

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL LARI BALOK TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN SISWA SMP**

**Sadam<sup>1\*</sup>, Rostati<sup>2</sup>, Afif Rafiun<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup> STKIP Harapan Bima, Bima, Indonesia

\* Email: [sadamaren123@gmail.com](mailto:sadamaren123@gmail.com)

<p><b>Article Info</b></p>	<p><b>Abstract</b></p>
<p><b>Article History</b>                  Received: July 06<sup>st</sup>, 2025                  Revised: July 13<sup>st</sup>, 2025                  Published: July 25<sup>st</sup>, 2025</p>	<p><i>This study aim to analyze the effect of the traditional game Lari Balok on improving the agility of eighth-grade students at SMP Negeri 2 Lambu. This research used a quasi-experimental method with a nonequivalent control group design. The research subjects consisted of 55 students divided into an experimental group and a control group. The experimental group participated in a traditional Lari Balok game program for 12 sessions over six weeks, while the control group followed conventional physical education lessons. Data were collected using the Illinois Agility Test at the pretest and posttest stages. The results showed that the experimental group experienced a significant improvement in agility compared to the control group. The average Illinois Agility Test time in the experimental group decreased from 19.50 seconds to 16.20 seconds, while the control group's time only decreased from 19.40 seconds to 18.90 seconds. These finding the traditional Lari Balok game is effective in improving students' agility and can be implemented as an engaging and practical physical education learning model.</i></p>
<p><b>Keywords:</b>                  Traditional Games; Run Balok; Agility; Physical Education; Junior High School Students</p>	
<p><b>Artikel Info</b></p>	<p><b>Abstrak</b></p>
<p><b>Sejarah Artikel</b>                  Diterima: 06 Juli 2025                  Direvisi: 13 Juli 2025                  Dipublikasi: 25 Juli 2025</p>	<p><i>Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan tradisional Lari Balok terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lambu. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain nonequivalent control group. Subjek penelitian terdiri atas 55 siswa yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengikuti program permainan tradisional Lari Balok selama 12 sesi dalam 6 minggu, sedangkan kelompok kontrol mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani konvensional. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Illinois Agility Test pada tahap pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan kelincahan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rata-rata waktu Illinois Agility Test kelompok eksperimen menurun dari 19,50 detik menjadi 16,20 detik, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami penurunan waktu dari 19,40 detik menjadi 18,90 detik. Temuan ini membuktikan bahwa permainan tradisional Lari Balok efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa dan dapat diterapkan sebagai metode pembelajaran pendidikan jasmani yang menarik dan mudah dilaksanakan.</i></p>
<p><b>Kata kunci:</b>                  Permainan Tradisional; Lari Balok; Kelincahan; Pendidikan Jasmani; Siswa SMP</p>	

**PENDAHULUAN**

Kelincahan merupakan salah satu indikator kebugaran jasmani yang sangat penting dalam menunjang performa fisik siswa, terutama dalam aktivitas olahraga dan permainan yang membutuhkan kecepatan dan perubahan arah secara tiba-tiba. Menurut Alfiyanto et al., (2024), kelincahan menjadi salah satu indikator penting dalam perkembangan motorik siswa dan berpengaruh terhadap kemampuan beradaptasi dalam situasi permainan yang dinamis. Dalam konteks pendidikan jasmani, peningkatan kelincahan menjadi salah satu tujuan pembelajaran yang perlu dicapai oleh siswa. Namun, hasil observasi awal di SMP Negeri 2 Lambu menunjukkan bahwa kelincahan siswa kelas VIII masih tergolong rendah, ditandai dengan lambatnya respon siswa dalam mengikuti latihan perubahan arah dan minimnya kontrol tubuh saat melakukan aktivitas fisik yang memerlukan kecepatan.

Permainan tradisional merupakan salah satu metode pembelajaran yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kelincahan siswa dalam suasana yang menyenangkan. Lari Balok adalah permainan tradisional yang melibatkan unsur kecepatan, keseimbangan, dan perubahan arah yang cepat. Menurut Rahman (2019), permainan tradisional yang dikemas dalam bentuk latihan terstruktur terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa sekolah dasar dan menengah. Penelitian oleh Pratama et al., (2021) menunjukkan bahwa penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani mampu meningkatkan minat, partisipasi, dan hasil belajar siswa secara signifikan. Permainan Lari Balok menjadi

alternatif latihan yang sederhana dan mudah dilaksanakan di lingkungan sekolah dengan keterbatasan fasilitas.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa permainan tradisional memberikan dampak positif terhadap peningkatan kelincahan. Aldiansyah dan Asriansyah (2020) melaporkan bahwa penerapan permainan tradisional secara terprogram meningkatkan kecepatan respon dan kemampuan perubahan arah siswa SMP. Sementara itu, studi Susila (2021) menegaskan bahwa permainan kelompok berbasis kecepatan dan kelincahan memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa. Namun, sebagian besar penelitian yang ada belum mengkaji secara spesifik pengaruh permainan tradisional Lari Balok sebagai salah satu model latihan kelincahan pada siswa SMP, khususnya di daerah pedesaan seperti SMP Negeri 2 Lambu.

Selain itu, penelitian sebelumnya banyak menggunakan permainan tradisional umum seperti gobak sodor dan engklek, namun belum banyak mengangkat permainan lokal seperti Lari Balok yang memiliki keunikan dalam pola geraknya (Hayati & Hibana, 2021; Puspitasari et al., 2022). Padahal, permainan Lari Balok mengharuskan siswa untuk berlari dengan posisi jongkok sambil membawa balok kecil dan berpindah arah dengan cepat dalam area yang terbatas, sehingga secara langsung melatih kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan dalam waktu bersamaan. Kondisi ini menimbulkan peluang penelitian yang lebih spesifik untuk mengkaji efektivitas permainan Lari Balok dalam meningkatkan kelincahan siswa SMP. Meskipun penelitian sebelumnya sama-sama menyoroti pengaruh positif permainan tradisional terhadap peningkatan kelincahan siswa, terdapat perbedaan yang cukup mencolok dalam fokus dan konteks penerapannya. Penelitian Aldiansyah dan Asriansyah (2020) serta Susila (2021) lebih banyak menggunakan permainan kelompok yang bersifat umum dan tidak menjelaskan karakteristik gerak spesifik yang mendukung aspek kelincahan secara detail.

Di sisi lain, Hayati dan Hibana (2021) serta Puspitasari et al. (2022) memang mengkaji permainan tradisional, tetapi belum menitikberatkan pada permainan lokal dengan pola gerak yang kompleks. Kesamaan dari penelitian-penelitian tersebut adalah adanya penggunaan permainan tradisional sebagai intervensi untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa. Namun, belum ada yang secara eksplisit mengkaji permainan *Lari Balok* yang unik karena mengintegrasikan aspek kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan dalam ruang terbatas. Dengan demikian, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan fokus pada efektivitas permainan *Lari Balok* sebagai bentuk latihan kelincahan yang relevan dengan konteks lokal dan kebutuhan siswa di daerah pedesaan. Program pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 2 Lambu selama ini belum memanfaatkan permainan tradisional sebagai bagian dari latihan kebugaran yang terstruktur. Menurut Yustiyati et al., (2024), penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional tidak hanya bermanfaat untuk peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga mendorong pelestarian budaya lokal. Dalam penelitian ini, permainan Lari Balok diterapkan dalam 12 sesi latihan selama 6 minggu dengan durasi latihan tiga jam per sesi. Program ini dirancang dengan variasi gerakan dan pola permainan yang menantang, sehingga mampu memberikan stimulus latihan yang optimal bagi peningkatan kelincahan siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan et al., (2024) menyatakan bahwa latihan berbasis permainan yang disesuaikan dengan kebutuhan kebugaran jasmani siswa mampu meningkatkan hasil belajar lebih efektif dibandingkan dengan latihan yang monoton. Dalam penelitian ini, permainan Lari Balok dikembangkan sebagai bagian dari pembelajaran aktif yang memberikan pengalaman bermain sambil berlatih kepada siswa. Dengan demikian, siswa tidak hanya memperoleh manfaat fisik, tetapi juga mengalami proses pembelajaran yang menyenangkan dan meningkatkan partisipasi aktif mereka dalam pendidikan jasmani. Penerapan permainan tradisional Lari Balok dalam penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi praktis dalam mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berbasis budaya lokal. Menurut Hidayati dan Rodliyah (2020), pembelajaran yang dikontekstualisasikan dengan lingkungan siswa akan meningkatkan efektivitas, motivasi, dan keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran. Dengan melibatkan permainan tradisional yang sesuai dengan karakteristik siswa, diharapkan pembelajaran pendidikan jasmani menjadi lebih bermakna dan berdampak positif terhadap peningkatan kelincahan siswa secara signifikan.

---

**METODE PENELITIAN****Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain *nonequivalent control group design*. Pada desain ini, terdapat dua kelompok yang tidak dipilih secara acak, yaitu kelompok eksperimen yang mengikuti permainan tradisional Lari Balok dan kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani konvensional (Fraenkel et al., 1993). Desain ini dipilih karena dalam kondisi kelas di sekolah, pembagian kelompok secara random seringkali tidak memungkinkan, namun tetap memungkinkan untuk membandingkan hasil pretest dan posttest pada kedua kelompok. Metode ini sesuai dengan pendekatan penelitian pendidikan jasmani yang menginginkan kontrol terhadap variabel bebas dengan mempertimbangkan keterbatasan di lapangan (Rachman et al., 2016).

**Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lambu dengan total 55 orang siswa. Sebanyak 28 siswa ditempatkan pada kelompok eksperimen dan 27 siswa pada kelompok kontrol. Pemilihan sampel menggunakan teknik *intact group sampling*, yaitu mengambil kelas yang sudah terbentuk secara alami sebagai kelompok eksperimen dan kontrol (Etikan & Bala, 2017). Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu pada semester genap tahun 2025. Kelompok eksperimen mengikuti program permainan tradisional Lari Balok sebanyak 12 sesi, dengan durasi 3 jam per sesi. Kelompok kontrol mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani konvensional sesuai program yang biasa dilakukan di sekolah.

**Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *Illinois Agility Test* yang telah terstandarisasi untuk mengukur kelincahan siswa. Tes ini dipilih karena mampu mengukur kemampuan perubahan arah dan kecepatan secara akurat (Solikah et al., 2024). Pengukuran dilakukan pada dua tahap, yaitu pretest (sebelum perlakuan) dan posttest (setelah perlakuan selama 6 minggu) untuk kedua kelompok. Selain itu, data pendukung dikumpulkan melalui observasi keterlibatan siswa selama pelaksanaan permainan Lari Balok menggunakan lembar observasi partisipasi aktif.

**Prosedur Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan melalui tahapan berikut:

- a. Tahap Persiapan: Melakukan perizinan, menyiapkan instrumen penelitian, dan membagi siswa ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol.
- b. Tahap Pretest: Melaksanakan Illinois Agility Test pada seluruh siswa kelompok eksperimen dan kontrol untuk memperoleh data awal kelincahan.
- c. Tahap Perlakuan:
  - Kelompok eksperimen mengikuti permainan tradisional Lari Balok selama 12 sesi.
  - Kelompok kontrol mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani konvensional.
- d. Tahap Posttest: Melaksanakan Illinois Agility Test ulang untuk seluruh siswa di kedua kelompok.
- e. Tahap Evaluasi: Menganalisis hasil pengukuran dan membandingkan perubahan skor kelincahan antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Program permainan Lari Balok disusun secara bertahap dengan variasi pola lintasan, perubahan arah, dan peningkatan kecepatan yang menantang. Setiap sesi latihan diawali dengan pemanasan, pelaksanaan permainan Lari Balok, dan diakhiri dengan pendinginan.

**Teknik Analisis Data**

Data hasil Illinois Agility Test dianalisis menggunakan uji independent sample t-test untuk mengetahui perbedaan peningkatan kelincahan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji prasyarat berupa uji normalitas dan homogenitas dilakukan terlebih dahulu untuk memastikan bahwa data memenuhi kriteria uji parametrik. Analisis data dilakukan dengan bantuan software SPSS versi 25.0. Interpretasi hasil didasarkan pada nilai signifikansi  $p < 0,05$  untuk menentukan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

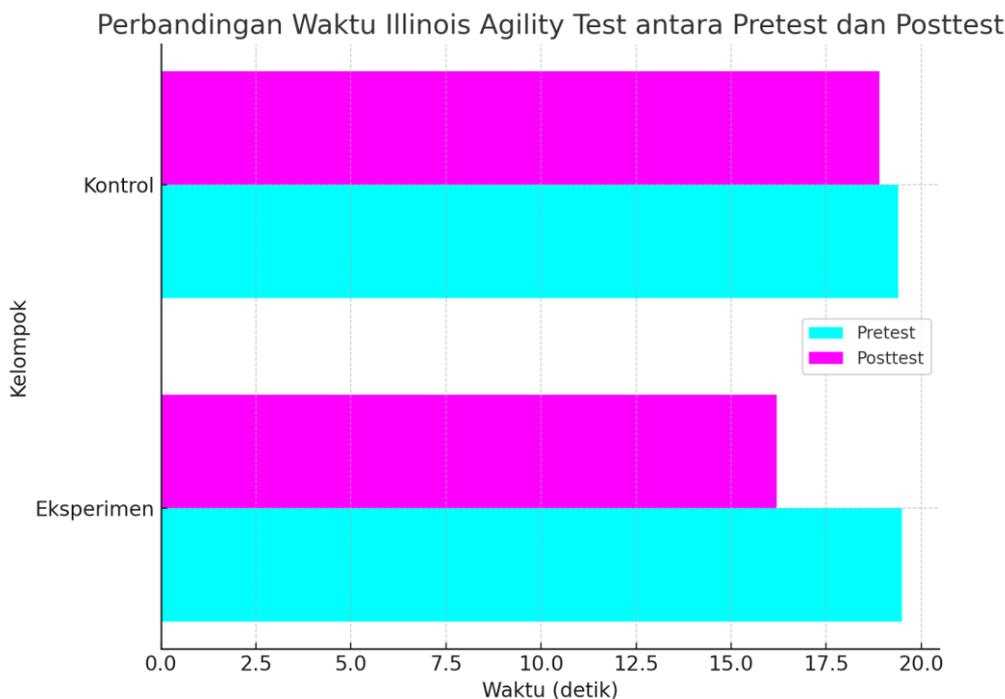
Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan tradisional Lari Balok terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lambu. Data kelincahan siswa diukur menggunakan Illinois Agility Test yang dilaksanakan pada tahap pretest dan posttest untuk kedua kelompok. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang mengikuti permainan tradisional Lari Balok mengalami peningkatan waktu kelincahan dari rata-rata 19,50 detik pada pretest menjadi 16,20 detik pada posttest. Sementara itu, kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani konvensional mengalami peningkatan kecil dari 19,40 detik menjadi 18,90 detik. Hasil lengkap disajikan dalam Tabel 1:

**Tabel 1.** Perbandingan Waktu Illinois Agility Test antara Pretest dan Posttest

Kelompok	Pretest (detik)	Posttest (detik)
Eksperimen	19,50	16,20
Kontrol	19,40	18,90

Tabel 1 menunjukkan bahwa terjadi penurunan waktu yang signifikan pada kelompok eksperimen, yaitu dari 19,50 detik menjadi 16,20 detik. Penurunan waktu menunjukkan peningkatan kelincahan siswa setelah mengikuti program permainan tradisional Lari Balok selama 12 sesi latihan. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengalami sedikit penurunan waktu dari 19,40 detik menjadi 18,90 detik, yang menunjukkan bahwa pembelajaran konvensional kurang memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kelincahan siswa. Hasil ini memberikan gambaran bahwa permainan tradisional Lari Balok lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan dibandingkan pembelajaran pendidikan jasmani biasa.

Berikut akan di tampilkan gambar 1 perbandingan waktu illinois agility test antara pretest dan posttest sebagai berikut.



**Gambar 1.** Perbandingan Waktu Illinois Agility Test antara Pretest dan Posttest

Gambar 1 menyajikan grafik batang horizontal yang membandingkan hasil pretest dan posttest pada kedua kelompok. Warna cyan mewakili hasil pretest, sedangkan warna magenta menunjukkan hasil posttest. Pada kelompok eksperimen, tampak penurunan panjang batang yang cukup drastis, yang mencerminkan penurunan waktu tempuh secara signifikan setelah mengikuti program permainan *Lari Balok*. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan kelincahan yang nyata selama periode latihan. Sebaliknya, grafik kelompok kontrol menunjukkan panjang batang yang hampir sejajar antara pretest dan

posttest, menandakan perubahan yang sangat minimal dalam performa kelincahan siswa. Perbedaan visual yang mencolok antara kedua kelompok ini memperkuat bukti bahwa pendekatan berbasis permainan tradisional lebih efektif dalam merangsang peningkatan kemampuan motorik dibandingkan pembelajaran konvensional yang cenderung monoton.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional Lari Balok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa SMP. Peningkatan kelincahan pada kelompok eksperimen sejalan dengan hasil penelitian Safitri et al., (2023) yang menyatakan bahwa penerapan permainan tradisional dalam pendidikan jasmani mampu meningkatkan kemampuan perubahan arah dan kecepatan gerak siswa secara signifikan. Dalam penelitian ini, permainan Lari Balok memberikan rangsangan gerak yang bervariasi dan menantang, sehingga secara bertahap meningkatkan kemampuan kelincahan siswa. Penurunan waktu Illinois Agility Test yang signifikan pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa permainan Lari Balok yang dikemas secara terstruktur efektif dalam melatih respons cepat dan kontrol gerak tubuh siswa. Temuan ini mendukung hasil penelitian Rusmawati dan Hartati (2016) yang mengungkapkan bahwa permainan tradisional yang mengandalkan kecepatan dan perubahan arah mampu meningkatkan kelincahan siswa secara efektif. Dalam konteks penelitian ini, variasi lintasan dan perubahan arah dalam permainan Lari Balok memberikan latihan nyata yang meningkatkan adaptasi neuromuskular siswa. Permainan Lari Balok yang dilaksanakan secara berulang selama 12 sesi memberikan dampak positif terhadap peningkatan koordinasi gerak dan kecepatan respons siswa. Menurut Bujangga et al., (2025), latihan berbasis permainan yang melibatkan pola perubahan arah secara cepat dan berulang mampu meningkatkan kemampuan motorik dasar siswa, khususnya dalam aspek kelincahan. Dalam penelitian ini, variasi rute dan pola permainan yang menuntut konsentrasi dan ketepatan menjadi faktor penting dalam meningkatkan kelincahan siswa secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini juga memperkuat pandangan Taroreh dan Satria (2020) yang menyatakan bahwa permainan tradisional dapat menjadi alternatif pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif tanpa memerlukan peralatan mahal. Dalam penelitian ini, permainan Lari Balok dapat dilaksanakan dengan memanfaatkan balok kayu sederhana dan lintasan lapangan yang tersedia di sekolah. Hal ini memberikan kemudahan bagi guru pendidikan jasmani dalam menerapkan latihan kelincahan yang menarik, efektif, dan ekonomis. Selain memberikan manfaat fisik, permainan Lari Balok juga meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Menurut Zein dan Rahayu (2022), pembelajaran berbasis permainan tradisional mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan mendorong keterlibatan aktif siswa. Dalam penelitian ini, siswa kelompok eksperimen menunjukkan antusiasme tinggi dan keterlibatan yang konsisten dalam setiap sesi latihan. Kondisi ini menjadi salah satu faktor penting yang mendorong peningkatan hasil kelincahan secara signifikan. Permainan Lari Balok dalam penelitian ini juga memiliki nilai penting dalam pelestarian budaya lokal dan pembentukan karakter siswa. Aulia et al., (2022) menekankan bahwa permainan tradisional tidak hanya meningkatkan aspek kebugaran jasmani tetapi juga memperkuat nilai budaya dan kerjasama di kalangan siswa. Permainan ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan bekerja dalam tim dan menghormati aturan permainan, yang menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter siswa.\

Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan model pembelajaran berbasis permainan yang efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa di sekolah. Tresnawati (2018) menyatakan bahwa pembelajaran yang berbasis lingkungan dan budaya lokal mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran dan meningkatkan minat siswa. Dalam penelitian ini, permainan Lari Balok terbukti dapat diintegrasikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani sebagai metode latihan kelincahan yang menyenangkan, terjangkau, dan mudah diaplikasikan dalam kondisi sekolah yang sederhana.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional Lari Balok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lambu. Kelompok eksperimen yang mengikuti permainan Lari Balok selama 12 sesi menunjukkan

peningkatan kelincahan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran konvensional. Penerapan permainan Lari Balok yang dikemas secara terstruktur terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan respon, kemampuan perubahan arah, dan kontrol gerak tubuh siswa. Selain memberikan manfaat fisik, permainan ini juga meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hasil penelitian ini merekomendasikan bahwa permainan tradisional Lari Balok dapat dijadikan alternatif latihan kelincahan yang efektif, menyenangkan, dan mudah diterapkan di sekolah dengan fasilitas yang sederhana.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru pendidikan jasmani, serta seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lambu yang telah memberikan dukungan penuh dan berpartisipasi secara aktif dalam pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga mengapresiasi semua pihak yang telah membantu dalam proses pengumpulan data dan pelaksanaan program permainan tradisional Lari Balok selama penelitian berlangsung. Penelitian ini dilaksanakan secara mandiri tanpa dukungan dana eksternal. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dan menjadi rujukan dalam penerapan permainan tradisional sebagai metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aldiansyah, R., Asriansyah. (2020). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 51 Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 73-81. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i1.3738>
- Alfiyanto, M., Rubiyatno, & Gandasari, M. F. (2024). Efektifitas Peregangan Statis dan Dinamis Terhadap Kelincahan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(2), 260-272. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i2.3851>
- Aulia, W., Suryansah, S., & Januarta, O. B. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 94-102. <http://dx.doi.org/10.17977/um062v4i12022p94-102>
- Bujangga, N. W. A. A. P., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Studi Pustaka Tentang Pengaruh Latihan Dribbling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Bola Basket Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(5), 228-237. <https://doi.org/10.60126/jim.v3i5.933>
- Etikan, I., & Bala, K. (2017). Sampling and sampling methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 5(6), 215-217. <https://doi.org/10.15406/bbij.2017.05.00149>
- Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. (1993). *How to Design and Evaluate Research in Education 10th ed.* McGraw-Hill Education.
- Hayati, S. N., & Hibana, H. (2021). Reaktualisasi permainan tradisional untuk pengembangan kreativitas anak. *Jurnal Pelita PAUD*, 5(2), 298-309. <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v5i2.1344>
- Hidayati, S. N., & Rodliyah, R. S. (2020). Eksplorasi Strategi Guru untuk Meningkatkan Keterlibatan Siswa dalam Aktifitas Membaca. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 20(1), 121-128. <https://doi.org/10.17509/jpp.v20i1.24563>
- Kurniawan, D., Ridwan, M., & Herinanta, M. B. (2024). Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Permainan Tangkak Rani: Tangan Merangkak Kebugaran Jasmani. *Journal of Creative Student Research*, 2(5), 114-124. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i5.4315>
- 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://orcid.org/0000-0002-0650-8783>
- Puspitasari, N., Masfuah, S., & Pratiwi, I. A. (2022). Implementasi Permainan Tradisional Gobak Sodor dalam Meningkatkan Kerjasama Anak Usia 10 Tahun. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2540-2546. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2458>

- Rachman, A., Yochanan, E., Samanlangi, A.I., & Purnomo, H. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Rahman, D. F. (2019). Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 515-518.
- Safitri, R. E., Safari, I., & Supriyadi, T. (2023). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Lari melalui Permainan Tradisional Kucing Jongkok. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 74-84. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i1.18703>
- Solikah, A. U., Izzah, A., & Valeria, A. H. (2024). *Corak budaya Indonesia dalam bingkai kearifan lokal*. Uwaiz Inspirasi Indonesia.
- Susila, L. (2021). Pengaruh metode latihan high intensity interval training (HIIT) dalam meningkatkan power otot tungkai dan kelincahan pada permainan bola voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230-238. <http://dx.doi.org/10.54371/ainj.v2i3.86>
- 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. <http://dx.doi.org/10.36764/jc.v4i1.348>
- Tresnawati, N. (2018). Pembelajaran sains berbasis kearifan lokal dalam upaya peningkatan konservasi lingkungan pada mahasiswa pgsd di batik tulis ciwaringin cirebon. *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 5(1), 69-82. <http://dx.doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v5i1.2603>
- Yustiyati, S., Dhafiana, N., Sabila, S. A., Indriani, T., & Mulyana, A. (2024). Meningkatkan minat belajar siswa SD dalam pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional. *Jurnal Keolahragaan JUARA*, 4(1), 134-142. <https://doi.org/10.37304/juara.v4i1.13543>
- Zein, L. R., & Rahayu, R. (2022). Pentingnya Pengaruh Permainan Tradisional Engklek terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Siswa SMP pada Materi Pencemaran Lingkungan. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, 10(2), 109-114. <https://doi.org/10.21831/jpms.v10i2.45531>