

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BENTENGAN TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI 01 DAWUNG, KECAMATAN
MATESIH, KABUPATEN KARANGANYAR, JAWA TENGAH**

Bani Ikhsan Nugraha¹, Eko Sudarmanto², Nurhidayat³

¹Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta

³Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta

Alamat e-mail : ¹ a810210024@student.ums.ac.id, ² es348@ums.ac.id,

³ nur574@ums.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of the traditional game Bentengan on the physical fitness levels of elementary school students. The research background is rooted in the decreasing physical activity among children due to digital technology development, which has reduced their engagement with traditional games. The method used was an experimental approach employing a One Group Pretest–Posttest Design. The participants were 12 male students from grades V and VI of SD Negeri 01 Dawung, Matesih District, Karanganyar Regency. The research instrument applied the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) to measure five components of physical fitness: speed, strength, muscular endurance, power, and cardiovascular endurance. Data were analyzed using a paired sample t-test with a significance level of 0.05. The results showed that the Bentengan game had a significant effect on improving speed ($p=0.000$), abdominal strength ($p=0.004$), leg power ($p=0.001$), and cardiovascular endurance ($p=0.001$), but no significant effect on arm strength ($p=0.166$). These findings confirm that Bentengan is an effective and culturally relevant physical education strategy that enhances most aspects of students' physical fitness in a fun and engaging way.

Keywords: Traditional games, Bentengan, Physical education, Elementary students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan tradisional Bentengan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Latar belakang penelitian ini berangkat dari fenomena menurunnya aktivitas fisik anak akibat perkembangan teknologi digital yang menyebabkan berkurangnya interaksi dengan permainan tradisional. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain One Group Pretest–Posttest Design. Subjek penelitian terdiri dari 12 siswa laki-laki kelas V dan VI SD Negeri 01 Dawung, Kecamatan Matesih, Kabupaten

Karanganyar. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur lima komponen kebugaran jasmani, yaitu kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, daya ledak, dan daya tahan kardiovaskular. Data dianalisis menggunakan uji-t sampel berpasangan (paired sample t-test) dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan Bentengan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan ($p=0,000$), kekuatan otot perut ($p=0,004$), daya ledak otot tungkai ($p=0,001$), dan daya tahan jantung-paru ($p=0,001$), namun tidak signifikan terhadap kekuatan otot lengan ($p=0,166$). Temuan ini menegaskan bahwa permainan tradisional Bentengan efektif meningkatkan sebagian besar aspek kebugaran jasmani siswa sekolah dasar serta relevan untuk diterapkan sebagai strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang berbasis budaya dan menyenangkan.

Kata Kunci: Permainan tradisional, Bentengan, kebugaran jasmani, Pendidikan jasmani

A. Pendahuluan

Indonesia dikenal sebagai negara dengan keberagaman budaya yang kaya, mencakup berbagai suku, bahasa, dan tradisi lokal yang diwariskan lintas generasi (Prasetio, Praramdana, and Kuningan 2020). Salah satu bentuk manifestasi budaya tersebut adalah permainan tradisional, yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media pembelajaran nilai-nilai sosial, moral, dan kebugaran fisik (Cahyani et al. 2023). Dalam konteks pendidikan dasar, pelestarian permainan tradisional memiliki nilai strategis karena sekolah dasar merupakan fase awal pembentukan karakter dan keterampilan dasar anak (Handoyo, Hermanto, and Tanggur

2025). Namun, di era digitalisasi saat ini, keberadaan permainan tradisional semakin terpinggirkan oleh permainan modern berbasis teknologi, yang cenderung mengurangi aktivitas fisik anak dan berdampak pada penurunan kebugaran jasmani mereka.

Pendidikan jasmani berperan penting dalam membentuk individu yang sehat, aktif, dan berkarakter. Melalui aktivitas fisik, pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan motorik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai seperti kedisiplinan, tanggung jawab, dan sportivitas (Febriana Pratiwi et al., 2024). Lebih jauh, aktivitas jasmani yang dikemas dalam bentuk permainan tradisional dapat menjadi media pembelajaran yang

menyenangkan dan kontekstual bagi siswa, terutama dalam mengembangkan kebugaran jasmani dan menumbuhkan rasa cinta terhadap budaya lokal (Langgeng Hutomo 2025). Dalam konteks ini, permainan tradisional seperti bentengan memiliki potensi besar sebagai sarana latihan fisik yang menstimulasi aspek kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, serta daya ledak tubuh (Samsu Rijal, Mujriah 2025).

Permainan bentengan merupakan permainan beregu yang menuntut kecepatan, koordinasi, dan kerja sama tim untuk merebut benteng lawan (Nurhadi et al., 2025). Aktivitas dalam permainan ini melibatkan berbagai gerakan dinamis seperti lari, lompat, dan elakan, yang secara fisiologis dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani yaitu kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*endurance*), daya ledak (*power*), dan daya tahan jantung-paru (*cardiovascular endurance*). Sayangnya, sebagian besar siswa sekolah dasar saat ini lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain gawai dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik berbasis

permainan tradisional, yang menyebabkan penurunan signifikan pada tingkat kebugaran jasmani (Alghozali, Mutaqoful, and Furqony 2025).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa permainan tradisional efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa. Misalnya, Elita et al., (2025) menemukan bahwa permainan bentengan dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar seperti kecepatan dan koordinasi. Elfarita et al., (2025) juga membuktikan bahwa bentengan lebih efektif dibandingkan gobak sodor dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada tingkat sekolah menengah, sementara implementasi pada tingkat sekolah dasar masih terbatas.

Kesenjangan penelitian (*research gap*) ini menjadi dasar urgensi studi yang dilakukan di SD Negeri 01 Dawung, Kecamatan Matesih, Kabupaten Karanganyar. Meskipun berbagai penelitian menegaskan efektivitas permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani, belum banyak bukti empiris yang menyoroti dampak permainan bentengan pada siswa sekolah dasar,

khususnya dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani yang terintegrasi dengan nilai-nilai budaya lokal. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk menguji secara empiris sejauh mana permainan tradisional bentengan dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Selain sebagai upaya pelestarian warisan budaya bangsa, penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis terhadap strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang adaptif, menyenangkan, dan kontekstual terhadap kebutuhan anak di era modern..

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design, sebagaimana yang dijelaskan oleh Sugiono 2016, yang terkutip oleh Nur Endah Hikmah Fauziyah, (2020), di mana satu kelompok subjek diberikan perlakuan berupa aktivitas permainan tradisional bentengan, kemudian dilakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani sebelum dan sesudah perlakuan. Desain ini dipilih untuk mengetahui pengaruh langsung

permainan bentengan terhadap perubahan kondisi fisik siswa.

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 01 Dawung, Kecamatan Matesih, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah, pada bulan Juli hingga September 2025. Selama enam minggu pelaksanaan, kegiatan dilakukan tiga kali per minggu dengan durasi permainan yang meningkat secara bertahap sesuai program latihan.

Subjek penelitian terdiri atas 12 siswa laki-laki kelas V dan VI yang dipilih menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria kesediaan berpartisipasi dan kondisi kesehatan yang mendukung aktivitas fisik. Seluruh peserta berusia antara 10–12 tahun dan belum pernah mengikuti program latihan khusus kebugaran jasmani.

Data utama penelitian diperoleh dari hasil tes kebugaran jasmani yang meliputi lima komponen fisik, yaitu kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*endurance*), daya ledak (*power*), serta daya tahan jantung dan pernapasan (*cardiovascular endurance*). Tes tersebut mengacu pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia TKJI Kemendiknas 2010

(Hidayat 2019). Data tambahan diperoleh melalui observasi langsung terhadap aktivitas siswa selama pelaksanaan permainan bentengan.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran tes fisik menggunakan instrumen standar kebugaran jasmani: (1) lari 40 meter untuk mengukur kecepatan, (2) pull-up 60 detik untuk kekuatan otot lengan, (3) sit-up 30 detik untuk daya tahan otot perut, (4) vertical jump untuk daya ledak otot tungkai, dan (5) lari 600 meter untuk mengukur daya tahan jantung dan pernapasan. Seluruh pengukuran dilakukan dua kali, pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah program permainan bentengan selesai.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji-t sampel berpasangan (paired sample t-test) untuk membandingkan hasil pretest dan posttest. Sebelum uji hipotesis dilakukan, data diuji normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov dan homogenitas menggunakan uji Levene. Kriteria pengujian ditetapkan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, dengan interpretasi bahwa terdapat pengaruh signifikan permainan bentengan terhadap kebugaran jasmani apabila nilai $p < 0,05$.

Melalui pendekatan eksperimental ini, penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas permainan tradisional bentengan sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani yang kontekstual dan berbasis budaya lokal.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional bentengan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Data diperoleh melalui dua tahap pengukuran, yaitu *pretest* (sebelum perlakuan) dan *posttest* (setelah perlakuan permainan bentengan selama enam minggu). Hasil pengolahan data meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk memastikan distribusi data pretest dan posttest bersifat normal.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test						
	LARI_40_M	PULL_U_P	SIT_U_P	VERTICAL_JUM_P	LARI_600_M	PRETEST
N	12	12	12	12	12	
Normal Parameters ^{a,b}	5.1133	7.7500	26.166	25.0833	79.2667	
Mean						
Std. Deviation	.47662	2.37888	5.6541	4.53187	6.91173	
Most Extreme Differences	.193	.216	.220	.178	.153	
Absolute Positive	.193	.216	.151	.178	.153	
Negative	.180	.148	.220	.090	.134	
Kolmogorov-Smirnov Z	.670	.749	.763	.616	.530	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.760	.628	.605	.843	.942	
a. Test distribution is Normal.						
b. Calculated from data.						

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test						
	LARI_40_M	PULL_U_P	SIT_U_P	VERTICAL_JUM_P	LARI_600_M	POSTES ^c
N	12	12	12	12	12	
Normal Parameters ^{a,b}	4.5625	8.0833	30.833	26.8333	71.3542	
Mean						
Std. Deviation	.34370	2.10878	4.2390	4.08063	4.39677	
Most Extreme Differences	.185	.266	.167	.173	.134	
Absolute Positive	.185	.266	.167	.173	.134	
Negative	.153	.162	.127	.118	.103	
Kolmogorov-Smirnov Z	.642	.921	.580	.601	.463	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.804	.365	.890	.863	.983	
a. Test distribution is Normal.						
b. Calculated from data.						

Gambar 1 Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa seluruh data baik pada tahap pretest maupun posttest memiliki nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) di atas 0,05. Pada tahap pretest, nilai signifikansi masing-masing variabel adalah: lari 40 m = 0,760; pull up = 0,628; sit up = 0,863; vertical jump = 0,843; lari 600 m = 0,342. Sementara pada tahap posttest, nilai signifikansi tercatat: lari 40 m = 0,804; pull up = 0,365; sit up = 0,583; vertical jump = 0,863; lari 600 m = 0,383.

Berdasarkan hasil tersebut, seluruh variabel menunjukkan distribusi data yang normal karena nilai Sig. > 0,05. Hal ini menandakan bahwa data memenuhi prasyarat analisis parametrik, sehingga uji-t dapat dilakukan untuk menguji hipotesis

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians antara data pretest dan posttest.

Test of Homogeneity of Variances

HASIL

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.161	1	22	.089

Gambar 2 Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas menggunakan Levene's Test menunjukkan nilai Sig. = 0,089 > 0,05, yang berarti data memiliki varians yang homogen. Dengan demikian, kelompok data pretest dan posttest berasal dari populasi yang memiliki kesamaan varians, sehingga memenuhi asumsi dasar untuk dilakukan uji-t berpasangan (paired sample t-test).

c. Uji-t (Paired Sample t-test)

Uji-t dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest setelah perlakuan permainan benteng

LARI 40 M								
Paired Samples Test								
	Paired Differences					95% Confidence Interval of the Difference	t	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
	Pair 1	PRETEST - POSTES	.55083	.32044	.09250	.34724	.75443	.5.955

PULL UP								
Paired Samples Test								
	Paired Differences					95% Confidence Interval of the Difference	t	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
	Pair 1	PRETEST - POSTES	-.33333	.77850	.22473	-.82797	.16130	-1.483

SIT UP								
Paired Samples Test								
	Paired Differences					95% Confidence Interval of the Difference	t	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
	Pair 1	PRETEST - POSTES	-4.66667	4.41760	1.27525	-7.47347	-1.85986	-3.659

VERTICAL JUMP									
Paired Samples Test									
		Mean	Std. Deviation	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)	
				Std. Error Mean	Lower				
		Pair 1	PRETEST POSTES	.36670	-2.55710	-.94290	-4.772	11 .001	
LARI 600M									
Paired Samples Test									
		Mean	Std. Deviation	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)	
				Std. Error Mean	Lower				
		Pair 1	PRETEST POSTES	7.91250	5.74690	1.65899	4.26109	11 .001	

Gambar 3 Uji-T

Hasil uji-t berpasangan menunjukkan pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional Bentengen terhadap beberapa komponen kebugaran jasmani siswa. Rincian hasil analisis sebagai berikut:

- 1) Lari 40 m: $t = 5,955$; Sig. = 0,000 ($< 0,05$) → terdapat peningkatan kecepatan lari yang signifikan setelah perlakuan.
- 2) Pull Up: $t = -1,483$; Sig. = 0,166 ($> 0,05$) → tidak terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest.
- 3) Sit Up: $t = -3,659$; Sig. = 0,004 ($< 0,05$) → terdapat peningkatan signifikan pada kekuatan otot perut.

- 4) Vertical Jump: $t = -4,772$; Sig. = 0,001 ($< 0,05$) → terjadi peningkatan signifikan pada daya ledak otot tungkai.
- 5) Lari 600 m: $t = 4,769$; Sig. = 0,001 ($< 0,05$) → terdapat peningkatan signifikan pada daya tahan jantung-paru. Secara keseluruhan, hasil menunjukkan bahwa permainan tradisional Bentengen berpengaruh positif dan signifikan terhadap sebagian besar aspek kebugaran jasmani siswa SD Negeri 01 Dawung, kecuali pada variabel pull up.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa penerapan permainan tradisional Bentengen memiliki kontribusi yang bermakna terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Temuan tersebut sejalan dengan pandangan dalam kajian aktivitas fisik anak usia sekolah yang menekankan pentingnya unsur fun, engagement, dan physical challenge dalam pembelajaran

pendidikan jasmani (Hikmad Hakim et al., 2025). Permainan Bentengan menuntut siswa untuk berlari cepat, bertahan, dan menyerang, yang secara simultan melibatkan komponen kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan kekuatan otot tubuh bagian bawah.

Peningkatan signifikan pada variabel lari 40 m, sit up, vertical jump, dan lari 600 m menunjukkan bahwa aktivitas dalam permainan ini mendorong kerja sistem kardiovaskular serta melatih kelompok otot utama secara efektif. Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Bile et al., (2021) yang menyatakan bahwa aktivitas permainan tradisional berbasis gerak kompetitif mampu meningkatkan komponen kebugaran jasmani secara menyeluruh pada anak usia sekolah dasar.

Adapun tidak signifikannya peningkatan pada variabel pull up dapat dijelaskan karena aktivitas permainan Bentengan lebih menekankan gerakan dominan pada tungkai dan daya tahan aerobik, sedangkan kekuatan otot lengan atas relatif kurang terlibat secara langsung. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Setiawan et al., (2024) yang

menyebutkan bahwa latihan berbasis permainan darat jarang memengaruhi kekuatan ekstremitas atas secara signifikan.

Dari segi pedagogis, hasil ini memperkuat urgensi mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam kurikulum pendidikan jasmani sebagai strategi peningkatan kebugaran jasmani sekaligus pelestarian budaya lokal. Selain memberikan manfaat fisiologis, permainan Bentengan juga mendukung aspek sosial dan emosional siswa melalui interaksi, kerja sama tim, serta sportivitas yang terbangun selama permainan berlangsung (Khoerul et al., 2022).

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa permainan tradisional Bentengan merupakan alternatif efektif untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, terutama pada aspek kecepatan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan kardiovaskular. Dengan demikian, hasil ini berimplikasi pada perlunya inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani yang menggabungkan nilai budaya, aspek motorik, dan kesehatan fisik anak secara terpadu.

E. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa permainan tradisional Bentengan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan sebagian besar komponen kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, khususnya pada aspek kecepatan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan kardiovaskular. Hasil ini menunjukkan bahwa integrasi permainan berbasis budaya lokal dalam pembelajaran pendidikan jasmani mampu memberikan efek fisiologis positif sekaligus meningkatkan partisipasi aktif siswa melalui aktivitas yang menyenangkan dan bermakna.

a. Kontribusi Teoretis

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur pendidikan jasmani berbasis budaya dengan memperkuat pemahaman tentang efektivitas permainan tradisional sebagai bentuk latihan fisik yang holistik. Temuan ini juga memperluas perspektif pedagogis bahwa aktivitas fisik tidak harus selalu bersifat formal atau berorientasi pada prestasi, tetapi dapat dikemas dalam bentuk

permainan yang merefleksikan nilai-nilai kultural dan sosial.

b. Kontribusi Praktis

Hasil penelitian ini memiliki implikasi langsung bagi guru pendidikan jasmani dan membuat kebijakan sekolah dasar untuk mengadopsi permainan tradisional seperti Bentengan dalam kurikulum pembelajaran. Pendekatan ini dapat meningkatkan motivasi belajar, memperkaya metode pengajaran, serta mendukung kebijakan nasional dalam pelestarian budaya dan peningkatan kebugaran jasmani anak di era digital. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pengembangan model pembelajaran berbasis permainan tradisional yang disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan anak dan konteks lokal..

DAFTAR PUSTAKA

Al-ghozali, Sya, Gading Dwi Mutaqoful, and Ajriya Dhifan Furqony. 2025. "Revitalisasi Permainan Tradisional Untuk Mengurangi Ketergantungan Gadget Dan Meningkatkan Aktivitas Fisik Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia." *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia* 6(2):545–55.

Bile, Robertus Lili, Yohanes B. O. Tapo, and Avelina K. Desi. 2021.

- “PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN PJOK.” *Jurnal Penjakora* 8(April):71–80.
- Cahyani, Amelia Putri, Devi Oktaviani, Salma Ramadhani Putri, Sofi Nur Kamilah, Jennyta Caturiasari, and Dede Wahyudin. 2023. “Penanaman Nilai-Nilai Karakter Dan Budaya Melalui Permainan Tradisional Pada Siswa Sekolah Dasar.” 2(3):183–94.
- Elfarita, Nadia, Achmad Suparto, and Mohammad Hasan Basri. 2025. “SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Penerapan Pendidikan Jasmani Berbasis Karakter Melalui Permainan Gobak Sodor Dan Bentengan Pada Siswa Kelas V Di SDN Pangarangan III Sumenep.” 6(2):233–40.
- Elita, Edukasi, Jurnal Inovasi, Ilmia Qurrota Nisa, Hanim Zen, Laila Tussifa, and Anissahrotul Hidayah. 2025. “Studi Literatur Tentang Permainan Tradisional Bentengan Dan Gobak Sodor Dalam Konteks Pengembangan Motorik Dan Sosial Siswa Sekolah Dasar Perkembangan Motorik Dan Sosial.” 2.
- Febriana Pratiwi, Sarman Sibua, Subhan Hayun. 2024. “PENDIDIKAN JASMANI DALAM KARAKTERISTIK PEMBELAJARAN DI SEKOLAH Jurnal Pasifik Pendidikan – FKIP UNIPAS Morotai | 141.” (July).
- Handoyo, Eko, Fredy Hermanto, and Femberianus Sunario Tanggur. 2025. “Permainan Tradisional Sebagai Ruang Belajar Sosial : Refleksi Siswa Terhadap Pembentukan Karakter Melalui Kegiatan.” 4(3).
- Hidayat, Syarif. 2019. “KESEGARAN JASMANI SISWA 10-12 TAHUN SE-KOTA.” 1(1):12–21.
- Hikmad Hakim, Muhammad Zulfikar, Abdul Rahman, Nurliani, Ihsan Abbas. 2025. “AKTIVASI KEGEMBIRAAN SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PERMAINAN BERBASIS GERAK DASAR.” *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)* 3:1107–12.
- Khoerul Bariyah, Irvan Anugrah Ashari, Ely Yuliawan. 2022. “PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL MASYARAKAT JAMBI TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR.” *DIKDAS: JURNAL PENDIDIKAN TEMATIK* 7(2):156–65.
- Langgeng Hutomo, Wahyu Ragil Kurniawan. 2025. “PERAN PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI MEDIA BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENGEOMBANGKAN KETERAMPILAN SOSIAL SISWA SEKOLAH DASAR.” *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10.
- Nur Endah Hikmah Fauziyah, Indri Anugraheni. 2020. “Pengaruh Model Pembelajaran TGT (Teams Games Tournament) Ditinjau Dari Kemampuan Berpikir Kritis Pada Pembelajaran Tematik Di Sekolah Dasar.” *JURNAL BASICEDU* 4(4). doi: 10.31004/basicedu.v4i4.459.
- Nurhadi, Gatot Jariono, Nur Subekti. 2025. “Peningkatan Kemampuan

Lari 60 Meter Melalui Permainan Tradisional.” *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10.

Prasetyo, Pajar Anugrah, Gilang Kriksiyadi Praramdana, and Universitas Kuningan. 2020. “BERBASIS KARAKTER PADA SEKOLAH DASAR GOBAK SODOR AND BENTENGAN AS TRADITIONAL GAME IN LEARNING PENJASORKES BASED ON CHARACTER.” 7:19–28.

Samsu Rijal, Mujriah, Indri Susilawati. 2025. “Efektivitas Permainan Tradisional Benteng Dan Kasti Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar.” *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram* 12(1):36–49.

Setiawan, Iwan, Dena Widyawan, and Setyo Purwanto. 2024. “MENINGKATKAN KEBUGARAN OTOT DAN KOMPETENSI FISIK SISWA LAKI-LAKI.” *Jurnal Pendidikan Olahraga* 13(1):143–64.