



The Effect of the Traditional Game named Betengtengan towards Corner Learning in Sprint Athletics Material at SMP Negeri 4 Koto Baru

Dian Estu Prasetyo¹, Maldin Ahmad Burhan², Devi Seftiyani³

Email: diansemutireng@gmail.com, chimex.ahmad@gmail.com, dseftiyani78@gmail.com,

^{1,2,3}Universitas Dharmas Indonesia, Dharmasraya, Indonesia

ABSTRAK

This research was motivated by the results of observations made by the author, stating that the problem encountered was the students' low ability when sprinting on athletics material. Therefore, researchers conducted research on the influence of the traditional game Bebetengengan on learning sprint athletics at SMPN 4 Koto Baru. The aim of this research is to find out how much influence the traditional game Bentengtengan has on learning PJOK in sprint athletics material. This research uses quantitative research methods. The research design used is a pre-experimental design in the form of a one-group pretest-posttest design. The results of research on the influence of the traditional game Betengtengan on the pre-test normality test show $0.719 > 0.05$, so the data is normally distributed. Meanwhile, the post-test significant value shows $0.700 > 0.05$, so the data is normally distributed. In hypothesis testing, the results can be seen that the sig (2-tailed) is $0.000 < 0.05$, so it can be concluded that there is a real difference between sprinting ability after and before being treated with the traditional fortification game.

Keywords: Influence, Traditional Fortification Games, Sprint Athletics

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu faktor terpenting yang tidak dapat dipisahkan untuk kemajuan bangsa. Karena dengan adanya pendidikan manusia akan mendapatkan berbagai macam pengetahuan, dan dapat mengembangkan potensi yang ada dalam diri manusia. Pendidikan sebagai suatu proses perubahan tingkah laku seseorang dan diharapkan membawa perubahan ke arah yang lebih baik (Diani, 2021); (Prananda, (2023). Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suatu suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi, kecerdasan, keterampilan dan kepribadian. Sesuai dengan UU sistem pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 dalam pasal 3 (tiga) yang menyebutkan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Pendidikan nasional memiliki tujuan tidak hanya menghasilkan sumber daya manusia yang cerdas tetapi mampu membentuk kepribadian yang berkarakter, berakhlak, kreatif memiliki visi misi dan bertanggung jawab sebagai warga Negara yang baik (Prananda, 2024). Tetapi berdasarkan perkembangan teknologi saat ini sangat berdampak pada dunia pendidikan, karena adanya kemajuan teknologi anak-anak gemar main game online atau menonton tv, ini bisa menyebabkan kebugaran anak-anak semakin menurun dan menghadapkan diri mereka sendiri pada resiko penyakit degenerative (menurunnya fungsi organ) yang semakin besar.



Berpedoman pada kutipan UUD di atas, diketahui bahwa dengan adanya pendidikan jasmani bisa meningkatkan pengetahuan siswa tentang prinsip-prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membantu siswa mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari hingga tingkatannya yang lebih tinggi, dengan demikian siswa dapat menguasai keterampilan gerak yang baik agar keseluruhan gerakannya bisa lebih bermakna.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan di sekolah. Mata pelajaran ini mengembangkan tiga domain pembelajaran yang meliputi: afektif, kognitif dan psikomotor pada anak yang pelaksanaannya dapat bersifat teoretis maupun aktifitas praktis. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa sekolah menengah pertama, karena siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan dapat melakukan aktivitas belajar dan bermainnya dengan baik dan tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti beraktivitas dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kebugaran yang rendah akan menjadi kendala dalam pelaksanaan aktivitasnya sehari – hari, oleh karena kondisi jasmani yang tidak dapat memenuhi semua kebutuhan dalam melakukan aktivitas tersebut. Tidak terjadinya kelelahan pada siswa dalam melakukan pekerjaannya dan tetap segarnya kondisi tubuh setelah beraktivitas mungkin mereka secara wajar melaksanakan segala kegiatan dalam kehidupan sehari – hari.

Proses pembelajaran PJOK berlangsung karena terjadi interaksi antara pendidik dan siswa sebagai peserta didik. Atletik merupakan salah satu mata pelajaran dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang terdiri dari nomor lari, lempar, lompat, dan jalan (Dede Sumarna, 2021). Atletik merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak (Pandu, 2018). Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi dan sebagainya.

Berdasarkan pengamatan peneliti ketika melaksanakan praktek pembelajaran selama satu semester pada bulan Agustus sampai bulan Desember di SMP Negeri 4 Koto Baru peneliti menemukan berbagai macam permasalahan yang berkaitan dengan pembelajaran PENJAS pada materi atletik *sprint*, adapun masalah yang ditemukan adalah masih rendahnya kemampuan siswa saat melakukan *sprint* pada materi Atletik, pembelajaran atletik khususnya *sprint* di SMP N 4 Koto Baru masih menemui hambatan seperti sarana dan prasarana penjas yang kurang mendukung, siswa kurang memahami teknik dasar lari *sprint* dengan baik, selain itu saat siswa melakukan lari *sprint* badan terlalu condong ke depan sehingga kaki mereka tidak akan memiliki banyak ruang untuk bergerak.

Siswa banyak bersikap acuh terhadap pembelajaran atletik, khususnya materi *sprint*, yang menyebabkan rendahnya minat mereka untuk mendengarkan penjelasan guru. Dalam praktik, hanya siswa putri yang menunjukkan semangat, sementara siswa putra cenderung malas dan lebih suka bermain. Terbatasnya waktu untuk pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga menjadi faktor, terlihat dari data nilai praktik lari *sprint*: dari 25 siswa, hanya 5 yang tuntas (20%), sementara 20 siswa (80%) tidak tuntas. Hal ini menunjukkan bahwa kecepatan adalah kebutuhan utama dalam lari jarak pendek. Di sisi lain, bebentengan sebagai olahraga tradisional melibatkan dua regu yang masing-masing terdiri dari 4-8 orang, di mana satu regu memilih tempat sebagai markas, biasanya berupa tiang, batu, atau pilar rumah sebagai benteng (Sandi Kurnia, 2023).

Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa permainan bebentengan dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dimana dengan melakukan permainan bebentengan secara tidak langsung dapat melatih kondisi fisik yang dibutuhkan untuk meningkatkan kecepatan berlari (Dede Sumarna, 2021).

Oleh karena itu peneliti berminat untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Pembelajaran PJOK Pada Materi Atletik *Sprint* Di SMP Negeri 4 Koto Baru.

METODE PENELITIAN

Jalur penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019). Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional bebenangan terhadap pembelajaran PJOK pada materi atletik *sprint* di SMP Negeri 4 Koto Baru.

Populasi dan sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek atau objek penelitian. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek, atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan sekumpulan individu yang mempunyai kesamaan karakteristik. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 4 Koto Baru yang terdiri dari kelas VIII A, VIII B, VIII C.

Sampel merupakan bagian dari populasi (Suharyadi and Purwanto S. K., 2016). Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang memiliki sifat dan karakteristik yang sama yang menggambarkan dan dapat mewakili seluruh populasi yang diteliti.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yang didasarkan pada tujuan tertentu. Syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini meliputi: 1) pengambilan sampel berdasarkan ciri-ciri atau karakteristik tertentu yang mencerminkan ciri-ciri pokok populasi; 2) subjek yang diambil sebagai sampel harus merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri tersebut; dan 3) penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat dalam studi pendahuluan. Dalam penelitian ini, sampel yang dimaksud adalah siswa kelas VIII berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang sehat, tidak memiliki riwayat penyakit serius, dan bersedia mengikuti perlakuan selama penelitian berlangsung. Berdasarkan kriteria tersebut, jumlah siswa yang memenuhi adalah 16 orang. Seluruh sampel tersebut kemudian dikenai pretest kebugaran jasmani sebelum diberi perlakuan berupa pembelajaran atletik menggunakan permainan tradisional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Test

Penelitian ini dilakukan di SMP N 4 Koto baru dengan jumlah sampel sebanyak 16 siswa kelas VIII. Sampel yang diteliti diberikan *pre-test*, kemudian digunakan sebagai perbandingan awal sebelum diberikan perlakuan berupa permainan tradisional bebenangan.

Hasil Tes Awal (*Pre-Test*)

Test awal (*pre-test*) diberikan kepada sampel guna mengetahui kemampuan awal sampel. Tes yang digunakan berupa tes lari *sprint* 100 M. Adapun hasil *Pre-test* pada sampel dapat dilihat pada Tabel 1

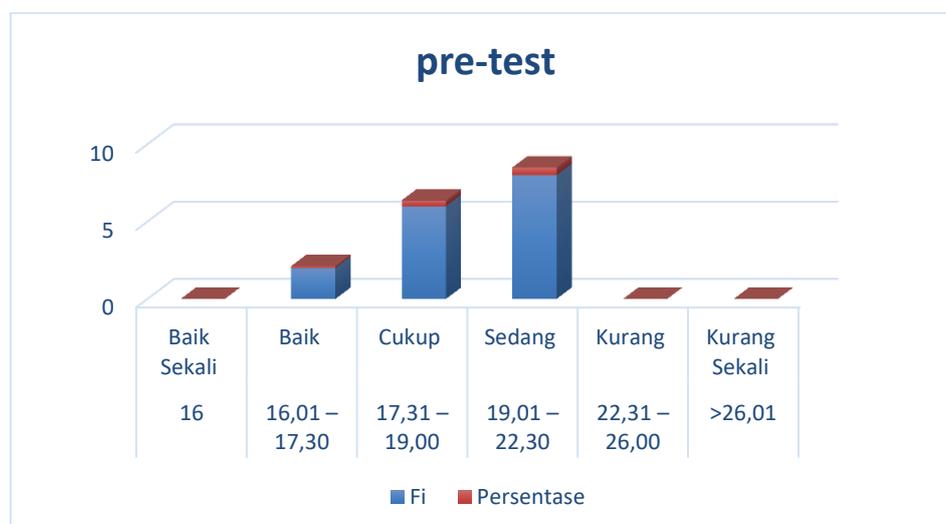
Tabel 1 Data Tes Awal (Pre-test)

<i>Pre-Test</i>		
Nama	Jenis Kelamin	Hasil
Al	L	18,31
Av	L	17,99
Ap	L	18,45
Ej	L	16,69
Ltd	L	17,94
Rt	L	17,13
Vr	L	18,81
Ra	L	17,84
Bh	P	19,31
Dty	P	19,25
My	P	20,12
Ay	P	19,01
Nh	P	19,85
Nw	P	19,42
Pa	P	19,03
Sa	P	19,56

Data diatas menunjukkan hasil terendah tes awal lari sprint 100 M yaitu 20,12 detik, sedangkan hasil tertinggi tes awal yaitu 116,69 detik.

Tabel 2 Deskripsi Data Tes Awal

Interval	Kategori	Fi	Persentase
16,00	Baik Sekali	0	0%
16,01 – 17,30	Baik	2	12,5%
17,31 – 19,00	Cukup	6	37,5%
19,01 – 22,30	Sedang	8	50%
22,31 – 26,00	Kurang	0	0%
>26,01	Kurang Sekali	0	0%

**Gambar 1 Diagram hasil tes awal**

Berdasarkan diagram diatas diketahui hasil tes awal dengan kriteria baik terdapat 2 orang dengan prosentase 12,5%. kriteria cukup terdapat 6 orang dengan prosentase 37,5%. dengan

kriteria sedang terdapat 8 orang dengan prosentase 50%.

Pelaksanaan Perlakuan (*Treatment*)

Setelah melakukan pre-test peneliti memberikan perlakuan dengan cara menerapkan latihan permainan tradisional bebentengan sebanyak 3 kali pertemuan kemudian memberikan *post-test*. Pelaksanaan eksperimen dilakukan pada siswa kelas VIII SMPN 4 Koto Baru. Perlakuan dalam penelitian ini yaitu menggunakan permainan tradisional bebentengan.

Sebelum melaksanakan penelitian hal yang dilakukan peneliti adalah menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang akan di terapkan pada saat proses pembelajaran. Kemudian menyiapkan alat – alat yang digunakan dalam penelitian dan waktu penelitian. Penelitian ini melakukan pertemuan sebanyak 3 kali pertemuan.

Hasil Tes Akhir (*Post-test*)

Tes akhir (*post-test*) diberikan kepada sampel guna mengetahui kemampuan awal sampel. Tes yang diberikan berupa tes lari sprint 100 M. Adapun hasil Pre -test pada sampel dapat dilihat pada tabel 3

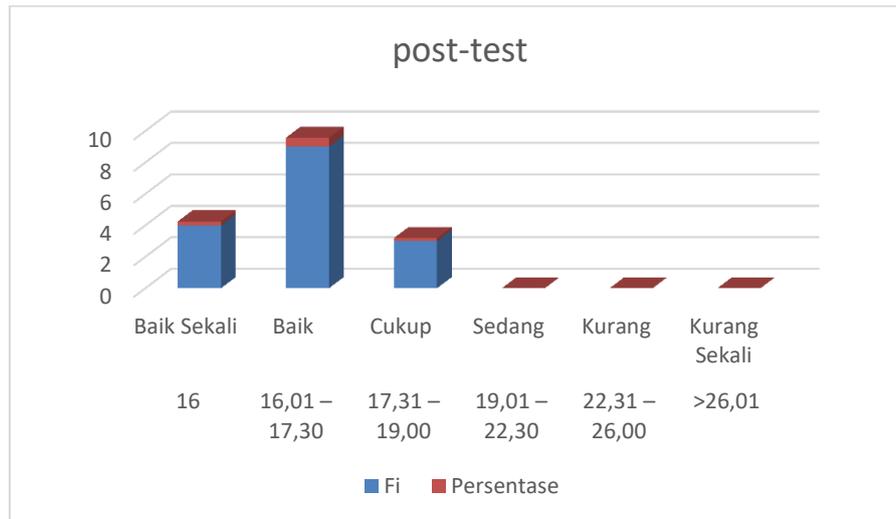
Tabel 3 Data Tes Akhir (Post-Test)

<i>Post-test</i>		
Nama	Jenis Kelamin	Hasil
Al	L	16,15
Av	L	15,75
Ap	L	16,05
Ej	L	15,20
Ltd	L	15,42
Rt	L	15,99
Vr	L	16,55
Ra	L	16,14
Bh	P	17,22
Dty	P	18,01
My	P	17,85
Ay	P	16,22
Nh	P	17,01
Nw	P	16,99
Pa	P	17,02
Sa	P	17,33

Data di atas menunjukkan hasil terendah tes akhir lari sprint 100 M yaitu 18,01 sedangkan hasil tertinggi tes akhir yaitu 15,20. Berikut hasil perolehan nilai nilai dari data yang sudah di temukan.

Tabel 4 Deskripsi Data post-test

Interval	Kategori	Fi	Persentase
16,00	Baik Sekali	4	25%
16,01 – 17,30	Baik	9	56,25%
17,31 – 19,00	Cukup	3	18,75%
19,01 – 22,30	Sedang	0	0%
22,31 – 26,00	Kurang	0	0%
>26,01	Kurang Sekali	0	0%



Gambar 2 Diagram Hasil Tes Akhir

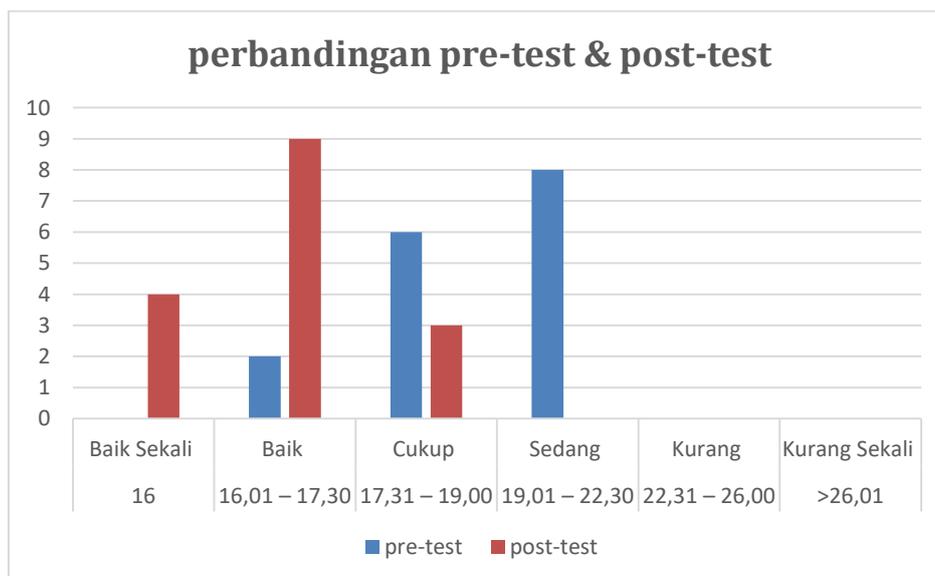
Berdasarkan diagram diatas diketahui hasil tes akhir dengan kriteria baik sekali terdapat 4 orang dengan prosentase 25%. kriteria baik terdapat 9 orang dengan prosentase 56,25%. dengan kriteria cukup terdapat 3 orang dengan prosentase 18,75%.

Tabel 5 Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test

NAMA	PRE-TEST	POST-TEST	SELISIH
Al	18,31	16,15	2,16
Av	17,99	15,75	2,24
Ap	18,45	16,05	2,4
Ej	16,69	15,22	1,47
Ltd	17,94	15,42	2,52
Rt	17,13	15,99	1,14
Vr	18,81	16,55	2,26
Ra	17,84	16,14	1,7
Bh	19,31	17,22	2,09
Dty	19,25	18,01	1,24
My	20,12	17,85	2,27
Ay	19,01	16,22	2,79
Nh	19,85	17,01	2,84
Nw	19,42	16,99	2,43
Pa	19,03	17,02	2,01
Sa	19,56	17,33	2,23
Mean	18,67	16,5575	2,111

Perbandingan nilai post-test dan pre-test dapat juga pada diagram batang di bawah ini

:



Gambar 3 Diagram perbandingan hasil Pre-test & Post-test

Berdasarkan diagram diatas diketahui hasil pre-test dengan kriteria baik terdapat 2 orang dengan prosentase 12,5%. kriteria cukup terdapat 6 orang dengan prosentase 37,5%. dengan kriteria sedang terdapat 8 orang dengan persentase 50%. Sedangkan hasil post test dengan kriteria baik sekali terdapat 4 orang dengan prosentase 25%. kriteria baik terdapat 9 orang dengan prosentase 56,25%. dengan kriteria cukup terdapat 3 orang dengan prosentase 18,75%.

Nilai rata – rata (mean) pada pre-test yaitu 18,67 sedangkan nilai rata – rata (mean) pada pot-test yaitu 16,55 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa nilai rata – rata antara pre-test dan post-test yaitu 2,11.

Hasil Analisis Data

Uji Normalitas

Untuk melihat normal atau tidaknya data dilakukan dengan uji *liliefors* terhadap variabel penelitian yang menggunakan permainan tradisional bebentengan dapat di lihat pada tabel 6.

Tabel 6 Tabel Test Normality
Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil pre-test	,138	16	,200*	,963	16	,719
tes post-test	,158	16	,200*	,962	16	,700

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber : Data SPSS 20 (Data diolah tahun 2024)

Berdasarkan tabel 6 nilai signifikan pre-test menunjukkan $0,719 > 0,05$ maka data berdistribusi normal. Sedangkan nilai signifikan post-test menunjukkan $0,700 > 0,05$ maka data berdistribusi normal. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas nilai pre-test dan post-test berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Tabel 7 Paired Samples Statistik
Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	18,6694	16	,96659	,24165
	Post Test	16,5569	16	,82516	,20629

Sumber : Data SPSS (Data diolah tahun 2024)

Pada output diperlihatkan hasil ringkasan statistik deskriptif dari kedua sampel data pre-test dan post-test, dilihat bahwa mean dari sebelum diberi perlakuan yaitu 18,6, dan setelah diberikan perlakuan yaitu 16,5.

Tabel 8 Paired Samples Test
Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	2,11250	,49839	,12460	1,84693	2,37807	16,955	15	,000

Sumber : Data SPSS 20 (Data diolah tahun 2020)

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional bebentengan terhadap pembelajaran atletik sprint. Berdasarkan sumber – sumber yang relevan menunjukkan adanya pengaruh permainan tradisional terhadap pembelajaran atletik sprint. Permainan tradisional bebentengan membutuhkan ketangkasan, strategi, dan kerja sama tim. Strategi dalam permainan tradisional bebentengan adalah mengatur cara bagaimana para pemain meloloskan diri dari lawan. Selain itu teman satu tim juga berusaha membebaskan temannya yang ditahan dibenteng lawan (Layli, 2021).

Pada pelaksanaannya, proses latihan dalam penelitian ini di lakukan selama 3 kali pertemuan. Proses latihan yang dilakukan dengan menggunakan permainan tradisional bebentengan. Selain itu siswa memberikan tanggapan yang positif selama pemberian pre – tes di awal pelaksanaan, perlakuan, dan post -test diakhir kegiatan. Pada hasil uji – normalitas untuk menguji apakah dalam model regresi, variable pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Dari hasil tabel diatas dapat dilihat bahwa dapat dikatakan jika nilai sig. lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa residual berdistribusi normal. Dari hasil normalitas uji didapatkan hasil sebesar 0,700 yang terdistribusi normal.

Pada hasil Uji-T penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kondisi fisik sebelum perlakuan (pre-test) dengan rata – rata nilai setelah perlakuan (post-test). hal ini dapat ditunjukkan dari hasil perhitungan pada output hasil dari kedua sampel pre-test, post-test, dilihat bahwa rata – rata dari sebelum diberikan perlakuan yaitu 18,6, dan setelah diberikan perlakuan yaitu 16,5. Dasar pengambilan keputusan, Jika nilai sig (2-tailed) < 0,05

maka terdapat perbedaan yang signifikan antara lari sprint 100 M yang sudah diberikan perlakuan dan sebelum di berikan perlakuan yaitu permainan tradisional bebentengan. Jika nilai sig (2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara lari sprint 100 M yang sudah diberikan perlakuan dan sebelum diberikan perlakuan yaitu permainan tradisional bebentengan. Dari hasil dapat dilihat bahwa sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara kondisi fisik sesudah dan sebelum di berikan perlakuan permainan tradisional bebentengan.

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa hasil dari penggunaan permainan tradisional bebentengan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan Sprint siswa kelas VIII SMP N 4 Koto Baru.

KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian terhadap penggunaan permainan tradisional bebentengan terhadap kemampuan lari *sprint* 100 M siswa SMPN 4 Koto Baru, menunjukkan adanya perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*. Hasil sprint pada *post-test* lebih rendah dari pada *pre-test*, dimana rata-rata pada *post-test* yaitu 18,6 dan *pre-test* mencapai angka 16,5. Selisih antara nilai *pre-test* dan *post-test* yaitu 2,111. Selanjutnya hasil analisis *paired sample t-test* dengan taraf signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$) menunjukkan hasil sig. (2-tailed) = 0,000. Sesuai dengan kriteria pengujian hipotesis, *p value* < 0,05 dalam hal ini $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Berdasarkan analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan terhadap kemampuan sprint siswa kelas VIII SMPN 4 Koto Baru. Pengaruh permainan tradisional bebentengan terhadap pembelajaran PJOK pada materi atletik Sprint di SMP N 4 Koto Baru memiliki pengaruh yang positif.

Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan permainan tradisional bebentengan memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan sprint siswa kelas VIII SMPN 4 Koto Baru. Selain itu, penelitian ini memberikan pengalaman dan pengetahuan baru dalam pembelajaran atletik pada materi sprint, sehingga siswa merasa senang saat mengikuti kegiatan pembelajaran. Temuan ini juga memberikan masukan bagi para guru bahwa permainan tradisional bebentengan dapat secara efektif mempengaruhi kemampuan sprint siswa. Bagi pembaca yang berminat melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Permainan Tradisional Bebentengan terhadap Pembelajaran PJOK pada Materi Atletik Sprint," diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan membantu dalam mengembangkan karya tulis ilmiah yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Narlan & Dicky T J. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Olahraga dan Prestas)*. Yogyakarta: Deepublish. Hal 20
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arifin, M., & Asfani, K. (2014). *Instrumen penelitian*. 1–38.
- Budi, D. R., Hidayat, R., & Febriani, A. R. (2020). Erratum: Penerapan Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Bola Tangan. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(1), 115. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.927>

- Dede Sumarna. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Pembelajaran Atletik Sprint. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(1), 35–41. <https://doi.org/10.54438/sportif.v6i1.265>
- Diani Ayu Pratiwi, M. P., Lawe, Y. U., Munir, M., Wahab, A., Prananda, G., Safiah, I., ... & Or, S. (2021). *Perencanaan pembelajaran SD/MI*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Dewi, R. P., & Sepriadi, S. (2021). Minat Siswa SMP Terhadap Pembelajaran PJOK Secara Daring Pada Masa New Normal. *Physical Activity Journal*, 2(2), 205. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.3988>
- Feriyanto, M., & Wulandari, F. (2023). Analisis Pelatihan Dan Recovery Cabang Olahraga Atletik Kabupaten Sampang. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(2), 75–83.
- Indra, G., & Lumintuarso, R. (2014). Improved the Result of 60 Meters Sprint Learning. *Jurnal Keolahragaan*, 2, 155–169.
- Irawan, Y. F., & Pamungkas, G. (2022). Pengaruh Start Jongkok terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter SD Negeri Kalipetung Wangon Banyumas. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 14065–14070.
- Judul, H. (2023). *Pengaruh permainan tradisional bentengan dan sembilun terhadap kemampuan motorik kasar siswa sd negeri 9 koba tesis*.
- Kemala, A. (2019). Analisis Start Blok Ditinjau Dari Daya Ledak Dan Kecepatan Reaksi Pada Atlet Lari Jarak Pendek. *Motion*, 10(1), 123–140.
- Layli, Iftitah Nurul. (2021). "10 Permainan Tradisional Indonsia dan Cara Memainkannya"
- Maelani, W., & Sukriadi, S. (2020). Model Pembelajaran Gerak Dasar Lari Berbasis Permainan Tematik Pada Siswa Tunagrahita Ringan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 02(03), 41–52. <https://doi.org/10.21009/jpja.v3i02.15759>
- Mustafa, P. S. (2021). Problematika Rancangan Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Kurikulum 2013 pada Kelas XI SMA. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 184–195. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.947>
- Nurastuti, M. F., Karini, S. M., & Yuliadi, I. (2015). Pengaruh Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Interaksi Sosial Anak Asuh di Panti Yatim Hajah Maryam Kalibeber Wonosobo. *Wacana*, 7(2), 1–14.
- Rahmat, Z. (2015). Atletik Dasar & Lanjutan. *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97. https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_dan_Lanjutan.pdf
- Rosyid, H. Al. (2022). Modifikasi Permainan Tradisional Tupai Pemburu Terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak pendek 100meter Kelas X MA NU 01 Banyuputih. *Seminar Nasional Keindonesiaan (FIPSKR)*, November, 914–921. <http://103.98.176.39/index.php/snk/article/view/3284%0Ahttp://103.98.176.39/index.php/snk/article/download/3284/1960>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif; Kualitatif; dan R&D*. ALFABETA CV.

- Prananda, G., Judijanto, L., Purwoko, B., Lestari, N. C., & Efendi, N. (2023). The Application of Demonstrated Learning Methods to Increase Primary School Students' Science Learning Results. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(12), 12175-12181.
- Prananda, G., Judijanto, L., Asiyah, D., Cahyono, D., Aristanto, A., & Salahuddin, A. (2024). THE DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS: A LITERATURE REVIEW. *Dharmas Education Journal (DE_Journal)*, 5(2), 771-780.
- Widiastuti, & Hanis, A. S. (2018). Sport skill and test. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 3, Issue 1).
- Yuliawan, E., & Sukendro. (2019). Dr. Sukendro, M.Kes. AIFO Ely Yuliawan M.Pd. *Dasar-Dasar Atletik*, 49–121.