

Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa

Ida Adhariah¹

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Bojong Loa 1. Metode yang digunakan penelitian ini yaitu kuasi eksperimen dengan desain penelitian Nonquivalent Control Group Design, sampel yang diambil adalah kelas VA berjumlah 30 siswa dan kelas VB berjumlah 30 siswa, dengan pengambilan sampel yaitu tidak secara acak. Instrument yang digunakan adalah batteray test. Prinsip utama dari tes tersebut adalah dengan menyediakan alat-alat utama tes kebugaran jasmani sebagai sarana prasarana tes kebugaran jasmani. Nilai rata-rata kelas eksperimen pretest 46,9 (kurang), meningkat menjadi 68,76 (Baik) untuk nilai posttest. Bahwasannya tingkat kebugaran jasmani siswa yang awalnya kurang sekarang meningkat menjadi baik. Nilai rata-rata kelas kontrol pretest 43,3 (Kurang) menjadi 54,03(sedang) untuk nilai posttest. Bahwasannya tingkat kebugaran jasmani siswa yang awalnya kurang sekarang meningkat menjadi sedang. Data penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t sebesar $t_{hitung} = 17,12$, sedangkan $t_{tabel} = 2,001$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci : Permainan Tradisional, Kebugaran Jasmani

¹ Pengajar di SDN Bojong Loa 1 Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten.

Pendahuluan

Pendidikan merupakan perubahan-perubahan dari tidak tau menjadi tau, serta proses pembelajaran bagi peserta didik untuk dapat mengerti, paham, dan membuat manusia lebih kritis dalam berpikir. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek perilaku hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan hasil observasi di SDN Bojong Loa 1 hasil wawancara yang diperoleh dari guru penjas beliau berkata bahwa masih banyak siswa yang merasa lelah dan lemas ketika kegiatan belajar mengajar dimulai, dan masih banyak siswa yang tidak mengenal permainan tradisional, serta banyak pula siswa yang belum mengetahui bagaimana cara memainkan permainan tradisional itu sendiri, terkadang siswa bosan dan tidak semangat ketika sedang berolahraga, karena mereka bosan dengan olahraga yang begitu-gitu saja. Peneliti memberikan permainan tradisional benteng-bentengan kepada siswa karena dengan bermain benteng siswa akan lebih semangat, aktif, bergerak dengan leluasa untuk bisa mempertahankan benteng mereka dari musuh. Siswa yang lebih aktif dan semangat ketika pembelajaran penjas yaitu adalah kelas VA dan yang kurang aktif serta semangat yaitu adalah kelas VB. Oleh karena itu peneliti memberikan permainan tradisional dalam proses pembelajaran penjas agar siswa senang, mau bergerak, semangat, dan aktif. Peneliti juga memberikan tes kebugaran jasmani agar kebugaran jasmani

siswa semakin meningkat dan baik. Dari data yang didapat bahwa jumlah siswa kelas VA sebanyak 30 siswa dan jumlah siswa kelas VB sebanyak 30 siswa, alasan peneliti memilih kelas VB sebagai kelas eksperimen dan kelas VA sebagai kelas kontrol yaitu dilihat dari hasil observasi dan data yang diberikan oleh guru penjas, bahwa masih banyak yang belum memahami, aktif dan semangat dalam pembelajaran penjas yaitu adalah kelas VB, dan yang lebih memahami, aktif dan semangat yaitu adalah kelas VA, sehingga peneliti mengambil kelas VB sebagai kelas eksperimen dan kelas VA sebagai kelas kontrol. Dengan demikian, dilakukannya permainan tradisional ini yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang dirasa masih rendah akan semakin membaik.

Berdasarkan pengalaman guru penjas, proses pembelajaran penjas yang dimulai pukul 7.15 sekitar jam 8 siswa sudah mulai merasa lelah, dan mulai meminta istirahat, siswa pun mulai merasa jenuh berolahraga, karena menurut mereka olahraga yang mereka lakukan tidak beragam. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih dalam kategori rendah, sehingga perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi, dan perlu sedikit perubahan dalam berolahraga, supaya siswa tidak jenuh ketika sedang berolahraga, dan dengan melakukan permainan tradisional ini akan membuat siswa lebih mengenal dan lebih berminat lagi untuk melakukan permainan tradisional, serta siswa tidak merasa jenuh ketika sedang berolahraga, karena permainan tradisional sekarang hampir tidak dikenali oleh anak-anak. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa tidak mudah merasakan lelah yang berlebih, sehingga ketika mengikuti olahraga siswa merasa senang, dapat terus berkonsentrasi, dan selalu sehat.

Peneliti mengamati bahwa butuh pendekatan yang kontekstual agar dapat mengubah pola pembelajaran sehingga

peserta didik tetap dapat berolahraga dan melaksanakan hidup sehat secara efektif dengan metode yang menyenangkan.

Guru sebagai tenaga profesional harus berani melihat realitas pembelajaran dan mengakui kekurangan dirinya, sehingga diharapkan dapat memotivasi peningkatan kemampuan dalam mengajarnya dengan melakukan perbaikan-perbaikan dalam pembelajaran, salah satu upaya untuk melakukan perbaikan pembelajaran tersebut adalah dengan melakukan Penelitian Eksperimen. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ *Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa (Kuasi Eksperimen di Kelas V SDN Bojong Loa 1)*”.

Bermain

Bermain merupakan cara alamiah anak untuk menemukan lingkungan, orang lain, dan dirinya sendiri. Pada prinsipnya, bermain mengandung rasa senang dan lebih mementingkan proses dari pada hasil akhir. Perkembangan bermain sebagai cara pembelajaran hendaknya disesuaikan dengan perkembangan umur dan perkembangan kemampuan anak didik, yaitu berangsur-angsur dikembangkan dari bermain sambil belajar (unsur bermain lebih besar) menjadi belajar sambil bermain (unsur belajar lebih banyak).² Sementara itu ditinjau dari segi bahasa bermain adalah melakukan sesuatu untuk bersenang-senang. Bermain berasal dari kata main yang berarti melakukan aktivitas atau kegiatan untuk menyenangkan hati.

² Euis Kurniati, *Permainan Tradisional dan Perannya dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*, (Prenadamedia Grup, 2016), 4.

Permainan Tradisional

Permainan tradisional adalah bentuk kegiatan permainan atau olahraga yang berkembang dari suatu kebiasaan masyarakat tertentu. Pada perkembangan selanjutnya permainan tradisional sering dijadikan sebagai jenis permainan yang memiliki ciri kedaerahan asli serta disesuaikan dengan tradisi budaya setempat. Kegiatannya dilakukan baik secara rutin maupun sekali-kali, dengan maksud untuk mencari hiburan dan mengisi waktu luang setelah terlepas dari aktivitas rutin sehari-hari.³

Permainan Benteng

Permainan benteng adalah permainan yang menuntut ketangkasan dan kelihaihan berstrategi. Permainan benteng dimainkan oleh dua tim, 1 tim terdiri dari 4-6 orang dan setiap tim memilih tempat sebagai markasnya, dan didalam permainan benteng biasanya sebuah tiang atau pilar dijadikan benteng, cara bermainnya adalah dengan menyerang dan mengambil alih benteng lawan dengan menyentuh tiang atau pilar lawan dan meneriakkan kata “benteng”.⁴

Kebugaran Jasmani

Bugar adalah sehat dan segar. Bugar merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik dan mental yang berlebihan. Jika tubuh kita ingin sehat, kita harus rajin melakukan latihan kebugaran jasmani karena dengan melakukannya tubuh kita akan mendapatkan kesehatan tubuh, tidak mudah sakit, dan sering mengalami kelelahan.

³ Agus Mahendra, *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2008), 4.24.

⁴ Murtafi'atun, *Kumpulan Permainan Tradisional Nusantara*, (Yogyakarta: CV Solusi Distribusi, 2018), 295-296.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan ringan tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani.⁵

Tes Kebugaran Jasmani

Tes kebugaran merupakan tes yang bertujuan untuk mengukur bugar tidaknya tubuh kita, dan apabila kita melakukan sesuatu kemudian fisik terasa sangat letih, lesu, lunglai, padahal seharusnya tidak, maka itu berarti kita memang kurang bugar.

Berikut ini adalah tes kebugaran jasmani yaitu:

1. Lari cepat 40 m

Lari cepat adalah lari dengan tidak terburu-buru dan harus lintas lurus, tujuannya adalah untuk mengukur kecepatan.⁶

Peralatannya ialah:

1) Lintas lurus dan tidak licin

Adalah harus berlari secara lurus dan tidak berbelok-belok.

2) Peluit

Adalah alat berukuran kecil terbuat dari kayu atau plastik yang mengeluarkan suara nyaring ketika ditiup.

3) *Stopwatch*

⁵ Sri Wahyuni, dkk, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta: Pusat Perbukuan, 2010), 79.

⁶ Haryono, *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/Mi*, (Jakarta: Depdiknas, 2003), 243.

Adalah alat ukur besaran waktu yang dapat diaktifkan dan dimatikan.

4) Alat tulis dan formulir penilaian.

Adalah untuk menilai siswa.

Pelaksanaannya:

- 1) Pelari bersiap berdiri dibelakang garis *start*
Pelari bersiap untuk melakukan lari pendek.
- 2) Star yang digunakan adalah *start* jongkok
Adalah awalan pelari untuk persiapan lari.⁷
- 3) Setelah mendengar aba-aba “ya” pelari secepat mungkin sampai mencapai garis *finish*, dan *stopwacth* di hidupkan.
- 4) Saat pelari menyentuh garis *finish*, *stopwacth* dihentikan.

Penilaian:

- Penilaian hasil tes dilakukan dengan mencatat perolehan waktu pada saat lari 50 m.
2. Baring Duduk (*sit up*)
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Caranya dengan gerakan baring duduk (*sit up*).
 3. Angkat Tubuh (*pull up*)
Tes angkat tubuh bagi siswa memiliki tujuan guna mengukur kekuatan serta daya tahan otot lengan maupun otot bahu siswa.
 4. Loncat Tegak (*vertical jump*)
Adalah meloncat tegak lurus ke atas dengan kedua kaki dengan tujuan untuk mengukur tenaga eksplosif seseorang.
 5. Lari Jarak Sedang 600 m

⁷ Jaja Suharja Husdrata, Eli Maryani, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, (Jakarta: Pusat Perbukuan, 2010), 130

Adalah salah satu cabang olahraga atletik yang mengutamakan ketahanan fisik saat berlari yang menempuh jarak 3000 meter sampai 5.000 meter.

Hasil Pre-test

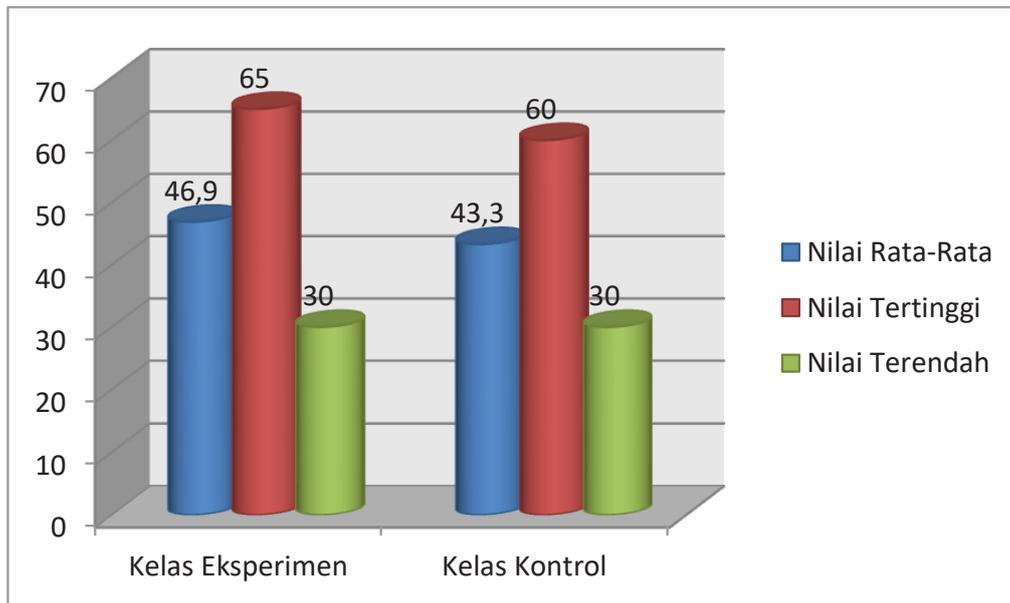
Distribusi frekuensi *pretest* kelompok eksperimen dan kontrol dapat dilihat pada tabel serta grafik data *pretest* eksperimen dan kontrol.

Hasil Tabel Pre-test

Statistik	Kelas Eksperimen	Kelas Kontrol
	Pretest	Pretest
N (Banyaknya Siswa)	30	30
Nilai Maksimum	65	60
Nilai Minimum	30	30
(Rata-Rata)	46,9	43,3
Simpangan Baku	7,81	9,24
Varians	61,07	85,40

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa pada hasil *pre-tes* kelas eksperimen nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 46,9 dengan nilai terendah yaitu 30 dan nilai tertinggi 65 dari nilai maksimal 100. Sedangkan hasil *pre-test* pada kelas kontrol nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 43,3 dengan nilai terendah yaitu 30 dan nilai tertinggi 60 dari nilai maksimal 100. Sedangkan simpangan baku untuk kelas eksperimen yaitu 7,81 dengan varian 61,07 dan simpangan baku pada kelas kontrol yaitu 9,24 dengan varian 85,40.

Grafik *fre-test*



Berdasarkan diagram 1.1 di atas, diketahui bahwa kemampuan awal siswa antara kelas eksperimen dan kelas kontrol tidak jauh berbeda terlihat dari hasil data *pre-test* menunjukkan bahwa rata-rata kelas eksperimen sebesar 46,9 sedangkan pada kelas kontrol sebesar 43,3. Dari data tersebut kemudian dilanjutkan dengan uji statistik berikutnya.

Hasil *post-test*

Distribusi frekuensi *pretest* kelompok eksperimen dan kontrol dapat dilihat pada tabel serta grafik data *pretest* eksperimen dan kontrol.

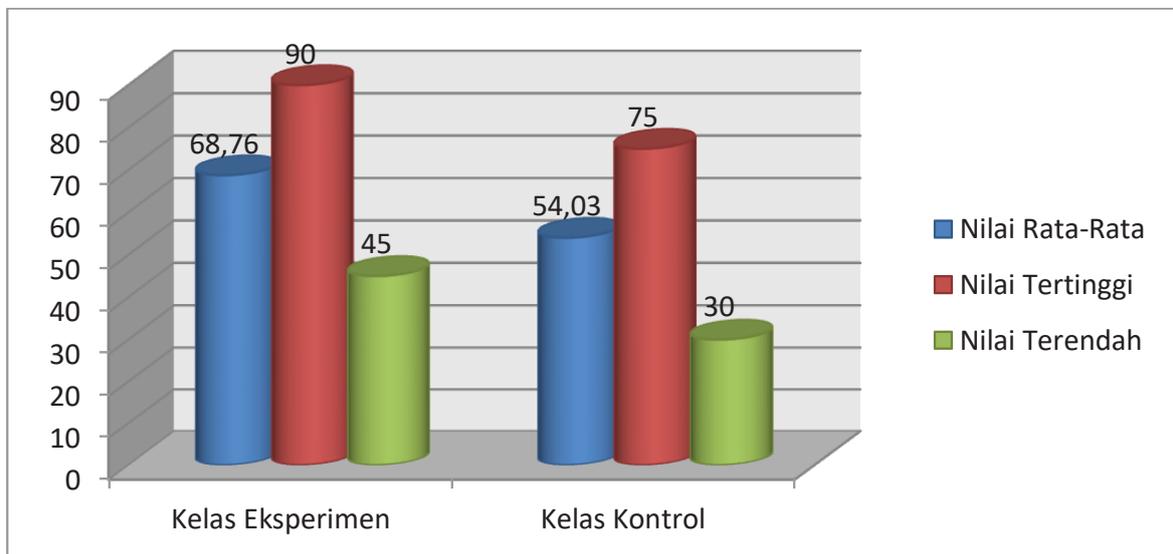
Hasil Tabel *Post-test*

Statistik	Kelas Eksperimen	Kelas Kontrol
	Posttest	Posttest
N (Banyaknya Siswa)	30	30

Nilai Tertinggi	90	75
Nilai Terendah	45	30
(Rata-Rata)	68,76	54,03
Simpangan Baku	12,90	11,82
Varians	116,54	139,84

Berdasarkan tabel 4.4, dapat dilihat bahwa pada hasil *pos-tes* kelas eksperimen nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 68,76 dengan nilai terendah yaitu 45 dan nilai tertinggi 90 dari nilai maksimal 100. Sedangkan hasil *post-test* pada kelas kontrol nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 54,03 dengan nilai terendah yaitu 30 dan nilai tertinggi 75 dari nilai maksimal 100. Sedangkan simpangan baku untuk kelas eksperimen yaitu 12,90 dengan varian 116,54 dan simpangan baku pada kelas kontrol yaitu 11,82 dengan varian 139,84.

Grafik Post-Test



Berdasarkan diagram 1.2, diketahui bahwa ada perbedaan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol terlihat dari hasil data *post-test* menunjukkan bahwa rata-rata kelas

eksperimen sebesar 68,76 sedangkan pada kelas kontrol sebesar 54,03. Untuk lebih lanjut mengetahui adanya perbedaan yang lebih berarti atau tidak, maka akan dilanjutkan dengan uji statistik berikutnya.

Uji Normalitas Data *Pre-Test*

Uji normalitas yang peneliti gunakan adalah Chi Kuadrat (χ^2) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $dk = k-1$ (k adalah banyaknya kelas interval).

Setelah dihitung Chi Kuadrat (χ^2), tahap selanjutnya adalah membandingkan harga χ^2 hitung dengan χ^2 tabel.

Kriteria pengujian :

- Jika $\chi^2_{hitung} \leq \chi^2_{tabel}$, maka distribusi data Normal.
- Jika $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$, maka distribusi data Tidak Normal.

Berikut ini adalah hasil uji normalitas *pre-test* untuk kelas eksperimen dan kelas kontrol:

**Tabel Hasil Uji Normalitas Data *Pre-test*
Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol**

No	Kelas	Statistik	Kesimpulan
1.	Eksperimen	$\chi^2_{hitung} = 2,6317$ $\chi^2_{tabel} = 11,070$ $\alpha = 0,05$ $(dk) = k-1 = 6-1 = 5$	$X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ artinya Distribusi Data Normal.
2.	Kontrol	$\chi^2_{hitung} = 4,3904$ $\chi^2_{tabel} = 11,07$ $\alpha = 0,05$ $(dk) = k-1 = 6-1 = 5$	$X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ artinya Distribusi Data Normal.

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa pada kelas eksperimen hasil χ^2 hitung lebih kecil dari χ^2 tabel, yaitu $2,6317 < 11,07$ sehingga data pada kelas Eksperimen dikatakan normal. Sama seperti halnya kelas eksperimen, pada kelas kontrol memiliki χ^2 hitung lebih kecil dari χ^2 tabel, yaitu $4,3904 < 11,07$ sehingga data pada kelas kontrol dikatakan normal.

Uji Homogenitas Data *Pre-Test*

Setelah melakukan uji normalitas, langkah kedua adalah menguji homogenitas varians antara kelas eksperimen dan kontrol dengan uji F, uji F ini dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data berasal dari populasi yang homogen atau tidak, dengan membandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} .

Kriteria Pengujian :

- Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka varians homogen.
- Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ maka varians tidak homogen.

Berikut ini adalah hasil uji homogenitas *pre-test* untuk kelas eksperimen dan kontrol:

**Tabel Hasil Uji Homogenitas Data *Pre-test*
Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol**

Jenis Uji	Statistik	Kesimpulan
Uji F	$F_{hitung} = 1,3983$ $F_{tabel} = 1,859$	Homogen

Hasil uji homogenitas pada *pre-test* yang ditunjukkan tabel 4.3 yaitu F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} atau $1,3983 < 1,859$ sehingga dapat dikatakan data *pre-test* adalah homogen.

Uji Normalitas Data *Post-Test*

Uji normalitas yang peneliti gunakan adalah Chi Kuadrat (χ^2) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $dk = k-1$ (k adalah banyaknya kelas interval). Setelah dihitung Chi Kuadrat (χ^2), tahap selanjutnya adalah membandingkan harga χ^2 hitung dengan χ^2 tabel.

Kriteria pengujian :

- Jika $\chi^2_{hitung} \leq \chi^2_{tabel}$, maka distribusi data Normal.
- Jika $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$, maka distribusi data Tidak Normal.

Berikut ini adalah hasil uji normalitas *post-test* untuk kelas eksperimen dan kelas kontrol:

Tabel Hasil Uji Normalitas Data *Post-test* Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

No	Kelas	Statistik	Kesimpulan
1.	Eksperimen	$\chi^2_{hitung} = 5,5054$ $\chi^2_{tabel} = 11,070$ $\alpha = 0,05$ (dk) = $k-1 = 6-1$ = 5	$\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ artinya Distribusi Data Normal.
2.	Kontrol	$\chi^2_{hitung} = 2,5865$ $\chi^2_{tabel} = 11,07$ $\alpha = 0,05$ (dk) = $k-1 = 6-1$ = 5	$\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ artinya Distribusi Data Normal.

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa pada kelas eksperimen hasil χ^2 hitung lebih kecil dari χ^2 tabel, yaitu $5,50 < 11,07$ sehingga data pada kelas eksperimen dikatakan normal. Sama seperti kelas eksperimen, pada kelas kontrol juga memiliki χ^2 hitung lebih kecil dari χ^2 tabel, yaitu

2,58 < 11,07 sehingga data pada kelas kontrol dikatakan normal.

Uji Homogenitas Data *Post-Test*

Setelah melakukan uji normalitas, langkah kedua adalah menguji homogenitas varians antara kelas eksperimen dan kontrol dengan uji F, uji F ini dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data berasal dari populasi yang homogen atau tidak, dengan membandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} .

Kriteria pengujian :

- Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka varians homogen.
- Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ maka varians tidak homogen.

Berikut ini adalah hasil uji homogenitas *post-test* untuk kelas eksperimen dan kontrol:

**Tabel Hasil Uji Homogenitas Data *Post-test*
Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol**

Jenis Uji	Statistik	Kesimpulan
Uji F	$F_{hitung} = 1,1909$ $F_{tabel} = 1,836$	Homogen

Hasil uji homogenitas pada *pre-test* yang ditunjukkan tabel 4.6 yaitu F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} atau $1,1909 < 1,836$ sehingga dapat dikatakan *post-test* berasal dari populasi yang homogen.

Uji T

Hasil *post-test* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol setelah melakukan uji normalitas dan homogenitas, menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen, maka langkah selanjutnya dilakukan uji pengaruh untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji-t dengan taraf

signifikan $\alpha = 0,025$. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa pada mata pelajaran penjas kes.

Berikut ini adalah hasil uji-t *post-test* kelas eksperimen dan kelas kontrol:

Tabel Hasil Uji T *Post-test*

Jenis Uji	Statistik	Kesimpulan
Uji-t	$t_{hitung} = 17,12$ $t_{tabel} = 2,001$	H_a di terima, maka H_0 di tolak, maka terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t pada data *post-test* tersebut maka diperoleh nilai $t_{hitung} = 17,12$ dengan $(dk) = n_1 + n_2 - 2 = 30 + 30 - 2 = 58$ dan $\alpha = 0,025$ maka diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,001$. Karena $17,12$ berada di luar interval $-2,001 \leq t_{hitung} \leq 2,001$, maka H_0 ditolak, dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Simpulan

Permainan tradisional memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani siswa dalam permainan benteng-bentengan di SDN Bojong Loa 1. Oleh karena itu, penggunaan praktik bermain benteng-bentengan sangat berpengaruh dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, agar lebih aktif, semangat lagi dalam melakukan pembelajaran.

Daftar Pustaka

- Kurniati, Euis. 2016. *Permainan Tradisional dan Perannya Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Mahendra, Agus. 2008. *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Murtafi'atun. 2018. *Kumpulan Permainan Tradisional Nusantara*. Yogyakarta: Solusi Distribusi.
- Wahyuni, Sri dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan.
- Haryono, 2003. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/MI*. Jakarta: Depdiknas.
- Suharja, Jaja Husdrata. Eli, Maryani. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan.