



Pemanfaatan Permainan Tradisional dalam Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik dan Karakter Peserta Didik

Retno Farhana Nurulita¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

retno.farhana.nurulita@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pemanfaatan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani sebagai upaya meningkatkan aktivitas fisik dan pembentukan karakter peserta didik di Kabupaten Sinjai, Sulawesi Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dengan pendekatan deskriptif kuantitatif-kualitatif. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas IV-VI di tiga sekolah dasar yang dipilih secara purposive di Kabupaten Sinjai, dengan total 87 peserta didik. Data dikumpulkan melalui observasi, angket, dan dokumentasi selama dua siklus tindakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional seperti Mappadendang, Ma'raga, dan Engklek secara signifikan meningkatkan tingkat aktivitas fisik peserta didik dari 52,3% pada kondisi awal menjadi 84,6% pada akhir siklus II. Selain itu, nilai karakter peserta didik meliputi kerja sama, kejujuran, disiplin, dan sportivitas mengalami peningkatan rata-rata 31,2%. Temuan ini menunjukkan bahwa permainan tradisional merupakan media pembelajaran yang efektif dan kontekstual dalam pendidikan jasmani, sekaligus menjadi sarana pelestarian budaya lokal Sulawesi Selatan.

Kata Kunci: Permainan tradisional; pendidikan jasmani; aktivitas fisik; karakter

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang memiliki peran strategis dalam sistem pendidikan nasional, tidak sekadar sebagai wahana pengembangan kemampuan fisik, melainkan juga sebagai medium pembentukan karakter, penanaman nilai-nilai sosial, dan peningkatan kualitas kesehatan peserta didik secara menyeluruh. Dalam kerangka pendidikan holistik, PJOK menempati posisi yang tidak tergantikan karena menyentuh dimensi psikomotorik, afektif, dan kognitif secara simultan melalui aktivitas gerak yang terstruktur dan bermakna. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yakni mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab.

Namun demikian, perkembangan pesat teknologi digital pada abad ke-21 telah membawa perubahan signifikan terhadap pola perilaku dan gaya hidup anak-anak usia sekolah. Di era digital seperti saat ini, kecenderungan anak-anak untuk menghabiskan waktu dengan perangkat digital (gadget) dan menjalani aktivitas sedentari semakin meningkat secara dramatis, sehingga berdampak negatif terhadap tingkat aktivitas fisik dan perkembangan sosial-emosional mereka (Hidayat et al., 2022, p.45). Laporan Global Status Report on Physical Activity yang diterbitkan oleh World Health Organization (WHO, 2022) mengungkapkan bahwa lebih dari 80% remaja di dunia tidak memenuhi rekomendasi

aktivitas fisik harian yang ditetapkan, dan Indonesia termasuk di antara negara-negara dengan tingkat aktivitas fisik anak yang memprihatinkan. Kondisi ini tidak hanya mengancam kesehatan fisik generasi muda dalam jangka panjang, seperti meningkatnya risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan gangguan kardiovaskular, tetapi juga berdampak pada penurunan kemampuan interaksi sosial, empati, dan kerja sama antar sesama.

Kondisi tersebut menjadi perhatian serius bagi para pendidik dan pemangku kepentingan pendidikan di seluruh Indonesia, termasuk di Kabupaten Sinjai, Sulawesi Selatan. Survei awal yang dilakukan peneliti pada bulan Februari 2024 di tiga sekolah dasar di Kabupaten Sinjai menunjukkan hasil yang mengkhawatirkan: rata-rata tingkat aktivitas fisik peserta didik hanya mencapai 52,3%, jauh di bawah standar WHO yang merekomendasikan minimal 60 menit aktivitas fisik sedang-berat per hari untuk anak usia sekolah (WHO, 2020). Lebih dari itu, hasil observasi awal menunjukkan bahwa nilai karakter kerja sama dan sportivitas peserta didik tergolong rendah, dengan rata-rata skor hanya 2,1 dari skala 4 (Rahmawati, 2023, p.19). Data empiris ini menegaskan bahwa persoalan rendahnya aktivitas fisik dan lemahnya pembentukan karakter merupakan dua tantangan yang saling berkaitan dan perlu ditangani secara terpadu dalam konteks pembelajaran PJOK.

Di tengah tantangan tersebut, permainan tradisional hadir sebagai alternatif solusi yang sarat makna. Permainan tradisional merupakan warisan budaya leluhur yang telah teruji secara historis dalam membentuk kepribadian dan membangun kohesi sosial masyarakat. Sebagai produk kearifan lokal, permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai hiburan semata, tetapi juga mengandung nilai-nilai pendidikan yang kaya dan relevan dengan tujuan pembelajaran PJOK. Menurut Rohaendi dan Larawati (2020, p.12), permainan tradisional mengandung unsur-unsur pendidikan karakter yang kaya, seperti kerja sama, kejujuran, disiplin, dan tanggung jawab yang secara alami tertanam melalui proses bermain tanpa memerlukan pengkondisian yang kaku dan terstruktur secara berlebihan. Nilai-nilai tersebut muncul secara organik sebagai konsekuensi logis dari mekanisme permainan itu sendiri, sehingga internalisasinya berlangsung lebih autentik dan berkelanjutan.

Kabupaten Sinjai sebagai salah satu daerah di Sulawesi Selatan memiliki kekayaan budaya yang luar biasa, termasuk ragam permainan tradisional yang telah diwariskan secara turun-temurun. Beberapa di antaranya yang memiliki potensi besar untuk diintegrasikan ke dalam pembelajaran PJOK adalah Mappadendang, yakni permainan tradisional yang memadukan irama dan gerakan kolektif sebagai wujud rasa syukur atas hasil panen; Ma'raga, permainan ketangkasan menggunakan bola rotan yang mengandalkan keseimbangan dan koordinasi tubuh; Engklek, permainan lompat yang melatih koordinasi gerak dan konsentrasi; serta Lompat Tali, yang membutuhkan kecepatan, kelincahan, dan kerja sama tim. Masing-masing permainan ini memiliki karakteristik gerak yang khas sekaligus mengandung nilai-nilai budaya dan karakter yang dapat dioptimalkan sebagai sumber belajar kontekstual. Sayangnya, permainan-permainan tersebut semakin jarang dimainkan oleh generasi muda akibat derasnya pengaruh teknologi modern (Muhajir, 2019, p.78), sehingga terancam punah sebagai bagian dari identitas budaya lokal.

Kondisi ini mendorong perlunya integrasi permainan tradisional ke dalam kurikulum PJOK, bukan hanya sebagai upaya revitalisasi budaya, melainkan juga sebagai strategi pedagogis yang bermakna. Integrasi semacam ini merupakan wujud nyata dari pendekatan pembelajaran berbasis kearifan lokal (*local wisdom-based learning*) yang saat ini semakin mendapat perhatian dalam wacana pendidikan kontemporer. Dengan menghadirkan permainan tradisional dalam ruang kelas PJOK, guru tidak hanya memfasilitasi peningkatan aktivitas fisik peserta didik, tetapi sekaligus mewariskan identitas budaya dan memperkuat rasa kebanggaan terhadap warisan leluhur.

Berbagai penelitian terdahulu telah memberikan landasan empiris yang kuat tentang efektivitas permainan tradisional dalam konteks pendidikan jasmani. Hasil penelitian Sukirno et al. (2021, p.33) menunjukkan bahwa penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif peserta didik secara signifikan. Sementara itu, penelitian Wulandari dan Suherman (2020, p.56) menemukan bahwa permainan tradisional efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus anak usia sekolah dasar, yang merupakan fondasi penting bagi penguasaan gerak yang lebih kompleks di jenjang pendidikan berikutnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Prabowo dan Novita (2019, p.88) membuktikan adanya korelasi positif antara intensitas keterlibatan dalam permainan tradisional dengan tingkat perkembangan sosial-emosional anak, termasuk kemampuan berempati, mengelola emosi, dan membangun relasi yang sehat dengan teman sebaya.

Meskipun demikian, dari penelusuran literatur yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas permainan tradisional berbasis budaya lokal Sulawesi Selatan, khususnya di Kabupaten Sinjai, dalam konteks pembelajaran PJOK masih sangat terbatas. Kesenjangan penelitian (research gap) ini menjadi justifikasi akademis yang kuat bagi urgensi studi yang lebih mendalam dan terfokus. Tanpa adanya bukti empiris yang kontekstual dan berbasis lokalitas, implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK di Kabupaten Sinjai akan sulit dirancang secara sistematis dan diukur efektivitasnya secara akuntabel.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana pemanfaatan permainan tradisional berbasis budaya lokal Sulawesi Selatan dalam pembelajaran PJOK dapat berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas fisik dan pembentukan karakter peserta didik di Kabupaten Sinjai. Penelitian ini diharapkan tidak hanya mengisi kesenjangan akademis yang ada, tetapi juga memberikan kontribusi praktis yang signifikan bagi guru PJOK dalam merancang dan mengimplementasikan pembelajaran yang kontekstual, menyenangkan, bermakna, dan berakar pada kearifan lokal. Pada gilirannya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pengambil kebijakan pendidikan di Kabupaten Sinjai dan daerah-daerah lain di Indonesia dalam merumuskan strategi pembelajaran PJOK yang tidak hanya meningkatkan derajat kesehatan peserta didik, tetapi juga memperkuat jati diri budaya bangsa di tengah arus globalisasi yang terus menguat.

METODE

Berisi Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Action Research (CAR) dengan pendekatan campuran (mixed methods) yang menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif. PTK dipilih karena memungkinkan peneliti untuk melakukan perbaikan pembelajaran secara langsung dan sistematis dalam situasi nyata di kelas (Kemmis & McTaggart dalam Salahudin, 2021, p.45).

WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan selama empat bulan, dari Maret hingga Juni 2024, di tiga sekolah dasar negeri di Kabupaten Sinjai, Sulawesi Selatan, yaitu SDN 45 Sinjai Utara, SDN 23 Bulupoddo, dan SDN 12 Sinjai Timur. Ketiga sekolah tersebut dipilih secara purposive berdasarkan pertimbangan aksesibilitas, ketersediaan lapangan olahraga, dan keragaman latar belakang sosial-budaya peserta didik.

SUBJEK PENELITIAN

Subjek penelitian adalah peserta didik kelas IV, V, dan VI di tiga SD tersebut dengan total 87 peserta didik (42 laki-laki dan 45 perempuan), berusia 9-12 tahun. Guru PJOK di masing-masing sekolah dilibatkan sebagai kolaborator dalam pelaksanaan tindakan. Penelitian dilakukan dalam dua siklus, masing-masing siklus terdiri dari empat tahap: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

PROSEDUR PENELITIAN

Pada Siklus I, peneliti merancang modul pembelajaran PJOK berbasis permainan tradisional yang mencakup tiga permainan, yaitu Engklek (Teksek), Lompat Tali, dan Petak Umpet. Setiap sesi pembelajaran berlangsung 70 menit (2 jam pelajaran) dan dilaksanakan sebanyak 6 pertemuan per sekolah. Pada Siklus II, berdasarkan refleksi Siklus I, permainan dimodifikasi dan ditambahkan dua permainan tradisional khas Sulawesi Selatan, yaitu Mappadandang (versi modifikasi) dan Ma'raga, yang disesuaikan dengan kemampuan peserta didik.

INSTRUMEN DAN TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Data dikumpulkan melalui: (1) observasi sistematis menggunakan lembar observasi aktivitas fisik yang mengacu pada Physical Activity Rating (PAR-Q) yang telah diadaptasi; (2) angket penilaian karakter peserta didik menggunakan skala Likert 4 poin yang dikembangkan berdasarkan indikator Kurikulum Merdeka; (3) wawancara semiterstruktur dengan guru dan peserta didik; dan (4) dokumentasi berupa foto dan video aktivitas pembelajaran. Validitas instrumen diuji melalui expert judgment oleh dua dosen ahli PJOK dari Universitas Negeri Makassar.

TEKNIK ANALISIS DATA

Data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif (persentase, mean, dan standar deviasi) serta uji Wilcoxon Signed Rank untuk membandingkan skor pre-test dan post-test. Data kualitatif dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman (reduksi data, penyajian data, dan

penarikan kesimpulan). Kriteria keberhasilan tindakan ditetapkan jika minimal 75% peserta didik mencapai tingkat aktivitas fisik kategori aktif dan nilai karakter minimal kategori baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus tindakan. Sebelum pelaksanaan tindakan, dilakukan pengukuran kondisi awal (baseline) terhadap tingkat aktivitas fisik dan karakter peserta didik. Hasil baseline menunjukkan bahwa hanya 52,3% peserta didik yang tergolong aktif secara fisik dalam pembelajaran PJOK, sementara nilai rata-rata karakter peserta didik berada pada skor 2,1 (skala 1-4), yang tergolong dalam kategori cukup.

Tabel 1. *Peningkatan Aktivitas Fisik Peserta Didik per Siklus*

No.	Sekolah	Baseline (%)	Siklus I (%)	Siklus II (%)
1.	SDN 45 Sinjai Utara	51,7	72,4	86,2
2.	SDN 23 Bulupoddo	50,0	70,0	83,3
3.	SDN 12 Sinjai Timur	55,2	75,9	84,5
	Rata-rata	52,3	72,8	84,6

Data pada Tabel 1 menunjukkan peningkatan yang konsisten pada tingkat aktivitas fisik peserta didik di ketiga sekolah. Peningkatan tertinggi terjadi di SDN 45 Sinjai Utara (34,5 poin persentase), diikuti SDN 23 Bulupoddo (33,3 poin) dan SDN 12 Sinjai Timur (29,3 poin). Secara keseluruhan, rata-rata aktivitas fisik meningkat dari 52,3% menjadi 84,6%, melampaui kriteria keberhasilan yang ditetapkan (75%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Cahyono et al. (2022, p.88) yang menemukan peningkatan aktivitas fisik sebesar 28,7% setelah penerapan permainan tradisional selama 8 minggu pada peserta didik sekolah dasar.

Peningkatan aktivitas fisik yang signifikan ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, permainan tradisional secara inheren bersifat dinamis dan melibatkan gerakan-gerakan motorik yang kompleks. Ma'raga, misalnya, melatih keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan inti tubuh, sementara Mappadendang melatih koordinasi tangan-kaki dan ritme gerak. Kedua, suasana bermain yang menyenangkan mengurangi persepsi kelelahan sehingga peserta didik lebih lama dan lebih intens bergerak. Hal ini dikonfirmasi oleh Sukoco dan Priana (2021, p.102) yang menyatakan bahwa komponen kesenangan dalam permainan tradisional merupakan faktor motivasional utama yang mendorong peningkatan partisipasi fisik anak.

Tabel 1. *Perkembangan Nilai Karakter Peserta Didik*

No.	Nilai Karakter	Baseline (Skor)	Siklus I (Skor)	Siklus II (Skor)
1.	Kerja Sama	2,0	2,8	3,4
2.	Kejujuran	2,2	2,9	3,5
3.	Disiplin	2,1	2,7	3,3
4.	Sportivitas	2,0	2,8	3,2
5.	Tanggung Jawab	2,1	2,7	3,4
	Rata-rata	2,08	2,78	3,36

Tabel 2 memperlihatkan peningkatan semua dimensi karakter yang diamati. Nilai rata-rata karakter keseluruhan meningkat dari 2,08 (kategori cukup) pada baseline menjadi 3,36 (kategori baik-sangat baik) pada akhir Siklus II. Peningkatan tertinggi terjadi pada dimensi kejujuran (1,3 poin) dan kerja sama (1,4 poin). Temuan ini mendukung argumen bahwa permainan tradisional secara alami

mengintegrasikan pembentukan karakter karena setiap permainan memiliki aturan yang harus dipatuhi, memerlukan interaksi sosial, dan mengandung nilai-nilai sportivitas.

Pengamatan kualitatif selama penelitian mengungkap bahwa peserta didik yang awalnya cenderung curang atau tidak mau kalah secara bertahap menunjukkan perubahan perilaku yang positif. Guru PJOK melaporkan bahwa setelah empat pertemuan Siklus I, konflik antarpeserta didik dalam permainan berkurang secara signifikan. Hal ini sejalan dengan temuan Nurhasanah et al. (2023, p.67) yang menyimpulkan bahwa permainan tradisional memiliki fungsi sosio-pedagogis yang kuat dalam membentuk karakter anak karena melibatkan negosiasi aturan, penyelesaian konflik secara mandiri, dan penghargaan terhadap sesama pemain.

Permainan Ma'raga, yang merupakan permainan khas Bugis-Makassar, terbukti sangat efektif dalam meningkatkan karakter sportivitas dan kerja sama tim. Dalam permainan ini, pemain harus saling mendukung agar bola rotan tidak jatuh ke tanah, sehingga secara langsung melatih kemampuan bekerja sama. Penggunaan permainan yang berakar pada budaya lokal Sulawesi Selatan juga terbukti meningkatkan rasa bangga dan identitas budaya peserta didik, yang merupakan salah satu dimensi karakter dalam Profil Pelajar Pancasila (Kemendikbudristek, 2022, p.14).

Hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test untuk variabel aktivitas fisik ($Z = -7,23$; $p < 0,001$) maupun nilai karakter ($Z = -7,45$; $p < 0,001$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK secara statistik bermakna meningkatkan aktivitas fisik dan karakter peserta didik di Kabupaten Sinjai.

Hambatan utama yang ditemui selama penelitian adalah keterbatasan pengetahuan guru tentang aturan dan variasi permainan tradisional. Untuk mengatasi hal ini, peneliti melaksanakan dua sesi pelatihan guru sebelum pelaksanaan tindakan. Hambatan kedua adalah keterbatasan ruang bermain di SDN 23 Bulupoddo yang tidak memiliki lapangan outdoor yang memadai. Adaptasi dilakukan dengan memodifikasi area bermain dan jumlah pemain. Hambatan ketiga adalah resistansi sebagian peserta didik, khususnya peserta didik laki-laki, yang awalnya menganggap permainan tradisional kurang menarik dibanding olahraga modern. Hambatan ini teratasi setelah guru berhasil mengintegrasikan elemen kompetisi dan variasi dalam permainan (Firmansyah & Mukhlis, 2021, p.55).

Implikasi pedagogis dari penelitian ini cukup signifikan. Permainan tradisional dapat menjadi solusi konkret bagi guru PJOK dalam menjawab tantangan rendahnya aktivitas fisik dan degradasi nilai karakter pada peserta didik di era digital. Selain itu, integrasi permainan tradisional dalam kurikulum PJOK berkontribusi pada pelestarian warisan budaya lokal, yang sejalan dengan amanat Undang-Undang Nomor 5 Tahun 2017 tentang Pemajuan Kebudayaan. Penelitian ini memperkuat temuan Setiawan et al. (2023, p.91) yang merekomendasikan penyusunan modul PJOK berbasis kearifan lokal sebagai inovasi pembelajaran yang kontekstual dan berkelanjutan. Simpulan tidak sekadar mengulangi data, tetapi berupa substansi pemaknaan. Dapat berupa pernyataan tentang apa yang diharapkan, sebagaimana dinyatakan dalam bab "Pendahuluan" yang akhirnya dapat menghasilkan bab "Hasil dan Pembahasan" sehingga ada kompatibilitas. Selain itu, dapat juga ditambahkan prospek pengembangan hasil penelitian dan prospek aplikasi penelitian selanjutnya ke depan (berdasarkan hasil dan pembahasan).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Sinjai, Kepala Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Sinjai, para kepala sekolah, serta guru Pendidikan Jasmani yang telah memberikan izin, dukungan, dan partisipasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga kerja sama yang telah terjalin memberikan manfaat bagi pengembangan pendidikan dan olahraga di Kabupaten Sinjai.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyono, B., Hidayat, T., & Suherman, A. (2022). Efektivitas permainan tradisional dalam meningkatkan aktivitas fisik peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 80-95. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i1.43521>
- Firmansyah, H., & Mukhlis, A. (2021). Strategi pembelajaran PJOK berbasis permainan tradisional untuk generasi digital. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 48-62. <https://doi.org/10.21831/jppi.v17i2.39874>

- Hidayat, R., Kurniawan, F., & Syafruddin. (2022). Dampak penggunaan gadget terhadap aktivitas fisik dan perkembangan sosial anak usia sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(1), 40-52. <https://doi.org/10.24114/jik.v21i1.34211>
- Kemendikbudristek. (2022). *Panduan Pengembangan Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan.
- Muhajir. (2019). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII (Edisi Revisi)*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud.
- Nurhasanah, S., Suryadi, D., & Puspita, R. (2023). Fungsi sosio-pedagogis permainan tradisional dalam pembentukan karakter anak usia sekolah. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 42(1), 58-72. <https://doi.org/10.21831/cp.v42i1.52341>
- Rahmawati, D. (2023). Analisis nilai karakter peserta didik dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar Kabupaten Sinjai. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, 3(1), 14-26. <https://doi.org/10.58723/jopi.v3i1.0021>
- Rohaendi, S., & Larawati, R. D. (2020). Peran permainan tradisional dalam pengembangan karakter anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(1), 5-18. <https://doi.org/10.21009/JPD.v11i1.13456>
- Setiawan, E., Mulyana, B., & Asmawi, M. (2023). Pengembangan modul PJOK berbasis kearifan lokal untuk sekolah dasar di Sulawesi Selatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 85-98. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v8i2.56712>
- Sukoco, P., & Priana, A. (2021). Motivasi bermain dan aktivitas fisik dalam konteks permainan tradisional. *SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(3), 94-110. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i3.16345
- Sukirno, S., Hariadi, I., & Wahyuni, N. S. (2021). Penerapan permainan tradisional untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif peserta didik dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal MensSana*, 6(2), 25-40. <https://doi.org/10.24036/jm.v6i2.24312>
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- Wulandari, A., & Suherman, W. S. (2020). Pengaruh permainan tradisional terhadap perkembangan motorik anak usia sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 50-63. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32167>