

Pengaruh Olahraga Tradisional Terompah Panjang terhadap Kecepatan Siswa MI Darussalam Pejangkalan Prambon

Khalimatus Sa'adah¹, Made Pramono²

^{1,2} Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: khalimatus.21139@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga tradisional terompah panjang terhadap peningkatan kecepatan siswa kelas V di MI Darussalam Pejangkalan. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 19 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kecepatan lari sebelum dan sesudah pemberian perlakuan latihan terompah panjang. Hasil uji-t menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar $0,001 < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara kecepatan siswa sebelum dan sesudah diberikan latihan. Permainan terompah panjang berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan koordinasi kaki, kekuatan otot tungkai, keseimbangan, serta kerja sama tim yang secara keseluruhan mendukung peningkatan kecepatan gerak siswa. Selain manfaat fisik, olahraga tradisional ini juga memberikan dampak positif pada motivasi dan semangat siswa dalam pembelajaran. Oleh karena itu, olahraga terompah panjang dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran pendidikan jasmani yang menyenangkan dan bermanfaat bagi perkembangan fisik dan sosial siswa.

Kata kunci: *Olahraga Tradisional, Terompah Panjang, Kecepatan*

Abstract

This study aims to determine the effect of traditional long clogs on increasing the speed of fifth grade students at MI Darussalam Pejangkalan. The method used is a quasi-experimental method with a one group pretest-posttest design. The sample in this study was 19 students. Data collection was carried out through a running speed test before and after the long clogs training treatment. The results of the t-test showed a significance value (p-value) of $0.001 < 0.05$, which means that there is a significant effect between the speed of students before and after being given training. The long clogs game contributes to improving foot coordination skills, leg muscle strength, balance, and teamwork which overall support an increase in students' speed of movement. In addition to physical benefits, this traditional sport also has a positive impact on students' motivation and enthusiasm in learning. Therefore, the long clogs sport can be used as an alternative to physical education learning that is fun and beneficial for students' physical and social development.

Keywords: *Traditional Sports, Long Clogs, Speed*

PENDAHULUAN

Olahraga umumnya didefinisikan sebagai aktivitas badan yang melibatkan gerakan tubuh manusia dan menggabungkan elemen permainan untuk dinikmati dan dilakukan sebagai hiburan. Dalam bahasa Indonesia, kata "olahraga" berasal dari kata "olah", kata "pemrosesan" mengacu pada proses perubahan atau peningkatan sambil berarti "tubuh." Ini berarti bahwa "gerakan" dapat diartikan sebagai aktivitas fisik, direncanakan, dan dengan kontrol untuk menggerakkan tubuh. (Karina, 2024: 45). Olahraga merupakan bagian penting dari kehidupan karena berkaitan langsung dengan kebutuhan dasar manusia dalam melakukan berbagai aktivitas fisik sehari-hari (Ramadhani, 2023: 126). Salah satu komponen pola hidup sehat yang harus dibiasakan dan ditingkatkan adalah olahraga. Olahraga adalah jenis aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh berulang yang dieksekusi secara sistematis dan disusun dengan tujuan kebugaran fisik. (Adam, 2018: 34). Olahraga tradisional yang melibatkan gerakan fisik yang intens membawa nilai-nilai

sosial dan budaya dalam prosesnya. Mengembangkan dan memanfaatkan olahraga tradisional adalah salah satu cara yang efektif untuk mengembangkan kesegaran fisik anak. Permainan dan olahraga tradisional adalah manifestasi budaya asli dan cara hidup yang berkontribusi pada identitas umum manusia. Mereka telah hilang, dan yang masih ada saat ini juga terancam hilang atau punah sebagai akibat dari globalisasi dan penggabungan keragaman warisan olahraga di seluruh dunia (Zulfikar, n.d. 2024: 2). Olahraga tradisional adalah bagian dari warisan budaya nasional yang tumbuh dari tradisi masyarakat lokal dan memiliki nilai historis serta kultural yang tinggi. Oleh sebab itu, pengaruhnya perlu dijaga dan dilestarikan sebagai salah satu bentuk kekayaan budaya bangsa.

Permainan tradisional semakin ditinggalkan dan mulai ditinggalkan oleh anak-anak di era teknologi modern. Hal ini dapat dilihat dari semakin sedikitnya anak yang mengetahui atau mengenal apa itu permainan tradisional. Hal ini terjadi akibat dampak teknologi, globalisasi, dan kemajuan ilmu pengetahuan yang telah mengubah pola hidup masyarakat. Sebagian besar orang, terutama generasi muda, lebih terfokus pada perkembangan teknologi modern dan hiburan digital, sehingga lupa akan pentingnya melestarikan budaya lokal, termasuk permainan tradisional. Fenomena ini mengarah pada penurunan apresiasi terhadap warisan budaya sendiri, yang semakin terpinggirkan oleh arus globalisasi yang membawa budaya asing lebih dominan dalam kehidupan sehari-hari (Utami & Maret, 2020. 12-13). Hadirnya globalisasi telah memicu perubahan dari pola tradisional ke pola modern, serta mengubah cara masyarakat dalam mengonsumsi hiburan. Salah satu bentuk hiburan yang kini banyak diminati adalah permainan Game Online, yang menawarkan kenyamanan dan kemudahan melalui teknologi canggih. Namun, meskipun permainan modern terkesan lebih praktis, permainan tradisional memiliki banyak manfaat penting, baik dari segi fisik maupun psikis bagi anak. Dari sisi fisik, permainan tradisional membantu meningkatkan kesehatan tubuh karena melibatkan aktivitas fisik yang intens. Sedangkan dari aspek psikis, permainan ini dapat mengembangkan imajinasi, kreativitas, kerja sama, kemampuan memecahkan masalah, interaksi sosial, serta membantu anak dalam mengekspresikan berbagai emosi mereka (Santi, 2020:13). Permainan tradisional memiliki banyak manfaat dan kearifan lokal, yang membuatnya penting untuk dimainkan oleh anak-anak. Selain itu, memainkan permainan tradisional dengan anak-anak usia dini adalah cara untuk mengenalkan budaya luhur negara. (Buadanani, 2022). Berbagai jenis olahraga permainan tradisional termasuk terompah panjang. Terompah panjang adalah permainan tradisional di mana pemain berlomba dengan menggunakan kayu panjang berukuran tertentu untuk menempuh jarak tertentu.

Kecepatan merupakan elemen penting dalam berbagai aktivitas fisik, terutama yang memerlukan gerakan eksplosif dan efisiensi gerak, seperti berlari, melompat, atau melakukan perubahan arah secara cepat. Melakukan latihan secara teratur adalah satu-satunya cara untuk mencapai tingkat kebugaran yang optimal. Kebugaran fisik sendiri terdiri dari beberapa komponen, dan setiap komponen harus disesuaikan untuk mencapai tujuan tertentu. Latihan proses dilakukan secara bertahap, dari tingkat kesulitan terendah hingga yang tertinggi, dari yang paling sedikit hingga yang paling banyak. Sukadiyanto (2010: 5) menguraikan urutan latihan sekali offline training:

- a) Pembukaan/pengantar Latihan
- b) Pemanasan (warming up)
- c) Latihan inti
- d) Latihan tambahan (suplemen)
- e) Pendinginan (Cooling down)

Dalam Menyusun suatu program latihan sangat penting untuk mempertimbangkan prinsip-prinsip latihan saat membuat program latihan. Ini harus terstruktur dan direncanakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan seperti yang diharapkan. Permainan tradisional seperti terompah panjang sangat efektif dalam melatih kemampuan ini, karena melibatkan gerakan berulang yang membutuhkan koordinasi, kekuatan, dan ketepatan waktu dari setiap pemain. Dengan demikian, permainan ini juga dapat meningkatkan aspek kerja sama tim, yang menjadikannya metode pembelajaran olahraga yang efektif dan menyenangkan bagi siswa. Aktivitas ini dapat diadaptasi dengan mudah dalam lingkungan sekolah, termasuk di madrasah, sebagai bagian dari kegiatan pendidikan jasmani. Lingkungan sekolah madrasah yang cenderung mendukung pembelajaran

berbasis nilai dan budaya lokal menjadi tempat yang ideal untuk mengintegrasikan permainan tradisional ini.

Madrasah Ibtidaiyah (MI) Darussalam Pejangkungan, Prambon memiliki karakteristik siswa yang sebagian besar tumbuh di lingkungan pedesaan, memungkinkan permainan olahraga tradisional menjadi metode pembelajaran yang relevan dan sebagai pelestarian budaya lokal. Berdasarkan pentingnya mengintegrasikan aktivitas fisik yang menyenangkan, edukatif, dan berbasis budaya lokal, permainan olahraga tradisional seperti terompah panjang dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan olahraga tradisional terompah Panjang dalam mendukung kecepatan siswa MI Darussalam pejangkungan. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang positif untuk pembelajaran pendidikan jasmani, sekaligus menjadi upaya pelestarian nilai-nilai budaya dalam lingkungan pendidikan formal.

METODE

Penelitian ini menerapkan desain eksperimen semu (quasi-experimental), yakni pendekatan yang menguji hipotesis hubungan sebab-akibat dengan memanipulasi variabel independen dan kemudian menilai perubahan yang muncul akibat manipulasi tersebut. (Nugraha, 2020). Desain penelitian yang digunakan adalah model desain posttest yang direncanakan kelompok. Pada desain *One-Group Pretest-Posttest*, variabel terikat diukur pada satu kelompok sebelum (pretest) dan setelah (posttest) pemberian perlakuan. Nilai kelompok tersebut dibandingkan sebelum dan sesudah perlakuan. Menurut (Mikroskil, 2019) desain model penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Model Penelitian

| <i>Pretest</i> | <i>Treatment</i> | <i>Posttest</i> |
|----------------|------------------|-----------------|
| O_1 | X | O_2 |

Keterangan

- O_1 : Tes awal (*Pretest*) dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal siswa sebelum diberikan treatment berupa olahraga tradisional terompah panjang.
- X : *Treatment* berupa pemberian olahraga tradisional terompah panjang pada sampel.
- O_2 : Tes akhir (*Posttes*) dilakukan untuk mengetahui kemampuan siswa setelah diberikan treatment.

Penelitian di lakukan di MI Darussalam Pejangkungan Prambon, Kabupaten Sidoarjo. Waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 31 Januari – 28 Februari 2025. Sampel penelitian merupakan siswa-siswi kelas 5 MI Darussalam yang berjumlah 19 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni adalah lari 40 meter untuk mengukur akselerasi dan kecepatan seseorang. Pelaksanaan tes lari 40 meter dilakukan sebelum dan sesudah *treatment* diberikan. *Treatment* yang diberikan adalah latihan olahraga trompah panjang. Penelitian dilakukan dalam 5 minggu dengan frekuensi latihan 2 kali perminggu pada hari Selasa dan Jum'at dengan total 9 kali pertemuan, 1 kali *pretest* 7 kali *treatment* dan 1 kali *posttest*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji deskriptif dapat diartikan untuk mendeskripsikan dan mengetahui gambaran umum dari data penelitian supaya nantinya mendapatkan kategori sesuai dengan data yang diperoleh. Uji normalitas dihitung serta dianalisis menggunakan program SPSS 27 dengan menggunakan metode Shapiro wilk. Metode Shapiro wilk adalah salah satu uji normalitas yang sering digunakan, terutama untuk sampel kecil (kurang dari 50 sampel). Uji hipotesis dalam kajian ini memakai Uji T untuk sampel sejenis. Uji t (t-test) digunakan untuk membandingkan dua variabel apakah berdampak atau tidak. Jika Nilai p yang signifikan ($p < 0,05$) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari metode olahraga terompah terhadap kecepatan siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian akan dijelaskan dan dideskripsikan secara kuantitatif berdasarkan hasil analisis sebelumnya. Deskripsi data yang ditunjukkan diperoleh dari hasil pengukuran tes kecepatan lari 40 meter mencakup waktu dengan satuan detik yang dilakukan pada pretest dan posttest setelah diberikan perlakuan berupa olahraga tradisional terompah panjang

Uji Deskriptif

Hasil data kecepatan sampel sebelum dan sesudah diberikan treatment latihan olahraga tradisional terompah Panjang pada siswa siswi MI Darussalam Pejangkalan Prambon didapatkan hasil uji deskriptif sebagai berikut:

Tabel 4.2 Deskriptif hasil data pretest dan posttest

| Statistik | Pretest | Posttest |
|----------------|---------|----------|
| N | 19 | 19 |
| Mean | 9.35 | 8.09 |
| Median | 9.35 | 8.55 |
| Std. Deviation | 0.64 | 0.67 |
| Maximum | 10.52 | 9.56 |
| Minimum | 8.09 | 7.21 |

Berdasarkan hasil dari tabel 4.1, dapat diketahui bahwa dari 19 sampel penelitian yang diambil, mendapatkan nilai rata-rata pretest 9.35 dan nilai posttest 8.09. Nilai median pretest 9.35 dan posttest 8.55, hasil nilai median menunjukkan adanya penurunan setelah diberikan treatment. Perolehan nilai standart deviasi pretest sebesar 0.64 dan posttest sebesar 0.67, yang mengindikasikan bahwa variasi skor peserta tidak mengalami perubahan yang signifikan setelah adanya treatment. Perolehan nilai tertinggi pretest 10.52 dan posttest 9.56. Sedangkan nilai terendah 8.09 untuk pretest dan 7.21 untuk posttest. Namun karena tes pengukuran ini terkait dengan satuan waktu detik, maka T score dari nilai terbaik kedua data adalah waktu tercepat yaitu untuk pretest sebesar 8.09 dan posttest sebesar 7.21. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dalam hal kecepatan setelah diberikan treatment.

Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji normalitas untuk memastikan bahwa data pretest dan posttest memenuhi asumsi distribusi normal sebelum dilakukan analisis lebih lanjut. Hal ini sangat penting untuk memastikan bahwa hasil analisis statistik yang akan dilakukan baik keakuratan maupun keandalan.

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data

| Kelompok | Statistic | df | Sig. | Kriteria | Ket. |
|----------|-----------|----|-------|-----------------------|--------|
| Pretest | 0.944 | 19 | 0.312 | $(p) > \alpha = 0.05$ | Normal |
| Posttest | 0.922 | 19 | 0.123 | $(p) > \alpha = 0.05$ | Normal |

Menurut Tabel 4.2 yang menyajikan hasil pemeriksaan normalitas data, dapat dijelaskan bahwa kedua kelompok data yaitu Pretest dan Posttest, memenuhi asumsi normalitas. Untuk kelompok Pretest, Dengan derajat kebebasan (df) sebesar 19 dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,312, dapat disimpulkan bahwa data Pretest mengikuti distribusi normal. Ini karena nilai signifikansi lebih besar dari tingkat signifikansi α (0,05). Sementara itu, pada kelompok Posttest, nilai statistik yang didapatkan adalah 0,922 dengan derajat kebebasan (df) yang sama, yaitu 19, dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,123. Selain itu, nilai signifikansi yang didapat lebih besar dari α (0,05), sehingga data Posttest dianggap terdistribusi normal. Karena itu, kedua kelompok data tersebut memenuhi kriteria normalitas.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada studi ini dilakukan dengan menggunakan uji T-test untuk melihat perbedaan kecepatan lari antara pretest dan posttest. Dalam hal ini, penurunan nilai rata-rata kecepatan dari pretest ke posttest menunjukkan adanya perubahan yang signifikan setelah intervensi atau perlakuan tertentu.

Tabel 4.4 Hasil Uji T-test

| Variable | Pretest | | | Posttest | | | P - Value |
|-----------|-----------------|------|-------|-----------------|------|------|-----------|
| | Mean \pm SD | Min | Max | Mean \pm SD | Min | Max | |
| Kecepatan | 9.35 \pm 0.64 | 8.09 | 10.52 | 8.10 \pm 0.67 | 7.21 | 9.56 | 0,001 |

Tabel 4.4 menunjukkan hasil uji T-test yang dilakukan untuk membandingkan nilai pretest dan posttest dari variabel kecepatan. Pada pretest, nilai rata-rata kecepatan adalah 9.35 dengan standar deviasi \pm 0.64, nilai minimum 8.09, dan nilai maksimum 10.52. Setelah dilakukan posttest, nilai rata-rata kecepatan menurun menjadi 8.10 dengan standar deviasi \pm 0.67, nilai minimum 7.21, dan nilai maksimum 9.56. Nilai P-value yang diperoleh adalah 0.001, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai pretest dan posttest.

Pengaruh olahraga tradisional terompah panjang terhadap kecepatan pada siswa diketahui diketahui dari hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara data pretest dengan posttest. Selain itu, penurunan rata-rata waktu yang diperoleh pada kelompok posttest menunjukkan kecepatan yang lebih meningkat setelah diberikannya intervensi terompah panjang. Dalam menyelesaikan olahraga tradisional Terompah Panjang memiliki keterkaitan dengan kecepatan siswa. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi kecepatan dalam permainan ini adalah koordinasi kaki. Setiap anggota tim harus mampu menyelaraskan langkah mereka secara serempak agar dapat bergerak efisien. Tanpa koordinasi yang baik, langkah menjadi tidak sinkron, memperlambat laju pergerakan, dan meningkatkan risiko jatuh. Penelitian oleh Putri (2021: 166) menegaskan bahwa permainan terompah panjang mengajarkan koordinasi anggota tubuh karena saat memainkannya gerakan tubuh dan kaki harus bergerak bersama-sama, sehingga melatih kerjasama dan kekompakan antar tim. Kemampuan siswa menyesuaikan langkah dengan tim sangat penting untuk mencapai kecepatan maksimal. Selain itu, penelitian oleh Winata (2023: 237) menunjukkan bahwa permainan tradisional terompah berpengaruh terhadap kemampuan motorik kasar siswa, yang mencakup aspek koordinasi dan keseimbangan. Dengan demikian, koordinasi kaki yang baik dalam permainan terompah panjang esensial untuk mencapai kecepatan optimal.

Kekuatan kaki berperan penting dalam menentukan kecepatan saat bermain terompah panjang. Otot paha dan betis yang kuat membantu pemain mendorong tubuh ke depan dengan lebih stabil. Semakin kuat otot kaki, semakin besar daya dorong yang dihasilkan, sehingga gerakan menjadi lebih cepat dan efisien. Latihan rutin dalam permainan ini dapat meningkatkan kekuatan otot kaki dan kecepatan pemain. Penelitian oleh Kusmaedi (2016) menunjukkan bahwa dalam permainan tradisional, kekuatan otot kaki, keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan dapat dilatih. Sehingga meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Keseimbangan merupakan faktor penting dalam permainan terompah panjang. Dalam permainan ini, setiap anggota tim harus menjaga keseimbangan tubuh agar dapat bergerak bersama di atas papan terompah dengan stabil. Ketidakseimbangan meskipun sedikit dapat menyebabkan hilangnya kontrol yang berakibat pada penurunan kecepatan atau bahkan terjatuh. Oleh karena itu, siswa yang memiliki keseimbangan tubuh yang baik cenderung lebih cepat dalam permainan ini karena mampu mempertahankan posisi tubuhnya dengan stabil saat bergerak. Penelitian oleh Ashari (2019) menunjukkan bahwa permainan olahraga konvensional, seperti terompah panjang, dapat meningkatkan daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan tubuh.

Koordinasi kaki, kekuatan kaki, dan keseimbangan adalah tiga faktor penting yang saling berhubungan dalam menentukan kecepatan siswa saat bermain terompah panjang. Latihan rutin dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam ketiga aspek tersebut, sehingga performa siswa

dalam permainan menjadi lebih baik. Selain faktor fisik, motivasi dan semangat siswa juga berperan penting dalam mendorong mereka mencapai garis finish dengan lebih cepat. Dengan demikian, olahraga tradisional ini tidak hanya melatih fisik, tetapi juga menumbuhkan semangat kompetitif dan kerja sama tim. Penelitian oleh Mudzakir (2020) menemukan bahwa permainan olahraga tradisional dapat meningkatkan keinginan siswa untuk belajar olahraga di sekolah dasar. Ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam permainan tradisional tidak hanya meningkatkan kemampuan siswa dalam olahraga, tetapi juga membuat mereka lebih aktif dan bersemangat saat belajar.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan studi dan diskusi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pemberian latihan dengan terompah panjang tradisional terhadap peningkatan kecepatan pada siswa-siswi kelas 5 MI Darussalam Pejangkung. Hasil analisis statistik menggunakan uji-t menunjukkan p-value sebesar 0,001, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi α (0,05). Penurunan nilai rata-rata kecepatan dari pretest ke posttest menunjukkan bahwa latihan tersebut memberikan dampak positif dalam meningkatkan kecepatan siswa. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini dapat diterima, karena pemberian olahraga tradisional terompah panjang berpengaruh terhadap kecepatan siswa MI Darussalam Pejangkung Prambon.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhariah Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Ida Adhariah, I., Kunci, K., Tradisional, P., Jasmani, K., Di SDN Bojong Loa, P., Tangerang, K., & Banten, P. (N.D.). *T Tabel Maka H 0 Ditolak Dan H A Diterima*.
- Adhi, Y. N., & Wismanadi, H. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossover Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2).
- Anam, S., Ovaleoshanta, G., Ardiansyah, F., Danang, D., Santoso, A., Olahraga, F., Universitas, K., & Banyuwangi, P. (N.D.). *Studi Analisis Budaya Permainan Tradisional Suku Osing Kabupaten Banyuwangi*. [Http://Ojs.Unpkediri.Ac.Id/Index.Php/Pjk/Index](http://Ojs.Unpkediri.Ac.Id/Index.Php/Pjk/Index)
- Anggono, D. T., & Nurhidayat, N. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Porkes*, 7(1), 172–181. <https://doi.org/10.29408/Porkes.V7i1.24081>
- Ashari, M. A. (2019). Perbandingan Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Hadang, Terompah Panjang, Egrang Terhadap Peningkatan Daya Tahan, Kecepatan, Dan Keseimbangan pada Siswa Ekstrakurikuler sd Impres 1 Tenga Kabupaten Bima Ntb. In *Jurnal Penjaskesrek* (Vol. 6, Issue 2).
- Aulia, W., Suryansah, S., & Januarto, O. B. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp: Literature Review. *Sport Science And Health*, 4(1), 94–102. <https://doi.org/10.17977/Um062v4i12022p94-102>
- Bagus Yulianto, D., & Muhyi, M. (N.D.). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Smpn 3 Bondowoso*. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.10202273>
- Denay, N. (2019). Kontribusi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Renang Kota Padang. *Sport Science*, 19(2), 101-108.
- Depdiknas. 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*, Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Febri Handayani, F., & Munastiwi, E. (N.D.). *Generasi Emas Jurnal pendidikan Islam Anak usia dini Volume 5 Nomor 2, Oktober 2022, 11 Implementasi Permainan Tradisional Di Era Digital Dan Integrasinya Dalam Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga Di Sma Negeri 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education (Joupe)*, 2(1), 1–7.
- Haqiyah, A., Mulyana, M., Widiastuti, W., & Riyadi, D. (2017). The Effect Of Intelligence, Leg Muscle Strength, And Balance Towards The Learning Outcomes Of Pencak Silat With Empty-Handed Single Artistic. *Journal Of Education, Teaching And Learning*, 2(2), 211-217.

- Indra Bayu, W., Richard Victorian, A., Ikhsan, A., & Apriyanto, Y. (2021). *Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun*. 6(1).
- Kusuma, F., & Sudijandoko, A. (2022). Identifikasi Dan Analisis Pengetahuan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2019 Terhadap Olahraga Tradisional Indonesia. *Indonesian Journal Of Kinanthropology (IJOK)*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.26740/ijok.V2n1.P1-10>
- Nurlaily, K. S. D., Noordia, A., Sudijandoko, A., Sulistyarto, S., & Susanto, I. H. (2024). Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Agility Pada Siswa Sekolah Dasar. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 12(1), 9–23. <https://doi.org/10.32682/Bravos.V12i1/2>
- Nurul Qomariah, D., Hamidah, S., & Pendidikan Islam Anak Usia Dini Stitnu Al-Farabi Pangandaran, J. (2022). Menggali Manfaat Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar: Konteks Anak Usia Dini. *Jurnal Cendekiawan Ilmiah Pls*, 7(1). <https://doi.org/10.37058/Jpls.V7i1>
- Nurwahidah, Maryati, S., Nurlaela, W., & Cahyana. (2021). Permainan Tradisional Sebagai Sarana Mengembangkan Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *Paud Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(02), 49–61. <https://doi.org/10.31849/Paud-Lectura.V4i02.6422>
- Oktora Mudzakir, D. (2020). *Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar*. <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo>
- Putri, W. K., Anggita, G. M., Ali, M. A., Sugiarto, S., & Ahda, Z. Z. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar: Systematic Literature Review. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(2). <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i2.8327>
- Ramadhan Arifin, H. W. (2021). Ramadhan Arifin, Herita Warni. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952.
- Sahabuddin, Hikmad Hakim, Sudirman, Suriah Hanafi (2022) *Efektifitas Kekuatan Otot Lengan, Otot Perut dan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu*. (n.d.). 135 – 145.
- Septianwari, H., & Wijono, D. (n.d.). *Pengaruh Latihan Icky Shuffle dan Hop Scotch terhadap Peningkatan Kelincahan dan Power Otot Tungkai*. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/jime/index>
- Setiawan, F., Puspa, R., Bhatari, I., Alifa, K. K., & Anugrah, H. A. (N.D.). *Dampak Era Modernisasi Terhadap Permainan Tradisional Di Daerah Bandung The Impact Of The Modernization Era On Traditional Games In The Bandung Region*. <https://www.researchgate.net/publication/356683206>
- Widodo, A., Firmansyah, A., & Wahyudi, H. (2024). Pengaruh Latihan Ladder Drill Ickey Shuffle Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola pada Klub Sepakbola Arema Manding 85 FC KU-19. *Journal of Creative Student Research*, 2(4), 321-331.
- Zulfikar, I., Hidayat, T., & Ramadhan, R. (2024). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Dompu. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 1(1), 33-39.