

Permainan Tradisional Benteng Suku Sasak: Sarana Peningkatan Kebugaran Siswa Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Anak Sekolah Dasar

Haeruddin Azhari*, M. Azy' Ari, M. Riyadi

Universitas Bumigora Mataram, Jl. Ismail Marzuki, Cilinaya, Cakranegara, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: haeruddin@universitasbumigora.ac.id

Paper received: 18-09-2025; revised: 01-10-2025; accepted: 24-10-2025

Abstract

This study aimed to analyse the effectiveness of the Sasak traditional game Benteng in improving the physical fitness of primary school students. A quasi-experimental design with pre-test and post-test was employed, using the Mann-Whitney U Test for data analysis. The sample consisted of Year 5 students selected through purposive sampling. Data were collected using a physical fitness test, which included the 40 m sprint, 4x10 m shuttle run, sit-ups, push-ups, sit and reach, and PACER shuttle, as well as a Likert-scale questionnaire measuring enjoyment, motivation, and cultural acceptance. The findings revealed that the experimental group, which participated in the Benteng game, demonstrated more consistent improvements in speed, strength, flexibility, and endurance compared to the control group. Moreover, students in the experimental group reported higher levels of enjoyment, stronger learning motivation, and greater cultural acceptance. The Mann-Whitney U Test confirmed a significant difference between the two groups, indicating that the use of the Benteng traditional game is effective not only in enhancing physical fitness but also in fostering motivation and cultural pride among primary school students.

Keywords: Physical Education; Traditional Games; Physical Fitness; Benteng of the Sasak Tribe

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas permainan tradisional Benteng Suku Sasak dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Efektivitas permainan tradisional Benteng Suku Sasak diuji dengan desain eksperimen semu berdasarkan pre-test dan post-test menggunakan uji non-prametrik dengan pendekatan Mann-Whitney U Test berdasarkan tes kebugaran jasmani (lari 40 m, lari 4x10 m, sit-up, push-up, sit and reach, dan PACER shuttle) serta angket mengenai kesenangan, motivasi, dan penerimaan budaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa pada kelas eksperimen yang mengikuti permainan tradisional Benteng Suku Sasak mengalami peningkatan lebih merata pada aspek kecepatan, kekuatan, kelentukan, dan daya tahan dibandingkan kelas kontrol. Selain itu, siswa pada kelompok eksperimen menunjukkan kesenangan lebih tinggi, motivasi lebih kuat, dan penerimaan budaya lebih positif. Selain itu juga, berdasarkan hasil uji Uji Mann-Whitney U Tes menegaskan bahwa penerapan permainan tradisional Benteng Suku Sasak berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dibandingkan metode pembelajaran biasa. Dengan demikian, permainan tradisional Benteng Suku Sasak terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus efektif dalam menumbuhkan motivasi dan kebanggaan budaya siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani; Permainan Tradisional; Kebugaran Jasmani; Benteng Suku Sasak

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar memiliki peran penting dalam membentuk pola hidup sehat serta meningkatkan kebugaran jasmani anak. Pada masa kanak-kanak, tubuh

sedang berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan yang pesat (Fang et al., 2025). Untuk itu, dibutuhkan aktivitas fisik yang terarah dan terstruktur melalui pendidikan jasmani untuk menunjang perkembangan fisik, motorik, dan mental anak (Dapp et al., 2021). Disisi lain juga, dengan adanya kebiasaan aktif secara fisik sejak dini dapat mencegah berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung di kemudian hari (Wafiq et al., 2025). Selain manfaat fisik, pendidikan jasmani juga membantu mengembangkan aspek sosial dan emosional anak. Dalam kegiatan olahraga, anak belajar bekerja sama, mematuhi aturan, menghargai teman, dan mengembangkan sportivitas (Khairunnisa et al., 2025). Hal ini turut membentuk karakter yang positif dan memperkuat hubungan sosial di lingkungan sekolah.

Berdasarkan observasi awal di SDN 2 Bagik Payung Selatan, terlihat bahwa pembelajaran PJOK masih kurang optimal karena banyak siswa yang pasif dan mudah bosan akibat kegiatan yang monoton seperti lari dan senam dasar. Hasil wawancara dengan guru olahraga juga menunjukkan bahwa minat siswa rendah saat kegiatan bersifat repetitif, tetapi meningkat ketika mereka diberi permainan kelompok, termasuk permainan tradisional yang pernah dicoba meski belum diterapkan secara rutin. Disisi lain juga, berdasarkan penyebaran Kuisisioner analisis kebutuhan awal, tingkat kesenangan siswa terhadap PJOK hanya 69%, motivasi 67%, dan pemahaman materi 60% yang mengindikasikan masih perlu peningkatan. Ditambah lagi dengan Tes kebugaran jasmani siswa menunjukkan hasil yang belum merata, seperti daya tahan rendah (PACER rata-rata 26 lap), sit-up 22 kali, push-up 12 kali, kelentukan 179 cm, shuttle run 11-12 detik, dan lari 40 m masih bervariasi.

Kondisi ini menegaskan perlunya pendekatan pembelajaran yang lebih variatif dan menyenangkan. Salah satu alternatifnya adalah dengan mengintegrasikan permainan tradisional yang kaya nilai budaya dan menyenangkan bagi siswa. Permainan tradisional melatih imajinasi, rekreasi, kreativitas, olahraga, keterampilan sosial, sopan santun, dan ketangkasan anak (Armen et al., 2021). Disisi lain juga, Indonesia memiliki kekayaan budaya yang sangat beragam, salah satunya dalam bentuk permainan tradisional yang tersebar di berbagai daerah (Utama et al., 2025). Permainan tradisional bernilai budaya dan potensial sebagai media pembelajaran edukatif, menyenangkan, dan kontekstual (Maliki et al., 2025). Salah satu contoh yang menarik adalah permainan Benteng, yang berasal dari budaya Suku Sasak di Lombok (Muliadi & Asyari, 2024). Permainan ini melibatkan aktivitas fisik yang intens seperti berlari dan bertahan sehingga cocok digunakan untuk peningkatan kebugaran anak. Selain itu, permainan ini juga menanamkan nilai-nilai penting seperti kerja sama tim, sportivitas, strategi, dan tanggung jawab (Fitriani et al., 2024). Sayangnya, Permainan tradisional Benteng kurang diminati generasi muda, padahal berpotensi untuk revitalisasi budaya dan inovasi pembelajaran jasmani sekolah.

Merujuk dari paparan tersebut, pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar masih didominasi metode konvensional yang monoton sehingga minat, partisipasi, dan kebugaran jasmani siswa kurang optimal. Padahal pada dasarnya, permainan tradisional memiliki potensi besar untuk meningkatkan kebugaran sekaligus menanamkan nilai budaya. Namun penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti aspek sosial dan pelestarian budaya tanpa menguji efektivitasnya secara empiris melalui instrumen kebugaran jasmani yang terukur. Ditambah lagi bahwa, permainan tradisional *Benteng* dari Suku Sasak yang kaya aktivitas fisik dan nilai karakter belum banyak diteliti sebagai inovasi pembelajaran jasmani. Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian berupa kurangnya bukti empiris mengenai

efektivitas permainan tradisional Benteng dalam meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus motivasi dan kebanggaan budaya siswa sekolah dasar.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen semu (quasi-experiment) melalui desain pre-test dan post-test yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh strategi pembelajaran menggunakan permainan tradisional Benteng terhadap kebugaran jasmani siswa. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SDN 2 Bagik Payung Selatan yang dipilih dengan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Pemilihan purposive sampling dilakukan dengan tujuan agar sampel sesuai dengan kriteria penelitian, yaitu siswa yang secara fisik dan kognitif dianggap mampu mengikuti tes kebugaran jasmani secara optimal serta memahami instrumen angket yang digunakan. Adapun jumlah siswanya ialah 30 orang yang terdiri dari 15 kelompok control dan 15 kelompok eksperimen. Instrumen penelitian meliputi tes kebugaran jasmani (kecepatan, kelincahan, kelenturan, kekuatan, dan daya tahan) serta angket skala Likert (kesenangan, kemudahan memahami materi, motivasi belajar, dan penerimaan nilai budaya). Analisis data dilakukan secara deskriptif yang dilanjutkan dengan uji non-parametrik menggunakan Uji Mann-Whitney U Test dengan tujuan untuk membandingkan perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan control.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data merujuk dari hasil penyebaran kuisioner yang meliputi aspek kesenangan, kemudahan dalam memahami materi, motivasi belajar, penerimaan nilai budaya pada siswa Sekolah dasar SDN 2 Bagik Payung Selatan mendapatkan nilai yang berbeda-beda pada setiap aspeknya. Selanjutnya dilakukan uji diskriptif berdasarkan hasil dari nilai pretes dan postes serta dilanjutkan dengan uji dengan uji non-parametrik menggunakan Uji Mann-Whitney U Test menggunakan pendekatan tes kebugaran jasmani yang meliputi kecepatan, kelincahan, kelenturan, kekuatan, dan daya tahan pada siswa Sekolah dasar SDN 2 Bagik Payung Selatan. Untuk lebih jelasnya, penjelasannya dapat di lihat pada keterangan di bawah ini sebagai berikut.

Tabel 1. Kesenangan Siswa Sekolah Dasar SDN 2 Bagik Payung Selatan Mengikuti Kegiatan Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional Benteng

No	Pernyataan	Presentase	Kategori
1	Saya merasa senang ketika mengikuti permainan tradisional Benteng	66%	Senang
2	Permainan tradisional Benteng membuat pelajaran olahraga lebih menyenangkan	71%	Senang
3	Saya ingin bermain permainan Benteng lagi di pertemuan berikutnya.	74%	Senang
4	Permainan Benteng membuat saya bersemangat dalam mengikuti pelajaran	63%	Senang
Rata-Rata		69%	Senang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional Benteng Suku Sasak memberikan dampak positif terhadap berbagai aspek pembelajaran pendidikan jasmani siswa sekolah dasar. Pada aspek kesenangan, siswa merespon sangat baik dengan rata-rata

skor sebesar 69% yang termasuk kategori *senang*. Indikator tertinggi terdapat pada pernyataan bahwa mereka ingin kembali bermain permainan Benteng pada pertemuan berikutnya. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran berbasis permainan tradisional mampu meningkatkan minat, antusiasme, serta keterlibatan siswa secara aktif. Rasa senang dalam pembelajaran pendidikan jasmani menjadi faktor penting karena dapat menumbuhkan motivasi intrinsik yang berkelanjutan.

Tabel 2. Kemudahan Memahami Materi Dari Siswa Sekolah Dasar SDN 2 Bagik Payung Selatan Pada Saat Mengikuti Kegiatan Pembelajaran Menggunakan Permainan Tradisional Benteng

No	Pernyataan	Presentase	Kategori
1	Permainan Benteng membantu saya lebih mudah memahami pelajaran pendidikan jasmani.	54%	Cukup memahami
2	Aturan permainan Benteng mudah saya pahami	64%	Memahami
3	Gerakan dalam permainan Benteng mudah saya ikuti.	53%	Cukup memahami
4	Permainan Benteng membuat materi olahraga lebih jelas bagi saya.	68%	Memahami
Rata-Rata		60%	Cukup memahami

Aspek berikutnya adalah kemudahan memahami materi, dengan rata-rata skor 60% dan termasuk kategori cukup memahami. Sebagian besar siswa merasa bahwa permainan Benteng membantu mereka dalam memahami materi olahraga, meskipun masih terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan mengikuti gerakan atau aturan permainan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa permainan tradisional dapat menjadi media pembelajaran yang efektif, namun tetap memerlukan penyederhanaan instruksi serta demonstrasi lebih lanjut agar semua siswa dapat memahami secara optimal.

Tabel 3. Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar SDN 2 Bagik Payung Selatan Pada Saat Mengikuti Kegiatan Pembelajaran Menggunakan Permainan Tradisional Benteng

No	Pernyataan	Presentase	Kategori
1	Permainan Benteng membuat saya lebih rajin mengikuti pelajaran olahraga	74%	Termotivasi
2	Saya merasa termotivasi untuk berusaha menang dalam permainan Benteng	62%	Termotivasi
3	Saya lebih bersemangat berlatih setelah bermain Benteng	61%	Cukup termotivasi
4	Permainan Benteng membuat saya lebih ingin meningkatkan kebugaran tubuh.	71%	Termotivasi
Rata-Rata		67%	Termotivasi

Dari sisi motivasi belajar, hasil menunjukkan skor rata-rata 67% dengan kategori *termotivasi*. Permainan Benteng berhasil meningkatkan semangat siswa dalam mengikuti pelajaran olahraga, ditandai dengan indikator tertinggi pada keinginan mereka untuk lebih rajin berpartisipasi dalam pembelajaran. Meski demikian, motivasi siswa untuk berlatih secara mandiri di luar jam sekolah masih relatif rendah. Hal ini mengisyaratkan perlunya strategi tambahan, seperti memberikan tugas rumah berbasis permainan atau kompetisi sederhana

antar siswa, agar motivasi dapat berkembang tidak hanya di sekolah tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 4. Penerimaan Terhadap Nilai Budaya Suku Sasak Pada Siswa Sekolah Dasar SDN 2 Bagik Payung Selatan Pada Saat Mengikuti Kegiatan Pembelajaran Menggunakan Permainan Tradisional Benteng

No	Pernyataan	Presentase	Kategori
1	Saya bangga permainan Benteng berasal dari budaya Sasak	73%	Menerima
2	Permainan Benteng mengajarkan saya untuk bekerja sama dengan teman	64%	Menerima
3	Saya dapat menghargai aturan dan tradisi yang ada dalam permainan Benteng	65%	Menerima
4	Bermain permainan Benteng membuat saya lebih mengenal budaya daerah sendiri	60%	Cukup menerima
Rata-Rata		66%	Menerima

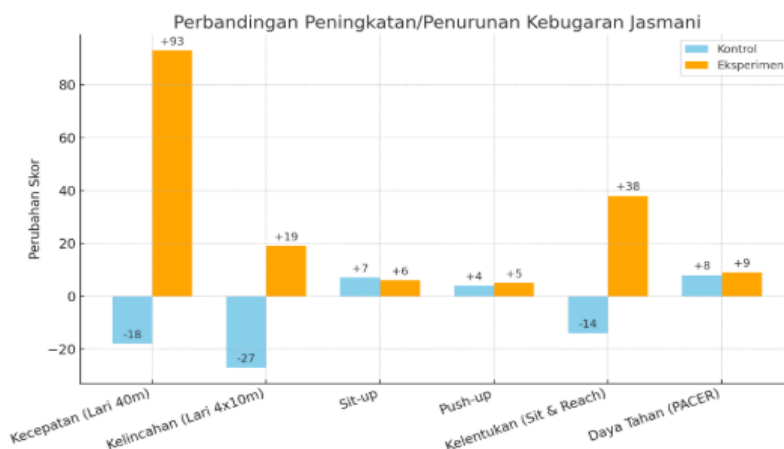
Selain itu, aspek penerimaan terhadap nilai budaya juga menunjukkan hasil yang cukup baik dengan skor rata-rata 66% dan termasuk kategori menerima. Siswa merasa bangga bahwa permainan Benteng merupakan bagian dari budaya Sasak, walaupun pemahaman lebih mendalam mengenai nilai-nilai budaya lokal masih perlu diperkuat. Artinya, integrasi pembelajaran jasmani dengan pengenalan sejarah permainan dan diskusi nilai budaya dapat memberikan kontribusi lebih besar terhadap pemahaman siswa tentang identitas budaya mereka.

Tabel 5. Analisis Diskriptif Berdasarkan Hasil Kelas Eksperimen Dan Kontrol

Variabel	Kontrol Pre	Kontrol Post	Kontrol	Eksperimen Pre	Eksperimen Post	Eksperimen
Lari 40 m (detik)	736	754	+18 (menurun kecepatan)	813	721	-93 (meningkat kecepatan)
Lari 4x10 m (detik)	1173	1200	+27 (menurun kelincahan)	1096	1115	+19 (menurun kelincahan)
Sit-up (60 rep)	22	28	+7 (meningkat)	23	29	+6 (meningkat)
Push-up (30 rep)	12	16	+4 (meningkat)	12	16	+5 (meningkat)
Sit and Reach (cm)	179	165	-14 (menurun kelentukan)	193	231	+38 (meningkat kelentukan)
PACER shuttle	28	36	+8 (meningkat daya tahan)	25	34	+9 (meningkat daya tahan)

Kelompok kontrol menunjukkan peningkatan terbatas pada sit-up (+7), push-up (+4), dan daya tahan (+8), tetapi mengalami penurunan pada kecepatan (-18), kelincahan (-27), dan kelentukan (-14). Sebaliknya, kelompok eksperimen yang menggunakan permainan tradisional Benteng Suku Sasak mengalami peningkatan lebih merata, yaitu kecepatan (+93), sit-up (+6), push-up (+5), kelentukan (+38), dan daya tahan (+9), meskipun kelincahan sedikit menurun (+19). Dengan demikian, permainan tradisional Benteng Suku Sasak terbukti lebih

efektif dibandingkan metode konvensional. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram di bawah ini sebagai berikut.



Gambar 1. Perbandingan Rata-Rata Berdasarkan Pretes Dan Postes Pada Kelas Eksperimen Dan Kontrol

Tabel 6. Hasil Uji Mann-Whitney U Test

Statistik Uji	Nilai
Mann-Whitney U	14.150,500
Wilcoxon W	30.440,500
Z	-2,078
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,038

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney U Test menunjukkan bahwa nilai Mann-Whitney U sebesar 14.150,500 dan nilai Wilcoxon W sebesar 30.440,500. Selanjutnya, nilai Z yang diperoleh adalah -2,078 dengan signifikansi asimtotik dua arah (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,038. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam hasil tes kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian, penerapan permainan tradisional Benteng Suku Sasak ini memberikan pengaruh dalam peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dibandingkan dengan metode pembelajaran biasa.

Temuan penelitian ini selaras dengan sejumlah penelitian yang dilakukan sebelumnya. Penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Perdana et al., (2024), Amira et al., (2023), dan Setiawan et al., (2024) mengungkapkan bahwa permainan tradisional secara signifikan meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dengan nilai $p < 0,05$. Berdasarkan Rijal et al., (2025) mengungkapkan bahwa jenis permainan tradisional benteng ini merupakan salah satu permainan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Selain itu juga, penggunaan pendekatan permainan benteng ini dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK (Maulana et al., 2025). Lebih lanjut dalam penelitian yang dilakukan oleh Nuryanti et al., (2025) selaras dengan temuan dalam penelitian ini yang mengungkapkan bahwa permainan tradisional dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani ini membuat siswa merasa senang mengikuti kegiatan pembelajaran. Disisi lain juga,

permainan tradisional ini ketika di terapkan dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani lebih mudah di mengerti oleh siswa. Di tambah lagi dengan adanya penerapan permainan tradisional ini, secara tidak langsung dapat menanamkan nilai budaya kepada siswa sekolah dasar.

Selain menyenangkan dan dapat memberikan motivasi kepada siswa, permainan tradisional benteng ini dapat meningkatkan kebugaran siswa baik dalam aspek kecepatan (Nurhadi et al., 2025), daya tahan (Mujikin & Azizah, 2025), kelincahan (Dono et al., 2025) selaras dengan temuan yang telah dilakukan dalam pelaksanaan penelitian ini. Untuk itu, penelitian ini memberikan implikasi yang penting bagi pengembangan model pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Penerapan permainan tradisional, khususnya permainan benteng, tidak hanya terbukti efektif dalam meningkatkan aspek kebugaran jasmani seperti kecepatan, daya tahan, dan kelincahan, tetapi juga berkontribusi terhadap pencapaian tujuan pendidikan yang lebih holistik. Dalam konteks pendidikan jasmani, tujuan pembelajaran tidak hanya terbatas pada penguasaan keterampilan motorik, melainkan juga mencakup aspek afektif dan sosial (Aldiansah et al., 2025). Permainan benteng, dengan sifatnya yang kompetitif sekaligus kolaboratif, dapat menumbuhkan nilai-nilai sportivitas, kerjasama, tanggung jawab, serta rasa percaya diri siswa.

Selain itu, keterlibatan siswa secara aktif dalam pembelajaran melalui permainan tradisional berimplikasi pada meningkatnya kualitas interaksi guru dan siswa maupun siswa dan siswa. Hal ini sejalan dengan paradigma pembelajaran abad 21 yang menekankan student-centered learning, di mana siswa diposisikan sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran (Alindra et al., 2025). Dengan demikian, pembelajaran PJOK melalui permainan benteng dapat dipandang sebagai inovasi pedagogis yang adaptif terhadap kebutuhan perkembangan anak sekaligus relevan dengan konteks budaya lokal. Di tambah lagi bahwa, pemanfaatan permainan tradisional juga berfungsi sebagai strategi diferensiasi pembelajaran. Guru dapat menyesuaikan tingkat kesulitan, aturan permainan, serta durasi aktivitas sesuai dengan karakteristik peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa permainan benteng memiliki fleksibilitas tinggi untuk diterapkan dalam berbagai kondisi kelas. Lebih jauh, penerapan permainan tradisional dalam PJOK dapat memperkuat identitas budaya bangsa di tengah arus globalisasi yang cenderung menggeser minat anak-anak pada permainan modern berbasis teknologi. Dengan demikian, selain memberikan manfaat fisik, permainan tradisional juga memiliki dimensi edukatif dan kultural yang mendukung pembentukan karakter siswa.

4. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional Benteng Suku Sasak lebih efektif dibandingkan metode konvensional dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, terutama pada aspek kecepatan, kekuatan, kelenturan, dan daya tahan. Selain itu, permainan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana aktivitas fisik, tetapi juga menghadirkan pembelajaran PJOK yang lebih menyenangkan, memotivasi siswa untuk aktif berpartisipasi, serta menanamkan nilai-nilai budaya lokal. Dengan demikian, permainan Benteng memberikan kontribusi penting dalam memperkaya model pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak hanya berorientasi pada keterampilan motorik, tetapi juga menguatkan karakter dan identitas budaya siswa. Ditambah lagi bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi guru PJOK untuk mengintegrasikan permainan tradisional dalam kegiatan pembelajaran sebagai strategi alternatif yang kontekstual, adaptif, dan relevan dengan kebutuhan siswa, sekaligus sebagai upaya pelestarian budaya lokal di lingkungan sekolah.

Daftar Rujukan

- Aldiansah, R., Fauzi, R. A., Ayudia, T., Kurnia, M. A., Suryani, K., Hamzah, R. M., & Fadhilah, M. Y. (2025). Pendidikan Jasmani Mengembangkan Karakter Dan Keterampilan Sosial Siswa. *Jurnal Performa Olahraga*, 10(1), 44–50. <https://doi.org/10.24036/jpo721019>
- Alindra, A. L., Rahmania, C. A., Ambarwati, D. N., Luhukay, Z., Alfiyyah, R. A., Haryanti, S., & Janah, Z. W. (2025). Inovasi Pembelajaran Kuantum Guna Membangun Kompetensi Abad 21. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(June), 310–315. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15576625>
- Amira, F., Zain, M. I., & Angga, P. D. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa. *Ibtida'i: Jurnal Kependidikan Dasar*, 5(02), 273. <https://doi.org/10.29303/jcar.v5iSpecialIssue.3896>
- Armen, M., Rahmalia, A., Nora, Y., & Salamaka, M. I. T. (2021). Survey of the Implementation of Traditional Games of Minangkabau in Physical Education in Elementary School. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(1), 14–24. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i1.1363>
- Dapp, L. C., Gashaj, V., & Roebbers, C. M. (2021). Physical activity and motor skills in children: A differentiated approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101916. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101916>
- Dono, Y. O., Suharti, & Harwanto. (2025). Pengembangan Aktivitas Jasmani melalui Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kelincahan dan Kecepatan Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Rendah. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 2547–2556. <https://doi.org/10.31004/irje.v5i1.2155>
- Fang, W., Fu, Y., Li, Q., Cheng, M., Zhang, M., & Lu, Y. (2025). Relationship between dietary intake and growth and development in Chinese pupils. *Frontiers in Public Health*, 13, 1454129. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1454129>
- Fitriani, F., Sumardi, L., Kurniawansyah, E., & Sawaludin. (2024). Ethnocivic: Eksplorasi Potensi Kearifan Lokal Sasak Sebagai Sumber Belajar PPKn SMA Kelas XI dalam Upaya Penguatan Karakter Peserta Didik. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(2), 794–801. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i2.2166>
- Khairunnisa, A. Y., Hikmah, H. A., & Yanti, R. D. (2025). Peran Permainan Tradisional Dalam Pembentukan Karakter Anak Sekolah Dasar. *BASICA ACADEMICA: Jurnal Pendidikan Anak Sekolah Dasar*, 1(1), 27–31.
- Maliki, O., Suherman, W. S., Prasetyo, Y., Pradipta, G. D., Paryadi, Virama, L. O. A., Yudhistira, D., & Dameria, F. D. (2025). Developing a traditional game-based physical education learning model to improve students' physical fitness: content validity. *Retos*, 62, 787–795. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.110401>
- Maulana, A. R., Subroto, D., Saeza, M., Rahayud, N., Hujaimie, A., & Marsela, R. A. (2025). Penerapan Permainan Kecil Benteng-Bentengan Untuk Meningkatkan Partisipasi Aktif Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Di Smk Harapan Bangsa Kota Serang. *JURNAL PADAMU NEGERI*, 2(2), 21–25. <https://doi.org/10.69714/rndx2a11>
- Mujikin, & Azizah, A. R. (2025). Pengaruh Permainan Benteng Berekor Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas Vii Mts Daarussalaam. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 6(1), 135–141.
- Muliadi, E., & Asyari, A. (2024). Menggali Kearifan Lokal: Pendidikan Nilai Dalam Permainan Tradisional Suku Sasak. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(1), 129–140. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i1.1922>
- Nurhadi, Jariono, G., & Subekti, N. (2025). Peningkatan Kemampuan Lari 60 Meter Melalui Permainan Tradisional Bentengan Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(1), 333–345. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v12i1.15349>
- Nuryanti, N., Handoyo, E., Hermanto, F., Tanggur, F. S., & Wisnuwardana, I. G. W. (2025). Permainan Tradisional Sebagai Ruang Belajar Sosial: Refleksi Siswa Terhadap Pembentukan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar. *JUPEIS: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 4(3), 379–393. <https://doi.org/10.57218/jupeis.vol4.iss3.1640>
- Perdana, D. A., Sudijandoko, A., Fikri, M. D., & Dewi, R. C. (2024). Pengaruh olahraga tradisional terhadap peningkatan kebugaran siswa. *Jurnal Porkes*, 7(1), 34–44. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.24219>
- Rijal, S., Mujriah, & Susilawati, I. (2025). Efektivitas Permainan Tradisional Benteng Dan Kasti Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 12(1), 36–49. <http://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora>
- Setiawan, S., Sugito, Kurniawan, W. P., & Putra, R. P. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap

Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Sidorejo, Kabupaten Tuban Tahun Pelajaran 2023/2024. *SINKESJAR*, 646–655.

Utama, W., Rahayu, W., & Hapidin. (2025). Cultural Heritage and Transformation: Integrating the Philosophical Value of Indonesian Traditional Games in a Project Learning Model for Early Childhood Problem Solving Skills. *Herança*, 8(1), 141–155. <https://doi.org/10.52152/heranca.v8i1/991>

Wafiq, L., Nadya, N., Yulinda, V., Mose, S. N., Wulandari, S., & Utomo, B. M. (2025). Peran Remaja dalam Mengurangi Risiko Penyakit Tidak Menular melalui Kebiasaan Sehat di Sekolah. *Jurnal Igakerta: Inovasi Gagasan Abdimas Dan Kuliah Kerja Nyata*, 2(1), 8–14.