

Optimasi pembelajaran pendidikan jasmani dengan permainan tradisional: meningkatkan kelincahan peserta didik kelas iv dan v di mi sambongrejo

Optimizing physical education learning with traditional games: improving the agility of grade iv and v students in mi sambongrejo

Sukma Vicky Pratama^{1*}, Benny Widya Priadana², Wahyu Setia Kuscahyaning Putri³

^{1,2,3}Program studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlaul Ulama Sunan Giri, Jalan Ahmad Yani Nomor 10, Kabupaten Bojonegoro, Provinsi Jawa Timur, 62115, Indonesia

Correspondence: sukmapratama81@yahoo.com

Received: 23/08/2023; Accepted: 06/09/2023; Published: 06/09/2023

Cara penulisan rujukan: Pratama, S. V., Priadana, B. W., & Putri, W. S. K. (2023). Optimasi pembelajaran pendidikan jasmani dengan permainan tradisional: meningkatkan kelincahan peserta didik kelas iv dan v di mi sambongrejo. *Bima Loka: Jurnal Pendidikan Jasmani*, vol. 3, no. 2, 55-63.

Abstrak

Permainan tradisional berasal dari masyarakat yang merupakan aset budaya bangsa dan mengandung unsur latihan fisik. Penelitian ini menguji apakah aktivitas konvensional seperti gobak sodor, boi-boian dan bentengan dapat meningkatkan kelincahan pada peserta didik kelas IV dan V di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Sambongrejo. Eksperimen dengan desain "One Group Pretest-Posttest Design" digunakan. Partisipan dalam penelitian ini adalah 29 peserta didik kelas IV dan V MI Sambongrejo. *illinois agility test* digunakan untuk menilai kelincahan. Uji-t digunakan untuk menganalisis data, dengan tingkat signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional gobak sodor, boi-boian dan bentengan berpengaruh signifikan terhadap kelincahan pada peserta didik kelas IV dan V Madrasah Ibtidaiyah (MI) Sambongrejo, dengan nilai t-hitung $4,977 > t\text{-tabel } 2,045$, dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, permainan tradisional seperti gobak sodor boi-boian dan bentengan berpengaruh secara signifikan terhadap kelincahan pada peserta didik kelas IV dan V di MI Sambongrejo.

Kata-kata kunci: pendidikan jasmani; permainan tradisional; kelincahan

Abstract

Traditional games originate in the community; they are cultural assets of the country and contain elements of physical exercise. This study examines whether conventional activities like gobak sodor, boi-boian and bentengan increase agility in grade IV and V students at Madrasah Ibtidaiyah (MI) Sambongrejo. An experiment with the design "One Group Pretest-Posttest Design" was employed. The participants in this study were 29 MI Sambongrejo grade IV and V students. The Illinois agility test is used to assess agility. The t-test was used to analyze the data, with a significance level of 5%. The results showed that traditional games gobak sodor, boi-boian and bentengan had a significant effect on agility in fourth and fifth-grade students at Madrasah Ibtidaiyah (MI) Sambongrejo, with a t-count value of $4.977 > t\text{-table } 2.045$, and a significant value of $0.000 < 0.05$. Thus, traditional games like gobak sodor, boi-boian and bentengan substantially affected agility in fourth and fifth-grade kids at MI Sambongrejo.

Keywords: physical education; traditional games; agility

PENDAHULUAN

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, gerak dasar dan keterampilan gerak memiliki peran penting untuk mendukung aktivitas fisik peserta didik. Pendidikan jasmani merupakan proses belajar yang melibatkan aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan kondisi tubuh, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan tentang gaya hidup sehat dan aktif, serta sikap sportif dan kecerdasan emosional (Muhajir & Gunawan, 2022). Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk menciptakan perubahan holistik dalam kualitas individu, termasuk aspek fisik, mental, dan emosional (Widodo, 2017). Berdasarkan Capaian Pembelajaran (CP) dalam Kurikulum Merdeka telah dijelaskan bahwa pada CP akhir Fase B (kelas III dan IV) yaitu peserta didik mampu mengaplikasikan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar serta keterampilan gerak secara mandiri dalam berbagai konteks, termasuk permainan, olahraga, senam, gerak berirama, dan aktivitas air kondisional, tanpa perlu meniru contoh (Kemendikbudristek, 2022). Serta, CP akhir fase C (kelas V dan VI), peserta didik mampu untuk mengaplikasikan modifikasi dari berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak dalam bentuk permainan, olahraga, senam, gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (Kemendikbudristek, 2022). Artinya, pola gerak dasar dan keterampilan motorik memiliki peran penting bagi peserta didik Sekolah Dasar sebagai pondasi utama dalam melakukan aktivitas fisik, permainan dan olahraga.

Kelincahan pada anak memiliki peran yang penting dalam mengembangkan keterampilan motorik mereka, yang menjadi fondasi bagi kemampuan fisik yang lebih kompleks dan perkembangan kognitif mereka. Keindahan dalam gerakan berolahraga salah satunya dapat terlihat dari kelincahan yang dimiliki oleh seseorang tersebut (Muhajir & Gunawan, 2022). Kelincahan merupakan kapasitas seseorang untuk mengganti arah dengan kecepatan dan ketepatan saat bergerak, tanpa mengganggu keseimbangan (Wiarso, 2013). Kelincahan merupakan salah satu elemen dari kemampuan motorik, yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi (Sutapa et al., 2021). Kelincahan memainkan peran penting dalam meningkatkan keterampilan motorik halus dan kasar peserta didik, yang dapat berdampak positif pada kemampuan mereka dalam aktivitas sehari-hari dan pembelajaran di kelas (Prasetya, 2016). Kelincahan dapat memengaruhi perkembangan kognitif anak, karena terdapat hubungan yang kuat antara kelincahan dan koordinasi dengan tingkat perkembangan kognitif dan otak pada anak-anak dan remaja (Shi & Feng, 2022). Artinya, kelincahan tidak hanya berkontribusi pada peningkatan keterampilan motorik anak, tetapi juga dapat membantu meningkatkan perkembangan kognitif dan otak anak.

Melibatkan diri dalam aktivitas bermain merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan fisik dan motorik anak. Dibandingkan dengan permainan modern, permainan tradisional memiliki sejumlah kelebihan yang signifikan. Selain itu, permainan tradisional juga memiliki dampak positif terhadap perkembangan fisik dan psikologis, kemampuan kepemimpinan, kreativitas, serta kesehatan (Yosinta et al., 2016). Selain menghemat biaya, permainan tradisional juga berperan dalam memelihara kesehatan tubuh dan bahkan dapat dianggap sebagai bentuk olahraga karena melibatkan gerakan ekstra pada tubuh. Sebenarnya, permainan tradisional memiliki manfaat yang sangat baik dalam melatih kesehatan fisik dan mental anak-anak (Hasanah, 2016).

Pendidikan Jasmani memiliki makna yang konkret, yaitu usaha untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas peserta didik secara holistik, mencakup aspek organik, neuromuskular, intelektual, emosional, perilaku, dan sosial melalui aktivitas fisik yang didasari oleh gerakan dari berbagai cabang olahraga (Mashuri et al., 2019). Sesuai dengan pandangan Iykrus (2018), pendidikan jasmani akan memiliki peran penting dan signifikan di lingkungan sekolah jika dilaksanakan dengan pengawasan yang tepat. Salah satu sumbangan penting mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, terutama di tingkat sekolah dasar (SD), terhadap prestasi olahraga adalah memberikan peserta didik kesiapan dalam mengembangkan aspek fisik dan mental mereka.

Karenanya, penting untuk melakukan uji coba pemanfaatan permainan tradisional dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani guna meningkatkan kemampuan motorik anak, terutama dalam hal kelincahan. Beberapa penelitian sebelumnya telah memberikan bukti bahwa permainan tradisional Hijau Hitam memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan (Pratama et al., 2021). Selain itu, studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa permainan tradisional Englobaba Biskuit mampu memperbaiki kelincahan anak-anak sekolah dasar (Pranata & Sarwita, 2019), permainan tradisional Bebetengan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan anak (Nuriman et al., 2016), dan permainan tradisional gobak sodor telah terbukti meningkatkan kelincahan dalam konteks permainan sepak bola (Nurjaman, 2011).

Meskipun demikian, belum ada penelitian yang mencakup penggunaan tiga permainan tradisional secara bersamaan dalam satu penelitian. Oleh karena itu, peneliti ingin menguji potensi penggunaan permainan tradisional gobak sodor, boi-boian dan permainan tradisional betengan sebagai metode untuk meningkatkan kelincahan pada peserta didik kelas atas di MI I Sambongrejo.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas IV dan V di MI I Sambongrejo yang berjumlah 29 peserta didik (18 Laki-laki 11 Perempuan). Prosedur penelitian ini ada tiga tahapan yaitu 1) sebelum subjek menerima intervensi, tahap pengukuran awal (*pre-test*) dilaksanakan untuk mengumpulkan data mengenai tingkat kelincahan peserta didik; 2) kemudian, langkah berikutnya adalah memberikan perlakuan (*treatment*) dalam bentuk permainan tradisional seperti gobak sodor, boi-boian, dan permainan betengan, dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan peserta didik, dan 3) setelah perlakuan tersebut selesai, tahap penilaian kedua (*post-test*) dilakukan, yang berfungsi untuk mengukur tingkat kelincahan peserta didik setelah mereka mengikuti permainan tradisional gobak sodor, boi-boian, dan permainan betengan, dengan tujuan untuk membandingkan data dengan pengukuran awal. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah *Illinois agility test* (Widiastuti, 2017). *Treatment* atau perlakuan dilakukan dalam bentuk permainan tradisional gobak sodor, boi-boian dan permainan betengan sebanyak 16 kali pertemuan. 16 kali pertemuan terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan dengan dilakukan 3 kali dalam seminggu, selama 6 minggu termasuk 2 pertemuan untuk *pre-test* dan *post-test* (Wicaksono et al., 2021).

Adapun perlakuan dalam bentuk permainan tradisional gobak sodor, boi-boian, dan permainan betengan sebanyak 16 kali. Hal ini dapat menyesuaikan dengan jam pembelajaran

di sekolah karena pembelajaran Pendidikan Jasmani sebelumnya dilaksanakan 3 x 35 setiap pertemuan per-minggu dimodifikasi menjadi 3 kali pertemuan per-minggu dengan setiap pertemuannya 1 x 35 menit. Kemudian, disusun dalam 16 pertemuan sebagai berikut:

Tabel 1. Pemberian Perlakuan Permainan Tradisional Gobak Sodor, Boi-Boian, dan Permainan Betengan Selama 16 Kali Pertemuan

Pertemuan	Rincian Kegiatan
Pertemuan 1-4:	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan: Gobak Sodor • Setiap pertemuan praktik dan fokus pada teknik serta aturan dasar permainan Gobak Sodor. • Peserta dibagi menjadi dua tim dan bermain dalam lingkungan yang terkendali
Pertemuan 5-8:	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan: Boi-Boian • Setiap pertemuan praktik dan memperdalam pemahaman aturan serta strategi dalam permainan Boi-Boian. • Peserta bermain secara individu dan dalam tim.
Pertemuan 9-12:	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan: Permainan Betengan • Setiap pertemuan praktik dan fokus pada pengenalan serta latihan teknik dalam permainan Betengan. • Peserta bermain dalam tim dan individu untuk mempraktikkan permainan ini.
Pertemuan 13-16:	<ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi Permainan: Gobak Sodor, Boi-Boian, dan Betengan • Peserta bermain dalam sesi yang mencakup gabungan dari ketiga permainan. • Ini membantu peserta mengaplikasikan kelincahan mereka dalam situasi yang lebih kompleks.

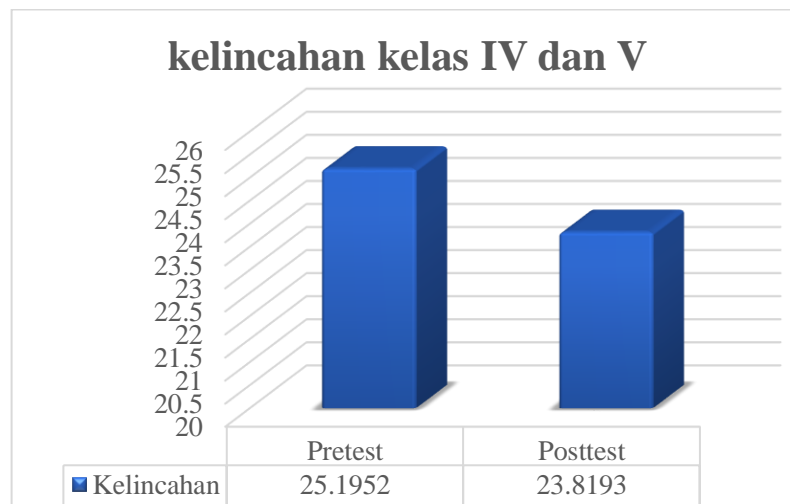
Kegiatan ini bertujuan untuk menggabungkan pembelajaran dan kesenangan melalui permainan tradisional yang juga mendukung pengembangan kelincahan peserta didik. Evaluasi dan pengukuran tingkat kelincahan peserta didik dilakukan sebelum dan setelah perlakuan diberikan pada Tabel 1 untuk melihat kemajuan mereka. Data *pre-test* dan *post-test* tersebut kemudian dianalisis menggunakan *Paired Sample t-test* dengan taraf signifikansi 0,05 digunakan untuk mengevaluasinya.

HASIL

Mengacu pada maksud penelitian yang dilakukan, tujuan utama penelitian ini adalah untuk menginvestigasi apakah penerapan permainan tradisional dapat menghasilkan peningkatan dalam kelincahan peserta didik yang berada di kelas atas di MI I Sambongrejo. Setelah data eksperimen diperoleh melalui tahap pretes dan postes dalam penelitian ini, data tersebut kemudian dianalisis dan diproses menggunakan metode statistik untuk mendapatkan kesimpulan yang akurat.

Tabel 2. Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest Kelincahan kelas IV dan V MI I Sambongrejo

Statistik	Pretest	Posttest
<i>N</i>	29	29
<i>Mean</i>	25,19	23,81
<i>Std. Deviation</i>	3,762	2,978
<i>minimum</i>	19,01	18,56
<i>maximum</i>	35,36	30,56



Gambar 1 Diagram Batang Pretest dan Posttest Kelincahan kelas IV dan V MI I Sambongrejo

Dari ilustrasi dalam Gambar 1 di atas, terlihat bahwa kelincahan yang berada di kelas IV dan V MI I Sambongrejo sebelum dilakukan pretes memiliki nilai rata-rata sekitar 25,1952 detik. Namun, setelah menjalani postes dan melibatkan latihan dalam permainan tradisional gobak sodor, boi-boian, dan betengan selama 6 sesi pertemuan, kelincahan tersebut mengalami peningkatan menjadi sekitar 23,8193 detik.

Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengevaluasi apakah distribusi variabel-variabel dalam penelitian memiliki pola distribusi yang normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan dengan menerapkan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dan diproses menggunakan perangkat lunak komputer program SPSS versi 22. Hasil dari analisis ini dipaparkan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas kelas IV dan IV MI I Sambongrejo

Kelompok	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> kelincahan	0,181	Normal
<i>Posttest</i> kelincahan	0,200	Normal

Dari informasi yang tercantum dalam Tabel 3 di atas, dapat disimpulkan bahwa semua nilai (Sig.) dari data berada di atas angka 0.05. Ini mengindikasikan bahwa data dari pretest dan posttest memiliki distribusi yang bersifat normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah sampel memiliki keseragaman atau perbedaan dalam varians. Prinsip homogenitas terpenuhi ketika nilai $p > 0,05$, menandakan bahwa uji tersebut menunjukkan keseragaman; sementara bila nilai $p < 0,05$, mengindikasikan bahwa uji tidak menunjukkan keseragaman. Hasil dari uji homogenitas dalam penelitian ini terdokumentasikan dalam Tabel 4 dapat dilihat nilai *pretest-posttest* nilai sig $> 0,05$ sehingga data bersifat homogen.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas kelas 4 dan 5 MI I Sambongrejo

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelincahan kelas IV dan V	1	56	0,324	Homogen

Oleh karena semua data memenuhi persyaratan distribusi normal dan homogen, maka analisis lebih lanjut dapat dilakukan dengan metode statistik parametrik untuk menguji hipotesis.

Uji Hipotesis

Setelah menguji asumsi-asumsi seperti normalitas dan homogenitas data, langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian hipotesis. Untuk menguji dan menanggapi hipotesis ini, perhitungan dilakukan dengan menggunakan uji paired t-test, dan hasilnya tercatat dalam Tabel 5.

Tabel 5. Uji *Paired Samples Test* kelas IV dan V MI I Sambongrejo

Kelompok	t	df	Sig. (2-tailed)
Sebelum diberi perlakuan - setelah diberi perlakuan	4,977	28	0,000

Dari Tabel 5 diperoleh nilai Sig. = 0,000, yang mengindikasikan angka yang lebih rendah dari 0,05. Ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari penerapan permainan tradisional terhadap kelincahan peserta didik kelas IV dan V di MI I Sambongrejo. Dengan merujuk pada hasil uji-t tersebut, dapat dinyatakan bahwa penggunaan permainan tradisional gobak sodor, boi-boian, dan betengan memberikan dampak positif terhadap kemampuan kelincahan peserta didik yang belajar di kelas IV dan V di MI I Sambongrejo.

DISKUSI

Hasil analisis menyiratkan bahwa penerapan permainan tradisional gobak sodor, boi-boian dan betengan menghasilkan efek positif dalam meningkatkan kelincahan peserta didik di kelas 4 dan 5 dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani di MI I Sambongrejo. Sesuai Capaian Pembelajaran diketahui bahwa pola gerak dasar dan keterampilan motorik memiliki peran penting bagi peserta didik Sekolah Dasar sebagai pondasi utama dalam melakukan aktivitas fisik, permainan dan olahraga. Dimana kelincahan pada anak memiliki peran yang penting dalam mengembangkan keterampilan motorik mereka, yang menjadi fondasi bagi kemampuan fisik yang lebih kompleks. Perlakuan selama 16 kali pertemuan cukup wajar diterapkan di Sekolah Dasar dengan sedikit memodifikasi jam pembelajaran Pendidikan Jasmani, yang sebelumnya dilaksanakan 3 x 35 menit setiap pertemuan per-minggu, menjadi 3 kali pertemuan per-minggu dengan setiap pertemuannya 1 x 35 menit.

Peningkatan kelincahan ini muncul karena peserta didik mendapatkan perlakuan khusus, yang menghasilkan peningkatan kemampuan mereka melalui penerapan yang berulang. Konsep ini sesuai dengan teori belajar "*law of exercise*" yang diungkapkan oleh Thondrike seperti yang dinyatakan oleh Shahbana & Satria (2020), yang mengemukakan bahwa "prinsip

hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, di mana semakin sering suatu materi dipraktikkan, semakin mendalam penguasaan akan terjadi." Hasil penelitian ini diperkuat oleh Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2020) yang menemukan bahwa permainan tradisional bentengan, gobak sodor, dan kasti berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan mengubah arah lari dan posisi tubuh pada taraf signifikansi 0,05 (5%).

Penelitian ini menerapkan rangkaian permainan tradisional yang meliputi gobak sodor, boi-boian, dan bentengan. Keuntungan dari permainan tradisional gobak sodor, boi-boian, dan bentengan mencakup berbagai aspek. Pertama-tama, permainan tradisional seperti gobak sodor, boi-boian, dan bentengan berkontribusi pada penguatan kondisi fisik anak-anak melalui aksi berlari yang dilakukan dalam permainan. Selain itu, permainan-permainan tersebut juga mendukung pengembangan kemampuan beradaptasi secara sosial, di mana rasa percaya diri menjadi bagian penting. Kemampuan bekerjasama dalam tim juga diperkuat oleh adanya koordinasi bermain dalam satu kelompok, yang turut memberikan manfaat signifikan. Di samping itu, nilai sportivitas juga berkembang dalam anak-anak, karena mereka belajar mengakui hasil pertandingan dengan kepala tegak.

Permainan tradisional bentengan juga memiliki berbagai manfaat. Pertama, permainan ini menjadi alat yang mendukung interaksi sosial antar-anak, karena permainan ini dijalankan secara bersama-sama. Selanjutnya, aktivitas bentengan membantu meningkatkan daya tahan fisik karena melibatkan gerakan yang menyerupai latihan fisik. Selain itu, permainan ini juga memupuk semangat kerja sama dan kesatuan dalam kelompok. Sikap sportivitas terhadap teman juga dapat tumbuh melalui permainan ini, dan akhirnya, permainan bentengan mendukung perkembangan motorik kasar pada anak-anak.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa pemberian materi tentang teknik, strategi dan praktik permainan tradisional gobak sodor, boi-boian dan bentengan selama 16 kali pertemuan yang dilaksanakan 3 kali pertemuan per-minggu dengan setiap pertemuannya 1 x 35 menit memiliki potensi yang besar untuk meningkatkan kelincahan anak. Hal ini terbukti dengan adanya pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional terhadap kelincahan peserta didik kelas atas di MI I Sambongrejo. Kedua permainan ini memberikan berbagai manfaat, seperti mengembangkan kemampuan motorik kasar pada anak, meningkatkan ketahanan tubuh, dan memperkuat kemampuan fisik anak melalui aktivitas lari. Oleh karena itu, apabila kemampuan kelincahan berkembang dengan baik, hal ini dapat mendukung proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah.

Sebagai rekomendasi bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan pengawasan yang lebih ketat, sehingga aktivitas yang dilakukan oleh sampel di luar latihan dapat terkontrol dengan lebih baik. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengambil pendekatan yang lebih luas dengan melibatkan populasi yang lebih besar dan beragam dalam jumlah sampel yang lebih banyak. Informasi ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut dan dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang potensi manfaat permainan tradisional dalam meningkatkan kelincahan anak.

REFERENSI

- Hasanah, U. (2016). Pengembangan kemampuan fisik motorik melalui permainan tradisional bagi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1).
- Iyakrus, I. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Kemendikbudristek, K. B. (2022). *Surat Keputusan Tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, Jenjang Pendidikan Menengah pada Kurikulum Merdeka*. https://kurikulum.kemdikbud.go.id/wp-content/unduh/CP_2022.pdf
- Mashuri, H., Puspitasari, I. C., & Abadi, S. M. (2019). Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Sebuah Pandangan Filosofi. *Prosiding Seminar Pendidikan Dan Pengajaran (SEMDIKJAR)* 3, 3, 383–390.
- Muhajir, & Gunawan, A. (2022). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV*. Pusat Perbukuan Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. <https://static.buku.kemdikbud.go.id/content/pdf/bukuteks/kurikulum21/PJOK-BG-KLS-IV.pdf>
- 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>
- Nurjaman, J. (2011). *Upaya Meningkatkan Kelincahan Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Permainan Gobak Sodor Di Kelas V SDN Mekarsari II Kecamatan Jatiwangi Kabupaten Majalengka*. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Pranata, D. Y., & Sarwita, T. (2019). Permainan Tradisional Englolibaba Biskuit Meningkatkan Kelincahan Anak Sekolah Dasar. *Visipena Journal*, 10(2), 294–302. <https://doi.org/10.46244/visipena.v10i2.509>
- Prasetya, A. I. (2016). *Kontribusi Kecepatan Lari Dan Kelincahan Terhadap kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Boladi Sd Muhammadiyah I Alternatif Kota Magelang tahun 2016*. Universitas Negeri Semarang.
- 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>
- Shahbana, E. B., & Satria, R. (2020). Implementasi Teori Belajar Behavioristik Dalam Pembelajaran. *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan*, 9(1), 24–33.
- Shi, P., & Feng, X. (2022). Motor skills and cognitive benefits in children and adolescents: Relationship, mechanism and perspectives. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1017825>
- Sutapa, P., Pratama, K. W., Rosly, M. M., Ali, S. K. S., & Karakauki, M. (2021). Improving Motor Skills in Early Childhood through Goal-Oriented Play Activity. *Children*, 8(11), 994. <https://doi.org/10.3390/children8110994>
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wicaksono, D., Siswantoyo, Primasoni, N., & Fauzi. (2021). Gobak sodor: permainan tradisional untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan keseimbangan anak usia 12-14

tahun. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(1), 71–77.

Widiastuti, W. (2017). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Widodo, D. C. (2017). *Filosofi Penjas 1, Kelompok Kompetensi C, Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan*, Kemdikbud.
https://repositori.kemdikbud.go.id/9686/1/20171009073558_59db26de73fd4.pdf

Yosinta, S. I., Nasirun, H. M., & Syam, N. (2016). Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Lompat Kodok. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 1(1), 57–61.