

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KEBUGARAN  
JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR : *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW***

**Wanda Kusuma Putri<sup>1</sup>, Gustiana Mega Anggita<sup>2</sup>, Mohammad Arif Ali<sup>3</sup>, Sugiarto<sup>4</sup>,  
Zahrah Zakiya Ahda<sup>5</sup>**  
Universitas Negeri Semarang<sup>1,2,3,4,5</sup>  
mega.anggita@mail.unnes.ac.id<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan model *systematic literature review*. Sumber yang digunakan berasal dari *Google Scholar*, *Research Gate* dan jurnal atau artikel yang relevan dengan judul penelitian mulai dari tahun terbit 2014 hingga 2023. Kata kunci yang digunakan dalam mencari sumber adalah permainan tradisional, kebugaran jasmani, dan siswa sekolah dasar. Ditemukan tujuh referensi untuk digunakan sebagai data utama. Dari data yang didapatkan, penelitian ini menemukan bahwa permainan tradisional memiliki pengaruh yang positif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Simpulan. permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Kata kunci: kebugaran jasmani, permainan tradisional, siswa sekolah dasar

**ABSTRACT**

*This research aims to determine the effect of traditional games on the physical fitness of elementary school students. The method used is descriptive qualitative with a systematic literature review model. The sources used came from Google Scholar, Research Gate and journals or articles relevant to the research title from publication years 2014 to 2023. The keywords used in searching for sources were traditional games, physical fitness, and elementary school students. 7 references were found to be used as main data. From the data obtained, this research found that traditional games have a positive influence in improving the physical fitness of elementary school students. Conclusion, traditional games can improve the physical fitness of elementary school students*  
*Keywords: elementary school students, physical fitness, traditional games*

**PENDAHULUAN**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani menjadi salah satu modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-harinya. Kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar akan sangat berpengaruh pada tumbuh kembang anak dan meningkatkan semangat belajar (Amira et al., 2023). Akan tetapi, berdasarkan hasil penelitian terdahulu mengenai tingkat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia, didapatkan hasil 1,08% masuk dalam kategori baik sekali; 4,07% baik; 13,55 % sedang; 43,90% kurang; dan 37,40% kurang sekali (Darmawan, 2017; Prasepty et al., 2017 ).

Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan aktivitas fisik. Prinsip yang dapat dipegang dalam aktivitas fisik anak-anak adalah variasi dan kesenangan (Ulpi et al., 2021). Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak adalah dengan menggunakan permainan tradisional yang memuat prinsip aktivitas fisik anak -anak.

Permainan tradisional berasal dari dua kata yaitu permainan dan tradisional. Permainan merupakan kegiatan yang dilakukan dengan tujuan untuk mendapat kesenangan hati atau kegembiraan dengan menggunakan atau tanpa menggunakan alat. Tradisional berarti kebiasaan atau tradisi yang dilakukan secara turun-temurun oleh suatu masyarakat yang dijalankan berdasarkan cara dan kebiasaan yang sudah ada merupakan cara paling baik (Prasetya & Komaini, 2019).

Permainan tradisional adalah permainan yang berasal dari warisan nenek moyang dan dipopulerkan dengan cara turun-temurun melalui kebiasaan yang bersifat menyenangkan hati baik dengan alat maupun tidak menggunakan alat (Kusumawati, 2017). Permainan tradisional memiliki cara yang sederhana dalam memainkannya dan dapat dimainkan secara individu maupun kelompok.

Permainan tradisional bermanfaat bagi anak dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran, tumbuh kembang, serta mengandung nilai-nilai positif yang berguna bagi kehidupan sosial anak (Amira et al., 2023). Oleh karena itu penulis bermaksud untuk melakukan kajian berupa *review research* mengenai pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani anak usia dini secara terperinci. *Review research* ini mencoba mengkaji kembali penelitian-penelitian terdahulu mengenai hubungan permainan tradisional dengan kebugaran jasmani anak usia dini yang ditulis secara mendalam dan terperinci. Studi ini akan mengungkap hubungan permainan tradisional dan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar secara singkat sehingga dapat dijadikan sebagai acuan penelitian selanjutnya.

## **KAJIAN TEORI**

### **Permainan Tradisional**

Permainan tradisional adalah permainan yang berasal dari suatu tradisi atau kebiasaan dalam suatu kelompok masyarakat. Cara memainkan permainan tradisional tergolong sederhana. Terdapat permainan tradisional yang membutuhkan alat dalam memainkannya. Alat yang digunakanpun mudah didapat di sekitar (Parengkuan, 2023). Di Indonesia terdapat banyak jenis permainan tradisional yang peraturan atau cara memainkannya berbeda-beda tiap daerah, dan memiliki ciri khas masing-masing. Permainan tradisional merupakan aktivitas fisik yang dapat menjadi sarana yang baik dalam tumbuh kembang seseorang. Selain itu, permainan tradisional juga memiliki nilai-nilai sosial yang baik dalam menunjang kehidupan sosial seseorang (Bakti et al., 2023).

Permainan tradisional mengikat aktivitas fisik melalui unsur budaya yang melekat di dalamnya. Maka dari itu, olahraga tradisional menjadi salah satu warisan kebudayaan Indonesia yang wajib dilestarikan (Alaska & Hakim, 2021). Permainan tradisional bersifat menyenangkan dan memiliki tingkat interaksi yang tinggi. Permainan tradisional dapat dijadikan sebagai salah satu aktivitas fisik bagi siswa sekolah dasar dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya (Mahfud & Fahrizqi, 2020).

### **Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan bagi seseorang dalam kehidupan sehari-harinya. Dengan memiliki kebugaranjasmani yang baik, seseorang akan mudah untuk melakukan aktivitas sehari-

harinya. Kebugaran jasmani adalah derajat sehat yang bersifat dinamis yang menjadi dasar dalam melaksanakan tugas setiap harinya. Kebugaran jasmani juga diartikan sebagai kemampuan dalam menyesuaikan fungsi organ tubuh dalam melakukan tugas atau aktivitas fisik (Darmawan, 2017).

Kebugaran jasmani dibedakan menjadi tiga yaitu berdasarkan pekerjaan, keadaan, dan usia (Sulistiono, 2014). Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu keturunan, usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Genetik mempengaruhi 93,4% VO<sub>2</sub>max seseorang. Daya tahan kardio respirator akan meningkat saat seseorang berada pada kategori anak-anak dan menyentuh titik maksimal ada usia 18-20 tahun. Anak-anak yang berusia kisaran 13 tahun akan dapat meningkatkan VO<sub>2</sub>max sebesar 10-20% apabila mereka berlatih dengan lebih besar. Sebelum mengalami proses pendewasaan, tidak terdapat perbedaan antara VO<sub>2</sub>max antara laki-laki dan perempuan, tetapi setelah mengalami pendewasaan atau pubertas VO<sub>2</sub>max perempuan hanya akan menjadi 70-75% dari VO<sub>2</sub>max laki-laki. Aktivitas fisik sangat mempengaruhi kinerja jantung dan suplai oksigen (Sudiana, 2014).

### **Siswa Sekolah Dasar**

Siswa sekolah dasar adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di tingkat dasar. Pada umumnya, usia siswa sekolah dasar berkisar antara 6-13 tahun. Pendidikan sekolah dasar lebih banyak diutamakan pada aspek afektif karena pendidikan dasar merupakan landasan seseorang dalam mempersiapkan dirinya menuju kehidupan bermasyarakat. Dalam pendidikan sekolah dasar, perlu ditanamkan pendidikan karakter yang kuat agar seseorang memiliki pondasi yang kuat pula dalam hidup di lingkungan sosial. Tidak hanya pendidikan karakter, kesiapan jasmani dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari juga perlu ditanamkan pada siswa sekolah dasar karena pada usia 6-13 tahun, seseorang sedang aktif bergerak dan mengeksplor banyak kemampuan dalam menghasilkan gerakan sehingga hal tersebut harus dimanfaatkan dengan baik (Linggar et al., 2021).

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan literatur review yang akan mengkaji penelitian terdahulu mengenai pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani anak usia dini dengan metode deskriptif kualitatif dengan model sistematis *literature review*. Pengumpulan jurnal dan artikel disesuaikan dengan kebutuhan yaitu jurnal dan artikel yang relevan dengan judul penelitian, variabel yang sesuai dengan judul, jurnal dan artikel diperoleh dalam rentang waktu 2014-2023. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil penelitian sebelumnya yang mengacu pada *google scholar*, *research gate*, dan beberapa jurnal atau artikel yang relevan dengan penelitian ini. Sumber yang menjadi referensi mengacu pada jurnal atau artikel terbitan tahun 2023 dan paling awal 2014 dengan kata kunci permainan tradisional, kebugaran jasmani, dan anak usia dini. Terdapat tujuh referensi yang dijadikan sebagai referensi sebagai data utama dalam menyusun penelitian ini.

### **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan pada tujuh penelitian terdahulu yang dijadikan sebagai sumber referensi utama, didapatkan data secara menyeluruh mengenai pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Data-data penelitian terdahulu, diuraikan dalam table sebagai berikut.

Tabel 1.  
Review Research

No	Judul	Penulis, Tahun	Tujuan	Metode	Sampel/Populasi	Kesimpulan
1.	Pengaruh Permainan Tradisional Banyumasan Gol-golan terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas	(Kusnandar et al., 2019)	Mengetahui pengaruh permainan tradisional Banyumasan gol-golan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas	Eksperimen semu	Siswa kelas V SD N 1 Limpakuwus usia 10-12 tahun	Terdapat pengaruh permainan tradisional Banyumasan gol-golan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas dengan taraf signifikansi 5%
2.	Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri Budiharja	(Fauzi et al., 2023)	Mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V	Eksperimen	14 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan kelas V	Permainan tradisional memiliki pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V sebesar 59,3% setiap partisipan.
3.	Pengaruh Permainan Tradisional dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa (Survei pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Kayuambon Kecamatan Lembang Kabupaten	(Paramitha et al., 2017)	Mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa	Dokumentasi dan eksperimen lapangan	30 siswa kelas V SD Negeri 2 Kayuambon	Permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 2 Kayuambon sebesar 35,47%

	Bandung Barat)					
4.	Upaya Meningkatkan Tiga Aspek Kebugaran Jasmani dalam Permainan Tradisional pada Siswa Kelas V SD Negeri 06 Liang Pinoh Utara	(Yanto et al., 2014)	Meningkatkan tiga aspek kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 06 Liang Pinoh Utara dalam permainan tradisional	Tindakan kelas	19 siswa kelas V SDN 06 Liang Pinoh Utara	Penerapan pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa
5.	Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pada Siswa	(Amira et al., 2023)	Mengetahui peran permainan tradisional dalam peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 4 Mataram Tahun ajar 2022/2023	Kuasi eksperimen	18 siswa putri dan 20 siswa putra kelas IV SDN 4 Mataram	Terdapat peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui permainan tradisional siswa kelas IV SDN 4 Mataram.
6.	Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa	(Adhariah, 2018)	Mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa	Kuasi eksperimen	30 siswa kelas VA dan 30 siswa kelas VB SDN Bojong Loa 1	Permainan tradisional memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani siswa melalui permainan bentengan di SDN Bojong Loa 1
7.	Pengaruh Permainan Tradisional Masyarakat Jambi terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar	(Adrizzal et al., 2023)	Mengetahui pengaruh permainan tradisional masyarakat Jambi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 210/X	Kuasi eksperimen	10 siswa kelas V SDN 210/X Bandar Jaya	Terdapat pengaruh permainan tradisional masyarakat Jambi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 210/X

## PEMBAHASAN

Permainan tradisional merupakan permainan yang dimainkan dengan cara yang sederhana dan kebanyakan dilaksanakan secara kelompok atau bersama-sama. Permainan tradisional masuk ke dalam salah satu aktivitas fisik yang erat hubungannya dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang ebrarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya (Wahid N & kurniawan W, 2023). Salah satu cara untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia. Tes ini lazim digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani anak usia 10-12 tahun. Tes kebugaran jasmani ini diklasifikasikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Permainan tradisional memiliki peraturan atau cara main yang berbeda di tiap daerahnya. Salah satu permainan yang berasal dari Banyumas adalah permainan gol-golan. Permainan ini dilakukan oleh dua tim yang masing-masing tim minimal beranggotakan 4 orang. Setiap tim mempunyai markas berupa batu atau tiang. Tujuan permainan tradisional ini adalah untuk merebut kedudukan markas lawan dengan cara menyentuh markas mereka atau menawan anggota tim lawan dengan menyentuh tubuhnya. Permainan tradisional gol-golan memuat beberapa unsur kebugaran jasmani yaitu daya ledak, kecepatan, kelincahan, daya tahan, serta kekuatan. Dalam melakukan permainan gol-golan terdapat aktivitas fisik berupa berlari dengan strategi yang membutuhkan kecepatan, kelincahan saat menghindari lawan, daya ledak otot tungkai, daya tahan karena memainkan permainan gol-golan membutuhkan waktu yang cukup lama serta kekuatan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Fauzi et al., 2023) siswa mengalami peningkatan kebugaran jasmani sebanyak 59,3 % setelah diberikan latihan menggunakan permainan tradisional galah asin, ucing baledog, lompat tinggi, dan oray-orayan. Dari keempat permainan tradisional ini memiliki tingkat efektivitas yang sama dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Permainan tradisional ucing galah, gatrik, perepet jengkol, engklek, dan sorodot gaplok menjadi contoh permainan tradisional yang dapat diuji cobakan kepada siswa sekolah dasar terhadap kebugaran jasmani. Kategori kebugaran jasmani yang diukur adalah lari 40m, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, serta tes lari 600m. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa permainan tradisional tersebut dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sebanyak 34,47%. Permainan tradisional lain yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa adalah gala asin. Permainan gala asin dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar (mendorong, membungkuk, menangkap) dan kebugaran jasmani siswa bila dilaksanakan dua kali dalam satu minggu selama 6 minggu. Permainan tradisional ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sebanyak 31%.

Permainan gobak sodor dan benteng juga dapat dijadikan sebagai permainan tradisional dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Taraf signifikan yang didapat setelah melaksanakan permainan tradisional gobak sodor dan beteng adalah 5%. Maka dari itu, permainan gobak sodor dan beteng memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Berdasarkan kajian literatur di atas, menyatakan bahwa seluruh permainan tradisional yang dipilih sebagai bahan untuk uji coba peningkatan kebugaran jasmani

siswa sama-sama memiliki pengaruh yang positif. Semua permainan tradisional baik gol-golan, galah asin, ucing baledog, lompat tinggi, oray-orayan, gatrik, prepet jengkol, engklek, sorodot gaplok, gobak sodor, dan beteng memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Jika dilihat dari presentase peningkatan kebugaran jasmani, permainan tradisional gol-golan memiliki presentase paling tinggi dalam meningkatkan kebugaran jasmani yaitu sebanyak 59,3 %.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan studi literatur review mengenai pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Permainan tradisional gol-golan memberi pengaruh paling signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa yaitu sebesar 59,3%; disusul oleh permainan tradisional ucing galah, gatrik, perepet jengkol, engklek, dan sorodot gaplok yang dilakukan secara bersama-sama dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sebesar 34,47%; dan permainan tradisional gala asin dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar sebesar 31%. Maka permainan tradisional di atas dapat direkomendasikan sebagai permainan tradisional yang digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhariah, I. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa. *Ibtida'i: Jurnal Kependidikan Dasar*, 5, 273–288. <https://ftk.uinbanten.ac.id/journals/index.php/ibtidai/article/view/1392>
- Adrizal, M., Yuliawan, E., & Ashari, I. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Masyarakat Jambi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tematik Dikdas*, 8(1), 46–55. <https://mail.online-journal.unja.ac.id/JPTD/article/view/27520>
- Alaska, A., & Hakim, A. A. (2021). Analisis Olahraga Tradisional Lompat Tali dan Engklek Sebagai Peningkatan Kebugaran Tubuh di Era New Normal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(01), 141–150. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/download/40928/36256>
- Amira, F., Zain, M., & Angga, P. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pada Siswa. *Journal of JCAR 5 (Classroom Research)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/jcar.v5iSpecialIssue.3896> Received:
- Bakti, J., Bangsa, B., Nuarie, A. M., Basri, H., & Azhari, A. (2023). Pengembangan keterampilan motorik melalui olahraga tradisional di pantai harapan jaya. 02(2022), 187–191. <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/anizam/article/view/6437>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi> <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi/article/view/1700>
- Fauzi, R., Mulyanto, R., & Lengkana, A. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri Budiharja. *Journal of S.P.O.R.T*, 7.

- <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/7612>
- Kusnandar, K., Purnamasari, D. U., Nurcahyo, P. J., & Darjito, E. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 18. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1996>
- Kusumawati, O. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 4(2), 124–142. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/terampil/article/view/2221>
- Linggar, M., Prasetya, E., & Rahayuni, K. (2021). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga Pengembangan latihan imagery untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet pencak silat kategori tanding di Padepokan Aji Soko Sidoarjo Development of imagery exercises to increase confidence in* . 1(2), 150–164. <http://conference.um.ac.id/index.php/pko/article/view/2166>
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.33365/v1i1.622>
- Paramitha, S., Susilawati, D., & Lubay, L. (2017). *Pengaruh Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa (Survei pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Kayuambon Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat)*. 8, 90–99. <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/457>
- Parengkuan, M. (2023). *Pengaruh Pemberian Olahraga Tradisional Terompah Panjang terhadap Peningkatan Gerak Motorik Kasar Siswa Putra SDN 18 Limboto Kabupaten Gorontalo*. 55–58. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/56699>
- Prasepty, W., Sugiharto, & Rumini. (2017). Pengembangan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak TK Usia 4-6 Tahun. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 205–210.
- Prasetya, S. A., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar pada Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 166/III Cutmutia Kerinci. *Jurnal Stamina*, 2(6), 65–78. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/415>
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/10507/6718>
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>
- Ulpi, W., Hakim, N., Kadir, A., Pajarianto, H., & Rahmatia, R. (2021). Gambaran Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 30–39. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1197>
- wahid N, wildhan, & kurniawan W, ari. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1), 270–281. . Survei

**Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar**

Yanto, Sahputra, R., & Ari Fauzi, H. (2014). Upaya Meningkatkan Tiga Aspek Kebugaran Jasmani Dalam Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 06 Liang Pinoh Utara. *Concept and Communication*, 1(23), 79–85. <https://jurnalstkipmelawi.ac.id/index.php/JPJKR/article/view/58>