

Pengembangan Model Latihan Keseimbangan Melalui Permainan Tradisional Engklek Untuk Peserta didik Kelas 1 di SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri

Efrin Arysurya Prasetya¹

efrinarysurya29@gmail.com,

Program Pasca Sarjana PPG PJOK, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Wasis Himawanto²

himasis_23@unpkediri.ac.id,

Megister Keguruan Olahraga, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Dwi Sulisty Nugroho³

dwinugrohospd44@guru.sd.belajar.id,

Guru PJOK, SD Negeri Bulusari 1 Kediri, Indonesia

Korespondensi penulis: efrinarysurya29@gmail.com

Abstract. *This study discusses the influence of developing a balance training model through the traditional game of hopscotch (engklek) on the academic achievement of first-grade students at SD Negeri Bulusari 1, Tarokan District, Kediri Regency. The research employs a qualitative descriptive approach with a classroom action research (CAR) method. The research sample consists of 32 first-grade students at SD Negeri Bulusari 1, Tarokan District, Kediri Regency. The classroom action research was conducted following the stages of planning, implementation, observation, and reflection. The developed balance training model is based on the traditional game of hopscotch (engklek). Based on the research findings, the use of the balance training model combined with the traditional game of hopscotch proved effective in enhancing floor gymnastics learning abilities in the Physical Education subject for first-grade students at SD Negeri Bulusari 1, Tarokan District, Kediri Regency, in the 2024/2025 academic year. Indicators of success were identified through an increase in The mean academic performance ratings of the pupils, initially at 68.2 during the pre-cycle phase, rising to 70.2 in Cycle I, and further significantly increasing to 72.3 in Cycle II. Additionally, this effectiveness was also demonstrated by the improvement in the proportion of learning that is complete, from 71.8% in the pre-cycle to 81.3% in Cycle I, reaching a maximum completeness level of 100% in Cycle II*

Keywords: *Balance, Traditional Engklek Game, Elementary School*

Abstrak. Penelitian ini membahas tentang bagaimana pengaruh pengembangan model latihan keseimbangan melalui permainan tradisional engklek terhadap pencapaian akademik peserta didik kelas I di SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Sampel penelitian terdiri dari 32 peserta didik kelas I di SD Negeri Bulusari 1, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri. Penelitian tindakan kelas dilaksanakan sesuai tahapan perencanaan, pelaksanaan kegiatan, pengamatan, dan refleksi. Model latihan keseimbangan yang dikembangkan adalah permainan tradisional engklek. Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan model latihan keseimbangan yang dikombinasikan dengan permainan tradisional engklek terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan belajar senam lantai pada mata pelajaran PJOK bagi peserta didik kelas I di SD Negeri Bulusari 1, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri. Indikator keberhasilan dapat diidentifikasi melalui peningkatan skor rata-rata pencapaian akademik peserta didik, yang semula berada pada angka 68,2 pada tahap pra-siklus, kemudian naik menjadi 70,2 pada pelaksanaan siklus I, dan kembali mengalami peningkatan signifikan 72,3 pada siklus II. Selain itu, efektivitas tersebut juga ditunjukkan melalui peningkatan persentase ketuntasan belajar, dari 71,8% pada pra-siklus menjadi 81,3% pada siklus I, hingga mencapai tingkat ketuntasan maksimal sebesar 100% pada siklus II.

Kata kunci: Keseimbangan, Permainan Tradisional Engklek, Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada jenjang sekolah dasar memegang peranan esensial dalam mengembangkan keterampilan gerak, kebugaran jasmani, sikap sportif, serta pemahaman akan pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik tidak hanya diajarkan berbagai keterampilan motorik dasar, tetapi juga dibimbing untuk mengembangkan karakter disiplin, kerja sama, dan keberanian dalam menghadapi tantangan fisik. Selain itu, mata pelajaran ini memiliki peran dalam menunjang proses pertumbuhan dan berkembang anak secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, sosial, serta emosional secara optimal.

Dalam rangkaian aktivitas pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan), pola gerak dominan merupakan dasar untuk perkembangan keterampilan motorik peserta didik, terutama dalam aktivitas senam. Pola gerak dominan meliputi sejumlah bentuk aktivitas motorik, antara lain gerakan bertumpu, bergantung, menjaga keseimbangan, berpindah tempat (lokomotor), melakukan tolakan, berputar, mengayun, melayang di udara, serta mendarat. Senam lantai sebagai salah satu bagian dari aktivitas senam menuntut penguasaan pola gerak dominan agar peserta didik dapat melakukan gerakan dengan benar dan aman. Pada tingkat sekolah dasar, khususnya di kelas I, pembelajaran pola gerak dominan dirancang untuk mengembangkan keterampilan dasar motorik melalui aktivitas yang menyenangkan dan sesuai dengan perkembangan fisik anak. Dalam pembelajaran pola gerak dominan, terdapat komponen penting yang perlu mendapat perhatian khusus yaitu keseimbangan, yang berperan dalam hampir semua aktivitas fisik.

Salah satu tantangan utama dalam pembelajaran pola gerak dominan adalah kemampuan keseimbangan. Keseimbangan merupakan keterampilan dasar yang berperan penting dalam berbagai aktivitas fisik, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam olahraga. Bagi peserta didik di tingkat sekolah dasar, menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan seperti berdiri dengan satu kaki, berjalan di atas garis lurus, berguling, atau bertumpu pada tangan sering kali menjadi tantangan. Kesulitan ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perkembangan otot inti yang belum optimal, koordinasi motorik yang masih berkembang, serta kurangnya pengalaman dalam aktivitas fisik yang melatih keseimbangan.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada peserta didik kelas 1 di SD Negeri Bulusari

1 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri, ketika peserta didik diberikan pembelajaran keseimbangan melalui aktivitas senam lantai, diketahui beberapa peserta didik kesulitan menjaga keseimbangan statis. Dari total 32 siswa, diketahui sebanyak 12 peserta didik (37,5%) mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan saat berdiri dengan satu kaki. Peserta didik terlihat kurang percaya diri dalam mencoba gerakan yang memerlukan keseimbangan, terutama saat melakukan tumpuan dengan satu kaki. Hal ini dapat disebabkan kurangnya kekuatan otot inti, keterbatasan pengalaman dalam latihan keseimbangan, serta kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur di luar jam pelajaran sekolah. Fakta masalah ini mengindikasikan bahwa peserta didik menunjukkan tingkat partisipasi yang minim dalam proses pembelajaran aktivitas fisik di luar ruangan, dan cenderung lebih banyak mengalokasikan waktu untuk kegiatan pasif, seperti bermain gadget. Karena itu, guru perlu merancang strategi yang efektif dan menarik untuk mengatasi permasalahan keseimbangan dalam pembelajaran senam lantai.

Salah satu metode yang dapat diimplementasikan guna meningkatkan kemampuan keseimbangan ketika pembelajaran senam adalah melalui pemanfaatan permainan tradisional, seperti permainan engklek. Engklek adalah permainan yang mengharuskan peserta melakukan lompatan dengan satu kaki ke dalam kotak-kotak yang telah digambar di permukaan tanah atau lantai. Permainan ini mengharuskan peserta didik untuk menjaga keseimbangan saat melompat dari satu kotak ke kotak lainnya, sehingga secara alami melatih koordinasi dan kekuatan otot inti mereka. Peneliti mengasumsikan bahwa aktivitas permainan tradisional engklek dapat dijadikan sebagai salah satu opsi yang efektif untuk mengembangkan kemampuan keseimbangan statis pada peserta didik sekolah dasar secara signifikan.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti bermaksud melaksanakan suatu Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang diberi judul : *"Pengembangan Model Latihan Keseimbangan Melalui Permainan Tradisional Engklek Untuk Peserta didik Kelas 1 di SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri"*

METODE

Penelitian Tindakan Kelas merupakan metodologi yang digunakan dalam penelitian ini. Tempat pelaksanaan penelitian berada di SD Negeri Bulusari 1 yang beralamat di Jalan Bandara Kediri, Bulusari Utara, Bulusari, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri dan waktu yang dibutuhkan untuk penelitian selama 2 minggu yaitu pada 3 Desember sampai dengan tanggal 20 Desember 2024 tahun ajaran 2024/2025. Sebanyak tujuh belas siswa laki-laki dan lima belas siswa perempuan yang merupakan peserta didik kelas I di SD Negeri Bulusari 1, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri, menjadi subjek dalam penelitian ini, sehingga total jumlah siswa yang terlibat mencapai 32 orang. Penelitian deskriptif adalah metodologi yang digunakan dalam penelitian ini, dengan tujuan untuk mendeskripsikan penerapan suatu strategi pembelajaran beserta hasil yang dicapai setelah pelaksanaan intervensi. Prosedur pengumpulan data mencakup penggunaan instrumen tes dalam memperoleh data yang bersifat kuantitatif, sedangkan data kualitatif dihimpun melalui metode observasi.

Ada empat kegiatan utama dalam penelitian ini yang dilakukan pada setiap siklus, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Untuk menganalisis data digunakan kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang didasarkan pada data prasiklus, siklus I, dan siklus II. Selain itu, pencapaian ketuntasan belajar klasikal juga dinilai.

HASIL

Hasil penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam beberapa fase tahapan, yaitu dua tahap siklus intervensi dan satu tahap pra-siklus. Selanjutnya dilakukan asesmen capaian belajar senam lantai peserta didik yang didasarkan pada nilai rata-rata tes praktik dan tes tulis pada tahap awal sebelum siklus, yaitu sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Belajar Tahap pra-siklus

Nilai Total (rata-rata)	68,2
Tuntas belajar	23 siswa (71,8%)
Belum tuntas belajar	9 siswa (28,2%)
Presentase ketuntasan klasikal	85%

Nilai total rata-rata yang diperoleh adalah 68,2. Diketahui pula dari total 32 siswa, terdapat sebanyak 23 peserta didik (71,8%) yang dinyatakan tuntas belajar. Sedangkan sisanya, sebanyak 9 peserta didik (28,2%) belum memenuhi ketuntasan belajar, karena

memiliki skor kurang dari 65. Dengan demikian, peserta didik kelas 1 tahun ajaran 2024/2025 di SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri dinyatakan belum memenuhi ketuntasan minimal klasikal yaitu 85%, sehingga diperlukan upaya perbaikan pembelajaran.

Pada tahap Siklus I, peneliti melakukan pengembangan model latihan keseimbangan dengan permainan tradisional engklek untuk peserta didik kelas 1 tahun ajaran 2024/2025 di SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri. Kegiatan pembelajaran dilakukan dalam 3 kali pertemuan (tiap pertemuan 70 menit), yaitu pada tanggal 3, 6, dan 10 Desember 2024. Hasil pencapaian kompetensi belajar dalam latihan senam lantai pada tahap Siklus I dapat diuraikan sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Belajar Tahap Siklus I

Nilai Total (rata-rata)	70,2
Tuntas belajar	26 siswa (81,3%)
Belum tuntas belajar	6 siswa (18,7%)
Presentase ketuntasan klasikal	85%

Skor rata-rata kumulatif yang tercatat mencapai angka 70,2. Diketahui pula dari total 32 siswa, terdapat sebanyak 26 peserta didik (81,3%) yang dinyatakan tuntas belajar. Sebanyak enam peserta didik (18,7%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar karena memperoleh skor rata-rata di bawah 65. Dengan demikian, peserta didik kelas 1 tahun ajaran 2024/2025 di SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri sudah mengalami peningkatan hasil belajar dibandingkan dengan tahap pra-Siklus, namun belum memenuhi ketuntasan minimal klasikal yaitu 85%, sehingga upaya pengembangan model latihan keseimbangan dengan permainan tradisional engklek berlanjut ke tahap Siklus II.

Tabel 3. Hasil Ketuntasan & Kemampuan tahap Pra-siklus dan Siklus I

No	Keterangan	Kondisi Awal	Siklus I
1	Ketuntasan	71,8%	81,3%
2	Kemampuan	—	Belum Berhasil

Pada tahap Siklus II, peneliti terlebih dulu melaksanakan evaluasi tahap Siklus I untuk menemukan kelemahan-kelemahan pengembangan model latihan keseimbangan dengan permainan tradisional engklek. Terdapat kelemahan yang ditemukan yaitu model latihan keseimbangan masih berfokus pada permainan engklek secara konvensional, sehingga kurang menarik dan kurang mengoptimalkan kemampuan keseimbangan mereka oleh sebab itu peneliti membuat modifikasi permainan engklek dengan model zig-zag dan diiringi sambil musik yang ceria. kegiatan pembelajaran dilakukan dalam 3 kali pertemuan (tiap pertemuan 90 menit), yaitu pada tanggal 13, 17, dan 20 Desember 2024. Tahapan kegiatan pengembangan model latihan keseimbangan dengan permainan tradisional engklek secara umum hampir mirip dengan fase di tahap Siklus 1. Hasil pencapaian kompetensi belajar dalam latihan senam lantai pada tahap Siklus II dapat diuraikan sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Belajar Tahap Siklus II

Nilai Total (rata-rata)	72,3
Tuntas belajar	Seluruh siswa (100%)
Belum tuntas belajar	Tidak ada
Presentase ketuntasan klasikal	85%

Skor rata-rata kumulatif yang tercatat mencapai angka 72,3. Diketahui pula dari total 32 siswa, seluruh peserta didik (100%) dinyatakan tuntas belajar, karena sudah memenuhi nilai KKM minimal yaitu 65. Dengan demikian, peserta didik kelas 1 tahun ajaran 2024/2025 di SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri sudah mengalami peningkatan hasil belajar dibandingkan dengan tahap Siklus I, selain itu, telah terpenuhi kriteria ketuntasan belajar secara klasikal, karena presentase peserta didik yang mencapai ketuntasan telah melebihi ambang batas ketuntasan klasikal minimal yang ditetapkan yaitu 85%.

Tabel 5. Hasil Ketuntasan & Kemampuan tahap Pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II

No	Keterangan	Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II
1	Ketuntasan	71,8%	81,3%	100%
2	Kemampuan	—	Belum Berhasil	Sudah Berhasil

PEMBAHASAN

Berdasarkan implementasi dari hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan, dapat disusun pembahasan komprehensif yang mencakup seluruh siklus pembelajaran. Hasil dari penelitian ini mengindikasikan terdapat kenaikan pada skor rata-rata keseluruhan hasil belajar senam lantai mata pelajaran PJOK pada kelas 1 tahun ajaran 2024/2025 di SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri melewati proses tahapan pra-siklus, siklus I, hingga siklus II, berikut adalah bagan hasil dari keseluruhan pencapaian kompetensi belajar dalam latihan senam lantai :

Gambar 1. Peningkatan Hasil Belajar pada Tahap pra-Siklus, Siklus I dan Siklus II

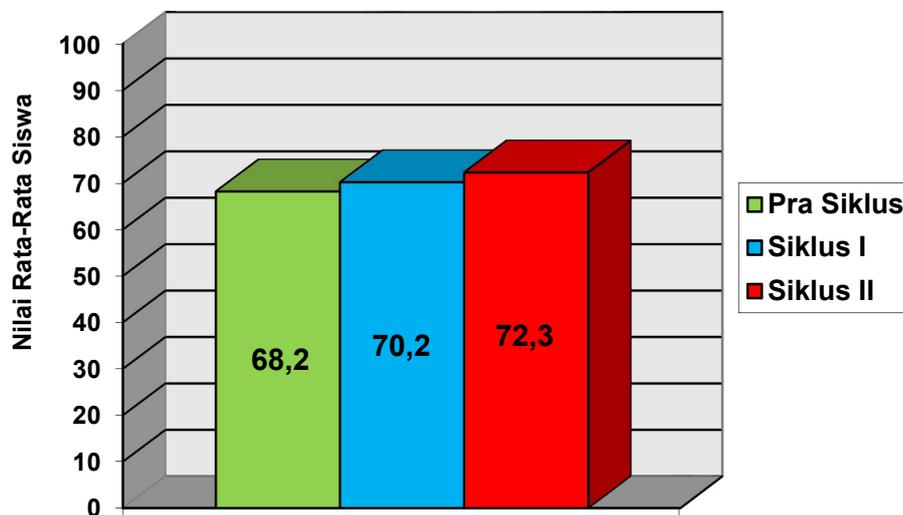


Diagram yang ditampilkan pada gambar 1, memperlihatkan terdapat kenaikan nilai rata-rata keseluruhan hasil belajar senam lantai mata pelajaran PJOK pada peserta didik kelas 1 tahun ajaran 2024/2025 di SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri. Dimulai dari fase pra-siklus dengan nilai rata-rata sebesar 68,2, kemudian pada Siklus I terjadi peningkatan menjadi 70,2, dan pada Siklus II nilai rata-rata kembali mengalami kenaikan menjadi 72,3.

Hasil penelitian tindakan kelas ini juga telah mengindikasikan terdapat kenaikan ketuntasan belajar mulai pada tahap pra-Siklus, Siklus I, hingga Siklus II sebagaimana digambarkan pada bagan berikut :

Gambar 2. Peningkatan Ketuntasan Belajar pada Tahap pra-Siklus, Siklus I dan Siklus II

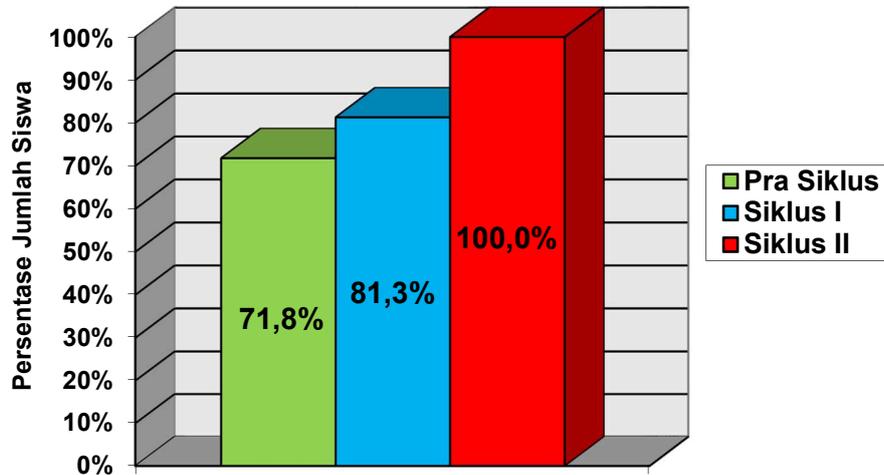


Diagram yang ditampilkan pada gambar 2, memperlihatkan adanya peningkatan persentase ketuntasan hasil belajar materi senam lantai mata pelajaran PJOK pada kelas 1 tahun ajaran 2024/2025 di SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri dimana pada tahap pra-Siklus sebesar 71,8%, kemudian setelah dilakukan pengembangan model latihan keseimbangan dengan permainan tradisional engklek pada tahap Siklus I, Telah terjadi kemajuan dalam persentase ketuntasan hasil belajar siswa, yakni sebesar 81,3%. Perbaikan pembelajaran dilakukan kembali pada tahap Siklus II dengan pengembangan model latihan keseimbangan dengan permainan tradisional engklek dan terdapat peningkatan persentase ketuntasan belajar peserta didik menjadi 100,0%. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pengembangan model latihan keseimbangan dengan permainan tradisional engklek berhasil meningkatkan pencapaian akademik materi senam lantai mata pelajaran PJOK pada peserta didik kelas 1 tahun ajaran 2024/2025 di SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri.

Temuan dari penelitian ini konsisten dengan temuan yang diperoleh dalam studi terdahulu yang dilakukan oleh Adi dan rekan-rekannya (2022). Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa permainan tradisional engklek secara signifikan berkontribusi dalam peningkatan keseimbangan statis pada anak-anak usia sekolah dasar. Dengan memasukkan unsur permainan tradisional dalam pembelajaran, suasana belajar menjadi lebih menyenangkan dan peserta didik lebih termotivasi untuk mengembangkan keterampilan keseimbangannya.

Efektivitas pengembangan model latihan keseimbangan berbasis permainan tradisional engklek dalam meningkatkan hasil belajar senam lantai dapat ditinjau dari beberapa faktor pendukung. Pertama, permainan engklek memberikan stimulus motorik yang efektif dalam melatih keseimbangan statis dan dinamis. Aktivitas melompat dengan satu kaki, berpindah-pindah petak, serta menjaga posisi tubuh agar tetap stabil merupakan keterampilan dasar yang juga diperlukan dalam senam lantai. Dengan demikian, penerapan engklek dalam pembelajaran PJOK di kelas I SD Negeri Bulusari 1 telah membantu peserta didik mengembangkan kontrol postural yang lebih baik, sehingga berdampak positif terhadap kemajuan hasil belajar mereka.

Selain itu, penggunaan pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan permainan tradisional terbukti memberikan kontribusi signifikan dalam peningkatan dorongan motivasi belajar siswa. Jenjang Sekolah Dasar, pembelajaran yang dikemas dengan bentuk permainan lebih menarik bagi anak-anak dibandingkan metode konvensional. Fenomena ini sejalan dengan prinsip-prinsip teori pembelajaran konstruktivisme yang menegaskan bahwa anak-anak cenderung lebih mudah memahami konsep baru jika pembelajaran bersifat aktif dan menyenangkan. Dalam penelitian ini, peserta didik terlihat lebih antusias dalam mengikuti kegiatan senam lantai karena adanya unsur permainan engklek yang familiar bagi mereka. Motivasi yang tinggi ini berkontribusi terhadap peningkatan partisipasi aktif siswa, sehingga mampu meningkatkan hasil belajar mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh rangkaian pelaksanaan dan pengolahan data yang telah dilakukan secara sistematis, dapat ditarik inferensi bahwa pengembangan model latihan keseimbangan menggunakan permainan tradisional engklek terbukti efektif untuk meningkatkan capaian akademik peserta didik dalam melakukan senam lantai mata pelajaran PJOK pada kelas 1 tahun ajaran 2024/2025 di SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri. Indikasi keberhasilan tersebut terlihat dari kenaikan skor rata-rata pencapaian akademik, yang awalnya yaitu 68,2 pada fase pra-siklus, kemudian naik menjadi 70,2 pada Siklus I, dan mengalami kenaikan ulang mencapai 72,3 pada Siklus II. Selain itu, hal ini juga dibuktikan dari peningkatan persentase ketuntasan belajar, yang awalnya 71,8% pada pra-siklus, kemudian mengalami kenaikan pada siklus I terdapat peningkatan menjadi 81,3%, kemudian pada

tahap Siklus II terdapat peningkatan lagi menjadi 100,0%.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan keseimbangan dengan permainan tradisional engklek berhasil mengoptimalkan pencapaian akademik dalam materi senam lantai mata pelajaran PJOK pada kelas 1 tahun ajaran 2024/2025 di SD Negeri Bulusari 1 Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri.

Penting bagi seorang guru untuk memperhatikan keterampilan mereka dalam menyusun materi, menyampaikan informasi, mengelola kelas, serta menerapkan berbagai strategi dan pendekatan pembelajaran. Di samping itu, aspek dari dalam diri peserta didik meliputi minat serta dorongan motivasi belajar, serta dukungan ketersediaan sumber daya dan media pembelajaran yang menarik, turut berkontribusi dalam mendukung kelancaran proses pembelajaran. Dengan demikian, diharapkan hasil belajar menjadi lebih efektif, efisien, dan optimal.

REFERENSI

- Kiranida, O. (2019). Memaksimalkan Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar Melalui Pelajaran Penjaskes. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2), 318-328.
- Putri, A. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Bermain Anak Usia Dini. Skripsi. Universitas Negeri Surabaya.
- Tridiah, S. (2021). Implementasi Strategi Permainan Tradisional Engklek Pada Perkembangan Motorik Kasar Anak Di TK AL UL-HAQ Sukabumi Bandar Lampung (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung)
- Sutini, A. (2018). Meningkatkan keterampilan motorik anak usia dini melalui permainan tradisional. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2)
- Tauhidman, H. & Ramadhan, G. (2018). Pengembangan Model Latihan Keseimbangan Program. *Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Muhammadiyah. Jurnal Penelitian Pembelajaran*. Vol.4. No.1.
- Istiqomah, H. & Suyadi, S. (2019). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Proses Pembelajaran (Studi Kasus Di Sd Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta). *El Midad*, 11(2), 155-168.
- Dewi, N. K. & Alit, I. B. G. S. (2020). Manfaat Bermain bagi Perkembangan Anak. Bali: Udayana University Press.
- Djamarah, S. B. & Zain, A. (2020). Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta. *Jurnal Olahraga ReKat (Rekreasi Masyarakat) Volume 2, Issue 1*.
- Adi., I Nyoman Agus., Pramita, Indah., Vitalistyawati., Luh Putu Ayu. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Engklek terhadap Keseimbangan Statis dan Keseimbangan Dinamis pada Anak-Anak Usia 6-12 Tahun di Lingkungan Padang Keling Kelurahan Banyuning Buleleng Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Vol. 8, No. 1, Hal. 56-63.
- Qory Jumrotul Aqobah., Chanesa Hestiani P., Kiki Rizqyatul Ummah., Rintan Wanti Anisah. (2023). Permainan Tradisional Engklek Untuk Peningkatan Motorik Peserta Didik Di Sekolah Dasar. *Journal Olahraga ReKat (Rekreasi Masyarakat) Vol. 2 Issue 1, Hal. 1-15*.