerak. Sementara secara tidak langsung, pertumbuhan dan perkembangan fisik akan mempengaruhi cara pandang anak terhadap dirinya sendiri dan cara pandang anak terhadap orang lain, perkembangan fisik berjalan seiring dengan perkembangan motorik (Istiqomah & Suyadi, 2019).

Tingkat aktivitas fisik yang rendah dibarengi dengan data durasi bermain permainan daring yang sangat tinggi. Dalam satu hari siswa bisa menghabiskan lebih dari 3 jam jika dirata-ratakan, durasi yang cukup lama. Durasi bermain permainan daring tersebut dilakukan di sekolah dan ketika para siswa pulang sekolah (rumah). Perlu segera dibuat regulasi untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa. Diluar dampaknya terhadap nilai mereka di sekolah, durasi yang siswa habiskan untuk bermain daring untuk se usia mereka alangkah lebih bermanfaat jika dipakai untuk belajar atau bahkan bermain di taman bersama teman-teman (Hasan et al., 2020). Kondisi ini mengajak kita semua untuk dapatnya memikirkan bagaimana agar generasi bangsa bisa berkembang sebagaimana mestinya.

Kegiatan fisik yang dilakukan secara rutin serta menghabiskan waktu lebih banyak yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam meningkatkan kemampuan kerja otot yang maksimal, mencegah obesitas. Komponen-komponen latihan yang benar, terstruktur dan berkesinambungan dalam melakukan latihan fisik pasti dapat menimbulkan ketahanan fisik yang baik dan melakukan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran yang dimilikinya (Rohmah & Muhammad, 2021).

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dikembangkan oleh anak sekolah dasar sebagai pemenuhan perkembangan secara fisik sesuai dengan fase biologisnya. Kelincahan merupakan unsur fisik dominan dalam realisasi gerak lokomotor, memiliki kelincahan yang baik akan mudah menyelesaikan gerakan secara efektif (Syahputra et al., 2019). Mengoptimalkan dan meningkatkan kelincahan pada anak sekolah dasar merupakan tanggungjawab seorang guru, sehingga perlu adanya metode yang menarik dan pemilihan model permainan yang sesuai agar tujuan dapat tercapai salah satunya dengan permainan tradisional seperti gobak sodor, enggrang, dan bantengan.

Permainan tradisional gobak sodor merupakan salah satu permainan tradisional yang memiliki nilai kerjasama dan kelincahan yang tinggi (Puspitasari et al., 2024). Adanya permainan tradisional anak akan berusaha untuk berkerjasama dan menyusun strategi dengan temannya dalam memenangkan permainan. Dengan pendekatan permainan dalam pembelajaran anak akan sangat merasa senang, karena fase perkembangan anak masih dalam fase bermain. Hal ini juga sebagai upaya dalam melestarikan budaya di Indonesia, sebagai warisan yang harus terus dijaga. Permainan gobak sodor membutuhkan kerjasama dan kelincahan dalam pelaksanaannya, maka dalam penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalkan kelincahan anak sekolah dasar

dengan permainan gobak sodor. Dengan harapan kedepannya anak tetap bugar dengan kelincihan yang optimal dan warisan budaya permainan tradisional tetap terjaga.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat pentingnya kreativitas seorang guru dalam merancang pembelajaran agar tujuan dapat tercapai, maka model dan metode pembelajaran harus terus ditingkatkan. Sebagai seorang guru, wajib mengetahui fase perkembangan pada anak atau peserta didik. Hal ini bertujuan untuk mempermudah dalam membuat rancangan pembelajaran khususnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah. Fase anak sekolah dasar tentunya masih pada perkembangan motorik dan masa bermain. Sehingga dengan pendekatan permainan yaitu seperti permainan tradisional akan dengan mudah membantu guru dalam mewujudkan tujuan pembelajaran. Permainan tradisional dulunya sangat penting untuk perkembangan fisik dan sosial mereka (Varea, 2019). Oleh karena itu, analisis menyeluruh tentang penggunaan permainan tradisional di sekolah sebagai bentuk pembelajaran sangat penting dalam meningkatkan kemampuan secara fisik pada anak.

Oleh karena itu, penelitian ini dimaksudkan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik anak yaitu kelincihan dengan permainan tradisional gobak sodor. Diharapkan hasil penelitian ini akan meningkatkan komponen fisik secara optimal pada anak sekolah dasar menggunakan permainan tradisional.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini berfokus pada optimalisasi kelincihan siswa sekolah dasar dengan permainan tradisional gobak sodor di SD Islam Ar Rohmah Tulungagung.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah Bagaimana hasil optimalisasi kelincahan anak sekolah dasar dengan permainan tradisional gobak sodor di SD Islam Ar Rohmah Tulungagung

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui hasil optimalisasi kelincahan anak sekolah dasar dengan permainan tradisional gobak sodor di SD Islam Ar Rohmah Tulungagung.”

F. Kegunaan Penelitian

1. Praktis

- a. Dengan mengoptimalkan pembelajaran dengan menggunakan permainan tradisional yang menarik seperti gobak sodor dapat meningkatkan motivasi belajar anak sekolah dasar. Selain dapat meningkatkan komponen fisik sesuai dengan tujuan pembelajaran, budaya juga tetap dapat diwariskan pada generasi bangsa. Permainan tradisional dapat meningkatkan pengalaman belajar siswa dan memperluas daftar kegiatan olahraga yang dapat mereka nikmati.
- b. Penelitian ini akan membantu meningkatkan kemampuan fisik yaitu kelincahan siswa sekolah dasar dengan melihat bagaimana aktivitas yang digunakan dalam permainan tradisional gobak sodor. Dimana kemampuan fisik anak dapat membuat kondisi tubuh anak bisa mencapai kebugaran.

- c. Penelitian ini akan memberikan manfaat praktis yang akan membantu pelestarian dan pemasyarakatan budaya lokal, yang dapat memperkuat identitas budaya siswa dan memupuk rasa kebanggaan akan warisan budaya mereka.
- d. Penelitian ini akan memberikan manfaat praktis dengan meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga di sekolah dasar dengan menyediakan berbagai jenis permainan yang menarik dan bervariasi dan membantu mengembangkan gaya hidup yang lebih aktif dan sehat.
- e. Optimalisasi kelincahan dengan permainan tradisional gobak sodor pada anak sekolah dasar akan bermanfaat karena akan membantu guru meningkatkan kelincahan siswa dan menyajikan pembelajaran olahraga yang menarik dan bermakna bagi siswa.

2. Teoritis

- a. Penelitian ini akan memberikan kontribusi teoritis pada penggunaan metode dan bentuk dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah dasar.
- b. Penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana konsep-konsep yang terkait dengan permainan tradisional dapat meningkatkan pembelajaran olahraga dengan mengoptimalkan kelincahan dengan permainan tradisional gobak sodor pada anak sekolah dasar.
- c. Studi ini akan memberikan wawasan teoritis baru tentang pemanfaatan permainan tradisional untuk membangun kelincahan siswa. Hasilnya dapat diterapkan untuk mengembangkan teori keterampilan kelincahan dalam pendidikan olahraga.
- d. Penelitian ini akan memberikan landasan teoritis untuk upaya pelestarian dan pemasyarakatan budaya lokal, yang penting dalam konteks pendidikan multikultural, dengan menggunakan dalam pembelajaran pada anak sekolah dasar.

e. Optimalisasi kelincahan dengan permainan tradisional dapat membantu kita memahami bagaimana pembelajaran olahraga dapat menggunakan pendekatan pembelajaran aktif, yang dapat berdampak positif pada pengalaman belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arisandi, Y., Neldi, H., Sepriandi, & Edwarsyah. (2023). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kesehatan di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(1), 53–56.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*.
- Bakhtiar, S. (2015). *Merancang pembelajaran gerak dasar anak*. In *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. UNP Press.
- Bernhardin, D. (2021). Pengaruh Olahraga Permainan Tradisional Hadang terhadap Kelincahan Siswa The Influence of Traditional Game Sports Barriers on Student Agility. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 79–85.
- Buahana, B. N., & Suparno, S. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Benteng Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Prasekolah. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(03), 507–512. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v2i3.1912>
- Dwipa, A. A. (2015). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Motorik Kasar Pada Siswa Putra Sekolah Dasar*. Universitas Negeri Semarang.
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Di Sma Negeri 1 Pringsewu. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i1.876>
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Jones & Bartlett Learning.
- Hasan, M. F., Juniarsyah, A. D., Ihsani, S. I., Hidayat, I. I., Winata, B., & Safei, I. (2020). A Mapping on Physical Activity Level of Elementary School Students in Bandung. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(2), 128–134.
- Hidayath, A. Al, Junaidi, A. S., & Hadi, P. (2022). Pelaksanaan Latihan Cone Drill Exercise terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bola Voli. *PROSIDING Seminar Kesehatan Nasional*, 1.
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola. *Sport Science and Health*, 01(3), 1–23.
- Istiqomah, H., & Suyadi, S. (2019). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Proses Pembelajaran (Studi Kasus Di Sd Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta). *El Midad*, 11(2), 155–168. <https://doi.org/10.20414/elmidad.v11i2.1900>
- Julianus, B., & Pramono, H. (2021). Efektivitas Media Pembelajaran Permainan Tradisional Gobak Sodor untuk Meningkatkan Motorik Kasar Siswa Tunagrahita Ringan di SLB. *Indonesian Journal for Phsyical Education and Sport*, 2(2), 439–446.

- Khaulani, F., S, N., & Irdamurni, I. (2020). Fase Dan Tugas Perkembangan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 51. <https://doi.org/10.30659/pendas.7.1.51-59>
- Logan, S. W., Webster, E. K., Getchell, N., Pfeiffer, K. A., & Robinson, L. E. (2015). Relationship between fundamental motor skill competence and physical activity during childhood and adolescence: A systematic review. *Kinesiology Review*, 4(4), 416–426.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.33365/v1i1.622>
- Mu'mala, K. A., & Nadlifah, N. (2019). Optimalisasi Permainan Lompat Tali dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 4(1), 57–68. <https://doi.org/10.14421/jga.2019.41-06>
- Nurdiansyah, D. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap Agility. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 77. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.238>
- Nurhayati, S. (2019). *Pentingnya Permainan Tradisional dalam Pembentukan Karakter Anak*. Kencana Prenada Media Group.
- Nuriman, R., Kusmaedi, N., & Yanto, S. (2016). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Bebenangan terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 8-9 Tahun. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 29. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1550>
- Nurjanah, S. (2018). *Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional*. Prenada Media.
- Nursalam. (2013). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (3rd ed.). Salemba Medika.
- Pienaar, A. E., Van Reenen, I., & Weber, A. M. (2016). Sex differences in fundamental movement skills of a selected group of 6-year-old South African children. *Early Child Development and Care*, 186(12), 1994–2008.
- Pramudya, B., & Sutrisno, A. (2021). Eksplorasi Permainan Tradisional Indonesia: Studi Kasus di Desa Tumpang, Jawa Timur. *Jurnal Etnografi Indonesia*, 8(2), 67–82.
- Pratama, M. A. R. P., Usra, M., Sumarni, S., Iyakrus, I., & Bayu, W. I. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 77–86. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v6i2.48306>
- Priyanggono, M. R., & Kumaat, N. A. (2021). Kontribusi IMT (indeks massa tubuh) terhadap kecepatan dan kelincahan pada atlet hoki putra puslatcab kab. gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 401–408. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v7i3.250>
- Purbani, A. (2018). *Permainan Tradisional: Warisan Budaya Bangsa*. Gramedia Pustaka Utama.
- Puspitasari, N., Masfuah, S., & Pratiwi, I. A. (2024). Implementasi Permainan Tradisional Gobak Sodor Dalam Meningkatkan Kerjasama Anak Usia 10 Tahun Di Desa Tenggeles. *Jurnal Basicedu*, 8(1), 601–614.
- Rahardjo, S. (2015). *Warisan Budaya Indonesia: Peran dan Pemertahanan*. Pustaka Jaya.
- Rahmad, A. (2019). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Alfabeta.

- Rizqa, M., Gusril, G., Indika, P. M., & Pranoto, N. W. (2023). Pengaruh permainan tradisional lari balok terhadap kelincahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 3(1), 74–81. <https://doi.org/10.54284/jopi.v3i1.215>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Rosdiani, D. (2014). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Siswa Sekolah Dasar: Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) dan Model Pembelajaran (Kooperatif). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 59–65. <https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24513>
- Sugiyono. (2017). Metode Kuantitatif. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (pp. 13–19).f. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136>
- Suryani, R. (2017). *Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Kreativitas dan Keterampilan Motorik Anak*. Deepublish.
- Susanto, B. (2017). *Permainan Tradisional Anak Nusantara*. Penebar Swadaya.
- Syahputra, R., Putri, L. P., & Tahun, U. S. (2019). the Effect of Agility, Coordination and Balance on the Locomotor Ability of Students Aged 7 To 10 Years. *Jurnal Menssana*, 4(2).
- Taufan, J., Ardisal, A., Damri, D., & Arise, A. (2018). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif bagi Anak dengan Hambatan Fisik dan Motorik. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 2(2), 19. <https://doi.org/10.24036/jpkk.v2i2.496>
- Utomo, R., & Sari, W. (2020). Pentingnya Permainan Tradisional dalam Mempertahankan Identitas Budaya Anak Indonesia: Tinjauan dari Perspektif Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 45–56.
- Varea, V. (2019). Revitalizing Traditional Games in Physical Education: A Strategy for Health Promotion and Cultural Sustainability. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 90(8), 28–33.
- Yuliandra, R., Fahrizqi, E. B., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 204–213. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.34110>