

**PENGARUH PERMAINAN TRADISONAL TERHADAP  
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SD MOJOROTO 2  
KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

**SKRIPSI**

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



**OLEH:**

**MUHAMMAD JAUHARUL AMIN**

**NPM: 2015030097**

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

**2025**

Skripsi oleh:

**MUHAMMAD JAUHARUL AMIN**

**NPM: 2015030097**

Judul :

**PENGARUH PERMAINAN TRADISONAL TERHADAP KEBUGARAN  
JASMANI PADA SISWA SD MOJOROTO 2 KOTA KEDIRI TAHUN  
PELAJARAN 2024/2025**

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

Tanggal: 16 Januari 2025

Pembimbing I,

Pembimbing II

**M. Akbar Husein Allsabah, M.Or.**  
NIDN. 0727089001

**Weda, M.Pd.**  
NIDN. 0721088702

Skripsi oleh:

**MUHAMMAD JAUHARUL AMIN**

**NPM: 2015030097**

Judul :

**PENGARUH PERMAINAN TRADISONAL TERHADAP KEBUGARAN  
JASMANI PADA SISWA SD MOJOROTO 2 KOTA KEDIRI TAHUN  
PELAJARAN 2024/2025**

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

Pada tanggal: 16 Januari 2025

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : M. Akbar Husein Allsabab, M.Or. \_\_\_\_\_
2. Penguji I : Wing Prasetya Kurniawan, 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 : Muhammad Jauharul Amin  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat, tanggal Lahir : Nganjuk, 12 Maret 2002  
NPM : 2015030097  
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, 16 Januari 2025  
Yang menyatakan

**Muhammad Jauharul Amin**  
**NPM: 2015030097**

**MOTTO :**

*"Hidup ini penuh tantangan dan hambatan, tetapi jangan  
biarkan kegagalan membuatmu menyerah. Jadikan setiap  
kesalahan sebagai pelajaran, dan setiap kejatuhan sebagai  
alasan untuk bangkit lebih kuat. Sebab, di balik semua  
perjuangan, akan ada kebahagiaan dan keberhasilan yang  
menanti untuk kamu raih."*

## Abstrak

**Muhammad Jauharul Amin. 2015030097.** “Pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani pada siswa SD mojoroto 2 kota Kediri tahun pelajaran 2024/2025”, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri. 2020.

**Kata kunci :** Kebugaran jasmani, Permainan Tradisional, siswa.

Peningkatan kebugaran jasmani siswa SD sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, dan kesehatan secara keseluruhan. Permainan tradisional, seperti engklek, menawarkan alternatif menarik yang melibatkan aktivitas fisik sambil tetap mempertahankan unsur kearifan lokal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan engklek terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Mojoroto 2 Kota Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang berlandaskan filsafat positivisme, desain eksperimen penelitian ini adalah pretest-posttest design. Dalam konteks penelitian ini, populasi yang dipilih adalah 30 siswa SD Mojoroto 2 Kota Kediri berusia 10 tahun, sampel penelitian terdiri dari siswa yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Sebanyak 15 siswa dipilih dari populasi 30 siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah serangkaian tes kebugaran jasmani. Tes ini diberikan sebelum dan sesudah diberi perlakuan permainan engklek. Tes awal (pretes) dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal dalam kebugaran jasmani yang dimiliki siswa selanjutnya memberikan perlakuan permainan engklek. Sedangkan pemberian tes akhir (posttest) yang diberikan perlakuan permainan engklek dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki para siswa. Analisis data dilakukan menggunakan metode statistik, seperti uji t atau ANOVA.

Data pretest kebugaran jasmani siswa di SD Mojoroto 2 Kota Kediri menunjukkan distribusi yang cukup mengkhawatirkan, dengan mayoritas siswa berada pada kategori Kurang, dari total 15 siswa yang diuji, sebanyak 7 siswa (47%) berada dalam kategori Kurang dengan skor norma 10-13. Hasil post-test yang mengelompokkan responden berdasarkan norma penilaian, kategori, frekuensi, dan persentase. Berdasarkan tabel, mayoritas responden, yaitu sebanyak 9 orang (60%), berada pada kategori "Baik" dengan rentang nilai 18-21. Hasil temuan penelitian diperoleh nilai thitung sebesar sebesar 0,221 dan nilai ttabel pada dk (0,05) sebesar 2,306. Oleh karena nilai thitung lebih kecil dari ttabel ( $-0,718 > 2,306$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional siswa di SD Mojoroto 2 Kota Kediri. Permainan tradisional, seperti engklek, memiliki potensi besar dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Penelitian mengenai pengaruh permainan engklek terhadap kebugaran jasmani siswa di SD Mojoroto 2 Kota Kediri menunjukkan adanya hubungan positif. Permainan ini, yang melibatkan aktivitas melompat, berjalan dengan satu kaki, serta gerakan tubuh lainnya, memberikan stimulus fisik yang signifikan bagi anak-anak.

## **KATA PENGANTAR**

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan izin, rahmat, dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa SD Mojojoto 2 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2024/2025” diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang berarti dalam bidang pendidikan dan kesehatan jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang terkait. Penulis juga berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan sumbangsih nyata bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

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

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd. selaku Ketua Program Studi PENJASKESREK UN PGRI Kediri
4. M. Akbar Husein Allsabab, M.Or. Selaku Dosen Pembimbing I
5. Weda, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II
6. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat.

7. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dalam kajian teoritis, metodologi, dan penyajian hasil, yang disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan dan pengalaman. Penulis dengan rendah hati menerima kritik dan saran untuk perbaikan di masa depan. Diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat sebagai referensi dan bahan pembelajaran, khususnya bagi dunia pendidikan dan masyarakat, serta menjadi kontribusi kecil yang mendukung pengembangan ilmu pengetahuan di bidang terkait.

Kediri, 16 Januari 2025

**Muhammad Jauharul Amin**  
**NPM: 2015030097**

**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 .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii

## BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5

## BAB II: TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebugaran Jasmani .....	7
1. Definisi Kebugaran Jasmani .....	7
2. Aspek-Aspek Kebugaran Jasmani .....	9
3. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	10
4. Komponen Kebugaran Jasmani .....	11
5. Pentingnya Kebugaran Jasmani .....	12
6. Permainan Tradisional .....	13
7. Definisi dan Karakteristik Permainan Tradisional .....	15
8. Manfaat Permainan Tradisional .....	15
9. Contoh Permainan Tradisional di Indonesia .....	16
10. Permainan Tradisional dan Tantangannya di Era Modern .....	30
11. Permainan tradisional dan kebugaran jasmani siswa .....	32
12. Karakteristik Siswa .....	34
B. Kerangka Berpikir .....	36
C. Hipotesis Penelitian .....	39

## BAB III : METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian .....	41
B. Definisi Oprasional .....	45
C. Instrumen Penelitian .....	46

D. Tempat dan Jadwal Penelitian .....	60
E. Populasi dan Sampel .....	63
F. Proseddur Penelitian .....	64
G. Teknik Analisis Data .....	67
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	69
B. Pembahasan .....	75
<b>BAB V: PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	78
B. Implikasi .....	79
C. Saran-saran .....	80
DAFTAR PUSTAKA .....	81
LAMPIRAN- LAMPIRAN .....	84

**DAFTAR TABEL**

Tabel	halaman
3.1 : Jadwal kegiatan penelitian .....	22
3.2 : Skor Kategori .....	25
4.1 : Deskripsi Hasil kemampuan lokomotor. ....	46
4.2 : Frekuensi Hasil kemampuan lokomotor .....	47
4.3 : Deskripsi Hasil kemampuan Object Control .....	48
4.4 : Hasil Frekuensi Kemampuan Object Control .....	48

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar	halaman
4.1 : Diagram Frekuensi kemampuan lokomotor .....	47
4.2 : Diagram Frekuensi kemampuan Object Control.....	49

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran		halaman
1	: Tabulasi Data Hasil Penelitian TKSI .....	103
2	: Nama-Nama Siswa.....	119
3	: Surat Pengantar/Ijin Penelitian.....	125
4	: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	126
5	: Kartu Bimbingan.....	127
6	: Sertifikat Plagiasi .....	129
7	: Dokumentasi .....	130

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, mental, emosional, dan sosial siswa melalui aktivitas fisik yang terencana secara sistematis dan metodik (Depdiknas, 2003:1). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya mengajarkan keterampilan fisik, tetapi juga mencakup aspek afektif, kognitif, dan psikomotor siswa. Mata pelajaran ini mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa dengan melibatkan kegiatan fisik seperti atletik, senam, renang, permainan olahraga, serta aktivitas pengembangan seperti outbound (Sukadiyanto, 2011). Dengan pendekatan holistik, PJOK dirancang untuk menciptakan keseimbangan antara penguasaan teori dan pelaksanaan praktik yang relevan dengan kehidupan siswa.

Dalam pembelajaran PJOK, aktivitas fisik yang dilakukan siswa umumnya bersifat menyenangkan dan dilakukan di luar ruangan (outdoor). Salah satu aktivitas fisik yang digemari siswa adalah permainan kelompok yang melibatkan kerja sama, seperti permainan tradisional engklek (Didik et al., 2023). Permainan ini tidak hanya menghibur tetapi juga memiliki manfaat fisik dan sosial yang signifikan, seperti meningkatkan kebugaran jasmani, melatih keseimbangan, serta mempererat interaksi sosial di antara siswa. Permainan tradisional seperti engklek efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa karena mudah dilakukan tanpa memerlukan peralatan mahal (I. N.

A. N. Adi et al., 2022). Dengan mempertahankan permainan tradisional sebagai bagian dari pembelajaran, guru dapat mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal yang mendukung pendidikan karakter.

Permainan engklek merupakan salah satu permainan tradisional yang melibatkan gerakan melompat dengan satu kaki sambil menjaga keseimbangan dan fokus untuk menyelesaikan lintasan yang telah ditentukan. Selain melatih kelincihan dan keseimbangan, permainan ini juga membantu meningkatkan kekuatan otot kaki serta melibatkan aspek strategi dalam menentukan langkah yang tepat (Raihana & Sari, 2021). Aktivitas fisik yang dilakukan selama bermain engklek berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan. Selain itu, permainan ini juga melibatkan elemen sosial, seperti kerja sama dalam menyelesaikan jalur permainan, yang dapat mengembangkan keterampilan interpersonal siswa.

Permainan tradisional, termasuk engklek, saat ini mulai tersisih oleh permainan modern yang lebih populer, seperti sepak bola dan bola voli, yang dianggap lebih menjanjikan dalam hal peluang karier profesional. Permainan modern lebih sering dimainkan oleh siswa karena adanya eksposur media yang menampilkan atlet profesional sebagai panutan (Rahmawati, 2020). Namun, permainan tradisional tetap memiliki nilai yang tidak kalah penting dalam pembelajaran PJOK. Permainan seperti engklek tidak hanya menyenangkan tetapi juga mendukung pembelajaran berbasis budaya, yang penting untuk menjaga identitas lokal dan membentuk karakter siswa (Lestari, T., 2020). Guru perlu berperan aktif dalam memperkenalkan kembali permainan tradisional kepada siswa sebagai bagian dari pembelajaran yang menyenangkan

dan bermanfaat.

Guru PJOK memiliki tanggung jawab untuk membedakan antara mengajar pendidikan jasmani untuk kebugaran jasmani dan melatih olahraga untuk prestasi. Dalam pembelajaran PJOK, guru harus memilih metode yang sesuai dengan karakteristik siswa, seperti pendekatan berbasis permainan, untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan (Siedentop, 1998). Permainan tradisional seperti engklek dapat menjadi alternatif pembelajaran yang efektif, karena siswa tidak hanya terlibat secara fisik tetapi juga terlatih dalam berpikir strategis dan bekerja sama dalam kelompok. Dengan demikian, melalui permainan tradisional, guru dapat membantu siswa meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus mengembangkan keterampilan sosial.

Permainan engklek memiliki aturan yang sederhana, sehingga mudah dimainkan oleh siswa di berbagai kondisi. Dengan menggambar kotak-kotak di halaman sekolah menggunakan kapur, permainan ini tidak memerlukan peralatan mahal dan dapat dilakukan kapan saja. Permainan ini tidak hanya memberikan kesenangan tetapi juga manfaat fisik dan mental yang signifikan. Permainan yang melibatkan aktivitas melompat secara berulang, seperti engklek, dapat meningkatkan kekuatan otot kaki, keseimbangan, dan ketahanan kardiorespirasi siswa (I. N. A. N. Adi et al., 2022). Guru berharap siswa dapat melanjutkan permainan ini di luar jam pelajaran, sehingga kebugaran jasmani siswa tetap terjaga. Selain itu, permainan ini juga melatih siswa untuk berpikir cepat, menjaga konsentrasi, dan mengatur strategi untuk menyelesaikan lintasan permainan.

Berdasarkan pengalaman di lapangan, banyak siswa yang mudah

merasa lelah saat mengikuti pembelajaran PJOK atau aktivitas fisik lainnya, seperti upacara bendera. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih tergolong rendah. Menurut (B. S. Adi, 2019), kebugaran jasmani yang rendah dapat memengaruhi performa akademik siswa karena mereka mudah kehilangan konsentrasi selama pembelajaran. Permainan tradisional seperti engklek dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas yang menyenangkan dan tidak membosankan. Dengan melakukan permainan ini secara rutin, tingkat kebugaran jasmani siswa diharapkan dapat meningkat, sehingga mereka lebih fokus dan produktif dalam kegiatan belajar.

Peningkatan kebugaran jasmani siswa SD sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, dan kesehatan secara keseluruhan. Permainan tradisional, seperti engklek, menawarkan alternatif menarik yang melibatkan aktivitas fisik sambil tetap mempertahankan unsur kearifan lokal. Di tengah maraknya gaya hidup sedentari akibat penggunaan teknologi, permainan tradisional dapat menjadi solusi untuk meningkatkan aktivitas fisik anak secara menyenangkan dan edukatif. Selain itu, permainan ini juga membantu membangun interaksi sosial, kerja sama, dan keterampilan motorik yang penting dalam masa perkembangan anak. Oleh karena itu, mengintegrasikan permainan tradisional dalam kegiatan pembelajaran jasmani dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kebugaran siswa sekaligus melestarikan budaya.

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dalam pembelajaran PJOK. Guru harus berupaya untuk memantau dan

meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui metode pembelajaran yang kreatif, seperti permainan tradisional engklek. Berdasarkan pengalaman siswa Mojoroto 2 Kota Kediri, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V masih tergolong rendah. Oleh karena itu, penelitian tentang pengaruh permainan engklek terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa dirasa penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pembelajaran PJOK, sekaligus membantu melestarikan permainan tradisional yang sarat nilai budaya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka sapat dirumuskan rumusan penelitian dalam ini, yaitu “Adakah pengaruh permainan engklek terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Mojoroto 2 Kota Kediri ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan penelitian telah diuraikan diatas, maka dapat ditentukan tujuan penelitian ini, yaitu “untuk mengetahui pengaruh permainan engklek terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Mojoroto 2 Kota Kediri ?”

## **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan pembahasan sebelumnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah terkait kebugaran jasmani siswa Mojoroto 2 Kota Kediri, sehingga dapat menambah khazanah ilmu

pengetahuan di bidang pendidikan jasmani dan pendidikan khusus.

## 2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Guru: Memberikan pengetahuan tentang kebugaran jasmani siswanya.
- b) Bagi Sekolah: Menjadi dasar untuk memperhatikan aktivitas tambahan untuk mendukung kebugaran jasmani siswa Mojoroto 2 Kota Kediri.
- c) Bagi Siswa: Meningkatkan perhatian siswa tentang kebugaran jasmani yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B. S. (2019). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik. *Dosen Jurusan FIP UNY*.
- Adi, I. N. A. N., Pramita, I., & Vitalistyawati, L. P. A. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Engklek terhadap Keseimbangan Statis dan Keseimbangan Dinamis pada Anak-Anak Usia 6-12 Tahun di Lingkungan Padang Keling Kelurahan Banyuning Buleleng Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 56–63. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1255>
- 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)
- Anugrah, R. R., & Dermawan, D. F. (2022). Kontribusi Permainan Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2, 83–93. <http://stokbinaguna.ac.id/jurnal/index.php/JOK/article/view/723%0Ahttp://stokbinaguna.ac.id/jurnal/index.php/JOK/article/download/723/555>
- Apriati, Y., Azkia, L., & Alfisyah, A. (2021). Pendidikan Sosial Budaya Berbasis Permainan Rakyat di Masyarakat Lahan Basah. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 4952–4960. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1489>
- Aries, A. M. (2023). Implementasi Projek Penguatan Profil Pancasila Tema Kearifan Lokal Dengan Kontekstualisasi Permainan Tradisional. *Jurnal Sinektik*, 5(2), 136–146. <https://doi.org/10.33061/js.v5i2.8177>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asriansyah. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 4 Kayu Agung. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 03(1), 63–80.
- Davis, C. L., et al. (2014). Physical Activity Improves Attention and Academic Achievement in Overweight Children: A Randomized Controlled Trial. *Health Psychology*, 33(3), 1–8.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*.
- Didik, P., Sekolah Dasar, D. I., Aqobah, Q. J., Putri, C. H., Ummah, K. R., Anisah, R. W., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2023). Permainan Tradisional Engklek Untuk Peningkatan Motorik. *Journal Olahraga ReKat (Rekreasi Masyarakat)*, 2(1), 2023–2024.
- Djoko, P. I. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*.
- Fenanlampir, A, Muhyi , M, F. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga* (1st ed.). Andi Offset.
- Grahadi. (2010). *Dasar-Dasar Kebugaran Jasmani*.
- Helvana, N., & Hidayat, S. (2020). Permainan Tradisional untuk Menumbuhkan Karakter Anak. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(2), 253–260. <https://doi.org/10.17509/pedadidaktika.v7i2.25623>
- Kemendiknas. (2010). *TKJI*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Lestari, T., et al. (2020). Permainan Tradisional dan Manfaatnya bagi Kebugaran

- Jasmani Anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(3), 123–132.
- Lutan, R. (2001). Mengajar Penjas Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar. In *Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga*.
- Ngadenan. (2012). *Kebugaran Jasmani dan Kesehatan*.
- Nurhasan. (2005). *Konsep Kebugaran Jasmani*.
- Rahmawati, D. (2020). Permainan Tradisional sebagai Media Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak2*.
- Raihana, R., & Sari, B. F. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Generasi Emas*, 4(2), 74–83. [https://doi.org/10.25299/ge:jpiaud.2021.vol4\(2\).6743](https://doi.org/10.25299/ge:jpiaud.2021.vol4(2).6743)
- Santrock, J. W. (2011). *Child Development*. McGraw-Hill.
- Siedentop, D. (1998). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. McGraw-Hill.
- Sugito., Allsabab, A. H. (2019). Permainan Tradisional Sebagai Pengembangan Daya Tarik Parawisata. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabet.
- Suharjana. (2008). *Kesehatan dan Kebugaran Fisik*.
- Sukadiyanto. (2011). Tori dan Metodologi Melatih Fisik. In *Bandung: Lubuk Agung*.
- Sukmana, A. A., & Allsabab, M. A. H. (2018). FENOMENA KOMPETISI ANTAR KAMPUNG (TARKAM) SEPAKTAKRAW DI KABUPATEN BLITAR. *JOURNAL SPORT AREA*. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2291](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2291)
- Suryadi, D. (2022). Analisis kebugaran jasmani siswa: Studi komparatif antara ekstrakurikuler bolabasket dan futsal. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3, 100–110. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(2\).9280](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(2).9280)
- Sutrisno, T. (2020). *Mengintegrasikan Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*.
- Suyadi, R. (2018). Permainan Tradisional sebagai Sarana Peningkatan Kebugaran Anak Sekolah. *Jurnal Olahraga Tradisional*, 5(2), 45–52.
- WHO. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour for Children and Adolescents*. Geneva: World Health Organization.
- Widiastuti, R., & S. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 85–90.
- Yuliani, L., Wijayanti, A., & Setiawan, M. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Kebugaran Jasmani dan Perkembangan Psikososial Anak. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan2*, 9(4), 80–92.