

Pengaruh permainan Tradisional Engklek Terhadap Kemampuan Keseimbangan Statis Siswa Kelas II SDN Kampungdalem 4

The The Influence of Traditional Engklek Games on Static Balance Ability of Class II Students of SDN Kampungdalem 4

Sandy Heppy Kirana¹, Ruruh Andayani Bekti², Ali Masrofi³

¹peserta.16796@ppg.belajar.id, Penjas/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²ruruh.andbe@unpkediri.ac.id, Penjas/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³alimasrofisambi@gmail.com, SDN Kampungdalem 4, Kota Kediri, Indonesia

Abstrak

Pembelajaran Tujuan penelitian ini untuk mengetahui metode pembelajaran yang tepat guna untuk meningkatkan keseimbangan statis siswa SDN Kampungdalem 4 Kota Kediri.. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri (1) tahapan persiapan (2) tahapan pelaksanaan awal (Pretest) dan (3)pelaksanaan akhir (Posttest). Penelitian ini terdiri dari 10 sampel 4 laki-laki dan 6 perempuan. Pada penelitian ini menggunakan norma tes keseimbangan statis, rumus presentase dan tabel kuantitatif. Hasil penelitian pada pretest dan posttest siklus satu dan dua tes berdiri satu kaki pada kategori kemampuan keseimbangan sangat kurang 70%, 50% dan 20% pada kategori kurang 20%, 30% dan 30% pada kategori baik 10%, 10% dan 30% pada kategori baik sekali 0%, 10% dan 20%. Hasil dari analisis penelitian berdasarkan data menunjukan bahwa permainan tradisional engklek dapat digunakan oleh para pendidik sebagai metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan keseimbangan statis para peserta didik khususnya pada jenjang sekolah dasar.

Kata kunci: Metode pembelajaran, permainan tradisional, keseimbangan statis

Abstract

The purpose of this study is to determine an effective learning method to improve the static balance of students at SDN Kampungdalem 4, Kediri City. This research is a Classroom Action Research (CAR), which consists of three stages: (1) the preparation stage, (2) the initial implementation stage (Pretest), and (3) the final implementation stage (Posttest). The study involved a total of 10 students, consisting of 4 male and 6 female participants. This research utilized a standard static balance test, percentage formulas, and quantitative tables for data analysis. The results of the pretest and posttest in cycles one and two, using the one-leg standing test, showed the following: in the "very poor" category, 70%, 50%, and 20%; in the "poor" category, 20%, 30%, and 30%; in the "good" category, 10%, 10%, and 30%; and in the "excellent" category, 0%, 10%, and 20%, respectively. The analysis of the data indicates that the traditional game engklek can be used by educators as a learning method to enhance students' static balance skills, particularly at the elementary school level.

Keywords: Learning methods, traditional games, static balance

PENDAHULUAN

Dalam kurikulum pendidikan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada jenjang Sekolah Dasar (SD) terdapat materi pembelajaran kebugaran jasmani. Didalam materi kebugaran jasmani salah satunya peserta didik akan mempelajari kombinasi pola gerak dominan dimana pada materi tersebut peserta didik akan melakukan kegiatan belajar yang di dalamnya terdapat materi pembelajaran yang mempelajari tentang bertumpu dan keseimbangan yang akan di pelajari oleh peserta didik di jenjang Sekolah Dasar.

Terdapat beberapa unsur dalam kebugaran jasmani ialah kekuatan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, daya otot, daya lentur, ketepatan, reaksi dan koordinasi (Fachrezzy et al., 2021).Keseimbangan dapat didefinisikan sebagai keadaan suatu objek yaitu tubuh terhadap tindakan beban yang dihasilkan mampu di kuasai dan dikendalikan oleh tubuh, sehingga gerakan yang bekerja adalah nol (Fachrezzy et al., 2021). Terdapat dua macam keseimbangan salah satunya adalah keseimbangan statis (Tauhidman & Ramadan, 2018). Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh seseorang untuk mampu menjaga keseimbangan dalam keadaan diam (Rikardo, 2021). Maka dapat disimpulkan dan dinyatakan bahwa keseimbangan statis merupakan sebuah kemampuan tubuh seseorang dalam keadaan diam yang harus dimiliki

Kebugaran jasmani bisa didapatkan oleh seseorang dengan memiliki fisik yang bugar dan sehat maka aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dengan optimal sehingga kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh positif dalam bekerja dan belajar (Pratama, 2022). Kurangnya aktivitas fisik yang dimiliki seseorang akan menimbulkan efek buruk pada kesehatan dan kesejahteraan (Chaabene et al., 2021). Hal ini juga sejalan dengan pendapat Kusnandar et al. (2019) dalam kesadaran atas tingkat kondisi kebugaran jasmani siswa pada saat ini belum begitu untuk diperhatikan oleh guru penjas. Hal ini sependapat dengan salah satu ahli yang berpendapat berdasarkan kesibukan, keasyikan serta kehausan dalam kehidupan “Duniawi” sering menyebabkan orang-orang menjadi kurang bergerak sehingga mereka kekurangan aktivitas fisik yang menyebabkan rendahnya kebugaran jasmani (Saputra, 2020).

Menurut (Sudirjo et al., 2019) terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai terhadap permasalahan pembelajaran kegiatan belajar mengajar penjas di sekolah dasar, diantaranya sebagai berikut: 1. Masih adanya guru PJOK pada jenjang sekolah dasar yang tidak memberikan terkait materi kebugaran jasmani terutama

dalam keseimbangan. 2. Kurang pengetahuan yang dimiliki guru PJOK sekolah dasar terhadap bagaimana bentuk-bentuk latihan keseimbangan bagi anak-anak. 3. Adanya guru PJOK sekolah dasar yang lebih mengarah dan menitik beratkan untuk penguasaan satu dan beberapa cabang olahraga saja, sehingga guru PJOK melupakan esensi kebutuhan gerak anak itu sendiri, yakni pemenuhan dasar kondisi fisik peserta didik yang dapat menjadikan pondasi dalam melakukan aktivitas bagi anak itu sendiri.

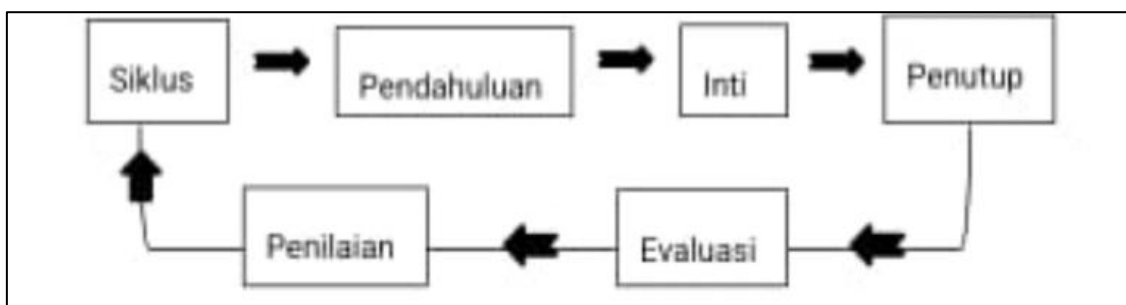
Peneliti mendapat sebuah informasi mengenai data awal yang bersumber dari Bapak Ali Masrofi selaku guru pendidikan Jasmani SDN Kampungdalem IV di kelas 2 dengan jumlah 10 anak dimana hasil tersebut terdiri dari penilaian kemampuan keseimbangan siswa diantaranya: 1. Aspek yang pertama adalah keterampilan berdiri dengan satu kaki dimana hanya terdapat satu siswa saja yang mampu bertahan selama 1 menit 7 detik 85 milidetik. 2. Aspek penilaian yang kedua adalah keterampilan sikap pesawat terbang dimana tidak ada satu siswa yang mampu bertahan di atas 1 menit dimana siswa hanya mampu melakukan paling lama selama 37 detik 53 milidetik. 3. Aspek penilaian yang ketiga adalah berjalan dengan menahan keseimbangan juga tidak ada siswa yang mampu berjalan dengan menahan keseimbangan diatas waktu 1 menit dimana siswa hanya mampu melakukan paling lama selama 15 detik 20 milidetik.

Berdasarkan permasalahan yang ada maka dari itu peneliti akan melakukan penerapan permainan tradisional engklek sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan para peserta didik. Permainan tradisional ini memang sangatlah membutuhkan kemampuan keseimbangan yang sangat tinggi, dikarenakan untuk pengoperasian atau cara bermain dalam permainan engklek seperti layaknya orang berjalan pada umumnya dengan menggunakan media bambu atau batok kelapa.

Dengan adanya yang melatar belakangi pada masalah penelitian ini, maka dari itu dengan adanya sebuah kreativitas guru penjas dalam menyusun perencanaan dan program pengajaran seperti permainan engklek, sehingga dengan adanya metode pembelajaran berbasis permainan engklek yang diberikan kepada peserta didik diharapkan mampu memperbaiki kemampuan keterampilan keseimbangan statis siswa dan mampu memperbaiki hasil akhir dari ketuntasan capaian Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Peneliti akan menitik beratkan penelitiannya pada model pembelajaran engklek guna untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan siswa, yang dimana seringkali hasilnya kurang memuaskan bagi guru penjas.

METODE

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini terdiri atas tiga tahap, yaitu tahap awal atau persiapan, tahap pelaksanaan awal (pretest), dan tahap pelaksanaan akhir (posttest), dengan tujuan memperbaiki proses pembelajaran ke arah yang lebih baik (Prihantoro & Hidayat, 2019). Teknik analisis data menggunakan norma keseimbangan statis yang dilanjutkan dengan perhitungan persentase untuk data kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas II SDN Kampungdalem 4 berjumlah 10 orang (4 laki-laki dan 6 perempuan), dan karena jumlahnya kurang dari 100 responden, digunakan teknik sampling jenuh sehingga sampel penelitian adalah seluruh populasi. Namun, dalam pelaksanaan, penelitian ini melibatkan 38 siswa yang terdiri dari 22 laki-laki dan 16 perempuan. Pada tahap persiapan, peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan menyiapkan media engklek menggunakan alat. Pelaksanaan pembelajaran berpedoman pada RPP dengan siklus pembelajaran dua kali pertemuan, serta diberikan perlakuan atau treatment kepada responden. Perlakuan ini menggunakan desain one group pretest-posttest sesuai pendapat Agustina et al. (2017), untuk mengukur perubahan hasil belajar sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran yang telah dirancang.



Gambar 1. Siklus Tindakan

Dalam penelitian ini menggunakan sebuah teknik analisis data yang akan digunakan oleh peneliti dengan menggunakan norma tes keseimbangan statis dimana, siswa harus mampu menahan dan menjaga keseimbangan tubuhnya selama mungkin. Menurut Winarno, M.E (2014) tabel norma tes keseimbangan statis:

Tabel 1. Norma Tes Keseimbangan Statis

Pelaksanaan Tes	Pengamatan	Kategori
Mata terbuka	Badan goyang	Sangat kurang
Mata tertutup	Badan goyang	Kurang
Mata terbuka	Badan tidak goyang	Baik
Mata tertutup	Badan tidak goyang	Baik sekali

Selanjutnya peneliti akan menggunakan analisis data dengan menggunakan analisis data ini peneliti dapat mengetahui presentase keberhasilan permainan tradisional engklek

terhadap meningkatkan kemampuan keterampilan keseimbangan statis siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri Kampungdalem 4 II Kota Kediri. Menurut Putra (2020) dalam journal Melyza & Aguss (2021) mengatakan bahwa dalam rumus yang dapat digunakan dalam mencari presentase.

Tabel 2. Kategori

No.	Interval	kategori
1	81 – 100 %	Sangat tinggi
2	61 – 80 %	Tinggi
3	41 – 60 %	Sedang
4	21 – 40 %	Rendah
5	0 – 20 %	Sangat rendah

Pada tes keseimbangan para responden harus mampu menjaga keseimbangan tubuhnya dengan kata lain para responden harus mampu mempertahankan keseimbangan tubuhnya. Waktu akan dimulai apabila para responden sudah siap melakukan tes keseimbangan dan waktu akan diberhentikan apabila para responden sudah tidak bisa menahan keseimbangan tubuhnya.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Februari 2025 - 30 Maret 2025 di Sekolah Dasar Kampungdalem 4 Kota Kediri dan memperoleh hasil data berdasarkan tahapan pelaksanaan awal (pretest) dan tahapan pelaksanaan akhir (posttest). Pengujian pada tahapan tes awal ini bertujuan untuk melihat apakah data yang akan diperoleh dilapangan memang benar-benar layak untuk diteliti atau tidaknya, pada tahapan pelaksanaan awal (pretest) peneliti sama sekali belum memberikan treatment atau perlakuan kepada responden. Adapun pretest yang dilakukan memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Tes Awal

Kategori	Frekuensi	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif (%)
Sangat kurang	7	7	70%
Kurang	2	9	20%
Baik	1	10	10%
Sangat baik	0	10	0%

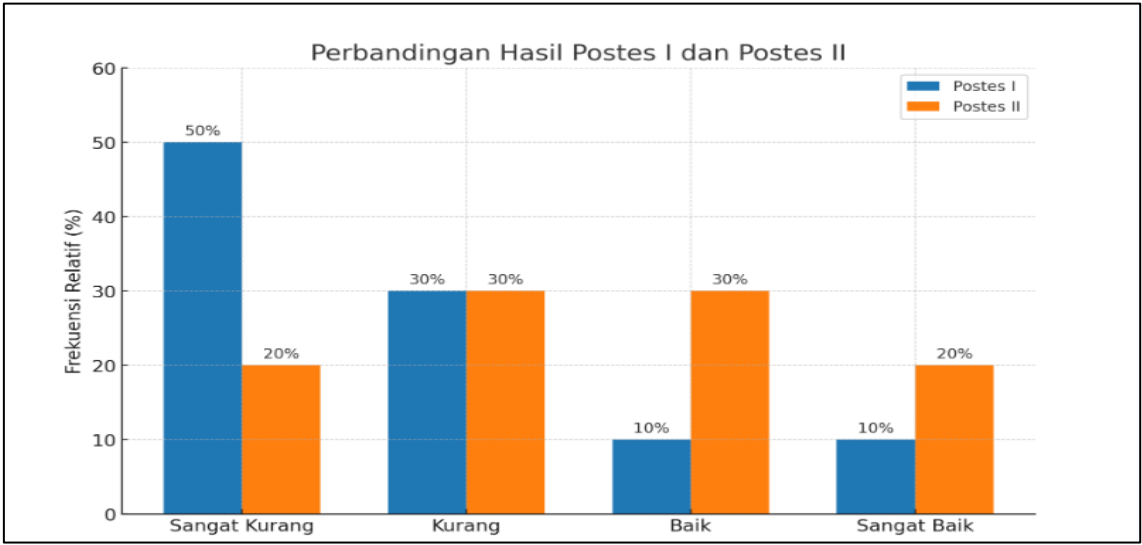
Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut, dapat diketahui bahwa kategori "Sangat kurang" mendominasi dengan jumlah 7 responden atau sebesar 70% dari total responden. Kategori "Kurang" berada di urutan kedua dengan 2 responden atau 20%, diikuti kategori "Baik" yang hanya memiliki 1 responden atau 10%. Sementara itu, kategori "Sangat baik" tidak memiliki responden sama sekali (0%). Jika dilihat dari

frekuensi kumulatif, seluruh responden berjumlah 10 orang, di mana nilai kumulatif mencapai 7 pada kategori "Sangat kurang", meningkat menjadi 9 pada kategori "Kurang", dan mencapai 10 pada kategori "Baik". Selanjutnya dilakukan tindakan dan hasil dari tes akhir I dan 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Postes I dan II

Kategori	Frekuensi		Frekuensi Kumulatif		Frekuensi Relatif (%)	
	Postes I	Postes II	Postes I	Postes II	Postes I	Postes II
Sangat kurang	5	2	5	2	50%	20%
Kurang	3	3	8	5	30%	30%
Baik	1	3	9	8	10%	30%
Sangat baik	1	2	10	10	10%	20%

Tabel tersebut menunjukkan distribusi hasil postes I dan postes II pada empat kategori penilaian, yaitu Sangat Kurang, Kurang, Baik, dan Sangat Baik. Pada postes I, kategori Sangat Kurang memiliki frekuensi tertinggi dengan 5 siswa (50%), diikuti kategori Kurang sebanyak 3 siswa (30%). Sementara kategori Baik dan Sangat Baik masing-masing hanya berjumlah 1 siswa (10%). Pada postes II, jumlah siswa di kategori Sangat Kurang menurun menjadi 2 siswa (20%), sedangkan kategori Kurang tetap sama yaitu 3 siswa (30%). Terjadi peningkatan pada kategori Baik yang naik menjadi 3 siswa (30%) dan Sangat Baik meningkat menjadi 2 siswa (20%). Secara keseluruhan, tabel ini menunjukkan adanya perbaikan hasil belajar dari postes I ke postes II, ditandai dengan berkurangnya jumlah siswa pada kategori rendah (Sangat Kurang) dan meningkatnya jumlah siswa pada kategori tinggi (Baik dan Sangat Baik). Jika disajikan dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Perbandingan Postes I dan II

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan keseimbangan statis siswa dari pretest hingga postes II. Pada pretest, mayoritas siswa berada pada kategori “Sangat Kurang” (70%), namun setelah penerapan permainan tradisional engklek, persentase tersebut menurun signifikan menjadi 20% pada postes II. Penurunan ini membuktikan efektivitas permainan engklek dalam melatih kemampuan keseimbangan sebagaimana ditemukan pada penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik dinamis mampu meningkatkan kontrol postural anak sekolah dasar (Mulyana & Saputra, 2020). Peningkatan jumlah siswa pada kategori “Baik” dan “Sangat Baik” dari 10% dan 0% pada pretest menjadi 30% dan 20% pada postes II membuktikan bahwa permainan engklek memberikan stimulus proprioseptif yang optimal. Latihan yang menuntut keseimbangan pada satu kaki mendorong penguatan otot tungkai serta koordinasi saraf otot, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian mengenai latihan keseimbangan berbasis aktivitas lokomotor (Fikri et al., 2021).

Keberhasilan penerapan permainan engklek tidak lepas dari keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran. Model pembelajaran berbasis permainan mendorong motivasi intrinsik siswa untuk berpartisipasi, sejalan dengan hasil penelitian yang menemukan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan tradisional dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa pada pembelajaran PJOK (Nurhidayah & Kurniawan, 2022). Data postes I dan postes II menunjukkan bahwa meskipun pada postes I masih terdapat 50% siswa dalam kategori “Sangat Kurang”, pada postes II terjadi penurunan tajam menjadi 20%. Hal ini mengindikasikan bahwa adaptasi fisik dan koordinasi tubuh memerlukan waktu dan pengulangan latihan, sebagaimana dibuktikan dalam penelitian pembelajaran berbasis siklus yang mampu meningkatkan kemampuan motorik secara bertahap (Purnomo & Wicaksono, 2021).

Permainan engklek juga terbukti mengasah konsentrasi siswa. Saat melompat dengan satu kaki dan menjaga posisi tubuh, siswa melatih fokus visual dan vestibular yang berkontribusi pada peningkatan keseimbangan statis. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa latihan yang menuntut integrasi sistem visual, vestibular, dan somatosensoris memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan keseimbangan anak (Rahman & Iskandar, 2020). Peningkatan pada kategori “Baik” dan “Sangat Baik” tidak hanya menunjukkan perkembangan fisik, tetapi juga keterampilan

psikomotor siswa. Aktivitas fisik yang dilakukan secara menyenangkan terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, yang pada gilirannya memperbaiki kualitas gerak dan kemampuan kontrol tubuh (Sari et al., 2019).

Penggunaan media sederhana seperti permainan engklek memberikan keuntungan bagi guru PJOK dalam implementasi pembelajaran. Media ini mudah dibuat, murah, dan dapat digunakan di berbagai kondisi lapangan, sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa media pembelajaran sederhana namun relevan dengan tujuan pembelajaran dapat meningkatkan ketercapaian kompetensi siswa (Yuliani & Prasetyo, 2020). Permainan engklek juga mendukung pembelajaran kolaboratif. Siswa tidak hanya berlatih secara individu, tetapi juga belajar dari teman sebaya melalui observasi teknik dan strategi menjaga keseimbangan. Interaksi sosial semacam ini terbukti membantu mempercepat pemahaman teknik gerak melalui pengamatan dan umpan balik (Astuti & Widodo, 2021).

Selain efektif secara fisik, permainan tradisional seperti engklek juga dapat diintegrasikan dalam kurikulum PJOK tanpa mengurangi capaian kompetensi inti dan kompetensi dasar. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian yang menyebutkan bahwa permainan tradisional memiliki nilai edukatif tinggi yang mendukung penguasaan keterampilan motorik sekaligus melestarikan budaya lokal (Nopiyanto et al., 2022). Dengan adanya peningkatan signifikan pada postes II, permainan engklek dapat direkomendasikan sebagai strategi pembelajaran keseimbangan statis yang efektif di sekolah dasar. Permainan ini tidak hanya mudah diterapkan dan menyenangkan, tetapi juga memotivasi siswa untuk aktif bergerak. Oleh karena itu, guru PJOK disarankan memanfaatkan permainan tradisional sebagai media pembelajaran inovatif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Wibowo & Santosa, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran menggunakan permainan tradisional engklek secara efektif mampu meningkatkan kemampuan keseimbangan statis siswa kelas II SDN Kampungdalem 4. Peningkatan tersebut terlihat dari perbandingan hasil postes I dan postes II, di mana terjadi penurunan jumlah siswa pada kategori “Sangat Kurang” dan “Kurang”, serta peningkatan pada kategori “Baik” dan “Sangat Baik”. Perubahan positif ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan tradisional tidak hanya memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, tetapi juga mampu

mengembangkan aspek fisik, motorik, serta membangun rasa percaya diri dan motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran PJOK. Dengan demikian, model pembelajaran ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif inovatif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

REFERENSI

- Agustina, D., Suyatna, A., & Suyanto, E. (2017). Perbandingan hasil belajar siswa menggunakan media gambar bergerak dengan gambar diam. *Jurnal Pembelajaran Fisika*, 5(3), 39–48.
- Astuti, R., & Widodo, S. (2021). Pembelajaran kolaboratif berbasis aktivitas fisik untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 45–54. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.38762>
- Fachrezzy, F., Maslikah, U., Safadilla, E., Reginald, R., & Hendarto, S. (2021). Physical fitness of the poomsae taekwondo athletes in terms of agility, balance and endurance. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 111–119. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i1.13479>
- Fikri, M. A., Santoso, D., & Purnawan, E. (2021). Pengaruh latihan lokomotor terhadap kemampuan keseimbangan statis siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 112–120. <https://doi.org/10.31539/jpo.v10i2.3289>
- Mulyana, R., & Saputra, Y. M. (2020). Pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan keseimbangan anak sekolah dasar. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 15–23. <https://doi.org/10.33557/jok.v8i1.1025>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Yarmani, Y. (2022). Integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa. *Jurnal Sporta Saintika*, 7(1), 12–23. <https://doi.org/10.24036/sporta.v7i1.373>
- Nurhidayah, I., & Kurniawan, D. (2022). Efektivitas pembelajaran berbasis permainan tradisional terhadap motivasi dan partisipasi siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 89–97. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i2.3981>
- Pratama, N. Z. (2022). Hubungan keseimbangan tubuh dengan kemampuan servis bawah sepak takraw siswa SMP Negeri 2 Tanah Merah. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 9(1), 20–32. <https://doi.org/10.31258/joiv9i1.20-32>
- Purnomo, T. J., & Wicaksono, T. (2021). Model pembelajaran siklus untuk meningkatkan kemampuan motorik dasar siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 110–119. <https://doi.org/10.21009/jik.v19i2.23601>
- Rahman, A., & Iskandar, D. (2020). Hubungan antara sistem sensoris dan kemampuan keseimbangan pada anak usia sekolah. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 152–160. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32110>
- Sari, D. P., Nugroho, H., & Lestari, P. (2019). Pengaruh aktivitas fisik terhadap

kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(2), 97–104. <https://doi.org/10.24114/jpo.v3i2.12523>

Tauhidman, H., & Ramadan, G. (2018). Pengembangan model latihan keseimbangan untuk sekolah dasar. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 133–144. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.11864

Wibowo, A., & Santosa, P. (2024). Pemanfaatan permainan tradisional sebagai strategi pembelajaran inovatif PJOK di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Adaptif*, 9(1), 22–35. <https://doi.org/10.1234/jpa.v9i1.4567>

Yuliani, S., & Prasetyo, D. (2020). Penggunaan media pembelajaran sederhana terhadap pencapaian kompetensi siswa pada pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(2), 134–142. <https://doi.org/10.17977/um040v8i2p134-142>