

Analisis Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Kebugaran Siswa: *Systematic Literature Review*

Rahmatika Nur Chasani¹, Pungki Indarto² Eko Sudarmanto³, Imron Nugroho Saputro⁴
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

a810210008@student.ums.ac.id¹

Kata Kunci:

*Permainan Tradisional,
Strategi Pembelajaran,
Kebugaran Jasmani,
Pendidikan Jasmani.*

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengevaluasi analisis permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran siswa. Metode yang digunakan dalam review research ini adalah kualitatif, dengan pendekatan systematic literatur review. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada Google Scholar, ResearchGate, SINTA, dan beberapa jurnal artikel yang relevan lainnya. Sumber yang diperoleh mengacu pada tahun 2020 sampai dengan tahun 2024. Kata kunci dalam penelitian ini yaitu permainan tradisional, strategi pembelajaran, kebugaran jasmani, pendidikan jasmani. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Permainan tradisional merupakan strategi yang sangat efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam konteks pendidikan dimana permainan tradisional dalam pendidikan jasmani menawarkan pendekatan holistik yang menggabungkan manfaat fisik dengan pengembangan keterampilan sosial, menjadikannya metode yang berharga dan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat membahas terkait analisis permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam berbagai aspek yang terkait dengan pembelajaran siswa.

Abstract

The aim of this research is to evaluate the analysis of traditional games in physical education learning to improve student fitness. The method used in this research review is qualitative, with a systematic literature review approach. The data collection used in this research refers to Google Scholar, ResearchGate, SINTA, and several other relevant journal articles. The sources obtained refer to the years 2020–2024. The keywords in this research are traditional games, learning strategies, physical fitness, and physical education. The results of this research show that traditional games are a very effective strategy for improving students' physical fitness in an educational context where traditional games in physical education offer a holistic approach that combines physical benefits with the development of social skills, making it a valuable and effective method for improving physical fitness as well as student involvement in the learning process. For further research, it is hoped that it can discuss the analysis of traditional games in physical education learning in various aspects related to student learning. Keywords: traditional games, learning strategies, physical fitness, and physical education.

Key Word:

*Traditional Games,
Learning Strategy,
Physical Fitness,
Physical Education.*

Copyright © 2024 Rahmatika Nur Chasani, Pungki Indarto, Eko Sudarmanto, Imron Nugroho Saputro
This work is licensed under an **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)**

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang penting dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah (Lengkana, & Sofa, 2017). Penjas tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan fisik, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter, keterampilan sosial, serta kesehatan mental siswa (Syahira et al., 2024). Dalam era di mana aktivitas fisik semakin menurun akibat dominasi teknologi dan gaya hidup yang semakin sedentari, pentingnya pendidikan jasmani menjadi semakin krusial untuk membentuk generasi muda yang sehat, bugar, dan berdaya tahan.

Namun, pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah menghadapi berbagai tantangan. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya minat dan partisipasi aktif dari siswa. Beberapa faktor penyebabnya termasuk monotoninya aktivitas fisik yang ditawarkan, terbatasnya variasi kegiatan, dan kurangnya pemahaman siswa mengenai pentingnya kebugaran jasmani. Siswa cenderung lebih tertarik pada aktivitas yang bersifat rekreasional dan menyenangkan daripada latihan fisik yang terstruktur dan rutin (Atiq et al., 2022). Dalam konteks ini, ada kebutuhan mendesak untuk menemukan metode pembelajaran yang tidak hanya efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga mampu memotivasi siswa untuk berpartisipasi

dengan antusias.

Permainan tradisional, sebagai bagian dari warisan budaya yang telah dimainkan oleh generasi sebelumnya, menawarkan solusi potensial untuk mengatasi tantangan ini (Makorohim et al., 2021). Permainan ini tidak hanya mengandung elemen fisik yang intensif, tetapi juga memiliki daya tarik tersendiri karena bersifat menyenangkan dan melibatkan interaksi sosial. Misalnya, permainan seperti Gobak Sodor, Bentengan, dan Engklek melibatkan berbagai jenis aktivitas fisik seperti berlari, melompat, dan mengejar yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, termasuk ketahanan kardiovaskular, kekuatan otot, dan koordinasi motorik. Selain itu, permainan tradisional juga mengajarkan nilai-nilai sosial seperti kerjasama, sportifitas, dan kepemimpinan, yang penting untuk perkembangan holistik siswa.

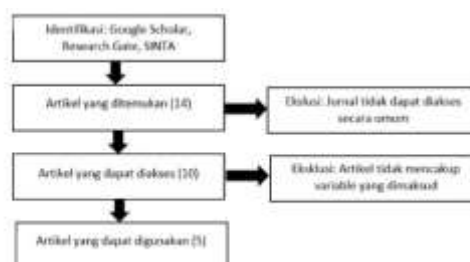
Penelitian sebelumnya (Hamzah & Rahmadani, 2024) menunjukkan bahwa integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan keterlibatan siswa secara signifikan. Sebagai contoh, sebuah studi yang dilakukan di sekolah dasar di Indonesia menunjukkan bahwa penggunaan permainan tradisional dalam sesi pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik siswa, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang lebih inklusif dan menyenangkan. Meskipun begitu, masih terdapat kekurangan dalam penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas permainan tradisional dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara lebih luas dan sistematis.

Di sisi lain, terdapat kekhawatiran bahwa globalisasi dan modernisasi akan membuat permainan tradisional semakin terpinggirkan dan dilupakan (Jubba et al., 2021). Pengintegrasian permainan tradisional dalam pendidikan jasmani bukan hanya tentang meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga merupakan upaya untuk melestarikan warisan budaya yang kaya ini (Ilham et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyusun tinjauan literatur sistematis (systematic literature review) guna mengidentifikasi, menganalisis, dan menyintesis temuan-temuan yang relevan mengenai penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan dampaknya terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Melalui tinjauan literatur ini, artikel ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai peran permainan tradisional dalam pendidikan jasmani, serta menawarkan rekomendasi praktis untuk implementasi yang lebih efektif di sekolah-sekolah. Dengan demikian, diharapkan bahwa penelitian ini tidak hanya akan berkontribusi pada pengembangan teori dan praktik dalam bidang pendidikan jasmani, tetapi juga mendukung upaya pelestarian budaya yang mendasar bagi identitas bangsa

METODE

Penelitian Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian tinjauan literatur, yang berfokus pada analisis hasil penelitian sebelumnya terkait penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran siswa. Dalam review ini, digunakan metode deskriptif kualitatif berdasarkan Preferred Reporting Item for Systematic Review and Meta Analysis (PRISMA). Pengumpulan artikel penelitian dilakukan dengan beberapa kriteria: (1) Sumber artikel jurnal yang akan ditinjau harus sesuai dengan topik penelitian, (2) Variabel penelitian harus relevan dengan kebutuhan penulis, dan (3) Artikel jurnal yang dicari adalah yang dipublikasikan antara tahun 2020-2024. Pengumpulan data dalam review penelitian ini menjadi faktor penting dalam mendapatkan informasi dan data lapangan, karena data yang dikumpulkan dari penelitian-penelitian relevan sebelumnya digunakan untuk menghasilkan informasi baru yang mendukung penelitian saat ini. Data penelitian ini diperoleh melalui pengumpulan dokumen dari penelitian sebelumnya yang digunakan sebagai referensi, dengan fokus pada penelitian yang dimulai dari tahun 2024 dan mencakup data dari tahun 2020 sebagai sumber informasi. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian data meliputi permainan tradisional, strategi pembelajaran, kebugaran jasmani, dan pendidikan jasmani.



Gambar 1. Alur PRISMA untuk Pencarian Artikel

Gambar 1 menunjukkan alur prisma ekstraksi data identifikasi yang sesuai dengan alur PRISMA. Pembatasan tahun terbitan dibatasi dengan rentang waktu 2020-2024. Kemudian hasil pencarian didapatkan 13 artikel jurnal yang bisa di download dari Google Scholar, ResearchGate, SINTA dan beberapa jurnal

artikel yang relevan. Selanjutnya artikel dikecualikan berdasarkan alasan judul, kata kunci, dan abstrak sehingga di dapatkan 10 artikel jurnal. Kemudian artikel dipisahkan berdasarkan variabel, dan yang paling relevan didapatkan 5 artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan 5 penelitian terdahulu yang telah peneliti uraikan dalam review research, peneliti mendapatkan data secara menyeluruh dalam analisis permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran. Analisis permainan tradisional dianggap sebagai solusi potensial untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterlibatan siswa, serta melestarikan nilai-nilai budaya lokal. Hal ini memungkinkan bahwa pelaksanaan penelitian dapat memberikan informasi yang lebih detail dan memberikan manfaat terhadap masalah tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran.

Permainan tradisional merupakan bentuk aktivitas fisik yang telah diwariskan secara turun-temurun di dalam suatu budaya atau komunitas (Juniartha et al., 2024). Permainan ini sering kali dimainkan di lingkungan sosial dan memiliki aturan yang sederhana, sehingga dapat diikuti oleh berbagai kelompok usia. Contoh-contoh permainan tradisional di Indonesia antara lain Gobak Sodor, Bentengan, Engklek, dan Congklak. Meskipun terlihat sederhana, permainan ini memiliki kedalaman budaya dan nilai sosial yang tinggi, termasuk nilai-nilai kerjasama, sportivitas, dan pengembangan keterampilan fisik. Dalam konteks pendidikan jasmani, permainan tradisional dapat didefinisikan sebagai kegiatan fisik yang dirancang untuk mendukung tujuan pembelajaran jasmani melalui pendekatan yang menyenangkan dan inklusif. Permainan ini tidak hanya mempromosikan aktivitas fisik tetapi juga memperkuat interaksi sosial dan pembelajaran moral di antara siswa. Oleh karena itu, permainan tradisional merupakan media yang sangat efektif untuk mengintegrasikan aspek-aspek kebugaran fisik, keterampilan motorik, serta pengembangan sosial-emosional dalam satu kegiatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Kamaruddin et al., (2024) bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) yang berbasis permainan tradisional dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) dan melibatkan siswa yang terlibat dalam pembelajaran PJKR. Model pembelajaran ini diharapkan dapat menjadi alternatif bagi guru untuk mengembangkan kebugaran jasmani siswa secara efektif dan menyenangkan. Penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran PJKR dapat menjadi solusi untuk mengatasi masalah rendahnya kebugaran jasmani pada siswa. Penelitian oleh Zulfikar et al., (2024) melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh permainan olahraga tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Dompu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan melibatkan 30 siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Dompu. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari permainan olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh (Amira et al., 2023) bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 4 Mataram pada Tahun Ajaran 2022/2023 di Kelurahan Pagesangan, Kecamatan Mataram, Nusa Tenggara Barat (NTB). Penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperimen dengan model one-group pretest-posttest dan melibatkan siswa kelas IV SDN 4 Mataram. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui permainan tradisional yang diterapkan dalam pembelajaran. Sementara Agus et al., (2022) melakukan penelitian untuk mengetahui apakah permainan olahraga tradisional bisa meningkatkan kebugaran jasmani siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan melibatkan 30 siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari permainan olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa. Semakin sering melakukan permainan olahraga tradisional, semakin baik pula kebugaran jasmani siswa. Untuk mencapai hasil yang optimal, diperlukan modifikasi permainan olahraga tradisional yang lebih efektif serta intensitas yang lebih tinggi dalam pelaksanaan pembelajaran.

Penelitian oleh Subekti et al., (2020) melakukan penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai kebugaran jasmani serta motivasi belajar siswa sebagai upaya untuk mengembangkan semua potensi mereka secara optimal, baik potensi fisik maupun motivasi belajar. Penelitian ini melibatkan 32 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan menggunakan metode eksperimen. Berdasarkan hasil penelitian di Kota Tasikmalaya, disimpulkan bahwa strategi pembelajaran melalui permainan tradisional dalam pendidikan jasmani memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani serta motivasi belajar siswa kelas V SD Islam Al Jamal.

Permainan tradisional telah lama menjadi bagian penting dan tak terpisahkan dari budaya serta aktivitas fisik masyarakat sepanjang sejarah. Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, permainan tradisional tidak hanya menjaga nilai-nilai budaya, tetapi juga menyediakan metode yang menarik dan dinamis untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Pendekatan ini menawarkan manfaat ganda: pertama, melalui aktivitas fisik yang mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan, dan kedua, dengan membantu pengembangan keterampilan motorik, koordinasi, dan kekuatan.

Permainan tradisional mendorong siswa untuk terlibat dalam aktivitas yang melibatkan berbagai gerakan tubuh, seperti berlari, melompat, dan berguling, yang pada akhirnya membantu meningkatkan daya tahan dan kekuatan fisik. Selain itu, permainan ini juga melibatkan aspek koordinasi penting, seperti koordinasi tangan-mata dan keseimbangan, yang sangat bermanfaat untuk perkembangan motorik anak-anak. Lebih dari sekadar aktivitas fisik, permainan tradisional juga mendorong interaksi sosial dan kerja sama tim, yang penting bagi perkembangan sosial dan emosional siswa. Melalui permainan ini, siswa belajar berkomunikasi, berkolaborasi, dan memecahkan masalah dengan cara yang kreatif, keterampilan yang sangat berguna di luar konteks olahraga.

Dalam pelaksanaan kurikulum Pendidikan Jasmani, permainan tradisional memberikan peluang untuk menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan, sekaligus mendorong siswa untuk lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan fisik. Dengan mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam pembelajaran, guru tidak hanya membantu siswa mencapai standar kebugaran jasmani yang lebih tinggi, tetapi juga mendukung perkembangan keterampilan secara menyeluruh dan memperkaya pengalaman pendidikan mereka. Hasil penelitian Kamaruddin et al., (2024) yang diperoleh menunjukkan bahwa model pembelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) yang berbasis permainan tradisional merupakan alternatif yang sangat menjanjikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan cara yang efektif dan menyenangkan. Implementasi permainan tradisional dalam konteks PJKR memberikan solusi yang potensial untuk mengatasi masalah rendahnya kebugaran jasmani pada siswa, sekaligus meningkatkan motivasi mereka dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Penelitian Zulfikar et al., (2024) yang dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Dompu menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari permainan olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa. Temuan ini memperkuat argumen bahwa permainan tradisional tidak hanya membantu meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga dapat berfungsi sebagai alat untuk mencapai tujuan pembelajaran yang lebih luas. Dengan memperkenalkan permainan tradisional yang relevan dan bervariasi dalam program PJKR, guru dapat menciptakan lingkungan yang menarik dan dinamis, yang pada gilirannya dapat meningkatkan partisipasi dan kinerja siswa. Di SDN 4 Mataram, penelitian Amira et al., (2023) juga mengungkapkan peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan pada siswa kelas IV melalui penerapan permainan tradisional. Ini menegaskan pentingnya integrasi permainan tradisional dalam kurikulum pendidikan jasmani untuk mengatasi kekurangan kebugaran jasmani di kalangan siswa. Permainan tradisional yang melibatkan berbagai jenis aktivitas fisik membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik, kekuatan, dan daya tahan tubuh dengan cara yang menyenangkan dan tidak membosankan.

Penelitian yang dilakukan Agus et al., (2022) serupa di Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik menunjukkan bahwa semakin sering siswa terlibat dalam permainan olahraga tradisional, semakin baik pula kebugaran jasmani yang mereka capai. Temuan ini menunjukkan pentingnya modifikasi permainan olahraga tradisional yang efektif serta penerapan secara teratur dan rutin dalam pembelajaran. Dengan intensitas latihan yang meningkat, siswa dapat mengalami peningkatan yang lebih signifikan dalam kebugaran jasmani mereka. Selanjutnya, penelitian Subekti et al., (2020) mengenai strategi pembelajaran melalui permainan tradisional di SD Islam Al Jamal, Kota Tasikmalaya, menyimpulkan bahwa pendekatan ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani serta motivasi belajar siswa. Strategi pembelajaran yang melibatkan permainan tradisional tidak hanya memfasilitasi perbaikan dalam kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan motivasi siswa untuk belajar lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat digunakan sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, sekaligus memperbaiki kebugaran fisik mereka.

Secara keseluruhan, temuan-temuan ini mendukung argumen bahwa permainan tradisional merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Penggunaan permainan tradisional dalam kurikulum PJKR memberikan kesempatan bagi siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik dengan cara yang menyenangkan dan bermanfaat. Modifikasi permainan yang sesuai dan penerapan yang konsisten dalam setiap sesi pembelajaran adalah kunci untuk memaksimalkan manfaat dari pendekatan ini. Dengan demikian, integrasi permainan tradisional dalam pendidikan jasmani tidak hanya dapat mengatasi masalah kebugaran jasmani tetapi juga meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam proses belajar.

KESIMPULAN

Permainan tradisional merupakan strategi yang sangat efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam konteks pendidikan. Literasi menunjukkan bahwa permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai media yang menyenangkan untuk beraktivitas fisik, tetapi juga memainkan peran penting dalam pengembangan keterampilan motorik, koordinasi, dan kekuatan. Aktivitas fisik yang terlibat dalam permainan tradisional mendukung peningkatan daya tahan dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa integrasi permainan tradisional dalam kurikulum Pendidikan Jasmani secara signifikan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Selain itu, permainan tradisional juga berkontribusi pada perkembangan sosial dan emosional siswa, termasuk keterampilan komunikasi, kerja sama, dan pemecahan masalah. Modifikasi permainan yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan penerapan secara teratur dalam kurikulum dapat memaksimalkan manfaat fisik dan non-fisik dari pendekatan ini. Secara keseluruhan, permainan tradisional dalam pendidikan jasmani menawarkan pendekatan holistik yang menggabungkan manfaat fisik dengan pengembangan keterampilan sosial, menjadikannya metode yang berharga dan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

DAFTAR REFERENSI

- Amira, F., Zain, M. I., & Angga, P. D. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa. *Journal of Classroom Action Research*, 137–140.
- Atiq, A., Henjilito, R., Syafii, I., Putro, R. A., Alfian, M., Alamsyah, R., ... & Pahliwandari, R. (2022). *Strategi dan Pola Latihan Fisik Atlet Pemula*.
- Hamzah-P, U., & Rahmadani, A. (2024). Permainan tradisional dan keaktifan belajar: korelasi pada pembelajaran pendidikan jasmani. *Asian Journal of Sport Research and Review*, 1(1), 29–33.
- Ilham, W., Musa, N. M., & Amin, R. M. (2023). Pencak Silat sebagai Warisan Budaya: Identitas Lokal Seni Silat Ulu Ambek di Pariaman, Sumatera Barat. *Al Mabhats: Jurnal Penelitian Sosial Agama*, 8(1), 37–54.
- Jubba, H., Adila, N. A., Herianto, H., & Septiani, T. (2021). Sunda Wiwitan Di Era Post-Truth: Strategi Bertahan Komunitas Lokal Di Era Globalisasi. *Jurnal Studi Agama Dan Masyarakat*, 17(2), 149–163.
- Juniartha, K. N., Wijaya, M. A., & Suwiwa, I. G. (2024). Studi Etnografi Olahraga Tradisional Benteng-Bentengan Di Desa Banyuning. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia*, 2(8), 51–60.
- Kamaruddin, I., Eskawida, E., Hamdiana, H., Rifai, M., Septiyani, R. D., & Ismawan, H. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran PJKR berbasis Permainan Tradisional untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(2), 899–906.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan pendidikan jasmani dalam pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12.
- Makorohim, M. F., Soegiyanto, M. S., Hidayah, T., & Rahayu, S. (2021). Eksistensi Permainan dan Olahraga Tradisional di Provinsi Riau. *Zahira Media Publisher*, 1.
- Rudiyanto, A., & Hadi, S. R. (2022). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 25-31.
- Subekti, N., Juhrohin, J., & Mulyadi, A. (2020). Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Kebugaran dan Motivasi Belajar. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 55–62. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i1.38560>
- Syahira, S., Hutasoit, G. H., & Siddik, F. (2024). *Innovative Physical Education Teaching Strategies in Primary Schools*. 711–721.
- 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.