

**KAJIAN PERMAINAN TRADISIONAL BENTENGAN SEBAGAI
ALTERNATIF AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
KELAS VI SDN LIMPAN SERANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar



oleh
Khalda Nafilah
2102447

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KAMPUS DI SERANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

**KAJIAN PERMAINAN TRADISIONAL BENTENGAN SEBAGAI
ALTERNATIF AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
KELAS VI SDN LIMPAN SERANG**

Oleh
Khalda Nafilah

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Kampus UPI di Serang

© Khalda Nafilah 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa seizin penulis.

HALAMAN PENGESAHAN

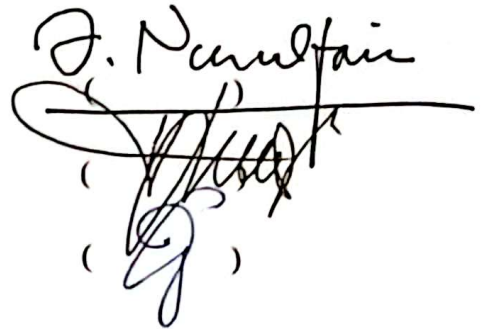
Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Khalda Nafilah
NIM : 2102447
Program Studi : S-1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Judul Skripsi : KAJIAN PERMAINAN TRADISIONAL
BENTENGAN SEBAGAI ALTERNATIF
AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI PADA
SISWA KELAS VI SDN LIMPAN SERANG

Telah berhasil dipertahankan di hadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang.

DEWAN PENGUJI

Penguji I : Dr. Iik Nurulpaik, S.Pd., M.Pd., M.A.P.
Penguji II : Firman Robiansyah, M.Pd.
Penguji III : Tatang Suratno, M.Pd.



Ditetapkan di : Serang

Tanggal : 23 Januari 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Kajian Permainan Tradisional Bentengan sebagai Alternatif Aktivitas Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VI SDN Limpar Serang” telah disetujui untuk dipresentasikan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar UPI di Serang.

Serang, 31 Desember 2024

Mengetahui,

Pembimbing I,



Drs. Aja Sutarjo, M.Pd.
NIP 196201101988031003

Pembimbing II,



Fatihatusyidah, S.S., M.Pd.
NIP 920200819810701201

HALAMAN PERSETUJUAN

KHALDA NAFILAH

**KAJIAN PERMAINAN TRADISIONAL BENTENGAN SEBAGAI
ALTERNATIF AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS
VI SDN LIMPAN SERANG**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I,



Drs. Ajo Sutarjo, M.Pd.
NIP 196201101988031003

Pembimbing II,



Fatihatusyidah, S.S., M.Pd.
NIP 920200819810701201

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Kampus di Serang
Universitas Pendidikan Indonesia,



Dr. Andika Arisetyawan, M.Si.
NIP 198103272005021003

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Kajian Permainan Tradisional Bentengan sebagai Alternatif Aktivitas Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VI SDN Limpar Serang” ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia

Permainan tradisional bentengan dipilih sebagai objek kajian dalam penelitian ini karena memiliki potensi yang besar untuk mendukung aktivitas kebugaran jasmani, khususnya bagi siswa sekolah dasar. Selain sebagai sarana olahraga, permainan ini juga mengandung nilai-nilai edukasi, kerja sama, dan kebudayaan yang sangat relevan untuk dilestarikan.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis membuka diri terhadap kritik dan saran yang membangun sebagai bahan perbaikan ke depannya. Semoga karya ini dapat menjadi referensi bagi penelitian lebih lanjut.

Serang, 23 Januari 2025

Penulis,

Khalda Nafilah

NIM 2102447

HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kajian Permainan Tradisional Bentengan sebagai Alternatif Aktivitas Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VI SDN Limpar Serang”

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh banyak dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak yang tak ternilai harganya. Oleh karena itu, dengan tulus penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada:

1. Bapak Drs. Ajo Sutarjo, M.Pd, selaku dosen pembimbing 1, yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, memberikan arahan, serta saran-saran yang sangat berharga dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Fatihatusyidah, S.S., M.Pd., selaku dosen pembimbing 2, yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, memberikan arahan, serta saran-saran yang sangat berharga dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Dr. Andika Arisetyawan, M.Si., selaku Kepala Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, yang telah memberikan izin, fasilitas, serta dukungan selama proses penelitian dan penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan staf pengajar di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, yang selama masa perkuliahan telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan pengalaman yang sangat berarti.
5. Kedua orang tua saya yang tercinta, Bapak Atang Nuryadi dan Mamah saya Ibu Titi Nurhayati yang telah memberikan kepercayaan dan kesempatan yang telah diberikan untuk menempuh jenjang perkuliahan ini. Terima kasih banyak sudah memberikan beribu-ribu do’a, cinta, motivasi serta nasihat dalam proses perjalanan kuliah. Tanpa Bapak dan Mamah, saya tidak akan bisa menjadi seorang Khaldi Nafilah yang sekarang. Terima kasih sudah bersabar untuk melihat anak kalian mengenakan toga dan berjalan sambil membawa ijazah.
6. Keluarga tercinta, teteh saya Irawati Maryam, aa saya Muis Alim, teteh ipar saya Nurul Dina Suparno, aa ipar saya Mas Irman Sudianto, ponakan-ponakan saya Ayu Nurfitriani, Muhammad Bilal, Mas Agra Athallah, Muhammad

Dahlan Luthfi, dan Aisyah Syafiqah Mashel. Terima kasih sudah memberikan banyak support kepada saya selama saya menjalani perkuliahan.

7. Teman YSSA, Afriyani Safitri, Amanda Putri Maulidya, dan Nazwa Nisha Nabila yang sudah menemani saya dari sewaktu SMA hingga sekarang. Terima kasih atas dukungan dan semangat yang sudah kalian berikan.
8. Teman JC, Tiara Purnama Putri, Atika Nurrohmah, Aulia Fitri, Tarisa Cahaya Mulya, Hanni Azhari, dan Shafira Widyasari yang telah menemani saya dari sewaktu SMP hingga sekarang. Terima kasih atas dukungan dan semangat yang sudah kalian berikan.
9. Syifa Fauziah dan Zahra Adelia Sofyani, terima kasih banyak sudah menjadi teman yang memberikan dukungan, semangat, dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman satu kelas dan satu angkatan di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar angkatan 2021, yang telah memberikan semangat, kebersamaan, dan dukungan baik selama masa perkuliahan maupun saat menyusun skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari semua pihak yang telah disebutkan, skripsi ini tidak akan terwujud seperti saat ini. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi sumbangan yang berarti bagi perkembangan literasi di Indonesia. Penulis juga terbuka untuk kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan penelitian ini di masa mendatang.

Serang, 23 Januari 2025

Penulis,

Khalda Nafilah

NIM 2102447

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khalda Nafilah

NIM 2102447

Program Studi : S-1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Kajian Permainan Tradisional Bentengan sebagai Alternatif Aktivitas Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VI SDN Limpar Serang”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** ini Universitas Pendidikan Indonesia Kampus UPI di Serang berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Serang

Pada tanggal : 20 Januari 2025

Yang Menyatakan



Khalda Nafilah

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Kajian Permainan Tradisional Bentengan sebagai Alternatif Aktivitas Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VI SDN Limpar Serang” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Serang, 23 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Khalda Nafilah

NIM 2102447

KAJIAN PERMAINAN TRADISIONAL BENTENGAN SEBAGAI ALTERNATIF AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VI SDN LIMPAN SERANG¹

Khalda Nafilah²

ABSTRAK

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki urgensi yang sangat penting bagi perkembangan fisik anak. Melalui aktivitas olahraga pada mata pelajaran PJOK, siswa sekolah dasar dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh mereka. Di SDN Limpas Serang, terjadi permasalahan terkait perkembangan fisik serta kebugaran jasmani. Hal ini diketahui saat peneliti melakukan kegiatan kampus mengajar, di mana siswa di sana melakukan aktivitas olahraga dengan metode yang kurang menarik minat mereka. Akibatnya, siswa kurang termotivasi dan merasa bosan saat mengikuti kegiatan olahraga tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji permainan tradisional bentengan sebagai alternatif aktivitas kebugaran jasmani di SDN Limpas Serang, sekaligus melestarikan budaya tradisional. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan metode deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil penelitian melalui observasi dan wawancara, permainan bentengan melibatkan berbagai gerakan yang masuk ke dalam komponen kebugaran jasmani, seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, serta keseimbangan. Selain manfaat fisik, permainan ini juga memberikan dampak positif terhadap interaksi sosial siswa dengan melatih kerja sama, komunikasi, dan strategi permainan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memainkan bentengan memiliki antusiasme tinggi karena permainan ini lebih menarik dibandingkan metode pembelajaran olahraga konvensional. Oleh karena itu, permainan bentengan dapat digunakan sebagai metode alternatif yang efektif dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar serta berperan dalam pelestarian budaya lokal.

Kata Kunci: Permainan Tradisional, Bentengan, Kebugaran Jasmani.

¹ Skripsi ini di bawah bimbingan Ajo Sutarjo dan Fatihatussyidah

² Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Kampus di Serang, UPI Angkatan 2021

**STUDY OF THE TRADITIONAL GAME FORT AS AN ALTERNATIVE FOR
PHYSICAL FITNESS ACTIVITIES IN CLASS VI STUDENTS OF SDN LIMPAN
SERANG³**

Khalda Nafilah⁴

ABSTRACT

Physical education in elementary schools has a very important urgency for children's physical development. Through sports activities in PJOK subjects, elementary school students can improve their health and physical fitness. At SDN Limpar Serang, there are problems related to physical development and physical fitness. This was discovered when researchers carried out campus teaching activities, where students there carried out sports activities using methods that did not interest them. As a result, students are less motivated and feel bored when taking part in sports activities. This research aims to examine the traditional game of Bentengan as an alternative physical fitness activity at SDN Limpar Serang, while preserving traditional culture. The type of research used is qualitative research with qualitative descriptive methods. Based on the results of research through observations and interviews, the game of fortification involves various movements that are included in the components of physical fitness, such as endurance, speed, agility, flexibility, coordination and balance. Apart from physical benefits, this game also has a positive impact on students' social interactions by training cooperation, communication and game strategy. The results of the research show that students who play fortification have high enthusiasm because this game is more interesting than conventional sports learning methods. Therefore, the game of fortification can be used as an effective alternative method in learning PJOK in elementary schools and plays a role in preserving local culture.

Keywords: *Traditional Games, Fortress Games, Physical Fitness.*

³ This thesis is under the guidance of Ajo Sutarjo and Fatihatusyidah

⁴ Student of The Elementary School Teacher Education, Campus in Serang, UPI Class of 2021

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	viii
SURAT PERNYATAAN.....	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.5. Manfaat Penelitian.....	4
1.5.1. Manfaat Teoritis	4
1.5.2. Manfaat Praktis	4
1.6. Struktur Organisasi Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1. Permainan Tradisional Bentengan	7
2.2 Kebugaran Jasmani	12
2.3 Penelitian Terdahulu	19
BAB III MÉTODE PENELITIAN.....	21
3.1 Desain Penelitian.....	21
3.2 Partisipan dan Tempat Penelitian / Sumber Data Penelitian.....	22

3.3 Teknik Mengumpulkan Data.....	23
3.4 Analisis Data	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1. Hasil Penelitian	36
4.1.1. Data Hasil Observasi.....	36
4.1.2. Data Hasil Wawancara	38
4.2. Pembahasan.....	65
4.2.1. Pengalaman Siswa ketika Bermain Permainan Tradisional Bentengan	65
4.2.2. Komponen Kebugaran Jasmani yang dapat dihubungkan dengan Gerakan Permainan Tradisional Bentengan.....	68
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	75
5.1. Simpulan.....	75
5.2. Implikasi.....	76
5.3. Rekomendasi	76
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN.....	81
RIWAYAT HIDUP.....	155

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Analisis Data Miles dan Huberman	35
--	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pedoman Observasi.....	25
Tabel 3.2 Pedoman Wawancara.....	26
Tabel 4.1 Hasil Data Observasi.....	37
Tabel 4.2 Hasil Wawancara Siswa Setelah Melakukan Permainan Tradisional Bentengan.....	38
Tabel 4.3 Hasil Wawancara Siswa Setelah Melakukan Permainan Tradisional Bentengan.....	47
Tabel 4.4 Hasil Wawancara Siswa Setelah Melakukan Permainan Tradisional Bentengan.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ilustrasi Permainan Tradisional Bentengan	12
Gambar 4.1 Siswa Melakukan Gerakan Pernafasan saat Berlari.....	69
Gambar 4.2 Siswa sedang Berlari Mengejar Lawan agar Tertangkap.....	70
Gambar 4.3 Siswa Berlari Menyelamatkan Teman Satu Tim yang Tertangkap atau Terpenjara.	70
Gambar 4.4 Siswa Berlari untuk Merebut Benteng Lawan.	71
Gambar 4.5 Siswa Sedang Berusaha Menghindar dari Kejaran ataupun Tangkapan Lawan.....	72
Gambar 4.6 Siswa Sedang Melakukan Gerakan Menghindar dengan Leluasa. ...	73
Gambar 4.7 Siswa Berlari Dan Menghindar Dari Tangkapan Lawan.	73
Gambar 4.8 Siswa Menjaga Keseimbangan dalam Menghindar.	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing.....	82
Lampiran 2. Surat Permohonan Penelitian.....	87
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian	88
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian	89
Lampiran 5. Lembar Observasi.....	90
Lampiran 6. Transkrip Wawancara Siswa Kelas VI SDN Limpar Serang.....	95

DAFTAR PUSTAKA

- A.W., I. P. (2018). *Permainan Tradisional Jawa*. Klaten: Intan Pariwara.
- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: Syakir Media Press.
- Alaslan, A., Aman, A. P., Suharti, B., Laxmi, Rustandi, N., Sutrisno, E., et al. (2023). *Penelitian Metode Kualitatif*. Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Arisman. (2019). Efektivitas Permainan Bentengan terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SDIT Auladi Palembang. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, (hlm. 155-164). Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Palembang.
- Carolin, R. D. (2024). Pengaruh Olahraga Tradisional Bentengan terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Craken 1 Kecamatan Munjungan Kabupaten Trenggalek. (Skripsi). Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains (FIKS), Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Danandjaja, J. (1994). *Folklor Indonesia (Ilmu gosip, dongeng, dan lain-lain)*. Jakarta : Pustaka Utama Grafiti.
- Edukasi, T. K. (2020). *Kekayaan Bangsa: Permainan Tradisional*. Yogyakarta: Kyta.
- Husnul, D., & Nida, K. (2021). Hubungan Denyut Nadi dengan Daya Tahan Kardiovaskular Ditinjau dari Indeks Massa Tubuh. *Jurnal Sport Science*, 1-6.
- Ibrahim. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Istiqomah, L., Purnomo, J., & Nursanti, V. D. (2024). *MABAR MANTRA (Main Bareng Permainan Tradisional)*. Malang: Pernal.com.
- Kholis, N. (2023). *Pendidikan Jasmani Era Kurikulum Merdeka*. Surabaya: Scopindo Media Pustaka.
- Mahardika, B., Nihwan, & Buana, A. R. (2021). Revitalisasi Permainan Tradisional dalam Mengenalkan Nilai-Nilai Kearifan Lokal-Religius Pada Anak. *An-Nur: Jurnal Studi Islam*, 13(2), 193-207. doi: 10.37252/annur.v13i2.145
- Moloeng, L. J. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyani, S. (2013). *45 Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Yogyakarta: Langensari Publishing.

- Rahmawati, E. (2010). *Bermain Asyik Permainan Tradisional*. Jakarta Barat: Multi Kreasi Satudelapan.
- Riana, D. (2021). *Ensiklopedia Kebugaran Jasmani*. Jakarta Barat: Multi Kreasi Satudelapan.
- Sepriadi. (2019a). *Pembinaan Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar*. Depok: Rajawali Pers.
- Sepriadi. (2020b). *Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. Depok: Rajawali Pers.
- Suyitno. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. Tulungagung: Akademika Pustaka.
- Tristyanto, B., & Sutarjo, A. (2016). Kemampuan Guru PENJAS SD dalam Memodifikasi Bahan Pembelajaran PENJAS. Dalam Deni Wardana & Firman Robiansyah (Penyunting), *Proseding DIDAKTIS: Seminar Nasional Pendidikan Dasar* (hlm. 177-190). PGSD Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang.
- Adinata, T. J. (2016). *Hubungan Koordinasi Mata dan Kaki dengan Hasil Menendang Bola ke Sasaran pada Siswa Kelas VIII-1 Dwi Sejahtera Pekanbaru*. (Skripsi). Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi, Universitas Islam Riau.
- Utama, A. B. (2023). *Bentuk Aktivitas Bermain: Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Pohon Cahaya Semesta.
- Wahyuni, A. P., Anggrowati, K. D., & Kartini. (2023). Analisis Pengenalan Permainan Tradisional di PAUD Kasih Bunda Desa Engkurai. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini (Masa Keemasan)*, 3.
- Yunarta, A., & Arini, R. R. (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*, 196.