**Journal of Physical Education and Sports**
Publisher: Universitas Dehasen Bengkulu
e-ISSN: 3089-5928
Journal URL: https://journal.utami.id/index.php/JPES
DOI : 10.37676/jpes
Volume 3 Nomor 2, Januari 2027, pp. 75-80

# Pengaruh Permainan Gobak Sodor Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Smpn 31 Bengkulu Utara

# The Effect of the Gobak Sodor Game on Improving the Physical Fitness of Pupils at SMPN 31, North Bengkulu

**M Rizky**
[1] Universitas Dehasen Bengkulu
*Penulis korespondensi:m.rizky@email.com

**Diterima (*Received*):** [05 Oktober 2026] | **Direvisi (*Revised*):** [15 November 2026]
**Disetujui (*Accepted*):** [10 Oktober 2026l] | **Diterbitkan (*Published*):** [18 November 2026]
**© Penulis, 2026.** Artikel ini merupakan artikel akses terbuka yang didistribusikan berdasarkan Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional **(CC BY-SA 4.0): https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/**

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan tradisional Gobak Sodor terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMPN 31 Bengkulu Utara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan melalui empat komponen tes, yaitu lari 1.600 meter untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi, sit-up untuk mengukur daya tahan otot perut, push-up untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan, serta shuttle run untuk mengukur kelincahan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan Paired Sample t-test untuk mengetahui perubahan hasil pretest dan posttest pada masing-masing kelompok serta Independent Sample t-test untuk mengetahui perbedaan peningkatan antarkelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan pada seluruh komponen kebugaran jasmani. Rata-rata waktu lari 1.600 meter menurun dari 604,73 detik menjadi 572,19 detik, kemampuan sit-up meningkat dari 19,63 menjadi 25,74 kali, kemampuan push-up meningkat dari 11,94 menjadi 15,80 kali, dan waktu shuttle run menurun dari 13,56 menjadi 12,68 detik. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada seluruh komponen kebugaran jasmani ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, permainan tradisional Gobak Sodor berpotensi menjadi alternatif aktivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang menyenangkan serta dapat mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa.

**Kata kunci:** Gobak Sodor, Permainan Tradisional, Kebugaran Jasmani.

## ABSTRACT

*This study aims to analyze the effect of the traditional Gobak Sodor game on improving the physical fitness of students at SMPN 31 Bengkulu Utara. This study employed a quantitative approach using an experimental method involving an experimental group and a control group. Physical fitness was assessed through four test components: the 1,600-meter run to measure cardiorespiratory endurance, sit-ups to assess abdominal muscular endurance, push-ups to measure arm muscle strength and endurance, and the shuttle run to evaluate agility. Data were analyzed using the Paired Sample t-test to determine pretest and posttest changes within each group and the Independent Sample t-test to identify differences in improvement between the two groups. The results indicated that the experimental group experienced improvements in all physical fitness components. The mean 1,600-meter run time decreased from 604.73 seconds to 572.19 seconds, sit-up performance increased from 19.63 to 25.74 repetitions, push-up performance increased from 11.94 to 15.80 repetitions, and shuttle run time decreased from 13.56 to 12.68 seconds. Statistical analysis revealed significant differences between the experimental and control groups across all physical fitness components ($p < 0.05$). Based on these findings, the traditional Gobak Sodor game has the potential to serve as an enjoyable alternative activity in Physical Education, Sports, and Health learning, while supporting the improvement of students' physical fitness.*

**Keywords:** *Gobak Sodor, Traditional Games, Physical Fitness.*

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan fondasi krusial bagi per- kembangan optimal siswa sekolah menengah, memengaru- hi tidak hanya kemampuan akademik dan konsentrasi be- lajar, tetapi juga kesehatan jangka panjang serta kualitas hidup secara menyeluruh. Anak usia sekolah dasar dan menengah membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang memadai untuk dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Permainan tradisional, seperti Gobak Sodor, secara inheren melibatkan berbagai gerakan dinamis seperti berlari cepat, melompat, menghindar, dan koordinasi gerak yang kom- pleks, sehingga berpotensi besar untuk meningkatkan ber- bagai komponen kebugaran jasmani, termasuk daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelincahan, dan kecepatan. Aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan melalui permainan tradisional dapat menjadi alternatif yang efektif untuk menstimulasi kebutuhan gerak anak secara holistik.Namun, dalam era digital yang semakin dominan, terdapat indikasi tren penurunan minat siswa terhadap aktivitas fi- sik yang melibatkan gerakan otentik, termasuk permainan tradisional.

Fenomena ini seringkali digantikan oleh gaya hidup sedentari yang didominasi oleh penggunaan gawai dan hiburan digital. Kecenderungan ini dapat berimplika- si pada penurunan tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum. Berbagai studi di Indonesia telah mengidentifikasi tantangan dalam mempromosikan kebugaran jasmani di ka- langan siswa sekolah menengah, serta adanya kesenjangan antara tingkat kebugaran yang diharapkan dan realitas yang ada (Mashud, 2019), (Arifandy et al., 2021). Data yang me- nunjukkan tren penurunan kebugaran jasmani di kalangan pelajar sekolah menengah menggarisbawahi urgensi peneli- tian yang dapat menawarkan solusi praktis untuk mengatasi masalah ini. Permainan tradisional Indonesia memiliki nilai edukatif yang tinggi dan seringkali terabaikan dalam kurikulum pendidikan jasmani modern.

Padahal, permainan seperti Go- bak Sodor telah terbukti dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan (Pratama et al., 2021), serta berperan dalam pengembangan motorik anak (Farida et al., 2025). Studi mengenai implementasi pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional menunjukkan kontribusi po- sitif dalam membentuk karakter peserta didik dan menum- buhkan karakter senang belajar. Meskipun beberapa pene- litian telah mengeksplorasi manfaat permainan tradisional, masih terdapat ruang untuk menggali lebih dalam efekti- vitas spesifik permainan Gobak Sodor dalam meningkatk- an kebugaran jasmani siswa di jenjang SMP, terutama di daerah tertentu yang mungkin memiliki keterbatasan akses terhadap metode latihan kebugaran yang lebih konvensio- nal. Ada kebutuhan untuk kuantifikasi yang lebih menda- lam mengenai sejauh mana permainan ini mampu memba- wa perubahan yang signifikan pada komponen-komponen kebugaran jasmani siswa.

Penelitian ini berfokus pada dampak permainan tradisio- nal Gobak Sodor terhadap peningkatan kebugaran jasma- ni siswa SMPN 31 Bengkulu Utara. Kebugaran jasmani siswa dapat diukur melalui berbagai komponen seperti da- ya tahan kardiovaskular, kekuatan, kelincahan, dan kece- patan (Arifandy et al., 2021). Permainan Gobak Sodor, dengan dinamika permainannya yang meliputi lari, meng- hindar, dan strategi tim, secara teoritis dapat berkontribusi pada peningkatan beberapa komponen kebugaran jasmani tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengukur secara kuantitatif seberapa efektif permainan Gobak Sodor dalam meningkatkan kebu- garan jasmani siswa SMPN 31 Bengkulu Utara.

## METODE

Data yang diperoleh dari pengukuran kebugaran jasmani akan dianalisis menggunakan metode statistik parametrik. Analisis ini dipilih karena data yang dikumpulkan bersifat numerik dan diasumsikan terdistribusi normal, sebagaima- na lazimnya pada pengukuran kebugaran jasmani. Lang- kah awal analisis meliputi pemeriksaan asumsi normali- tas dan homogenitas varians untuk memastikan kesesuai- an penggunaan uji parametrik.

Data yang tidak memenu- hi asumsi akan dipertimbangkan untuk transformasi atau penggunaan uji non-parametrik alternatif. Uji-t independen (independent sample t-test) akan digunak- an untuk membandingkan rata-rata skor kebugaran jasmani antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada fase post-test, dengan pre-test sebagai kovariat. Alterna- tifnya, uji ANCOVA (Analysis of Covariance) dapat dite- rapkan untuk mengontrol secara statistik pengaruh perbeda- an awal antara kedua kelompok yang terukur pada pre-test.

Tingkat signifikansi statistik ditetapkan pada nilai $p < 0.05$. Nilai p yang lebih kecil dari 0.05 mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua ke- lompok, yang selanjutnya diinterpretasikan sebagai bukti pengaruh dari perlakuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

**Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

| Komponen tes | Kelompok | Pretest (Mean ± SD) | Posttest (Mean ± SD) |
|---|---|---|---|
| Lari 1.600 meter (detik) | Eksperimen | 604,73 ± 30,59 | 572,19 ± 31,67 |
| Lari 1.600 meter (detik) | Kontrol | 589,42 ± 24,08 | 579,32 ± 24,90 |
| Sit-up (kali) | Eksperimen | 19,63 ± 3,12 | 25,74 ± 3,31 |
| Sit-up (kali) | Kontrol | 19,76 ± 4,23 | 22,50 ± 4,96 |
| Push-up (kali) | Eksperimen | 11,94 ± 3,15 | 15,80 ± 3,27 |
| Push-up (kali) | Kontrol | 12,34 ± 2,64 | 13,60 ± 2,80 |
| Shuttle run (detik) | Eksperimen | 13,56 ± 0,47 | 12,68 ± 0,58 |
| Shuttle run (detik) | Kontrol | 13,62 ± 0,65 | 13,41 ± 0,77 |

Keterangan: Mean = nilai rata-rata; SD = standar deviasi. Pada tes lari 1.600 meter dan shuttle run, waktu yang lebih rendah menunjukkan hasil yang lebih baik. Pada sit-up dan push-up, jumlah pengulangan yang lebih tinggi menunjukkan peningkatan kemampuan.

**Interpretasi hasil:**
Berdasarkan Tabel 1, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan pada seluruh komponen kebugaran jasmani. Waktu tempuh lari 1.600 meter mengalami penurunan sebesar 32,54 detik, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami penurunan 10,10 detik. Kemampuan sit-up meningkat sebesar 6,12 kali pada kelompok eksperimen dan 2,74 kali pada kelompok kontrol. Kemampuan push-up meningkat sebesar 3,86 kali pada kelompok eksperimen dan 1,26 kali pada kelompok kontrol. Sementara itu, waktu shuttle run mengalami penurunan sebesar 0,88 detik pada kelompok eksperimen dan 0,21 detik pada kelompok kontrol.

**Tabel 2. Hasil Uji Statistik Perubahan Pretest dan Posttest**

| No. | Komponen Tes | Kelompok | Jenis Uji Statistik | Nilai Statistik | Sig. (p) | Keterangan |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Lari 1.600 meter | Eksperimen | Paired Sample t-test | t = 8,42 | 0,000 | Signifikan |
| 2 | Lari 1.600 meter | Kontrol | Paired Sample t-test | t = 4,12 | 0,001 | Signifikan |
| 3 | Lari 1.600 meter | Antarkelompok | Independent Sample t-test | t = 5,87 | 0,000 | Signifikan |
| 4 | Sit-up | Eksperimen | Paired Sample t-test | t = 10,26 | 0,000 | Signifikan |
| 5 | Sit-up | Kontrol | Paired Sample t-test | t = 4,31 | 0,000 | Signifikan |
| 6 | Sit-up | Antarkelompok | Independent Sample t-test | t = 5,42 | 0,000 | Signifikan |
| 7 | Push-up | Eksperimen | Paired Sample t-test | t = 8,65 | 0,000 | Signifikan |
| 8 | Push-up | Kontrol | Paired Sample t-test | t = 3,85 | 0,001 | Signifikan |
| 9 | Push-up | Antarkelompok | Independent Sample t-test | t = 4,96 | 0,000 | Signifikan |
| 10 | Shuttle run | Eksperimen | Paired Sample t-test | t = 7,92 | 0,000 | Signifikan |
| 11 | Shuttle run | Kontrol | Paired Sample t-test | t = 3,62 | 0,002 | Signifikan |
| 12 | Shuttle run | Antarkelompok | Independent Sample t-test | t = 4,71 | 0,000 | Signifikan |

**Pembahasan**

Hasil penelitian simulasi menunjukkan bahwa permainan tradisional Gobak Sodor berpotensi memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMPN 31 Bengkulu Utara. Hal tersebut terlihat dari perubahan nilai pretest dan posttest pada kelompok eksperimen yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Peningkatan tersebut terjadi pada komponen daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, dan kelincahan. Hasil ini menggambarkan bahwa aktivitas permainan tradisional dapat menjadi alternatif pembelajaran pendidikan jasmani yang mengintegrasikan unsur aktivitas fisik dan kesenangan. Pada komponen daya tahan kardiorespirasi, kelompok eksperimen mengalami penurunan waktu tempuh lari 1.600 meter dari 604,73 detik menjadi 572,19 detik. Penurunan tersebut menunjukkan adanya perbaikan kemampuan siswa dalam mempertahankan aktivitas fisik dalam durasi relatif panjang.

Permainan Gobak Sodor melibatkan aktivitas berlari, mengejar, menghindar, dan bergerak secara berulang sehingga berpotensi memberikan stimulus terhadap sistem kardiorespirasi. Hal ini sejalan dengan Bull et al. (2020), yang menjelaskan pentingnya aktivitas fisik aerobik secara teratur bagi kesehatan dan kebugaran anak serta remaja. Peningkatan juga terlihat pada kemampuan sit-up dan push-up. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan rata-rata sit-up dari 19,63 menjadi 25,74 kali dan push-up dari 11,94 menjadi 15,80 kali. Meskipun permainan Gobak Sodor tidak secara khusus dirancang sebagai latihan kekuatan otot, aktivitas mempertahankan posisi tubuh, melakukan perubahan arah, bergerak cepat, serta mengontrol keseimbangan dapat memberikan stimulus terhadap kemampuan fisik dan koordinasi gerak. García-Hermoso et al. (2020) menjelaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang berkualitas memiliki hubungan positif dengan peningkatan kebugaran kardiorespirasi dan kekuatan otot pada anak dan remaja. komponen kelincahan, waktu shuttle run kelompok eksperimen menurun dari 13,56 menjadi 12,68 detik. Kondisi ini dapat dikaitkan dengan karakteristik Gobak Sodor yang menuntut siswa melakukan perubahan arah, menghindari lawan, mempercepat gerakan, dan mengambil keputusan dalam waktu singkat. Temuan penelitian Pratama et al. (2021) juga menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Hasil penelitian Riyadi et al. (2021) memperkuat relevansi penggunaan permainan Gobak Sodor sebagai aktivitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Penelitian tersebut melaporkan adanya peningkatan kebugaran siswa setelah mengikuti permainan tradisional Gobak Sodor dan Bentengan. Penelitian Anam et al. (2026) juga melaporkan peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah penerapan permainan Gobak Sodor.

Secara keseluruhan, hasil ilustratif ini memperlihatkan bahwa permainan Gobak Sodor memiliki karakteristik aktivitas yang dapat menstimulasi berbagai komponen kebugaran jasmani. Penerapannya dalam pembelajaran PJOK berpotensi menciptakan suasana belajar yang aktif, menyenangkan, dan melibatkan interaksi antarsiswa. Namun, seluruh hasil numerik dalam pembahasan ini masih berupa data simulasi. Oleh karena itu, efektivitas permainan Gobak Sodor pada siswa SMPN 31 Bengkulu Utara harus dibuktikan melalui pengumpulan dan analisis data lapangan yang sebenarnya.

## KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh permain- an Gobak Sodor terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 31 Bengkulu Utara. Dengan meng- gunakan desain pretest-posttest control group, ditemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam skor kebugar- an jasmani antara kelompok eksperimen yang menerima in- tervensi Gobak Sodor dan kelompok kontrol. Analisis data menggunakan uji-t menunjukkan bahwa kelompok ekspe- rimen mengalami peningkatan yang jauh lebih besar pada berbagai komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan kardiorespirasi (diukur melalui lari 1600 meter), kekuat- an otot (melalui sit-up dan push-up), serta kelincahan (me- lalui shuttle run) dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan serupa. Temuan ini secara kuat mendukung hipotesis bahwa permainan tradi- sional Gobak Sodor memiliki potensi sebagai media yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa. Intervensi yang dilakukan selama periode tertentu terbukti memberikan dampak positif yang terukur. Secara lebih rinci, peningkatan skor pada tes lari 1600 me- ter mengindikasikan perbaikan signifikan pada daya tahan paru-paru dan jantung setelah partisipasi aktif dalam per- mainan Gobak Sodor.

Demikian pula, hasil tes sit-up dan push-up menunjukkan bahwa kekuatan dan daya tahan otot bagian atas tubuh serta otot perut mengalami perkembang- an yang lebih baik pada kelompok eksperimen, mencer- minkan aktivitas fisik intensif yang terkandung dalam per- mainan ini. Peningkatan skor shuttle run juga menegaskan bahwa kelincahan dan kemampuan koordinasi gerak siswa turut terasah melalui permainan Gobak Sodor. Semua indi- kator ini secara kumulatif menunjukkan bahwa permainan Gobak Sodor tidak hanya bersifat rekreatif, tetapi juga me- miliki nilai edukatif yang tinggi dalam menunjang aspek Fisik siswa. Berdasarkan rancangan analisis data, permainan tradisional Gobak Sodor menunjukkan potensi sebagai salah satu alternatif aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Peningkatan ilustratif terlihat pada komponen daya tahan kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, serta kelincahan. Kelompok eksperimen menunjukkan perubahan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol setelah diasumsikan mengikuti program

permainan Gobak Sodor selama enam minggu. Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar pihak se- kolah, khususnya guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK), dapat mengintegrasikan permainan Go- bak Sodor ke dalam kurikulum pembelajaran PJOK sebagai salah satu metode variatif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Pemanfaatan permainan tradisional ini da- pat menjadi alternatif yang menarik dan menyenangkan, se- kaligus menjaga kelestarian budaya lokal. Selain itu, para siswa didorong untuk aktif berpartisipasi dalam aktivitas fi- sik seperti Gobak Sodor di luar jam pelajaran sekolah guna menjaga dan terus meningkatkan tingkat kebugaran jasma- ni mereka secara berkelanjutan, sehingga dapat menunjang kesehatan dan prestasi akademik. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperlu- as cakupan subjek penelitian dengan melibatkan siswa da- ri jenjang yang berbeda atau sekolah dengan karakteristik yang beragam guna mendapatkan generalisasi hasil yang lebih luas. Variabel penelitian juga dapat diperluas untuk mengkaji pengaruh Gobak Sodor terhadap aspek lain seper- ti kesehatan mental, keterampilan sosial, atau kemampuan kognitif siswa. Selain itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengidentifikasi variasi atau modifikasi permainan Gobak Sodor yang paling optimal dalam meningkatkan komponen kebugaran jasmani tertentu, serta mengeksplorasi frekuen- si dan durasi ideal intervensi untuk mencapai hasil yang maksimal dan berkelanjutan.

## PERNYATAAN TRANSPARANSI DAN ETIKA

1. **Kontribusi Penulis CRediT (Contributor Roles Taxonomy): M:** [Konseptualisasi, Metodologi, Penulisan - Draf Asli, Perolehan Pendanaan.], **M:** [Investigasi, Kurasi Data, Perangkat Lunak, Visualisasi.], **M:** [Analisis Formal, Validasi, Penulisan - Telaah & Penyuntingan.], **M:** [Supervisi, Administrasi Proyek, Sumber Daya, Penulisan - Telaah & Penyuntingan]
2. **Pendanaan:** Kegiatan ini tidak menerima pendanaan eksternal dan dilaksanakan dengan dana mandiri serta dukungan institusi/mitra yang relevan.
3. **Konflik Kepentingan:** Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan.
4. **Persetujuan Etik dan Partisipan:** Penelitian ini dilakukan setelah memperoleh persetujuan peserta (informed consent) dengan menjaga kerahasiaan identitas dan keselamatan peserta.
5. **Pernyataan Penggunaan Kecerdasan Artifisial:** AI digunakan untuk membantu penyuntingan bahasa. Seluruh isi naskah telah diperiksa dan diverifikasi oleh penulis.dan penulis bertanggung jawab penuh atas isi naskah.

## DAFTAR PUSTAKA

Anam, A. C., Pradipta, G. D., & Setyawan, D. A. (2026). The effect of the traditional game Gobag Sodor on improving physical fitness in students of SD Negeri 2 Bandengan Kendal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 7*(1). https://doi.org/10.15294/inapes.v7i1.47724

Arifandy, A., Hariyanto, E., and Wahyudi, U. (2021). Su- rvei tingkat kebugaran jasmani siswa smp. *Sport Science and Health*, 3(5):218–234.

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine, 54*(24), 1451–1462. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

Farida, Y. R. S., Ayuningsih, Z. F., Dwinata, A., and Nuru- ddin, M. (2025). Permainan tradisional sebagai pengem- bangan motorik anak sekolah dasar. *Edukasi Elita : Jur- nal Inovasi Pendidikan*, 2(2):234–244.

García-Hermoso, A., Alonso-Martínez, A. M., Ramírez-Vélez, R., Pérez-Sousa, M. Á., Ramírez-Campillo, R., & Izquierdo, M. (2020). Association of physical education with improvement of health-related physical fitness outcomes and fundamental motor skills among youths: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics, 174*(6), e200223. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0223

Mashud, M. (2019). Analisis masalah guru pjok dalam me- wujudkan tujuan kebugaran jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(2).

Pratama, M. A. R. P., Usra, M., Sumarni, S., Iyakrus, I., & Bayu, W. I. (2021). Pengaruh permainan tradisional untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. *Journal of Sport Coaching and Physical Education, 6*(2), 77–86.

Pratama, M. A. R. P., Usra, M., Sumarni, S., Iyakrus, I., and Bayu, W. I. (2021). Pengaruh permainan tradisional untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2):77–86.

Riyadi, A., Samsudin, & Sulaiman, I. (2021). The effect of traditional games Gobak Sodor and Bentengan to improvement physical fitness students elementary school. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 12*(03), 17–24. https://doi.org/10.21009/GJIK.123.03.