

PENGARUH PERMAINAN GOBAK SODOR TERHADAP HASIL BELAJAR KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN 7 SELAT PENUGUAN

Bima Dwi Pratama¹, Endie Riyoko², Ilham Arvan Junaidi³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang

Alamat: Jl. Jend. A. Yani Lorong Gotong Royong, 9/10 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota
Palembang, Sumatera Selatan 30116

E-mail: bimadwipratama73@gmail.com, enderiyoko@univpgri-palembang.ac.id,
ilhamarvanjunaidi@univpgri-palembang.ac.id

Abstract: *This experimental study (one-group pretest-posttest design) aimed to determine the effect of the gobak sodor traditional game on the physical fitness learning outcomes (40-meter sprint) of 5th-grade students at SDN 7 Selat Penuguan. The primary issue addressed was the students' low running ability. Total sampling was applied, involving the entire population of 21 students. Data were collected through a 40-meter run test and subsequently analyzed using a paired sample t-test. The results showed an increase in the mean score from the pretest (7.83 seconds) to the posttest (6.50 seconds). Hypothesis testing revealed that $t \text{ count } (11.528) > t \text{ table } (1.725)$ at a significance level of 0.05, thereby accepting H_a . In conclusion, the gobak sodor game has a significant effect on improving students' physical fitness through running activities and swift movements.*

Keywords: *Gobak Sodor Game, Physical Fitness, Learning Outcomes.*

Abstrak: Penelitian eksperimen (one-group pretest-posttest) ini bertujuan mengetahui pengaruh permainan gobak sodor terhadap hasil belajar kebugaran jasmani (lari cepat 40 meter) siswa kelas 5 SDN 7 Selat Penuguan. Masalah utama adalah rendahnya kemampuan lari siswa. Sampel jenuh digunakan melibatkan seluruh populasi sebanyak 21 peserta didik. Data dikumpulkan melalui tes lari 40 meter, lalu dianalisis menggunakan paired sample t-test. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata dari pretest (7,83 detik) ke posttest (6,50 detik). Uji hipotesis memperoleh $t \text{-hitung } (11,528) > t \text{-table } (1,725)$ pada signifikansi 0,05, sehingga H_a diterima. Kesimpulannya, permainan gobak sodor berpengaruh signifikan meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas berlari dan gerakan cepat.

Kata Kunci: Permainan Gobak Sodor, Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar

Pendidikan jasmani memiliki peran fundamental dalam mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, dan pembiasaan pola hidup sehat pada peserta didik. Pembelajaran pendidikan jasmani idealnya tidak hanya bersifat teoritis di dalam kelas, tetapi melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial secara terintegrasi (Fajarwati & Sceisariya, 2020). Namun, berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SD Negeri 7 Selat Penuguan, guru olahraga jarang menggunakan permainan tradisional dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Metode yang sering diterapkan cenderung bersifat monoton seperti lari dan senam umum, sehingga pembelajaran terkesan kurang variatif dan membuat siswa kehilangan semangat untuk berpartisipasi aktif (Amira et al., 2023).

Masalah utama yang teridentifikasi adalah rendahnya motivasi dan hasil belajar siswa pada materi kebugaran jasmani, khususnya pada komponen kecepatan lari 40 meter. Kurangnya variasi metode pembelajaran mengakibatkan siswa tidak terlibat secara optimal dalam aktivitas fisik, yang pada gilirannya berdampak pada tingkat kebugaran jasmani yang belum maksimal. Padahal, kebugaran jasmani

yang baik sangat diperlukan siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah (Suryadi et al., 2022).

Untuk memecahkan masalah tersebut, penelitian ini menawarkan penerapan permainan tradisional gobak sodor sebagai alternatif metode pembelajaran. Gobak sodor merupakan permainan tradisional yang bersifat kelompok, melibatkan aktivitas fisik seperti berlari, menghindar, dan berubah arah secara cepat, serta membutuhkan kerja sama tim yang baik (Sholikin et al., 2022). Permainan ini dipilih karena dinilai mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sekaligus melatih komponen kebugaran jasmani seperti kelincahan, kecepatan, dan daya tahan, sehingga diharapkan dapat mengatasi kebosanan siswa dan meningkatkan partisipasi aktif mereka dalam pembelajaran.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara permainan gobak sodor terhadap hasil belajar materi kebugaran jasmani pada peserta didik kelas 5 SD Negeri 7 Selat Penuguan. Penelitian ini difokuskan pada kemampuan lari cepat 40 meter sebagai indikator kecepatan yang merupakan salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani.

Permainan gobak sodor mengandung unsur gerak lokomotor seperti berjalan,

berlari, melompat, dan meloncat yang secara langsung berkaitan dengan peningkatan kebugaran jasmani. Penelitian sebelumnya oleh Salim et al. (2025) juga menunjukkan bahwa permainan gobak sodor secara signifikan berkontribusi dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan jasmani, khususnya mengenai penggunaan permainan tradisional sebagai media pembelajaran yang efektif. Selain itu, penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi guru dalam memilih metode pembelajaran yang variatif dan menyenangkan, serta mendorong pelestarian permainan tradisional sebagai warisan budaya bangsa di lingkungan sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2023). Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas 5 SD Negeri 7 Selat Penuguan yang berjumlah 21 orang, dan sampel diambil menggunakan teknik *sampling jenuh* sehingga semua populasi digunakan sebagai sampel. Variabel

bebas dalam penelitian ini adalah permainan gobak sodor, sedangkan variabel terikatnya adalah hasil belajar kebugaran jasmani yang diukur melalui tes lari cepat 40 meter menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Salim et al., 2025). Teknik pengumpulan data dilaksanakan melalui tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan dan tes akhir (*posttest*) setelah perlakuan. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov test* dan uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* dengan bantuan SPSS versi 26 (Sugiyono, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data penelitian *pretest* dan *post-test* yang telah dilakukan di lapangan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat data hasil tes Kebugaran jasmani di bawah ini.

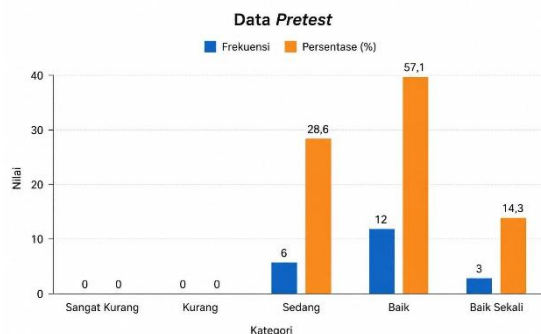
Tabel 1. *Descriptive Statistics*

	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	S.D
Pre Test	21	3	7	10	164	7.83	.671
Post Test	21	1	6	7	137	6.50	.271

(sumber : SPSS, Dok Peneliti, 2026)

Berdasarkan Tabel 1, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 21 siswa. Pada data pretest, diperoleh nilai minimum 7, nilai maksimum 10, dan rata-rata sebesar 7,83 dengan standar deviasi 0,671. Sementara itu, pada data posttest, diperoleh nilai minimum 6, nilai maksimum 7, dan rata-rata sebesar 6,50 dengan standar deviasi 0,271. Hasil

tersebut menunjukkan adanya perubahan nilai dari pretest ke posttest setelah diberikan perlakuan berupa permainan gobak sodor.



Gambar 1. Diagram Data Hasil *Pretest*

Dari diagram hasil *pretest* dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 12 siswa atau 57,1%. Selain itu, terdapat 6 siswa atau 28,6% yang berada pada kategori sedang, dan 3 siswa atau 14,3% berada pada kategori baik sekali. Adapun pada kategori sangat kurang dan kurang tidak terdapat siswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 7 Selat Penuguan didominasi oleh kategori baik.

Untuk memberikan gambaran mengenai hasil pretest kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 7 Selat Penuguan, data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diagram berikut.

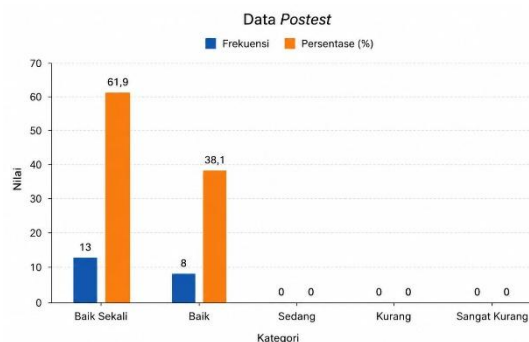
Table 2. Distribusi Frekuensi Data

Pretest

Kategori	Frekuensi	Persentase
----------	-----------	------------

Baik Sekali	0	0
Baik	3	14,3
Sedang	12	57,1
Kurang	5	23,8
Sangat Kurang	1	4,8

Berdasarkan Tabel 2, hasil pretest kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 7 Selat Penuguan menunjukkan bahwa dari 21 siswa, sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 12 siswa atau 57,1%. Pada kategori kurang terdapat 5 siswa atau 23,8%, sedangkan kategori baik sebanyak 3 siswa atau 14,3%. Selain itu, terdapat 1 siswa atau 4,8% yang berada pada kategori sangat kurang, dan tidak terdapat siswa pada kategori baik sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum diberikan perlakuan.



Gambar 2. Diagram Data Hasil *Posttest*

Berdasarkan Gambar 2, dapat dilihat bahwa hasil posttest kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 7 Selat Penuguan didominasi oleh kategori baik sekali, yaitu sebanyak 13 siswa atau 61,9%. Sementara itu, sebanyak 8 siswa atau 38,1% berada pada kategori baik. Adapun pada kategori sedang, kurang, dan sangat kurang tidak terdapat

siswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan, tingkat kebugaran jasmani siswa mengalami peningkatan dan didominasi oleh kategori baik sekali.

Untuk memberikan gambaran mengenai hasil *posttest* kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 7 Selat Penuguan, data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data *Posttest*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	13	61,9
Baik	8	38,1
Sedang	0	0
Kurang	0	0
Sangat Kurang	0	0

(sumber : SPSS, Dok Peneliti, 2026)

Berdasarkan Tabel 3, hasil *posttest* kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 7 Selat Penuguan menunjukkan bahwa dari 21 siswa, sebagian besar berada pada kategori baik sekali, yaitu sebanyak 13 siswa atau 61,9%. Sementara itu, sebanyak 8 siswa atau 38,1% berada pada kategori baik. Adapun pada kategori sedang, kurang, dan sangat kurang tidak terdapat siswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan, tingkat kebugaran jasmani siswa mengalami peningkatan dan didominasi oleh kategori baik sekali.

Analisis Data

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pre Test	Post Test
N		21	21
Normal	Mean	7.83	6.50
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	.671	.271
Most Extreme	Absolute	.098	.114
Differences	Positive	.098	.108
	Negative	-.063	-.114
Test Statistic		.098	.114
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^a	.200 ^a
Test distribution is Normal			

(sumber : SPSS, Dok Peneliti, 2026)

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai asympn sig (2-tailed) berada pada angka 0,200 baik *pretest* maupun *posttest* dan memiliki makna lebih besar dari 0,05. Dengan demikian hasil uji normalitas bermakna bahwa dua distribusi secara normal.

Data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* Hasil belajar materi kebugaran jasmani akan digunakan pengujian hipotesis atau uji signifikan penelitian untuk mengetahui permainan gerobak sodor terhadap hasil belajar materi kebugaran jasmani pada peserta didik kelas 5 SD Negeri 7 Selat Penuguan. Pengujian hipotesis untuk tipe jenis one group pretest-posttest eksperimen design dilskuksn dengan uji paired sampel t test melalui program SPSS. Adapun hasil uji dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Paired Samples Test									
Paired Differences									
					95%				
	Variabel	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest - Posttest	1,324	526	115	1,084	1,563	11,528	20	<.001

(sumber : SPSS, Dok Peneliti, 2026)

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* diperoleh nilai thitung sebesar 11,528 sedangkan nilai ttabel pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan (df) = 20 adalah 1,725. Karena $thitung > ttabel$ ($11,528 > 1,725$) dan nilai signifikansi yang diperoleh $< 0,001$ ($< 0,05$), maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, keputusan yang diambil adalah bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan gobak sodor terhadap hasil belajar materi kebugaran jasmani pada peserta didik kelas 5 SD Negeri 7 Selat Penuguan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan gobak sodor terhadap hasil belajar materi kebugaran jasmani pada peserta didik kelas 5 SD Negeri 7 Selat Penuguan. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest setelah diberikan perlakuan berupa permainan gobak sodor. Hal ini menunjukkan bahwa permainan tradisional gobak sodor efektif digunakan sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata waktu tempuh lari cepat

40 meter siswa mengalami penurunan dari 7,83 detik pada pretest menjadi 6,50 detik pada posttest. Dalam konteks kebugaran jasmani, penurunan waktu tempuh lari menunjukkan peningkatan kecepatan yang merupakan salah satu komponen penting kebugaran jasmani. Sebagaimana dinyatakan oleh Widiastuti (2015), kecepatan merupakan komponen utama dalam kebugaran jasmani yang dapat diukur melalui tes lari jarak pendek, dan peningkatan kecepatan mencerminkan peningkatan kondisi fisik seseorang. Peningkatan ini tidak terlepas dari karakteristik permainan gobak sodor yang mengharuskan siswa bergerak aktif, berlari, menghindari lawan, serta melakukan perubahan arah secara cepat dan berulang-ulang.

Berdasarkan distribusi frekuensi pretest, diketahui bahwa sebagian besar siswa (57,1%) berada pada kategori sedang, 23,8% pada kategori kurang, 14,3% pada kategori baik, dan 4,8% pada kategori sangat kurang, dengan tidak ada siswa yang mencapai kategori baik sekali. Kondisi ini mencerminkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum diberikan perlakuan masih belum optimal. Hal ini sejalan dengan pendapat Suharjana (2013) yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar cenderung berada pada kategori sedang apabila tidak mendapatkan latihan fisik yang terstruktur, terprogram, dan

berkelanjutan. Rendahnya kebugaran jasmani awal siswa juga disebabkan oleh metode pembelajaran yang monoton, di mana guru lebih sering menggunakan latihan umum seperti lari dan senam tanpa variasi yang menarik bagi siswa (Amira et al., 2023).

Setelah diberikan perlakuan berupa permainan gobak sodor selama kurang lebih tiga minggu, terjadi perubahan yang sangat signifikan pada hasil posttest. Sebanyak 13 siswa (61,9%) mencapai kategori baik sekali dan 8 siswa (38,1%) mencapai kategori baik, dengan tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori sedang, kurang, maupun sangat kurang. Peningkatan ini menunjukkan bahwa permainan gobak sodor mampu membawa seluruh siswa ke tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi. Permainan gobak sodor mengandung unsur gerak lokomotor seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat yang secara langsung melatih komponen kebugaran jasmani (Sudarto, 2018). Selain itu, permainan ini juga menuntut kelincahan dalam menghindari sentuhan penjaga serta kecepatan saat melewati garis pertahanan lawan.

Peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani melalui permainan gobak sodor juga didukung oleh aspek psikologis. Selama proses pembelajaran,

siswa terlihat lebih antusias, aktif, dan termotivasi dalam mengikuti setiap kegiatan. Suasana belajar yang menyenangkan karena menggunakan permainan tradisional membuat siswa tidak merasa tertekan dan lebih bersemangat untuk bergerak. Menurut Slameto (2015), motivasi belajar merupakan faktor penting yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Semakin tinggi motivasi siswa, semakin tinggi pula hasil belajar yang diperoleh. Dalam konteks pendidikan jasmani, pembelajaran yang menyenangkan seperti permainan tradisional dapat meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif. Hal ini sejalan dengan pendapat Lestari et al. (2025) yang menyatakan bahwa permainan tradisional dapat membantu anak belajar dan tumbuh secara fisik karena merupakan komponen penting dari warisan budaya bangsa.

Hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 baik pada data pretest maupun posttest, yang berarti lebih besar dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, uji parametrik dapat dilanjutkan. Hasil uji hipotesis menggunakan paired sample t-test menunjukkan nilai thitung sebesar 11,528 sedangkan ttabel pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan (df)=20 adalah 1,725. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ (11,528 > 1,725) dan nilai signifikansi <

0,001 ($< 0,05$), maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan gobak sodor terhadap hasil belajar materi kebugaran jasmani. Menurut Sugiyono (2023), jika thitung lebih besar dari ttabel maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang relevan. Salim et al. (2025) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa permainan gobak sodor secara signifikan berkontribusi dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo, karena permainan ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga efektif dalam melatih daya tahan tubuh, kelincahan, dan koordinasi motorik. Prayogi et al. (2024) juga menemukan bahwa penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa, yang ditunjukkan dengan peningkatan persentase kategori baik dari 12,5% menjadi 18,75% dan penurunan kategori rendah dari 53,125% menjadi 25%. Demikian pula Elfarita et al. (2025) melaporkan bahwa permainan tradisional gobak sodor berdampak positif dalam

membentuk karakter siswa sekaligus meningkatkan kebugaran fisik.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, sehingga sulit untuk mengisolasi pengaruh permainan gobak sodor dari faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil. Kedua, durasi perlakuan yang relatif singkat (tiga minggu) mungkin belum cukup untuk melihat peningkatan kebugaran jasmani yang lebih optimal. Ketiga, instrumen yang digunakan terbatas pada tes lari cepat 40 meter sehingga hanya mengukur satu komponen kebugaran jasmani yaitu kecepatan, sementara kebugaran jasmani memiliki komponen lain seperti kelincahan, daya tahan, kekuatan, dan kelenturan yang tidak diukur dalam penelitian ini. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, memperpanjang durasi perlakuan, serta menggunakan instrumen yang lebih komprehensif untuk mengukur seluruh komponen kebugaran jasmani.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Permainan gobak sodor terbukti mampu menjadi alternatif metode pembelajaran yang efektif, menyenangkan, dan sekaligus melestarikan

permainan tradisional sebagai warisan budaya bangsa. Guru pendidikan jasmani disarankan untuk lebih kreatif dalam memilih metode pembelajaran yang variatif, tidak hanya terpaku pada latihan-latihan konvensional, tetapi juga memanfaatkan permainan tradisional yang kaya akan nilai-nilai pendidikan dan manfaat fisik. Dengan demikian, proses pembelajaran menjadi lebih efektif, menyenangkan, dan mampu meningkatkan hasil belajar siswa secara optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan gobak sodor terhadap hasil belajar materi kebugaran jasmani pada peserta didik kelas 5 SD Negeri 7 Selat Penuguan. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata hasil belajar dari pretest (7,83 detik) menjadi posttest (6,50 detik), serta hasil uji hipotesis paired sample t-test yang menunjukkan nilai thitung (11,528) > ttabel (1,725) pada taraf signifikansi 0,05. Permainan gobak sodor terbukti efektif meningkatkan kebugaran jasmani siswa karena melibatkan aktivitas fisik seperti berlari, menghindar, dan bergerak cepat yang melatih kecepatan, kelincahan, serta daya tahan, sekaligus menciptakan suasana

pembelajaran yang menyenangkan dan memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amira, F., Zain, M. I., & Angga, P. D. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 5.
- Elfarita, N., Suparto, A., & Basri, M. H. (2025). Penerapan Pendidikan Jasmani Berbasis Karakter melalui Permainan Gobak Sodor dan Bentengan pada Siswa Kelas V di SDN Pangarangan III Sumenep. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(2), 233–240.
- Fajarwati, S., & Sceisarriya, V. M. (2020). Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Minat Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas V MI Plus Darunnajah Kelutan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(2), 91–96.
- Lestari, I., Hidayat, R., Syatiri, M., et al. (2025). Revitalisasi Permainan Tradisional sebagai Warisan. *Jurnal PEDAMAS*, 3(3), 954–965.
- Prayogi, S., Firdiansyah, H. M., Aljaohari, Z. A., & Prambudi, D. Y. (2024). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional pada Mata Pelajaran PJOK. *Porkes*, 7(2), 770–781.
- Salim, M. I., Utomo, G. M., & Darisman, E. K. (2025). Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo, 11(1), 22–33.
- Sholikin, M., Fajrie, N., & Ismaya, E. A. (2022). Nilai Karakter Anak Pada Permainan Tradisional Gobak Sodor dan Egrang. *Educatio*, 8(3), 1111–1121.
- Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sudarto, S. (2018). Peningkatan keterampilan sosial melalui permainan gobak sodor, 5(1), 85–95.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALBERTA, CV BANDUNG.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Suryadi, D., et al. (2022). *Edu Sportivo*, 3, 100–110.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.