



**STUDI ANALISIS PERMAINAN TRADISIONAL EGRANG TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI UNTUK SISWA SD NEGERI DESA DOULU KECAMATAN
BERASTAGI**

**ANALYTICAL STUDY OF THE TRADITIONAL STILT GAME ON PHYSICAL
FITNESS FOR STUDENTS STATE PRIMARY SCHOOL OF DOULU VILLAGE,
BERASTAGI DISTRICT**

Rudolf Kesatria Gulo¹, Rachel Junika Abelia Putri², Pijai Prana Sitepu³, Prama Uda Tarigan⁴,
Praninci⁵, Putra Friendlyman Gea⁶, Primayadi Perwira Siregar⁷, Putra Anugrah Silaban⁸, Parulian
Pandapotan Girsang⁹, Prayesti Br. Pardede¹⁰

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

Alamat: Jl. Alumuniun Raya No.77 Tanjung Mulia Medan, Indonesia

Email : gulorudolfkesatria@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh kajian studi analisis permainan tradisional egrang terhadap kebugaran jasmani untuk siswa SD Negeri Desa Doulu Kecamatan Berastagi. Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui pengembangan pembelajaran dalam jaringan yakni pada materi permainan tradisional dengan kajian literatur. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif bertujuan untuk mengetahui kondisi dan menggambarkan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai fenomena realitas sosial. Penelitian ini berfokus perolehan data secara literatur yang mencerminkan aktivitas egrang terhadap kebugaran jasmani. Hasil penelitian terkait pembelajaran PJOK diperoleh Studi literatur diperoleh berdasarkan 4 jenis gerakan diantaranya adalah : (1) Analisis gerak; (2) Alat yang digunakan; (3) Peraturan permainan yang diterapkan; dan (4) Capaian yang diukur. Permainan egrang merupakan permainan tradisional yang memerlukan bantuan alat berupa bambu atau bahan sejenisnya. Dalam permainan egrang memiliki beberapa unsure dalam kelancaran permainan egrang. Untuk dapat berlari dengan cepat menggunakan egrang harus diketahui unsur-unsur pendukung yang perlu dilatih. Simpulan penelitian terkait Permainan Tradisional Egrang Terhadap Kebugaran Jasmani untuk Siswa SD Negeri Desa Doulu Kecamatan Berastagi bahwa penerapan dapat memberikan pengaruh pada keseimbangan tubuh (*balance*), koordinasi tubuh (*coordination*), dan Kekuatan (*Strength*). Penerapan pada siswa kelas dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani pada siswa serta memberikan peran kekayaan gerak terhadap siswa.

Kata kunci: Studi, Permainan, Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

This research aims to obtain an analytical study of the traditional game of stilts on physical fitness for students at SD Negeri Doulu Village, Berastagi District. The research was carried out through the development of online learning, namely on traditional game material with literature



studies. This research uses a qualitative descriptive method aimed at finding out conditions and describing various conditions, various situations or various phenomena of social reality. This research focuses on obtaining data from the literature that reflects stilt activity on physical fitness. The results of research related to PJOK learning were obtained. Literature studies were obtained based on 4 types of movement including: (1) Movement analysis; (2) Tools used; (3) The game rules applied; and (4) Measured achievements. The stilt game is a traditional game that requires the help of tools in the form of bamboo or similar materials. The stilt game has several elements in the smooth running of the stilt game. To be able to run quickly using stilts, you must know the supporting elements that need to be trained. The conclusion of the research regarding the Traditional Game of Stilts on Physical Fitness for Public Elementary School Students in Doulu Village, Berastagi District is that its application can have an influence on body balance, body coordination and Strength. Application to classroom students can increase the level of physical fitness in students and provide a wealth of movement for students
Keywords: *Nutritional, Learning Outcomes, Health and Physical Education .*

Keywords: *Study, Game, Physical Fitness*

PENDAHULUAN

Peta keilmuan pendidikan sebagai suatu sistem yang harus saling melengkapi dan mendukung dalam mencapai tujuan pendidikan. Adapun komponen keilmuan pendidikan itu meliputi tujuan pendidikan, peserta didik, pendidik, dan proses pembelajaran. Pembelajaran yang berkualitas sangat tergantung dari kreatifitas pengajar dalam membangun kemauan siswa mengikuti pembelajaran. Target belajar dapat diukur melalui peningkatan pengetahuan (kognitif), keterampilan siswa (psikomotor), dan perubahan sikap (afektif) yang dihasilkan melalui proses pembelajaran. Desain belajar yang baik, didukung dengan fasilitas yang memadai, ditambah dengan kreatifitas guru akan

membuat peserta didik lebih mudah mencapai target belajar.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) adalah salah satu mata pelajaran wajib tingkat Sekolah Dasar sebagai proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan kesehatan yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perubahan holistik dalam perkembangan individu secara menyeluruh. Penjasorkes termasuk bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan

terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Permainan tradisional egrang yang akan dianalisis sebagai materi sekolah dasar dikaitkan dengan kebugaran jasmani siswa sebagai tujuan pembelajaran PJOK tingkat sekolah dasar. Konsep utama analisis adalah melihat pada aspek kepatutan materi dengan perkembangan fisik peserta didik sehingga dapat dijadikan landasan dasar penerapan materi agar sesuai dengan gerakan yang tepat untuk siswa.

Menurut (Rosdiani, 2013. 137-138) Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya. pendidikan jasmani diistilakan sebagai proses menciptakan “tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa”. Artinya dalam tubuh yang baik diharapkan pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno, “*men sana in corpore sano*”.

Menurut (Fitts dan Posner, 1967 dalam (Rahayu, 2013:170-171). Cara

mempelajari gerak seseorang secara aktual harus melalui tiga tahapan sebelum dia menguasai suatu gerakan terampil: fase pertama adalah fase kognitif, tahap ini siswa sangat terfokus pada pemrosesan bagaimana suatu gerakan harus dilakukan.; fase kedua adalah fase asosiatif, pada fase ini siswa lebih berkonsentrasi pada suatu dinamika keterampilan, penguasaan timing, keterampilan dan koordinasi gerakan dari bagian-bagian keterampilan untuk menghasilkan kelancaran dan kehalusan gerakan.; fase ketiga adalah fase otomatis, pada fase ini siswa tidak berkonsentrasi pada suatu keterampilan

Egrang menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, edisi ketiga (Kemdikbud, 2016) diartikan sebagai alat yang digunakan untuk bermain jagkungan. Tujuan olahraga tradisional untuk mengisi waktu luang, dan manfaatnya yaitu untuk menciptakan kegembiraan, kualitas kebugaran meningkat, kemampuan motoric. meningkat dan bersosialisasi. Pernyataan tersebut diperkuat lagi bahwa permainan egrang bermanfaat untuk meningkatkan ketangkasan, keseimbangan dan ketekunan. Menurut (Ardiwinata et al., 2006) egrang terdiri atas dua potong bambu dengan panjang 1,5 cm untuk anak usia 6-

12 tahun dan 2,5 cm untuk 13 tahun keatas. Permainan egrang dilakukan dengan jalan menaiki papan pijakan yang dibuat pada bagian bawah bambu dengan ukuran tinggi 50 cm dan ukuran lebar papan pijakan untuk anak usia 6-12 tahun 15-20 cm dan panjang pijakan 7,5 cm, sedangkan untuk usia 13 tahun keatas ukuran lebar 20 cm dan panjang 10 cm (Achmad Allatief 2006 : 12). Kemudian permainan egrang dilanjutkan dengan berjalan dan berlari, biasanya permainan egrang dilakukan untuk mengisi waktu luang, dilombakan atau untuk sekedar bermain bersama sebagai sarana menumbuhkan sosialisasi bersama teman.

Menurut (Safari,2010) permainan tradisional yang memerlukan bantuan alat berupa bambu atau bahan sejenisnya. Dalam permainan egrang memiliki beberapa unsure dalam kelancaran permainan egrang. Untuk dapat berlari dengan cepat menggunakan egrang harus diketahui unsur-unsur pendukung yang perlu dilatih antara lain: keseimbangan, koordinasi antara mata, tangan dan kaki, kemudian kekuatan otot baik otot tungkai maupun otot lengan. Dalam lari egrang otot-otot yang terlibat antara lain: otot tungkai secara keseluruhan, kemudian otot lengan ketika mengerjakan

bambu egrang, kemudian otot pinggang saat gerak melangka juga terlibat. Seseorang, sebelum mampu berjalan menggunakan egrang maka terlebih dahulu melatih unsur keseimbangan.

Aktivitas olahraga tradisional egrang memiliki unsur koordinasi adalah hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan. Koordinasi merupakan hal penting dalam lari egrang, dimana dalam lari egrang menggabungkan antara koordinasi mata tangan dan kaki, jika hal tersebut terpenuhi maka diharapkan akan memberikan prestasi dalam kecepatan lari egrang. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan sekelompok gerak maupun mengatasi beban. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu instrument penting dalam permainan egrang, dan memiliki peranan penting, kecepatan lari merupakan aktivitas gerak fisik yang lebih dominan pada kekuatan otot tungkai, kemungkinan besar jika kekuatan otot tungkai sangat baik maka kecepatan lari egrang akan baik pula.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang diterapkan

adalah desain deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai fenomena realitas sosial yang ada di masyarakat yang menjadi objek penelitian, dan berupaya menarik kesimpulan itu ke permukaan sebagai suatu ciri, karakter, model, tanda, atau gambaran tentang kondisi, situasi, maupun fenomena tertentu (Bungin & M.Burhan, 2007). Desain deskriptif meliputi dengan melakukan pendekatan studi kasus pada suatu unit tertentu dari berbagai fenomena. Pendekatan studi kasus digunakan untuk mempertahankan keutuhan dari objek, artinya data yang dikumpulkan dalam rangka studi kasus dipelajari sebagai suatu keseluruhan yang terintegrasi, karena fokus penelitiannya hanya diarahkan pada pelaksanaan analisis kajian PJOK materi permainan olahraga tradisional egrang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus, dengan alasan (1) dengan asumsi bahwa masalah yang akan diteliti lebih tepat menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus, (2) dengan metode penelitian ini dapat dikumpulkan data dari seluruh komponen yang mendukung ketercapaian hasil belajar

materi permainan olahraga tradisional egrang siswa SD Negeri Doulu Kecamatan Berastagi.

Menurut (Sugiyono, 2011) “Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data”. Berdasarkan hal tersebut di atas, peneliti melakukan pengumpulan dengan menggunakan teknik dan instrumen sebagai berikut : Catatan lapangan deskriptif : ini merupakan bagian yang paling panjang dan menggambarkan segala upaya peneliti untuk merekam rincian yang terjadi di lapangan, Catatan lapangan reflektif : selain materi deskriptif, catatan lapangan berisi kalimat-kalimat dan paragraf-paragraf yang merefleksikan pemahaman yang lebih bersifat subjektif dari penelitian.

Analisis data yang digunakan pada penelitian analisis permainan tradisional egrang terhadap kebugaran jasmani untuk Siswa SD Negeri Doulu Kecamatan Berastagi adalah analisis data interaktif seperti yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman dalam (Sugiyono, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan yakni

melakukan kajian analisis permainan tradisional egrang terhadap ketercapaian kebugaran jasmani pada siswa Siswa SD Negeri Doulu Kecamatan Berastagi. Data yang diperoleh melalui kegiatan pengamatan dengan menggunakan instrumen rubrik psikomotorik atau keterampilan materi kebugaran jasmani.

“Keseimbangan tubuh diperlukan bagi siswa SD dalam upaya mempertahankan posisi tubuhnya dalam keadaan seimbang. Oleh karena itu timbullah pemikiran penulis untuk meneliti pengaruh latihan egrang terhadap peningkatan keseimbangan tubuh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik “Pretest–Post test Design”. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 30 orang siswa putra SD Negeri Doulu Kecamatan Berastagi. Jumlah sampel 30 orang tersebut dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok A latihan egrang sebanyak 15 orang dan kelompok B latihan gobag sodor sebanyak 15 orang. Instrumen penelitian sebagai pengumpul data adalah strok stand test. Hasil penghitungan dan analisis data, menunjukkan bahwa pada kelompok A; latihan egrang diperoleh nilai t hitung 2,66 sedangkan nilai t tabel = 2,05 pada taraf

nyata (α) = 0,05 dengan dk = 28. Ini berarti t hitung lebih besar dari t tabel dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis (H), maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan latihan egrang terhadap peningkatan keseimbangan tubuh. Hasil penghitungan dan analisis data menunjukkan bahwa pada kelompok B latihan gobag sodor diperoleh nilai t hitung 1,71 sedangkan nilai t tabel = 2,05 pada taraf nyata (α) = 0,05 dengan dk = 28. Ini berarti t hitung lebih kecil dari t tabel dan berada di dalam daerah penerimaan hipotesis (H), maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis kerja ditolak. Dengan demikian tidak ada pengaruh yang signifikan latihan gobag sodor terhadap keseimbangan. Maka pengaruh latihan egrang lebih signifikan dibandingkan latihan gobag sodor terhadap keseimbangan siswa putra SD Negeri Doulu Kecamatan Berastagi”

2. Pembahasan

Permainan egrang merupakan permainan tradisional yang memerlukan bantuan alat berupa bambu atau bahan sejenisnya. Dalam permainan egrang memiliki beberapa unsure dalam kelancaran permainan egrang. Untuk dapat

berlari dengan cepat menggunakan egrang harus diketahui unsur-unsur pendukung yang perlu dilatih antara lain: keseimbangan, koordinasi antara mata, tangan dan kaki, kemudian kekuatan otot baik otot tungkai maupun otot lengan. Dalam lari egrang otot-otot yang terlibat antara lain: otot tungkai secara keseluruhan, kemudian otot lengan ketika mengerakan bambu egrang, kemudian otot pinggang saat gerakan melangkah juga terlibat. Kecepatan lari egrang juga dipengaruhi oleh koordinasi. Menurut (Roy Morison, 2012) koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan. Menurut (Usman et al., 2016) latihan koordinasi melatih gerakan yang stimulan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang rendah ke tempo yang lebih tinggi. Jadi dalam upaya melatih koordinasi dalam egrang dimana seseorang ketika berada di atas egrang maka latihan koordinasi yang paling mudah yaitu dimana menyamakan gerakan kaki dan tangan kemudian pandangan mata sesuai dengan tujuan yang akan dituju. Jadi dapat disimpulkan koordinasi mata tangan dan

kaki adalah salah satu komponen dalam melatih egrang. Kecepatan lari egrang juga memerlukan kekuatan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha. Maksud hal tersebut dalam egrang yaitu dimana otot tungkai dan lengan haruslah memiliki kekuatan. Latihan kekuatan dapat dibagi menjadi tiga kategori ditinjau dari tipe kontraksi otot yaitu kontraksi isometrik, isotonik, dan isokinetik. Dari kategori latihan tersebut dapat dijelaskan latihan kekuatan otot tungkai dan lengan dalam lari egrang yaitu: mulai dari gerakan mengangkat bambu dengan tangan kemudian kaki diangkat seiring dengan balok tumpuan, kemudian dilanjutkan dengan mengangkat kaki dan menggerakkan tangan untuk melangkah dengan posisi kaki diatas balok tumpuan. Selanjutnya bisa dicoba dengan berlari menggunakan egrang agar otot mendapatkan tahanan yang sama.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian terkait Permainan Tradisional Egrang Terhadap Kebugaran Jasmani untuk Siswa Kelas V SD Negeri 014684 Dadi Mulyo Kisaran Barat bahwa penerapan dapat memberikan pengaruh pada keseimbangan tubuh (*balance*), koordinasi tubuh (*coordination*),

dan Kekuatan (*Strength*). Penerapan pada siswa kelas V dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani pada siswa serta memberikan peran kekayaan gerak terhadap siswa. Kecepatan lari egrang juga memerlukan kekuatan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha. Maksud hal tersebut dalam egrang yaitu dimana otot tungkai dan lengan haruslah memiliki kekuatan. Latihan kekuatan dapat dibagi menjadi tiga kategori ditinjau dari tipe kontraksi otot yaitu kontraksi isometrik, isotonik, dan isokinetik. Dari kategori latihan tersebut dapat dijelaskan latihan kekuatan otot tungkai dan lengan dalam lari egrang yaitu: mulai dari gerakan mengangkat bambu dengan tangan kemudian kaki diangkat seiring dengan balok tumpuan, kemudian dilanjutkan dengan mengangkat kaki dan menggerakkan tangan untuk melangkah dengan posisi kaki diatas balok tumpuan. Selanjutnya bisa dicoba dengan berlari menggunakan egrang agar otot mendapatkan tahanan yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

Akwita, A., & Sari, S. P. (2019). No Title. *Jurnal Program Studi Pendidikan Sejarah*, 4(1).

Ardiwinata, A. A., Suherman, & Dinata, M. (2006). *Olahraga Tradisional :*

Kumpulan Permainan Rakyat. Cerdas Jaya.

Bungin, & M.Burhan. (2007). *Penelitian Kualitatif, Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial.* Kencana Prenada Media Group.

Effendi, A. (2018). Penerapan Permainan Tradisional terhadap Minat Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi Pada Sdn Pelem Ii Kecamatan Kertosono, Kabupaten Nganjuk). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1)

Fauzi, A. R., Octaviani, D., & Yukha, E. M. (2022). Inventarisasi permainan tradisional sebagai media perkembangan nilai karakter pada anak SD/MI. *JIPMI Jurnal Inovasi Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 1(1), 9–21. <https://ejournal.staisyekhjangkung.ac.id/index.php/jipmi>

Kinesti, R. D. A., Taqiya, N., Nurfitriani, S., Pionika, R. V., Rohayatun, Praharsini, A., & Makrufah, L. (2021). Permainan Tradisional Dakon Untuk Meningkatkan Karakter Anak MI/SD. *Nusantara : Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(3), 288–299. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara/article/download/1200/999>

Kusmaedi, N. (2016). Pengaruh permainan olahraga tradisional bebentengan terhadap kemampuan kelincahan anak usia 8-9 tahun. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 1(1), 29–33

- Makorohim, M. F., Soegiyanto, M. S., Hidayah, T., & Rahayu, S. (2021). Eksistensi Permainan dan Olahraga Tradisional Di Provinsi Riau (Vol. 1). Zahira Media Publisher..
- 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>
- Mudzakir, D. O. (2020). No Title Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional terhadap Motivasi Belajar dalam Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1).
- Permana, R., Nugraha, M. F., Hendrawan, B., Pratiwi, A. S., Nurfitriani, M., & Saleh, Y. T. (2018). Sosialisasi Olahraga Tradisional Untuk Meningkatkan Kebugaran Dan Minat Siswa Sd Terhadap Pembelajaran Olahraga Di Wilayah Kecamatan Tamansari. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i1.233>.
- Prayitno, H. J., Rahmawati, F. N., Intani, K. I. N., & Pradana, F. G. (2022). Pembentukan Karakter Anak Usia Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.46843/jmp.v1i1.261>
- Rudiyanto, A., & Hadi, S. R. (2022). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 25–31.
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Alfabeta.
- Roy Morison. (2012). *Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Kelincahan Dan Rasa Percaya Diri Dengan Keterampilan forehand Tenis Lapangan*. Universitas Negeri Jakarta.
- Sahid, E. A., Safari, I., & Akin, Y. (2017). Pengaruh Modifikasi Permainan dalam pendidikan jasmani terhadap Pembentukan Konsep Diri Siswa. *SpoRTIVE*, 2(1), 41–50.
- Salam, A. F. B., Yunus, M., & Kinanti, R. G. (2019). Perngaruh Permainan Tradisional (Egrang Bambu) terhadap Peningkat Keseimbangan pada Anak Kelas 5 SD. *Jurnal Sport Science and Health*, 1(3).
- SudiraMP, P. (2006). *No Title Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta
- Widodo, P., & Lumintuarso, R. (2017). Pengembangan model permainan tradisional untuk membangun karakter pada siswa SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 183–193.