

Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kemampuan *Straddle High Jump*

Didik Daniyantara^{1*}, Kristoforus Ado Aran², Rina Nopiana³, Muhammad Husni Tamim⁴, Lalu Erpan Suryadi⁵, Mahfuz⁶, Hariadi⁷, Herman Afrian⁸

^{1,3,4,5} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Hamzanwadi, Lombok Timur, Indonesia

² Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

*Corresponding author: oconk071289@gmail.com

Abstrak

Ketidakmampuan siswa dalam melakukan *straddle high jump* menjadi inspirasi penelitian ini. Dalam studi ini bermaksud untuk mengkaji dampak permainan konvensional terhadap kemampuan siswa kelas VI SDN 2 Mantang gaya *straddle high jump*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan bersifat eksperimental. Desain studi *pretest-posttest* digunakan sebanyak 27 siswa kelas VI SDN 2 Mantang menjadi peserta penelitian. Lembaran program latihan, lembar skor, karet gelang pada tali, pipa, tikar, dll adalah beberapa peralatan yang digunakan. Uji prasyarat yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis dengan menggunakan perhitungan *chi square* merupakan teknik untuk analisis data. Hasil penelitian ini menunjukkan hal itu permainan tradisional berdampak pada kemampuan pemain. siswa kelas VI SDN 2 Mantang menganggang dengan *straddle high jump*. Hasil pengujian hipotesis (Uji T), yaitu $t_{hitung} (3,731) > t_{tabel}$, menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari $t_{tabel} (1,671)$. Hal ini menunjukkan bahwa jika H_0 ditolak, H_a diterima.

Kata kunci: Pendidikan jasmani, permainan tradisional, lompat tinggi

Abstract

The inability of students to perform the *straddle high jump* served as the basis for this study. This study aims to ascertain how the ability of class VI students at SDN 2 Mantang in the *straddle high jump* style is influenced by traditional games. This work is experimental and using quantitative methodologies. There were 27 class VI students from SDN 2 Mantang who participated in the *pretest-posttest* study design. Some of the tools utilized include score sheets, exercise program sheets, pipes, mats, rubber bands on string, etc. The data analysis method employed is the *precondition test*, which consists of the homogeneity test, normality test, and hypothesis testing utilizing the *chi square* calculation. According to the study's findings, traditional games have an effect on the skills of the players. Students from SDN 2 Mantang's grade VI class *straddle* while performing a *straddle high jump*. The findings of the hypothesis test (T test), specifically that $t_{count} (3.731) > t_{table}$, show that t_{count} is bigger than $t_{table} (1.671)$. This demonstrates that if H_0 is turned down, H_a will be welcomed.

Keywords: Physical education, traditional games, high jump

Received: 09 01 2023

Revised: 13 01 2023

Accepted: 18 01 2023

Published: 31 03 2023

Pendahuluan

Pendidikan Berdasarkan pasal 1 ayat (1) Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menyatakan bahwa "Pendidikan adalah usaha yang bertujuan dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan dirinya. memiliki kemampuan yang diperlukan dirinya, masyarakatnya, bangsanya, dan negaranya, meliputi kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, dan akhlak mulia." (Paturusi, 2012:3 Pendidikan adalah proses mendidik, membina, mengendalikan, mengawasi, mempengaruhi, dan menularkan ilmu pengetahuan yang dilakukan oleh pendidik kepada

peserta didik guna membebaskan kebodohan, menambah ilmu pengetahuan, dan membentuk kepribadian yang lebih baik serta bermanfaat bagi umat manusia. kehidupan sehari-hari, menurut (Puspitasari 2016).

Pendidikan juga mengacu pada upaya yang dilakukan oleh pendidik yang bekerja sama erat dengan siswa untuk meningkatkan, mengembangkan, dan memajukan kapasitas intelektual dan keahlian setiap orang. Akibatnya, pendidik dan setiap orang yang terlibat langsung atau tidak langsung dalam pendidikan ikut mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan dan kecerdasannya. Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang melibatkan pemberian kesempatan belajar kepada anak-anak melalui aktivitas fisik, permainan, dan latihan yang disusun dengan cermat untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kemampuan motorik, keterampilan berpikir, perkembangan emosi, sosial, dan moral (Susanti, Novianti, and Puspitasari 2019).

Selanjutnya, didalam cabang olahraga atletik terdapat olahraga yang meliputi nomor lompat, salah satunya yaitu lompat tinggi. Lompat tinggi adalah serangkaian gerakan yang menarik tubuh ke atas melalui berlari, mengangkat, melayang, dan mendarat. (Fitriyadi, Istirahayu, and Mulyani 2020). (Velawati and Nurharsono 2020), menyatakan bahwa lompat tinggi adalah cabang olahraga lompat yang dilakukan dengan cara melompati mistar yang terletak di antara dua tiang. Karena Anda harus mengubah gerakan maju menjadi gerakan ke atas, ketinggian lompatan bergantung pada start dan tumpuan. *Belly roll* (gaya *straddle*), *side roll* (gaya *western roll*), dan gaya punggung adalah beberapa teknik lompat tinggi (gaya *flop*). *Straddle* adalah metode yang paling mudah dipelajari oleh pemula dari beberapa metode lainnya (Velawati and Nurharsono 2020). Gaya guling perut (*straddle*) bahkan merupakan gaya yang diambil dan diberikan untuk anak SD.

Interaksi diperlukan dalam kegiatan pembelajaran PJOK untuk mendorong pembelajaran yang aktif dan menyenangkan. Hal ini tidak dapat dipisahkan dengan adanya variabel-variabel yang mempengaruhi, baik internal maupun eksternal. Salah satunya adalah penggunaan jenis pendidikan yang meningkatkan karakter moral dan nilai-nilai budaya setiap siswa. Alternatif model pembelajaran yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran PJOK adalah penerapan atau pemberian permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan salah satu kegiatan permainan yang memberikan kegembiraan bagi seseorang yang melakukan kegiatan permainan itu sendiri, terutama yang memiliki jiwa dan raga yang sehat (Flaviani, Supriatna, and Triansyah 2019), Permainan tradisional adalah permainan yang melibatkan gerak atau aktivitas fisik, yang dapat dimainkan oleh anak-anak dalam waktu

yang lama tanpa merasa lelah sehingga mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisiknya.

Ada beberapa macam permainan tradisional di Indonesia diantaranya adalah permainan lompat tali. Menurut (Ilham 2011), permainan lompat tali adalah permainan tradisional yang paling sering dimainkan anak-anak dengan melewati untaian karet gelang yang dibentangkan baik secara kelompok maupun dimainkan sendirian dengan diikat pada tiang, pohon, dan benda tegak lainnya yang dapat menahan tarikan karet gelang tersebut. Lompat tali (disebut juga lompat karet) adalah aktivitas fisik yang mengembangkan kekuatan dan ketangkasan anak. Belum lagi manfaatnya bagi perkembangan emosi, intelektual, dan sosial anak. Jika dilihat dari perspektif permainan tali atau karet, memperkuat otot kaki pasti bisa dilakukan.

Permainan tradisional lompat tali memiliki kelebihan dan kekurangan serta tingkat kesulitan yang berkaitan dengan lompat tinggi. Dari cara bermainnya, permainan lompat tali membutuhkan kekuatan otot tungkai serta membutuhkan loncatan yang cukup tinggi dengan salah satu kaki yang terkuat. Begitu pula dengan lompat tinggi, cabang olahraga atletik ini butuh loncatan yang cukup tinggi bahkan setinggi-tingginya menggunakan salah satu kaki yang terkuat untuk bisa melewati mistar yang berada di kedua tiangnya. Sehingga peneliti ingin mencoba menerapkan permainan tradisional tersebut untuk mengetahui untuk meningkatkan keterampilan lompat tinggi gaya *straddle* siswa kelas VI SDN.

Berdasarkan temuan observasi dan wawancara Bapak, Syar'i selaku guru PJOK SDN pada tanggal 13 maret 2019, bahwa kemampuan lompat tinggi siswa kelas VI SDN masih kurang yaitu mulai dari awalan, tolakan, melewati mistar, dan mendarat. Lebih dari setengah jumlah siswa atau lebih dari 50% siswa tidak memenuhi syarat ketuntasan minimal (KKM), yaitu 70, disebabkan karena sarana atau alat modifikasi yang digunakan membuat siswa ragu dalam melakukan gerakan lompat tinggi tersebut. Mistar yang digunakan untuk lompat tingginya adalah pipa yang dibentangkan dan 2 (dua) bangku siswa sebagai tiang penyangganya, sehingga gaya yang paling banyak digunakan siswa adalah gaya gunting bahkan identik dengan lari gawang. Siswa lebih sering menjatuhkan mistar akibat ragu dalam melakukan lompatan. Kemudian, siswa cepat bosan dengan materi lompat tinggi karena metode mengajar yang digunakan sifatnya monoton atau kurang kreatif dan inovatif.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan bersifat eksperimental. Untuk mengetahui dampak terapi tertentu, peneliti menggunakan pendekatan penelitian eksperimen

(Sugiyono, 2009:6). Oleh karena itu, menurut (Sunarno dan Sihombing, 2011:53), rancangan percobaan adalah rancangan yang digunakan untuk mengumpulkan data guna menjawab suatu permasalahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji apakah kemampuan tersebut lompat tinggi siswa kelas VI SDN 2 Mantang pada metode *straddle* meningkat pada tahun 2019.

Untuk memastikan peningkatan kapasitas pengujian. Sebelum pretest dan setelah posttest perlakuan, tes diberikan dua kali. Diyakini bahwa dampak perlakuan dapat dilihat pada perbedaan antara pretest dan posttest. Karena adanya perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah menerima terapi, diharapkan hasil pengobatan dapat diketahui dengan lebih akurat. Tiga kali seminggu, 16 pertemuan diadakan sebagai bagian dari program. “Bahwa proses pelatihannya sudah 16 kali dikatakan dilatih, karena sudah ada perubahan tetap,” klaim (Arsika Yunarta 2017).

Tabel 1. Instrumen Penilaian *straddle high jump*

Fitur yang dinilai	standar penilaian	Rentang Skor	Skor
a. Awalan	1) Awal yang pasti dan tepat	1-4	
	2) Transisi dari lambat ke cepat dilakukan secara alami dan lancar		
	3) Awalan menunjuk ke arah yang sama dengan tumpuan.		
	4) Arahkan pandangan Anda ke depan		
	Skor:		
	a. Jika 4 kriteria terpenuhi		4
	b. Jika 3 kriteria terpenuhi		3
	c. Jika 2 kriteria terpenuhi		2
	d. Jika 1 kriteria terpenuhi		1
b. Tolakan	1) Dorong dengan kaki poros	1-4	
	2) Tolakan tepat pada titik tumpu		
	3) Tolakan kaki dimulai dari tumit berakhir pada ujung kaki		
	4) Mengangkat ujung kaki ke badan		
	Skor:		
	a. Jika 4 kriteria terpenuhi		4
	b. Jika 3 kriteria terpenuhi		3
	c. Jika 2 kriteria terpenuhi		2
	d. Jika 1 kriteria terpenuhi		1
c. Saat Melayang Di Udara	1) Sedekat mungkin dengan palang adalah titik pusat gravitasi	1-4	
	2) Titik tertinggi di atas mistar gawang yang menghadap		
	3) Saat melewati palang, badan sedikit miring.		
	4) Dijalankan dengan senggaja		
	Skor:		
	a. Jika 4 kriteria terpenuhi		4
	b. Jika 3 kriteria terpenuhi		3
	c. Jika 2 kriteria terpenuhi		2
	d. Jika 1 kriteria terpenuhi		1

d. Pendaratan	1) Pendaratan disengaja	1-3
	2) Tempatkan tubuh pada posisi yang sesuai	
	3) Mendarat dengan kaki ayun	
	Penentuan Skor:	
	a. Jika 3 kriteria terpenuhi	3
	b. Jika 2 kriteria terpenuhi	2
	c. Jika 1 kriteria terpenuhi	1

Hasil dan Pembahasan

Sebelum menilai hipotesis, dilakukan uji prasyarat yang disebut menguji normalitas data. Memastikan apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak, digunakan uji normalitas data. Data yang diuji diambil dari hasil tes belajar masing-masing kelas, dengan menggunakan rumus chi-square, dilakukan uji normalitas (χ^2) dengan membandingkan chi-kuadrat hitung dengan chi-kuadrat tabel pada taraf signifikansi 5%. Kriteria keputusannya adalah jika dengan taraf signifikansi 5% maka datanya normal, begitu juga sebaliknya jika datanya tidak normal.

Tabel 1. Keputusan uji *chi-kuadrat*

Test	Jumlah Sampel	χ^2 hitung	χ^2 tabel	Keputusan
<i>Pretest</i>	27	4.516	11.1	Normal
<i>Posttest</i>	27	3.843	11.1	Normal

Data hasil pretest dan posttest siswa terdistribusi secara teratur, seperti yang terlihat dari temuan tabel di atas. Untuk mengetahui apakah kedua kelompok sampel tersebut berasal dari populasi yang homogen atau tidak homogen maka dilakukan uji homogenitas. Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka data tidak homogen; jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka data homogen. Uji homogenitas menggunakan rumus uji F dengan syarat taraf signifikansi 5%. Nilai uji F ditentukan untuk setiap sampel berdasarkan temuan analisis atau perhitungan yang dilakukan. Tabel berikut menunjukkan temuan analisis:

Tabel 2. Keputusan uji F

Test	Jumlah Sampel	F_{hitung}	F_{tabel}	Keputusan
<i>Pretest- Posttest</i>	27	1.00	1.95	Normal

Hasil pretest dan posttest siswa homogen, seperti yang ditunjukkan oleh temuan tabel homogenitas di atas, memungkinkan dilakukannya uji hipotesis tes berikut. Hasil uji t menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu $t_{hitung} (3,731) > t_{tabel} (1,671)$. Hal ini menunjukkan bahwa jika H_0 ditolak, H_a diterima. Ini dapat menyiratkan bahwa permainan

memiliki dampak. tradisional lompat tali terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VI SDN Tahun 2019 berdasarkan hasil t_{hitung} yang dikonfirmasi terhadap t_{tabel} yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,731 > 1.671$.

Menurut (Ilham 2011), Permainan tradisional lompat tali paling sering dilakukan oleh anak-anak. dengan melewati untaian karet gelang yang dibentangkan baik secara kelompok maupun dimainkan sendirian dengan diikat pada tiang, pohon, dan benda tegak lainnya yang dapat menahan tarikan karet gelang tersebut. Lompat tali (disebut juga lompat karet) adalah aktivitas fisik yang mengembangkan kekuatan dan ketangkasan anak. Belum lagi manfaatnya bagi perkembangan emosi, intelektual, dan sosial anak. Jika dilihat dari perspektif permainan tali atau karet, memperkuat otot kaki pasti bisa dilakukan. Permainan lompat tali ini sering digunakan di sekolah-sekolah dan tempat lain sebagai alat pengajaran atau metode lompat tinggi guling perut karena sangat mirip dengan cabang olahraga lompat tinggi guling perut (*straddle*).

Menurut (Zainuddin 2013) Lompat tinggi atletik melibatkan lompatan melewati palang yang diposisikan di antara dua tiang. Karena Anda harus mengubah gerakan maju menjadi gerakan ke atas, ketinggian lompatan bergantung pada start dan tumpuan. Belly roll (gaya *straddle*), side roll (gaya western roll), dan gaya punggung adalah beberapa teknik lompat tinggi (gaya flop). *Straddle* adalah gaya paling sederhana bagi pemula untuk dipelajari dari yang lainnya. (Heru Setyawan 2019). Gaya guling perut (*straddle*) bahkan merupakan gaya yang diambil dan diberikan untuk anak SD.

Sebelum perlakuan diberikan kepada siswa, terlebih dahulu dilakukan *pretest* dan hasilnya akan dibandingkan dengan hasil *posttest* yaitu tes setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan permainan lompat tali. Adapun pelaksanaan metode ini sebagai berikut. Pertama, guru melakukan pendahuluan yaitu menyiapkan siswa dari awal seperti mengajak siswa berbaris dengan rapi, kemudian berdo'a, menyampaikan beberapa motivasi belajar dan materi yang akan diberikan, menjelaskan jenis permainan dan cara bermain, serta menjelaskan manfaat permainan yang akan dilakukan. Kemudian guru mengajak siswa melakukan pemanasan yaitu pemanasan statis dan dinamis dari umum sampai ke khusus sesuai dengan materi yang akan diajarkan.

Latihan utamanya adalah lompat tinggi yang dilakukan sambil mengangkangi tali dalam permainan lompat tali. Jadi, selama 16 kali pertemuan siswa akan diberikan perlakuan dengan menggunakan permainan lompat tali dengan tingkat kesulitan yang berbeda di setiap pertemuannya. Yaitu mulai dari ketinggian sejajar dengan lutut, sejajar dengan pinggang,

sejajar dengan dada, sejajar dengan telinga, sejajar dengan kepala dan di atas kepala. Ada berbagai tingkat kesulitan untuk setiap ketinggian, tingkat kesulitan akan ditambah disetiap pertemuan sehingga siswa akan mampu beradaptasi dengan permainan tersebut, terbiasa dengan tolakan, melayang, dan mendarat. Kemudian untuk awalan, siswa dibantu dengan alat sederhana sebagai pengganti kun yaitu menggunakan gelas plastik bekas minuman sebagai tanda yang akan dilewati oleh siswa sehingga siswa dapat mengetahui dan melakukan awalan dalam lompat tinggi. Setelah perlakuan dengan permainan lompat tali diberikan kepada siswa, selanjutnya akan dilakukan tes (*posttest*).

Perlakuan dengan menggunakan permainan lompat tinggi mendapatkan tanggapan yang baik dari siswa. Siswa melakukan permainan tersebut dengan antusias dan gembira. Sehingga permainan lompat tali sangat cocok untuk digunakan sebagai metode pembelajaran dalam cabang olahraga atletik lompat tinggi. Berdasarkan temuan analisis *posttest* yang dilakukan dengan menggunakan rumus uji t, terbukti bahwa H_a ditolak oleh H_0 karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,731 > 1,671$) menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$. Hal ini menunjukkan bahwa anak kelas VI SDN 2 Mantang tahun 2019 mampu melompat lebih tinggi dengan gaya *straddle* berkat permainan tradisional lompat tali. Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Hasil Lompat Tinggi Pada Siswa Kelas X SMAN 1 Nganjuk Tahun Pelajaran 2014/2015 Penelitian Friska Ayu Putri memberikan bukti yang mendukung hal tersebut. Berdasarkan temuan penelitiannya, nilai t_{hitung} adalah 9,134, sedangkan nilai t_{tabel} adalah 1,761 ($t_{hitung} > t_{tabel}$). Hal ini menunjukkan bahwa lompat tali konvensional memiliki pengaruh permainan berdasarkan skor lompat tinggi 2014–2015 untuk kelas X SMAN 1 Nganjuk

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, perdebatan yang telah dilakukan, dan diberikan, maka dapat disimpulkan dari penelitian ini bahwa permainan tradisional lompat tali berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan lompat siswa kelas VI SDN. high in the *straddle* style pada tahun 2019. Peneliti bertujuan untuk penelitian tambahan untuk melaksanakan pekerjaan ini dan mengatasi kekurangannya sehingga dapat diperbaiki dan disempurnakan.

Daftar Rujukan

Arsika Yunarta, Reda Ratna Arini. 2017. *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Negeri Jombang Tahun Pelajaran 2017/2018*. Bravo's Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang 5(4): 195–200. <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/638>.

- Afrian, H. 2018. *Modifikasi Peraturan Permainan Tradisional Presean Tingkat Sekolah Dasar (SD)*. Jurnal Porkes, 1(2), 48-51.
- Fitriyadi, Slamet, Iip Istirahayu, and Sri Mulyani. 2020. *Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Sikap Sportivitas Siswa Sekolah Dasar(SD)*. Journal Of Educational Review And Research 3(2): 71–79. <https://journal.stkipsingkawang.ac.id/index.php/JERR/article/view/2110>.
- Flaviani, Ester, Eka Supriatna, and Andika Triansyah. 2019. *Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Hasil Belajar Lompat Tinggi Di Smpn 16 Pontianak*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran (Jurnal Katulistiwa) 8(10): 1–8. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/37014>.
- Heru Setyawan, Yully Wahyu Sulistyoyo. 2019. *Pengaruh Modifikasi Permainan Tradisional Terhadap Kemampuan Passing Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepakbola*. Bravo's Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang 7(1): 38–49. <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/1323>.
- Hendra, H., & Afrian, H. 2019. *Modifikasi Permainan Tradisional Presean Tingkat Sekolah Dasar (SD)*. Jurnal Porkes, 2(1), 13-16.
- Ilham. 2011. *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan Siswa Sekolah Dasar Negeri No. 52/IV Kota Jambi*. Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Humaniora 13(2): 19–24. <https://www.neliti.com/publications/43392/pengaruh-permainan-tradisional-terhadap-peningkatan-kemampuan-lompat-jauh-tanpa>.
- Ismail, M. H., Suryadi, L. E., & Nopiana, R. 2018. *Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan Pada Siswa Kelas 5*. Jurnal Porkes, 1(2), 44-47.
- Ilham, Z. 2017. *Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Straddle Siswa Putra Kelas X SMK YPS Prabumulih*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 16(1), 12-21.
- Liloi, D. K., & Yasin, Y. 2020. *Profil Olahraga Tradisional Sanjasio*. Jurnal Porkes, 3(2), 71-80.
- Mudhofir, M. A. 2021. *Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Tinggi Gaya Straddle Melalui Pendekatan Bermain*. Jurnal Pembelajaran dan Riset Pendidikan (JPRP), 1(1), 35-44.
- Puspitasari, Ratna Nila. 2016. *Pengaruh Permainan Tradisional Karetan Terhadap Pembelajaran Motorik Kasar Atletik Lompat Jauh*. Jurnal PG- - PAUD Trunojoyo, Volume 3, Nomor 1, April 2016, hal 1-75 10 3(1): 9–18. <https://journal.trunojoyo.ac.id/pgpaustrunojoyo/article/view/3478>.
- Pebrian, R., Zainur, Z., & Vai, A. V. 2022. *Pengaruh Latihan Skipping terhadap Peningkatan Daya Lembut Otot Tongkat saat Melakukan Lompat Tinggi Stradle Style pada Atlet*

- Pria di Kabupaten Kepulauan Meranti: Indonesia*. JOURNAL RESPECS (Research Physical Education and Sports), 4(2), 79-89.
- Paturusi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Rahardja, R. B. B. 2022. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Di Masa Pandemi: Materi Lompat Tinggi Gaya Straddle Melalui Latihan Squat Jump*. Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga, 5(2), 1-8.
- Susanti, Delsi, Ria Novianti, and Enda Puspitasari. 2019. *Pengaruh Permainan Tradisional Jaluar Onau Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Negeri Pembina 3 Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru*. Paud Lectura 3(1): 68–77. <http://proceedings.kopertais4.or.id/index.php/ancoms/article/view/68>.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. ALFABETA. Bandung.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sunarno, Agung & Syaifullah D. Sihombing. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Yuma Pustaka. Surakarta
- Sina, I., & Pelariyanto, E. 2020. *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Loncat Katak Pada Siswa Sekolah Dasar*. Physical Activity Journal (PAJU), 1(2), 176-187.
- Velawati, Mesy, and Tri Nurharsono. 2020. *Pelaksanaan Pembelajaran Permainan Tradisional Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Ketanggungan Kabupaten Brebes*. Indonesian Journal for Physical Education and Sport 1(1): 50–58. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/39073/17133>.
- Zainuddin, Achmad. 2013. *Mengintegrasikan Permainan Tradisional Sebagai Olahraga Rekreasi Pendidikan Untuk Mengembangkan Karakter Siswa Kelas V Di Sdn 2 Jogoroto Jombang Tahun Pelajaran 2012/2013*. Bravo's Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang 1(3): 126–32. <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/297>.