



---

**Peningkatan Hasil Gerak Dasar Lari Melalui Permainan Tradisional Berbasis Disiplin Dan Kerja Sama Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

**Martin<sup>1</sup>, Victor G Simanjuntak<sup>2</sup>, Muhammad Fachrurrozi Bafadal<sup>3</sup>, Ahmad Atiq<sup>4</sup>, Novi Yanti<sup>5</sup>**

**1,2,3,4,5 Universitas Tanjungpura Pontianak**

**Jl. Prof. Dr. H. Prof. H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124**

**Email: martin2000@student.untan.ac.id**

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil gerak dasar lari dengan melakukan permainan tradisional pada siswa SDN 17 Sungai Raya. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek dari penelitian ini berjumlah 30 siswa. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hasil untuk meningkatkan gerak dasar lari pada peserta didik di SDN 17 Sungai Raya. Sebelum diberikan tindakan ketuntasan hasil gerak dasar lari pada tahap Pra Siklus dengan nilai baik berjumlah 12 siswa atau 40%. kemudian diberikan tindakan dengan permainan tradisional kedalam gerak dasar lari pada tahap siklus I ketuntasan hasil gerak dasar lari dengan nilai baik menjadi 15 siswa atau 50%, kemudian diberikan lagi tindakan dengan permainan tradisional kedalam hasil gerak dasar lari pada tahap siklus II mencapai ketuntasan 8 siswa dengan nilai sangat baik dan 15 siswa mendapat nilai baik. Jadi yang sudah mencapai KKM berjumlah 23 siswa atau 77%.

**Kata Kunci:** Permainan Tradisional, Gerak Dasar Lari, Disiplin Dan Kerja Sama.

---

**PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Secara eksplisit istilah pendidikan jasmani dibedakan dengan olahraga. Dalam arti sempit olahraga diidentikkan sebagai gerak badan (Arifin, 2017). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dari keseluruhan proses pendidikan dengan tujuan meningkatkan fisik untuk mengembangkan dan memelihara kondisi tubuh manusia hal ini dibuktikan dengan adanya PJOK di setiap sekolah melalui olahraga maupun permainan. Olahraga adalah gerakan-gerakan yang dilakukan secara

husus sesuai dengan olahraga yang mempunyai tujuan dan arah yang beragam sehingga olahraga penting bagi kehidupan bermasyarakat bagi setiap orang. Pendidikan Jasmani di sekolah, selain untuk menjaga kestabilan kebugaran jasmani peserta didik, juga berperan sebagai media penanaman nilai-nilai olahraga yang terkandung didalamnya yaitu kesopanan, kedisiplinan, kejujuran, sportivitas, tanggung jawab, pantang menyerah, dan gaya hidup sehat (Handoko & Gumantan, 2021). Pendidikan karakter merupakan proses menanamkan akhlak yang baik kepada peserta didik, akhlak yang baik dimasukkan disini yaitu memiliki sikap disiplin, menghormati, dan rasa tanggung jawab. Mengingat pada masa sekarang nilai-nilai budaya Indonesia, sikap dan perilaku anak yang sudah berkurang. Fenomena di atas mengisyaratkan bahwa pendidikan karakter sangat urgen untuk diterapkan khususnya di Pendidikan Anak Usia Dini hingga Sekolah Dasar, karena peserta didik pada masa ini, memerlukan pendidikan moral yang mampu menerjemahkan prinsip-prinsip yang abstrak tentang benar dan salah, agar dapat bersifat preventif dalam mengatasi permasalahan sikap dan perilaku pada lingkup pendidikan Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (fundamental basic movement), di samping gerak dasar non-lokomotor dan gerak dasar manipulatif. Gerak dasar lokomotor diartikan sebagai gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan dengan adanya perpindahan tubuh (traveling) dari satu titik ke titik lain.

Hasil pantauan di SD Negeri 17 Sungai Raya menunjukkan bahwa terdapat permasalahan dalam gerak dasar lari yang kurang baik. Berdasarkan observasi yang penulis lakukan yaitu banyak faktor yang mempengaruhi gerak dasar lari pada peserta didik kurang baik yaitu, kurangnya perhatian dari guru di sekolah dan didikan dari orang tua di rumah. Permasalahan ini juga dipengaruhi oleh gadget, sehingga banyak anak-anak pada masa sekarang lebih memilih berada di rumah dari pada beraktifitas di luar rumah bersama teman seusianya dan cenderung apatis. Gerak dasar lari siswa juga berkurang disebabkan oleh dampak pandemi covid 19 yang membuat siswa harus kembali menyesuaikan diri yang dari pembelajaran daring ke luring, hal adalah salah satu faktor menyebabkan dengan gerak dasar pada siswa menurun. Selain gerak dasar terdapat permasalahan lain yaitu sikap disiplin dan kerja sama siswa kurang berkerja sama pada masa sekarang banyak sekali faktor yang mempengaruhi salah satunya faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang

mempengaruhi yaitu ras siswa lebih memilih siswa yang ras untuk kerja sama dibandingkan ras yang berbeda. Faktor eksternal lingkungan siswa cenderung memilih teman yang pintar atau memiliki ekonomi tinggi untuk diajak bersama-sama. Dari permasalahan di atas solusi yang dapat dilakukan dengan cara melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan permainan tradisional berbasis disiplin dan kerja sama untuk meningkatkan. Hal ini dijadikan alternatif yang tepat untuk meningkatkan karakter peserta didik.

Permainan tradisional merupakan salah satu aset budaya yang mempunyai ciri khas kebudayaan suatu bangsa maka, pendidikan karakter bisa dibentuk melalui permainan tradisional sejak usia dini. Karena selama ini pendidikan karakter kurang mendapat penekanan dalam sistem pendidikan di Negara kita. Pendidikan budi pekerti hanyalah sebatas teori tanpa adanya refleksi dari pendidikan tersebut. Dampaknya, anak-anak tumbuh menjadi manusia yang tidak memiliki karakter, bahkan lebih kepada bertingkah laku mengikuti perkembangan zaman namun tanpa filter (Andriani, 2012).

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut (Sanjaya, 2016), Penelitian Tindakan Kelas (PTK), merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru untuk meningkatkan kualitas peran dan tanggung jawab guru khususnya dalam pengelolaan pembelajaran. Melalui PTK, guru dapat meningkatkan kinerjanya secara terus-menerus, dengan cara melakukan refleksi dari (*self relection*), yaitu upaya menganalisis untuk menemukan kelemahan-kelemahan dalam proses pembelajaran yang dilakukannya, kemudian merencanakan untuk proses perbaikan serta mengimplementasikannya dalam proses pembelajaran sesuai dengan program pembelajaran yang telah disusunnya, dan diakhiri dengan melakukan refleksi. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) model Kurt Lewin. Kurt Lewin mengemukakan suatu model penelitian tindakan yang berbentuk siklus. Hal ini didasarkan bahwa tindakan yang diberikan tidak hanya diberikan satu kali, tetapi dapat beberapa kali. Kurt Lewin yang menyatakan bahwa didalam satu siklus terdiri atas empat langkah pokok, yaitu: 1) perencanaan (*planning*), 2) aksi atau tindakan (*Acting*), 3) observasi (*observing*), dan 4) refleksi (*reflecting*). Secara keseluruhan, empat tahapan dalam PTK tersebut berbentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral. Seperti pada

gambar dibawah ini. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang strategis digunakan oleh peneliti yang bertujuan untuk mendapatkan data dalam penelitian. Maka dari itu penulis menggunakan alat pengumpulan rubrik penilaian dan Inturumen dalam pemelitan ini menggunakan tes dan observasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data kuantitatif. Analisis data kuantitatif merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber terkumpul (Sugiyono, 2013). Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri 17 Sungai Raya dengan jumlah 30 siswa yang terdiri dari laki-laki 13 siswa dan perempuan 17 siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tujuan penelitian dapat dicapai melalui pengambilan data terhadap sampel yang telah ditentukan. Data yang dikumpulkan dari pre implementasi tingkat gerak dasar lari peserta didik sebelum diberikan pembelajaran permainan tradisional galah hadang dan petak umpet. Berikut ini disajikan kondisi hasil belajar dan nilai awal pada peserta didik kelas V SDN 17 Sungai Raya sebelum diberikan pembelajaran pramainan tradisional.

Tabel 1. Deskripsi data awal gerak dasar lari siswa sebelum diberikan tindakan

Kategori	Pra Siklus			
	Interval Nilai	Frekuensi Peserta Didik	Presentasa	Keterangan
<b>Baik Sekali</b>	86-100	3	10%	Tuntas
<b>Baik</b>	75-85	9	30%	Tuntas
<b>Sedang</b>	60-74	10	34%	Tidak Tuntas
<b>Kurang</b>	55-59	4	13%	Tidak Tuntas
<b>Sangat Kurang</b>	0-54	4	13%	Tidak Tuntas
<b>Total</b>		30	100%	

Lebih jelas berikut ini disajikan grafik data awal sebelum diberikan pembelajaran dengan permainan tradisional dalam meningkatkan gerak dasar lari pada siswa kelas V SDN 17 Sungai Raya.



Gambar 1. Histogram data pra siklus keterampilan gerak dasar

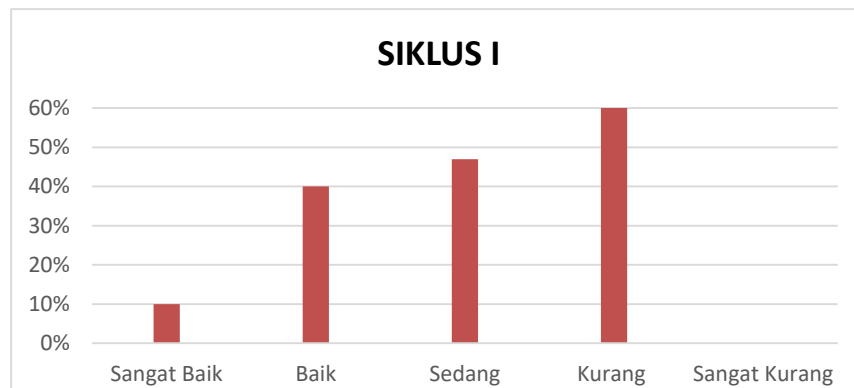
Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan dapat dijelaskan bahwa siswa yang mencapai kerteria ketuntasan minimal (KKM) sebanyak 12 orang siswa atau 40%, dan yang kategori sedang sebanyak 10 siswa atau 34%, kategori kurang sebanyak 4 siswa atau 13% dan berkategori sangat kurang sebanyak 4 siswa atau 13%.

Adapun diskripsi data hasil belajar dan nilai keterampilan gerak dasar lari siklus I. Pada peserta didik kelas V SDN 17 Sungai Raya disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Diskripsi data hasil penilaian gerak dasar lari siswa sesudah diberikan pembelajaran permainan tradisional galah hadang dan petak umpet.

Kategori	Siklus I			
	Interval Nilai	Frekuensi Peserta Didik	Presentase	Keterangan
<b>Baik sekali</b>	86-100	3	10%	Tuntas
<b>Baik</b>	75-85	12	40%	Tuntas
<b>Sedang</b>	60-74	14	47%	Tidak Tuntas
<b>Kurang</b>	55-59	1	3%	Tidak Tuntas
<b>Sangat kurang</b>	0-54		0%	Tidak Tuntas
<b>Jumlah</b>		30	100%	

Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik data siklus I setelah diberikan pembelajaran dengan permainan tradisional dalam meningkatkan ketrampilan gerak dasar lari pada peserta didik kelas V SDN 17 Sungai Raya sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram data pra siklus sebelum diberikan pembelajaran permainan tradisional galah hadang dan petak umpet

Berdasarkan hasil diskripsi data awal, ketrampilan gerak dasar lari siswa setelah diberikan Tindakan I dapat dijelaskan bahwa siswa yang mencapai kerteria ketuntasan minimal (KKM) dalam kategori baik sebanyak 15 siswa atau 50%. Jadi yang sudah mencapai kreteria ketuntasan minimal (KKM) adalah 15 siswa atau 50%.

Dari perhitungan di atas menunjukkan bahwa secara umum 77% siswa yang tingkat keterampilan gerak dasar lari sudah mencapai nilai ketuntasan pada peserta didik di SDN 17 Sungai Raya dari target ketuntasan yang ingin dicapai peneliti yaitu 70%. Melalui diskripsi data siklus II yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran baik, yang disusun dalam sebuah tindakan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, dengan permainan tradisional. Pelaksanaan tindakan telah dilaksanakan 2 siklus sehingga tercapai target yang direncanakan yaitu 70% maka siklus II tidak dilanjutkan lagi karena sudah mencapai target yang direncanakan.

Tabel 2. Deskripsi keterampilan gerak dasar lari Siswa Siklus II

Kategori	Siklus II			Keterangan
	Interval Nilai	Frekuensi Peserta Didik	Presentase	
<b>Sangat Baik</b>	86-100	8	27%	Tuntas
<b>Baik</b>	75-85	15	50%	Tuntas
<b>Sedang</b>	60-74	7	23%	Tidak Tuntas
<b>Kurang</b>	55-59	0	0%	Tidak Tuntas

<b>Sangat Kurang</b>	0-54	0	0%	Tidak Tuntas
<b>Jumlah</b>		30	100%	

Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik data siklus II setelah diberikan pembelajaran permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lari pada peserta didik di SDN 17 Sungai Raya sebagai berikut:



Gambar 3. Grafik Data Siklus II keterampilan dasar lari

Berdasarkan hasil diskripsi data awal, hasil keterampilan gerak dasar lari siswa kelas V SDN 17 Sungai Raya setelah diberikan Tindakan II dijelaskan bahwa siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) sebanyak 23 siswa yaitu siswa yang mendapat nilai baik sekali sebanyak 8 siswa atau 27% dan nilai baik sebanyak 15 siswa atau sebesar 50%, serta masih ada nilai cukup sebanyak 7 siswa atau sebesar 23%, jadi yang sudah mencapai KKM 77% atau 23 siswa sedangkan yang belum mencapai KKM sebesar 23% atau 7 orang siswa.

### **Pembahasan**

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada pra siklus sebelum diberikan tindakan, terdapat kekurangan dalam keterampilan gerak dasar lari siswa SDN 17 Sungai Raya Khususnya siswa kelas V B. Dari perolehan data keterampilan gerak dasar lari siswa kelas V SDN 17 Sungai Raya hanya 12 dari 30 siswa yang dapat dikatakan tuntas dengan perolehan nilai mencapai KKM yang telah ditentukan yaitu minimal ketuntasan 75. Target ketuntasan yang ingin dicapai yaitu 70% dari 30 siswa, sedangkan di pra siklus hanya 40% ketuntasan yang diperoleh. Maka dari itu peneliti dan kolaborator menyusun sebuah model pembelajaran yaitu dengan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lari siswa SDN 17 Sungai Raya khususnya siswa kelas V B.

Berdasarkan hasil pelaksanaan pada siklus I ketrampilan gerak dasar lari siswa kelas V SDN 17 Sungai Raya sedikit mengalami peningkatan yaitu terdapat 15 dari 30 siswa yang mencapai ketuntasan yang persentasenya hanya 50%. Pada pelaksanaan siklus I masih terdapat banyak kekurangan mulai dari pemaparan materi yang tidak terlalu dimengerti oleh siswa dan siswa juga belum terbiasa dengan metode pembelajaran dengan permainan tradisional berbasis disiplin dan kerja sama. Karena pada siklus I ini target ketuntasan belum tercapai maka dilanjutkan ke siklus II.

Pada siklus II hasil keterampilan gerak dasar lari siswa kelas V SDN 17 Sungai Raya mengalami peningkatan yang jauh lebih besar dari siklus sebelumnya, yaitu terdapat 23 dari 30 siswa yang ketrampilan gerak dasar larinya memenuhi ketuntasan, jika dipresentasikan yaitu 77% ketuntasan keterampilan gerak dasar lari. Pada siklus II target ketuntasan yang ingin telah tercapai maka tidak lagi dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Digambarkan, ketuntasan hasil keterampilan gerak dasar lari siswa kelas V SDN 17 Sungai Raya dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, keterampilan gerak dasar lari mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II. Ketuntasan tingkat keterampilan gerak dasar lari pra siklus 40% kemudian diberi pembelajaran melalui permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar pada siklus I ketuntasan tingkat keterampilan gerak dasar 50%, kemudian diberi pembelajaran melalui permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar pada siklus II ketuntasan menjadi 77%.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan, diperoleh hasil penilaian keterampilan gerak dasar lari siswa yaitu 40% sedangkan setelah mendapat pembelajaran memiliki tingkat keterampilan gerak dasar lari menjadi 77%. Yang berarti apabila setelah diberi pembelajaran terdapat perbedaan, hal itu karena adanya perbedaan pembelajaran yang diberikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan pembelajaran selama 2 siklus, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok siswa yang diberikan pembelajaran melalui permainan tradisional. Karena sebelum diberikan pembelajaran seluruh siswa memulai penelitian dari kemampuan awal yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena perbedaan pengaruh dari pembelajaran yang diberikan.

Pembelajaran dengan permainan tradisional pada penelitian ini tidak hanya untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lari saja, dengan permainan tradisional tanpa kita sadari juga mampu meningkatkan karakter siswa terutama sikap disiplin dan kerja sama. Hal ini dikarenakan terdapat suatu peraturan yang mengharuskan siswa untuk bekerja sama dengan teman sekelompoknya dan disiplin mengikuti aturan dalam permainan dan juga kemampuan gerak dasar lari khususnya siswa kelas V SDN 17 Sungai Raya.

Proses belajar dalam pendidikan jasmani berlangsung melalui pelaksanaan aktivitas jasmani, bermain, dan kegiatan olahraga (Depdiknas, 2003). Aktivitas yang dilakukan diharapkan menjadi pengalaman belajar. Bukan sekedar gerakan badan saja tetapi mempunyai manfaat untuk mengembangkan kepribadian anak secara menyeluruh. Pengalaman belajar tersebut diharapkan dapat membantu siswa untuk menggunakan tubuhnya lebih efektif dalam melakukan gerak dasar dan keterampilan gerak.

Pada usia anak di sekolah dasar merupakan masa pertumbuhan dan pembentukan karakter. Kemampuan itu yang membuat mereka bisa bermain dan memberikan kesempatan untuk menunjukkan kebolehan pada teman-temannya. Tanpa disadari bahwa dengan bermain dapat menumbuhkan nilai karakter mereka.

Dahulu, anak-anak masih suka bermain dengan permainan tradisional tetapi sekarang terlalu asyik bermain dengan produk-produk peralatan hasil kemajuan teknologi. Kenyataannya mereka lebih senang duduk berlama-lama menonton televisi, bermain handphone, bermain game komputer dan aktivitas lainnya. Aktivitas tersebut akan berdampak menurunnya kemampuan gerak dasar dan kemampuan sosial mereka.

Pelaksanaan pembelajaran di sekolah akan berhasil jika guru dapat menentukan bahan ajar dan metode pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi siswa. Salah satu bahan ajar yang menarik untuk proses pembelajaran adalah permainan. Bentuk untuk melatih kemampuan motorik dan kepribadian siswa adalah dengan permainan tradisional. Salah satu bentuk permainan yang sering dilakukannya di kalangan siswa sekolah dasar adalah permainan tradisional. Permainan ini termasuk jenis permainan yang mudah ditemui dan banyak dimainkan didaerah-daerah terutama kalangan anak-anak usia dini, bahkan mereka dapat melakukannya dimana pun dan kapan pun.

Pendidikan karakter adalah usaha yang dilakukan oleh guru maupun orang tua kepada anak, hal ini dilakukan supaya anak memiliki karakter yang baik seperti mampu

bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya, menumbuhkan rasa tanggung jawab, bekerja sama dan disiplin yang tinggi. Jadi guru berperan penting dalam pembentukan karakter anak melalui berbagai metode pembelajaran yang memiliki nilai pembentukan karakter.

Permainan tradisional adalah suatu permainan yang dilakukan oleh orang tua pada zaman dahulu dan tumbuh di daerah-daerah tertentu. Terdapat nilai-nilai luhur yang terkandung didalam permainan tradisional, yang mampu menumbuhkan karakter pada anak-anak usia dini. Dengan permainan tradisional guru dapat melatih karakter anak dan anak mampu menerapkannya dikehidupan sehari-hari baik dengan anak seusianya maupun dengan orang yang lebih tua. Selain itu melalui pembelajaran ini mampu menghidupkan kembali permainan tradisional yang hampir hilang oleh perkembangan zaman.

Pembelajaran olahraga khususnya pada permainan tradisional pada peserta didik di SDN 17 Sungai Raya senantiasa membutuhkan pembaharuan – pembaharuan yang disebut Inovasi Pembelajaran. Inovasi pembelajaran merupakan perubahan yang baru dan secara kualitatif, berbeda dari hasil sebelumnya, serta sengaja diusahakan untuk meningkatkan kualitas guna mencapai tujuan yang di harapkan. Harapan yang di inginkan pada permainan tradisional adalah memberikan kegembiraan dan sebagai ajang pembentukan karakter pada siswa, selain itu untuk membangun kembali warisan nenek moyang yang hampir hilang.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah dengan permainan tradisional dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lari siswa khususnya siswa kelas V SDN 17 Sungai Raya. Dari perolehan hasil penilaian terdapat peningkatan keterampilan gerak dasar lari pada siswa kelas V SDN 17 Sungai Raya, dimana ketuntasan hasil kpenilaian keterampilan gerak dasar Pra Siklus 40% kemudian diberi pembelajaran dengan permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lari pada siklus I ketuntasan keterampilan gerak dasar lari siswa menjadi 50%, dialnjutkan ke siklus II hasil dari penilaian keterampilan gerak dasar lari menjadi 77%. Dengan hasil ini dapat dibuktikan bahwa dengan permainan tradisional mampu meningkatkan ketrampilan gerak dasar lari siswa khususnya SDN 17 Sungai Raya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, T. (2012). Permainan Tradisional Dalam Membentuk Karakter Anak Usia Dini. *Jurnal Sosial Budaya*, 9(1), 121–136.
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).  
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Depdiknas. (2003). *Pedoman Khusus Pengembangan Sistem Penilaian Berbasis Kompetensi SMP*. Jakarta: Depdiknas.
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7.
- Sanjaya, H. W. (2016). *PENELITIAN TINDAKAN KELAS*. Prenada Media.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif. Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Prasetyo, P. A., & Praramdana, G. K. (2020). Gobak Sodor dan Bentengan sebagai Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Penjasorkes Berbasis Karakter pada Sekolah Dasar. *Pedagogi: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 7(1).
- Royana, I. F. (2017, October). Pelestarian kebudayaan nasional melalui permainan tradisional dalam pendidikan jasmani. In Seminar Nasional KeIndonesiaan II Tahun 2017 “Strategi Kebudayaan Dan Tantangan Ketahanan Nasional Kontemporer, FPIPSKR Universitas PGRI Semarang (pp. 1-11). Universitas PGRI Semarang.
- A’la, M. (2019). Penguatan Karakter Toleransi Melalui Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. *MAGISTRA: Media Pengembangan Ilmu Pendidikan Dasar dan Keislaman*, 10(2), 130-145.
- Putrantana, A. B., Hariyanto, E., & Saichudin, S. (2020). Uji Kelayakan Bahan Ajar Berbasis Multimedia Interaktif untuk Siswa Sekolah Dasar pada Materi Permainan Tradisional. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(6), 737-742.
- JASMANI, P. G. S. D. P. PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN TRADISIONAL ENKLEK MENGGUNAKAN MUSIK UNTUK PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOMPAT PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 1 SEDAYU KECAMATAN SLOGOHIMO KABUPATEN WONOGIRI.
- Taroreh, B. S., & Satria, M. H. (2020). Implementasi Permainan CBA pada Pembelajaran Atletik sebagai Solusi Alternatif Melestarikan Permainan Tradisional di Sumatera Selatan. *Jurnal Curere*, 4(1), 9-16.
- Qomara, D. (2016). Pengembangan Permainan Tiboy Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 3(2), 51-59.
- Roman, K., Lengo, M. D., & Bete, D. E. T. (2023). PERMAINAN TRADISIONAL TALI MERDEKA DAPAT MENINGKATKAN CAPAIAN LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS V SDI BORA. *Jurnal Sport & Science* 45, 5(1), 1-8.
- Fahrian, A., & Sari, D. M. (2023). PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Mahasiswa Bina Guna*, 1(1), 35-39.