

---

**Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo**

***The Effect of Gobak Sodor Game on Improving Physical Fitness in Students of SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo***

**Muhammad Imron Salim<sup>1</sup>, Mulyono<sup>2</sup>, Gatot Marsigal Utomo<sup>3</sup>,  
Eka Kurnia Darisman<sup>4\*</sup>**

<sup>1234</sup>*Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jalan Dukuh Menanggal XII Surabaya, Jawa Timur, 60234, Indonesia*

\*email: [ekakurniadarisman@unipasby.ac.id](mailto:ekakurniadarisman@unipasby.ac.id)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan gobak sodor terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa di SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo, serta memberikan pengalaman baru bagi siswa melalui pembelajaran permainan tradisional, khususnya gobak sodor. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah seluruh siswa laki-laki di SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo, yang berjumlah 16 siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, serta menerapkan desain one-group pretest-posttest design. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan menggunakan aplikasi SPSS 21.0, diperoleh hasil uji perbandingan antara nilai pretest dan posttest dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil menunjukkan bahwa p-value (sig. 2-tailed) dalam kelompok eksperimen sebesar 0,004, sehingga nilai sig. (2-tailed) < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa permainan gobak sodor berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa di SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo. Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest, yang membuktikan bahwa permainan gobak sodor dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan nilai  $p < 0,05$ , yaitu  $0,004 < 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional ini memiliki dampak positif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

**Kata kunci:** permainan gobak sodor, kebugaran jasmani, siswa

**Abstract**

The purpose of this study was to determine how much influence the gobak sodor game had on improving physical fitness in students of SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo and as a new experience for students of SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo by forming traditional games, especially the traditional gobak sodor game. In this study, the sample used was all male students of SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo, totaling 16 students. This type of research is quantitative research using experimental methods. The design in this study uses one group pretest posttest design. Based on the results of the research and data processing that has been done above using the help of the SPSS 21.0 system application, the results of the comparison test of pretest and posttest values in conducting the TKJI test can be found. It can be seen that the p-value sig 2 tailed in the experimental group is 0.004, so the sig value. (2-tailed) in the experimental

group > 0.05, it can be stated that the gobak sodor game has an effect on increasing physical fitness in students of SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo. This indicates that there is a significant difference between the results of the pretest and posttest values in conducting the TKJI test, so it can be concluded that the gobak sodor game has an effect on increasing physical fitness in students of SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo, because  $p < 0.05$  is obtained. namely  $0.004 < 0.005$ .

**Keywords:** *gobak sodor game, physical fitness, student.*



## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Anak-anak sekolah dasar pada umumnya masih berada dalam tahap perkembangan yang menyukai aktivitas bermain. Bermain memberikan dampak positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan mereka, baik secara fisik, sosial, maupun emosional. Melalui permainan, anak-anak dapat belajar tentang kebersamaan, kerja sama, serta nilai gotong royong.

Indonesia sebagai negara yang kaya akan budaya memiliki keberagaman etnis, suku, agama, serta tradisi di setiap daerahnya. Salah satu warisan budaya yang masih bertahan hingga kini adalah permainan tradisional, yang memiliki ciri khas berbeda di setiap wilayah, baik dari segi nama maupun aturan mainnya. Menurut Bahari dkk., (2020) rakyat atau olahraga tradisional merupakan bagian dari kekayaan budaya yang mencerminkan kearifan lokal masyarakat Indonesia. Permainan ini diwariskan secara turun-temurun dan umumnya menggunakan peralatan yang sederhana serta mudah ditemukan di lingkungan sekitar. Selain melatih keterampilan fisik seperti berlari, melompat, dan melempar, permainan tradisional juga mengajarkan nilai-nilai sportivitas serta kerja sama tim. Dengan bermain, anak-anak merasa lebih bahagia dan termotivasi, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap hasil pembelajaran mereka.

Bermain merupakan aktivitas di mana anak-anak dapat mengekspresikan kemampuan luar biasa mereka dalam eksplorasi, imajinasi, serta pengambilan keputusan. (Puspitasari et al., 2022) menggambarkan permainan sebagai pekerjaan anak-anak yang memberikan kesenangan dan pengalaman belajar yang bermakna. Permainan tradisional menjadi salah satu bentuk permainan yang mampu merangsang perkembangan anak dalam berbagai aspek, seperti kognitif, bahasa, sosial-emosional, moral, serta keterampilan motorik (Nurul dkk., 2022) . Pengetahuan tentang permainan tradisional tidak hanya tersebar di tingkat nasional tetapi juga dikenal di berbagai belahan dunia, dengan variasi yang memiliki kemiripan maupun perbedaan tergantung pada latar

budaya masing-masing. Permainan ini juga memiliki nilai kemanusiaan dan budaya yang mendukung pengembangan keterampilan motorik anak. Selain itu, dalam pendidikan jasmani, permainan tradisional memiliki peran penting dalam membangun aspek emosional dan sosial anak-anak serta menjadi media bagi mereka untuk memahami budaya mereka sendiri (Hidayat dkk., 2013).

Salah satu permainan tradisional yang banyak dimainkan adalah gobak sodor. Menurut Fahrian dkk., (2022) gobak sodor dimainkan dalam area berbentuk bujur sangkar yang dibatasi dengan garis kapur. Permainan ini dimainkan oleh dua tim, dengan masing-masing tim terdiri dari tiga penjaga. Salah satu tim berperan sebagai penjaga, sementara tim lainnya berusaha melewati penjagaan untuk mencapai garis belakang arena yang disebut "*the door*". Jika pemain tersentuh oleh penjaga, maka peran kedua tim akan berganti.

Permainan tradisional seperti gobak sodor tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memiliki manfaat dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak (Rosmawati dkk, 2021). Kebugaran jasmani sangat berkaitan dengan kondisi fisik siswa, sehingga permainan yang melibatkan aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, serta kelincahan mereka. Dengan demikian, permainan tradisional dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mendukung perkembangan fisik dan sosial anak-anak sekolah dasar.

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk aktivitas fisik maksimal tanpa merasa sangat lelah dan masih bisa melakukan kegiatan lain. Kebugaran jasmani adalah hal penting untuk semua kehidupan manusia, siswa membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang peningkatan kegiatan belajar di sekolah. Menurut (Muhtar & Lengkana, 2021) kebugaran adalah kemampuan untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari yang biasa dengan aman dan efektif tanpa terlalu lelah. Sederhananya adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif dan efisien.

SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo merupakan salah satu sekolah yang berada pada wilayah padat penduduk. Di SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo peneliti sebagai guru PJOK atau tenaga pengajar. Dalam proses pembelajaran ditemukan hampir semua siswa/siswi peserta didik untuk tingkat kebugarannya itu kurang maksimal. Itu bisa dilihat berdasarkan hasil tes TKJI hampir 65% siswa tidak bisa melanjutkan dikarenakan kelelahan artinya tingkat kebugaran yang dimiliki siswa/siswi kurang maksimal.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Sedangkan desain atau rancangan dalam penelitian ini menggunakan *one group pretest posttest design*. Dimana dalam penelitian ini hanya ada satu kelompok saja yaitu kelompok eksperimen.

Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (Heriyudanta dkk., 2021). Sampel adalah sebagian dari populasi. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 16 siswa yang berjenis kelamin laki-laki. Pelaksanaan dan pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan yaitu tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia).

## HASIL

Berikut ini hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Berdasarkan pada tabel 1 diketahui bahwa nilai *pretest* eksperimen dengan nilai Sig. sebesar 0,142, nilai *posttest* eksperimen dengan nilai Sig. sebesar 0,203. Nilai tersebut lebih besar dari nilai *alpha* (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa kedua nilai *pretest* dan *posttest* hasilnya berdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Nilai	Statistic	Sig.	$\alpha = 5\%$	Kesimpulan
<i>Pretest</i> Eksperimen	0,372	0,142	0,05	Berdistribusi Normal

Postest Eksperimen	0,294	0,203	0,05	Berdistribusi Normal
--------------------	-------	-------	------	----------------------

Selanjutnya dilakukan pengujian homogenitas, sesuai dengan data pada tabel 2, diperoleh nilai *p-value* pada *pretest* eksperimen sebesar 0,283, *posttest* eksperimen sebesar 0,316. Dikarenakan nilai *p-value* lebih besar dari  $\alpha = 5\%$  atau 0,05 maka diketahui bahwa nilai *pretest* dan *posttest* masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol memiliki varians yang sama (*homogen*).

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Nilai	Sig.	$\alpha = 5\%$	Kesimpulan
<i>Pretest</i> Eksperimen	0,283	0,05	Homogen
<i>Posttest</i> Eksperimen	0,316	0,05	Homogen

Tabel 3. Hasil Uji T

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
<i>Pretest - Posttest</i> Eksperimen	.182	.301	.168	-.294	-.301	2.173	8	.004

Berdasarkan data tabel 3 diatas, diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.004, jadi nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen  $> 0.05$  maka dapat dinyatakan bahwa permainan gobak sodor berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo.

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pengolahan data yang sudah dilakukan di atas dengan menggunakan bantuan aplikasi sistem SPSS 21.0 dapat ditemukan hasil uji perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* dalam melakukan tes TKJI. Dapat diketahui nilai *p-value sig 2 tailed* pada

kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.004, jadi nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen  $> 0.05$  maka dapat dinyatakan bahwa permainan gobak sodor berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo. Hal ini menandakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil nilai *pretest* dan *posttest* dalam melakukan tes TKJI, sehingga dapat disimpulkan bahwa permainan gobak sodor berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo, karena diperoleh  $p < 0,05$ . yaitu  $0,004 < 0,005$ . Jika dikaitkan dengan penelitian yang terdahulu dimana penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dkk., (2013) menunjukkan bahwa permainan gobak sodor mampu memberikan pengaruh terhadap kebugaran siswa ketika mengikuti pembelajaran. Hal itu senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Gustira dkk., (2023) dimana permainan tradisional gobak sodor ini ternyata juga dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan pemecahan masalah.

Permainan gobak sodor merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang melibatkan gerakan dasar seperti berlari, melompat, menghindar, serta reaksi cepat, yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani. Menurut Susena dkk., (2023) permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik intens dapat meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh anak-anak. Hal ini selaras dengan penelitian Donie dkk., (2023) yang menyatakan bahwa permainan berbasis gerak mampu meningkatkan komponen kebugaran jasmani, seperti daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, serta koordinasi tubuh.

Pada penelitian ini, siswa yang terlibat dalam permainan gobak sodor menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam beberapa aspek kebugaran jasmani, termasuk daya tahan kardiovaskular, karena siswa terus bergerak dalam permainan, meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru. Berikutnya adalah kecepatan dan kelincahan, karena dalam permainan ini mengharuskan siswa untuk bergerak cepat dan menghindari lawan, sehingga meningkatkan kecepatan dan reaksi tubuh.

Dan yang terakhir adalah koordinasi motoric, dimana siswa harus berlari, melompat, dan menghindari lawan secara simultan, yang melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh.

Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan teori Bompá & Carrera (2015) dalam (Silva dkk., 2024) yang menyatakan bahwa latihan yang berbasis permainan dapat meningkatkan kebugaran jasmani lebih efektif dibandingkan dengan latihan konvensional karena sifatnya yang menyenangkan dan melibatkan aspek sosial serta emosional siswa.

## **PEMBAHASAN**

Pembahasan hasil penelitian memberikan penafsiran yang lebih lanjut terhadap hasil analisis yang telah dikemukakan. Berdasarkan uji hipotesis menghasilkan dua kesimpulan yaitu ada pengaruh metode bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada peserta didik kelas VIII MTs Tarbiyatus Shibyan. Kemudian adanya pengaruh yang signifikan dari metode bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada peserta didik kelas VIII MTs Tarbiyatus Shibyan.

Penelitian ini sebagai bentuk pengujian hipotesis yaitu dengan menggunakan Paired sampel T test (Uji Beda). Sebelum dilakukan Uji beda Paired sampel T test, dilakukan uji persyaratan data meliputi uji normalitas data, uji homogenitas, dan uji T.

Analisis deskriptif dijelaskan bahwa, nilai pada jumlah sampel yaitu sebesar 16. Nilai mean pada pretest tes passing bawah sebesar 22.1875, posttest tes passing bawah sebesar 31.9375, sedangkan Std. deviation pada pretest tes passing bawah sebesar 1.79699, posttest tes passing bawah sebesar 1.73085.

Uji normalitas dijelaskan bahwa, nilai pada jumlah sampel yaitu sebesar 16. Nilai sig pada pretest tes passing bawah sebesar 657, posttest tes passing bawah sebesar 337. Nilai angka probabilitas atau signifikan menunjukkan  $> 0.05$  maka distribusi data adalah normal.

Uji homogenitas diketahui bahwa nilai sig pretest tes passing bawah sebesar 575, posttest tes passing bawah sebesar 557 > 0.05 maka  $H_0$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut memiliki varians yang sama atau dengan kata lain homogen.

Uji t diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0.000 < 0.05$ , maka dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga ada pengaruh metode bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada peserta didik kelas VIII MTs Tarbiyatus Shibyan Sidorejo Panceng Gresik.

Mengacu pada hasil diatas, bisa diartikan bahwa metode bermain bola pantul merupakan pendekatan yang lebih menyenangkan dan interaktif dalam pembelajaran bola voli. Karena dalam metode ini, peserta didik diajak untuk bermain dengan memantulkan bola sebelum melakukan passing bawah. Teknik ini bertujuan untuk melatih koordinasi gerakan tangan, posisi tubuh, serta meningkatkan ketepatan dalam melakukan passing. Selain itu, metode bermain bola pantul juga dapat membantu peserta didik dalam membangun kepercayaan diri serta mengurangi rasa takut terhadap bola. Keunggulan metode bermain bola pantul diataranya adalah dapat meningkatkan minat dan motivasi peserta didik.

Metode bermain memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan sehingga peserta didik lebih termotivasi untuk berlatih. Kemudian metode ini dapat mempermudah pemahaman teknik passing bawah (Asmawi, 2020). Dengan memanfaatkan pantulan bola, peserta didik lebih mudah memahami bagaimana cara mengontrol bola dan mengarahkan passing dengan akurat. Meningkatkan koordinasi dan reflex aktivitas, dapat melatih koordinasi antara mata, tangan, dan kaki, yang sangat penting dalam permainan bola voli.

Metode bermain bola pantul ini dapat diterapkan dengan sarana yang sederhana, metode ini tidak memerlukan alat yang kompleks, sehingga bisa dilakukan di berbagai tempat tanpa memerlukan fasilitas khusus. Mereka juga merasakan kenyamanan dan motivasi yang tinggi setelah melakukan latihan dengan metode bermain bola pantul. Hal ini

juga sesuai dengan hasil penelitian Prasetiyo dkk., (2022), dimana karakteristik psikologis juga menjadi pengaruh terhadap prestasi atlet.

Penerapan metode bermain bola pantul dalam pembelajaran bola voli terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan passing bawah peserta didik. Dengan metode ini, peserta didik lebih aktif dalam berlatih dan menunjukkan peningkatan dalam teknik dasar bola voli, terutama dalam hal akurasi passing dan kontrol bola. Selain itu, pembelajaran menjadi lebih efektif karena peserta didik lebih terlibat secara langsung dalam aktivitas bermain (Asota, dkk., 2022).

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permainan gobak sodor secara signifikan berkontribusi dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Permainan ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga efektif dalam melatih daya tahan tubuh, kelincahan, dan koordinasi motorik. Oleh karena itu, permainan gobak sodor dapat menjadi alternatif latihan fisik yang menarik dan bermanfaat dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Ada beberapa implikasi yang dapat dijadikan acuan untuk pengembangan program pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah yakni Integrasi dalam Kurikulum. Permainan gobak sodor dapat dijadikan bagian dari program pendidikan jasmani sebagai metode alternatif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Kedua, Peningkatan Frekuensi Aktivitas Fisik. Sekolah dapat mendorong permainan tradisional sebagai sarana peningkatan aktivitas fisik siswa agar mereka lebih aktif dan sehat. Dan terakhir adanya Variasi Permainan. Dengan cara mengkombinasikan permainan gobak sodor dengan permainan tradisional lainnya, seperti bentengan atau egrang, dapat meningkatkan aspek kebugaran yang lebih luas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih untuk Prodi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya atas kesempatan belajar dan mengembangkan diri hingga seperti saat ini.

## REFERENSI

- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89–97. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Brata Susena, Y., Ari Santoso, D., Setyaningsih, P., & Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (n.d.). Ethnosport Permainan Tradisional Gobak Sodor. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5035410>
- Donie, Shapie, M. N. M., Okilanda, A., Edmizal, E., Suryadi, D., & Suganda, M. A. (2023). Concentration, eye coordination and agility: How they influence badminton playing skills. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(12), 3309–3317. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.12378>
- Fahrian, A., Sari, D. M., Olahraga, S. T., Kesehatan, D., Guna, B., No, A. R., & Deli, M. (n.d.). PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR SISWA SEKOLAH DASAR (Development Of The Traditional Gobak Sodor Game Model For Elementary School Students).
- Faradiyah Nurul, R., Intani, K. I. N., Andreas, R., & Mahardika, D. A. (2022). Permainan Tradisional dalam Membentuk Karakter Anak Usia Sekolah Dasar di Desa Baratan. *Jurnal Ilmiah Kampus Mengajar*, 8–16. <https://doi.org/10.56972/jikm.v2i1.35>
- Gustira, A., Nurani, Y., & Wulan, S. (2023). Permainan Tradisional Petualangan Gobak Sodor dan Kemampuan Pemecahan Masalah.

- Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 7(1), 1173–1185.  
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.4071>
- Heriyudanta, M., Tria, W., Putri, A., & Ponorogo, I. (2021). Jurnal Kajian Pendidikan dan Hasil Penelitian. Jurnal Review Pendidikan Dasar, 7(2).  
<http://journal.unesa.ac.id/index.php/PD>
- Hidayat, W., Purwono, P., Qoriah, A., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Rekreasi, D., & Keolahragaan, I. (2013). MODEL PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR BOLA PEMBELAJARAN PENJASORKES SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR. In Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation (Vol. 2, Issue 3).  
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Muhtar, T., & Lengkana, S. A. (2021). Pembelajaran Kebugaran Jasmani (I. N. Indriyani, Ed.). CV. SALAM INSAN MULIA.
- Puspitasari, N., Masfuah, S., & Pratiwi, I. A. (2022). Implementasi Permainan Tradisional Gobak Sodor dalam Meningkatkan Kerjasama Anak Usia 10 Tahun. Jurnal Basicedu, 6(2), 2540–2546.  
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2458>
- Rosmawati, A., Serang, K., Abdul Latief, J. K., Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Jl Syech Nawawi Al Bantani Kp Andamu, U., Sukawana, K., & Curug, K. (n.d.). PENGEMBANGAN GOBAG SODOR DALAM PEMBELAJARAN PENJAS Development Of Gobag Sodor In Penjas Instruction (Vol. 11, Issue 02).
- Silva, R. J. R., Cunha, F. M. P., Da Silva, A. M. C., & Batista, P. M. F. (2024). Empowering students in physical fitness through assessment for learning in physical education. Journal of Physical Education and Sport, 24(5), 1174–1182. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.05135>