

PENGARUH PERMAINAN KUCING-KUCINGAN TERHADAP KELINCAHAN (*AGILITY*) SISWA SEKOLAH DASAR USIA 10-12 TAHUN

Arham Syahban¹, Sahbana Ridha², Lolita Achraeny³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Paris Barantai

²Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Sapta Mandiri

³Raudhatul Athfal (RA) Al-Ikhlas Kotabaru

e-mail: lolitaarham@gmail.com,

sahbanaridha@univsm.ac.id,

periceza02@gmail.com

Abstrak

This study aims to determine the influence of kucing-kucingan games on the agility of SD Negeri Gunung Ulin students aged 10–12 years. The research method uses an experimental design with a one group pretest-posttest design approach. The research sample amounted to 21 students who were selected purposively. The data collection instrument uses the Agility T-Test to measure agility before and after treatment. The results of the descriptive analysis showed that the average pretest time of 15.12 seconds decreased to 12.58 seconds in the posttest. The results of the paired samples t-test showed a value of $t = 18.14$ with $p < 0.000$, which means that there was a significant difference between the pretest and posttest results. These findings prove that kucing-kucingan games have a positive effect on improving students' agility. Thus, kucing-kucingan games can be used as an alternative learning method for physical education in elementary schools, while playing a role in preserving local culture.

Keywords: Kucing-kucingan games, Agility, Agility T-Test

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan kucing-kucingan terhadap kelincahan siswa SD Negeri Gunung Ulin usia 10–12 tahun. Metode penelitian menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 21 siswa yang dipilih secara purposive. Instrumen pengumpulan data menggunakan *Agility T-Test* untuk mengukur kelincahan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata waktu pretest sebesar 15,12 detik menurun menjadi 12,58 detik pada posttest. Hasil uji paired samples t-test menunjukkan nilai $t = 18,14$ dengan $p < 0,000$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Temuan ini membuktikan bahwa permainan kucing-kucingan berpengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan siswa. Dengan demikian, permainan kucing-kucingan dapat dijadikan alternatif metode pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, sekaligus berperan dalam melestarikan budaya lokal.

Kata Kunci: Permainan Kucing-kucingan, Kelincahan, Agility T-Test

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD) bertujuan mengembangkan keterampilan gerak dasar, kebugaran jasmani, serta sikap sportif (Dwijayanti & Sari, 2020). Pada usia 10–12 tahun, siswa berada dalam fase perkembangan motorik yang pesat, sehingga latihan yang tepat dapat membantu meningkatkan kemampuan bergerak cepat, mengubah arah, dan

mengoordinasikan tubuh secara efisien (Damayanti & Nugrahanta, 2023). Anak usia 10–12 tahun memiliki karakteristik unik, seperti energi yang tinggi, rasa ingin tahu, dan kecenderungan bermain dalam kelompok. Beberapa hasil penelitian, ditemukan bahwa banyak siswa usia 10-12 Tahun mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan yang membutuhkan kelincahan dan koordinasi yang baik. Hal ini terlihat dari lambatnya respon gerak terhadap instruksi guru, kurangnya keseimbangan dalam berpindah posisi, serta tidak sinkronnya gerak anggota tubuh saat melakukan aktivitas olahraga (Latief & Amin, 2025). Siswa SD cenderung memiliki minat besar untuk beraktivitas gerak fisik, seperti berlari, melompat, dan gerakan yang bersifat memacu otot-otot besar, agar bisa tumbuh dan berkembang secara baik (Rizqa, et al. 2023).

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat penting bagi anak usia sekolah dasar. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat pada satu titik ke titik lain dalam melakukan lari zig-zag, semakin cepat waktu yang ditempuh maka semakin tinggi kelincahannya (Rizyanto, et al. 2018), tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan (Pranata, 2019). Kelincahan merupakan unsur fisik dominan dalam realisasi gerak lokomotor (Oktarifaldi, et al. 2019). Kondisi fisik anak sangat bergantung pada rutinitas yang mereka lakukan (Shinta, et al. 2024). Dalam merealisasikan gerak lokomotor kelincahan yang baik sangat dibutuhkan oleh seorang anak (Pichardo, et al. 2018). Seseorang yang mempunyai kelincahan yang baik mempunyai beberapa keuntungan, antara lain: mudah melakukan gerakan yang sulit, tidak mudah jatuh atau cedera (Pranata & Sarwita, 2019).

Salah satu cara untuk meningkatkan kelincahan siswa SD yaitu melalui permainan. Menurut Fromberg dalam Cholimah (2023) Permainan memungkinkan anak-anak untuk memperluas kemampuan fisik, kemampuan bahasa, melek huruf dan mengembangkan imajinasi kreatif . Bermain adalah kegiatan untuk bersenang-senang yang terjadi secara alamiah. Anak tidak merasa terpaksa untuk bermain, tetapi mereka akan memperoleh kesenangan, kenikmatan, informasi, pengetahuan, imajinasi, dan motivasi bersosialisasi (Agustin & Muhammad, 2015). Anak- anak sebagian besar waktu kecilnya dihabiskan dengan bermain (Sehman, et al. 2018). Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, sampai lanjut usia, baik yang didengarkan, dibacakan, bahkan tidak sedikit juga telah terlibat secara langsung dengan sejumlah pengalaman yang disebut bermain ini (Taufiqurrahman, et al. 2024). Permainan kucing-kucingan dapat menjadi cara yang efektif untuk menstimulasi kelincahan siswa SD melalui aktivitas yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik usia mereka (Syafrizal, et al. 2018).

Permainan *kucing-kucingan* adalah salah satu bentuk permainan tradisional yang sederhana, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan alat khusus (Safitri, et al. 2023). Permainan ini menuntut anak untuk bergerak cepat, menghindari, mengejar, serta mengubah arah secara mendadak. permainan kucing-kucingan bukan melompat saja tetapi permainan kucing-kucingan dapat dilakukan dengan berkombinasi, dengan cara berlari, melompat, melempar dan berjalan dengan cepat (Anggraini, 2018). Dalam permainan ini semua anggota tubuh anak dapat bergerak (Zahroh, et al. 2022). Permainan Kucing-kucingan yaitu permainan yang mirip dengan cerita kartun *Tom and Jerry*, permainan ini menunjukkan

seperti kucing memburu tikus. Ada anak yang memerankan “kucing” dan seorang anak lainnya memerankan “tikus”. Kemudian anak lainnya melakukan melingkar dengan saling menggandeng tangan. Anak-anak yang membentuk lingkaran ini bertugas menjaga “Si Tikus” dari kejaran “Sang Kucing” (Sasputra, 2023).

Berdasarkan hasil pengamatan di SD Negeri Gunung Ulin terlihat siswa belum memiliki komponen fisik yaitu kelincahan yang baik. Hal ini terlihat ketika siswa melakukan aktivitas bermain kejar-kejaran dimana siswa sulit untuk mengubah arah saat berlari dan sangat mudah ditangkap saat dikejar. Permainan *kucing-kucingan* dapat dijadikan alternatif metode pembelajaran yang menyenangkan sekaligus mendidik. Selain itu, manfaat permainan kucing-kucingan juga dapat memberikan kesenangan pada anak, kemampuan untuk menjadi relasi, kerja sama, melatih kematangan sosial dengan teman sebaya, berlatih peran dengan orang yang lebih dewasa, melatih anak untuk bersabar secara bergantian ketika melakukan suatu permainan, serta kemampuan untuk menerima kekalahan dengan lapang dada dan mengakui kemenangan teman (Wulandini, et al. 2022). Jadi, dengan dasar adanya kebutuhan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD Negeri Gunung Ulin Usia 10-12 Tahun, khususnya kelincahan, maka penting dilakukan kajian mengenai pengaruh permainan kucing-kucingan terhadap kelincahan.

KAJIAN PUSTAKA

1. Permainan kucing-kucingan merupakan salah satu permainan tradisional dengan aktivitas kejar-kejaran, dimana terdapat pemain berperan sebagai "Kucing" dan pemain yang lain berperan sebagai "Tikus" dan biasanya permainan ini dimainkan di tempat terbuka (Safitri, et al. 2023).
2. Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan dengan cepat. Seseorang yang memiliki kecepatan tinggi untuk bergerak dari satu posisi ke posisi lain dengan koordinasi gerak yang baik dianggap memiliki kecepatan yang sangat tinggi (Lloyd, et al. 2011).
3. Karakteristik Usia 10-12 Tahun merupakan anak usia 10–12 tahun yang memiliki karakteristik unik, seperti energi yang tinggi, rasa ingin tahu, dan kecenderungan bermain dalam kelompok. Siswa SD usia 10-12 tahun cenderung memiliki minat besar untuk beraktivitas gerak fisik, seperti berlari, merubah arah, melompat, dan gerakan yang bersifat memacu otot-otot besar, agar bisa tumbuh dan berkembang secara baik (Wicaksono, et al. 2016) .

METODE PENELITIAN

Metode untuk penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif yang berjenis penelitian eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Adapun pola rancangan penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Pretest	Perlakuan	Posttest
---------	-----------	----------

A ₁	X ₁	B ₁
----------------	----------------	----------------

Sumber : (Sugiyono 2017)

Keterangan :

A₁= Pretest (tes awal) Kelincahan (*Agility T-Test*)

X₁= Permainan Kucing-kucingan

B₁= Posttest (tes akhir) Kelincahan (*Agility T-Test*)

Alur penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pretest berupa tes kelincahan yaitu *Agility T-test* sebelum diberi perlakuan, kemudian diberi perlakuan Permainan Kucing-kucingan selama 16 kali pertemuan. Setelah itu dilakukan *Agility T-Test* kembali untuk mendapatkan data posttest kelincahan Siswa SD Negeri Gunung Ulin Usia 10-12 Tahun. Menurut Tjaliek Sugiardo dalam Fitriadi (2021) mengatakan bahwa program yang dilakukan 12 hingga 18 kali dapat mengalami perubahan terhadap adaptasi fisiologis tubuh dan memberikan pengaruh terhadap perlakuan yang diberikan.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober-Desember 2025 di SD Negeri Gunung Ulin, Kotabaru, Kalimantan Selatan. Populasi merupakan seluruh siswa SD Negeri Gunung Ulin Usia 10-12 Tahun. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Sugiyono (2011) teknik ini dilakukan karena populasi lebih atau sama dengan 100 orang maka sampel diambil 20% dari jumlah populasi dan didapatkan sampel berjumlah 21 Siswa SD Negeri Gunung Ulin Usia 10-12 Tahun. Penelitian ini memakai uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis untuk menganalisis.

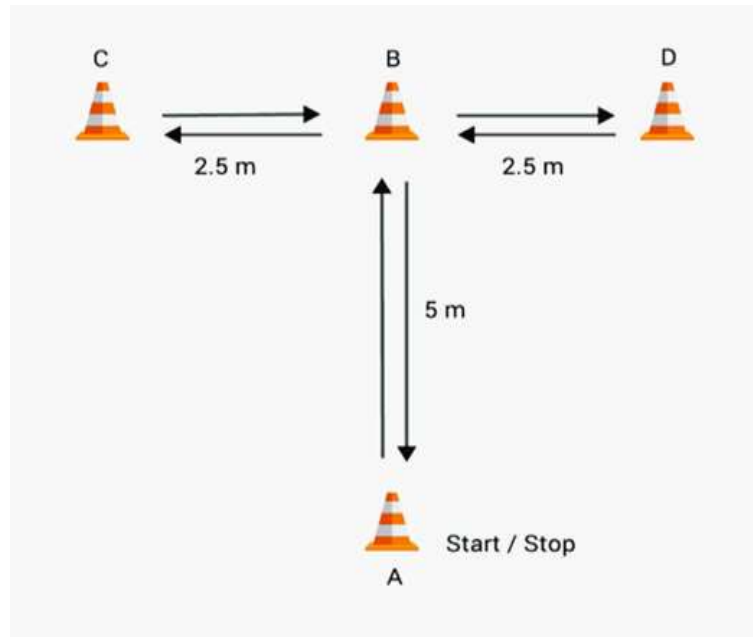
Instrumen penelitian *Agility T-Test* digunakan untuk memperoleh data kelincahan siswa SD Negeri Gunung Ulin Usia 10-12 Tahun. Berikut petunjuk pelaksanaan *Agility T-Test*:

1. Nama Tes: *Agility T-Test*
2. Tujuan Tes: untuk mengukur kemampuan seseorang dalam hal kelincahan
3. Prosedur:
 - a) Susun 4 cone sesuai ilustrasi pada Gambar 1
 - b) Subjek memulai dari cone A.
 - c) Setelah mendapat aba-aba, subjek berlari sprint ke cone B dan menyentuh bagian dasar cone B dengan tangan kanan.
 - d) Selanjutnya, subjek bergerak cepat ke samping kiri menuju cone C dan menyentuh dasar cone C dengan tangan kiri.
 - e) Kemudian, subjek berputar ke kanan menuju cone D dan menyentuh dasar cone D dengan tangan kanan.
 - f) Setelah itu, subjek kembali ke cone B, menyentuh dasar cone B dengan tangan kiri, lalu berlari sprint kembali ke cone A.
 - g) Stopwatch dihentikan ketika subjek tiba kembali di cone A.
4. Penilaian:

Percobaan dianggap tidak sah apabila:

 - a) Subjek menyilangkan satu kaki di depan kaki lainnya saat bergerak ke samping,
 - b) Gagal menyentuh dasar cone, atau

- c) Tidak menghadap ke depan selama tes berlangsung.
- d) Waktu terbaik dari tiga percobaan yang sah dicatat dengan ketelitian hingga 0,1 detik.

Gambar 1. Tes Kelincahan *Agility T-test*

Sumber: (Dasopang, et.al. 2018)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pengambilan data penelitian ini dilakukan agar mengetahui adanya perbedaan sebelum dan sesudah kelincahan siswa SD Negeri Gunung Ulin Usia 10-12 Tahun diterapkan treatment latihan permainan kucing-kucingan. Berikut merupakan distribusi data pretest dan posttest kelincahan yang sudah disajikan dengan bentuk tabel.

Tabel 2. Distribusi Data Pretest dan Posttest

Sampel	Pretest	Posttest
Sampel 1	15,5	12,5
Sampel 2	15,6	12,6
Sampel 3	15,0	12,5
Sampel 4	15,6	13,2
Sampel 5	14,9	12,7
Sampel 6	15,3	12,9
Sampel 7	15,1	12,0
Sampel 8	15,7	13,1
Sampel 9	14,7	12,5
Sampel 10	15,4	12,7

Sampel	11	13,5	11,5
Sampel	12	15,2	13,5
Sampel	13	15,2	11,9
Sampel	14	15,8	12,8
Sampel	15	14,9	13,5
Sampel	16	13,1	11,5
Sampel	17	15,3	11,3
Sampel	18	15,7	12,9
Sampel	19	14,8	13,0
Sampel	20	15,9	12,4
Sampel	21	15,4	13,1

Pada tabel 2. diatas merupakan data hasil dari pretest dan posttest dengan pengambilan nilai menggunakan *Agility T-test*. Dapat dilihat pada tabel diatas bahwa pretest dengan rata-rata 15,12 detik menunjukkan sebagian besar siswa berada di atas norma kelincahan, sedangkan posttest dengan rata-rata 12,58 detik menunjukkan peningkatan kelincahan setelah diberikan treatmen latihan permainan kucing-kucingan.

Berikut ini merupakan hasil deskripsi data hasil kelincahan yang terdiri dari pretest dan posttest siswa SD Negeri Gunung Ulin Usia 10-12 Tahun dengan instrumen *Agility T-test* sebagai berikut :

Tabel 3. Deskripsi Data Pretest dan Posttest

Kelompok	Statistic	Pretest	Posttest
Kelincahan	<i>N</i>	21	21
	<i>Mean</i>	15.12	12.58
	<i>Minimum</i>	13.10	11.30
	<i>Maximum</i>	15.90	13.50
	<i>SD</i>	0.70	0.63

Pada tabel 3. menunjukkan hasil deskripsi data pretest kelincahadengan jumlah 21 siswa. Pada pretest kelincahan didapatkan skor maximum sebesar 15,90 detik rentang skor minimum 13,10 detik dan untuk simpangan baku (*SD*) sebesar 0,70. Data selanjutnya merupakan data posttest kelincahan didapatkan skor maximum sebesar 13,50 detik rentang skor minimum 11,30 detik dan untuk simpangan baku (*SD*) sebesar 0,63.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel		<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Kelincahan	<i>Pretest</i>	0.183	21	0.429
	<i>Posttest</i>	0.166	21	0.554

Berdasarkan Tabel 4. diatas merupakan data uji normalitas kelincahan dengan cara Kolmogrov-Smirnov yang dihasilkan data pretest dan posttest berdistribusi normal. Hal ini dikarenakan signifikansi dari data *Agility T-Test* sebesar 0,429 pretest > 0,05 bermakna data bernilai normal dan 0,554 posttest > 0,05 juga bermakna data bernilai normal

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig</i>
<i>Pretest</i>	0.421	1	19	0.523
<i>Posttest</i>	0.387	1	19	0.539

Pada Tabel 5. Diatas merupakan data dari hasil uji homogenitas kelincahan pretest dan posttest dilakukan dengan teknik *Levene Statistic* didapatkan data pada variabel yaitu passing bawah memiliki varians yang homogen. Kelincahan yang terdiri dari pretest dan posttest siswa SD Negeri Gunung Ulin Usia 10-12 Tahun. Berdasarkan hasil pretest diperoleh nilai signifikansi $0,523 > 0,05$ dan berdasarkan hasil posttest diperoleh nilai signifikansi $0,539 > 0,05$ yakni data bernilai homogen.

Tabel 6. Hasil Uji Paired Sample Test

<i>Paired Sample t-test</i>		<i>df</i>	<i>t</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
Kelincahan	<i>Pretest & Posttest</i>	20	18.14	0.000

Berdasarkan Tabel 6. hasil signifikan yang diperoleh dari menganalisis paired sample t-test dari tes tersebut adalah $0,000 < 0,05$. Uji t berpasangan memperoleh nilai sebesar 18,14 ($p < 0,000$) berarti terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Kesimpulan perlakuan atau latihan permainan kucing-kucingan yang diberikan berhasil meningkatkan kelincahan siswa SD Negeri Gunung Ulin usia 10–12 tahun.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan kucing-kucingan terhadap kelincahan siswa SD Negeri Gunung Ulin usia 10–12 tahun. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada nilai kelincahan setelah perlakuan. Rata-rata waktu *Agility T-Test* siswa menurun dari 15,12 detik pada pretest menjadi 12,58 detik pada posttest. Penurunan waktu sebesar $\pm 2,54$ detik ini mengindikasikan bahwa permainan kucing-kucingan mampu meningkatkan kemampuan kelincahan siswa secara nyata.

Permainan kucing-kucingan merupakan salah satu bentuk permainan tradisional yang menuntut anak untuk bergerak cepat, mengubah arah, dan menjaga keseimbangan tubuh. Aktivitas ini melibatkan gerakan lari, mengejar, dan menghindar yang secara langsung melatih komponen kelincahan. Dengan demikian, permainan ini tidak hanya memberikan kesenangan, tetapi juga berfungsi sebagai sarana latihan fisik yang efektif bagi anak usia sekolah dasar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori kebugaran jasmani yang menyatakan bahwa kelincahan dapat ditingkatkan melalui aktivitas yang melibatkan perubahan arah secara cepat dan terkontrol. Permainan kucing-kucingan menuntut anak untuk bereaksi terhadap stimulus berupa gerakan lawan, sehingga melatih koordinasi, kecepatan, dan kemampuan antisipasi. Hal ini menjelaskan mengapa terjadi peningkatan signifikan pada hasil posttest.

Penelitian oleh Dahlan (2017) tentang pengaruh latihan koordinasi dan agility terhadap keterampilan dribbling sepak bola anak usia 10–12 tahun mendukung temuan ini. Latihan yang

melibatkan gerakan cepat dan perubahan arah terbukti meningkatkan keterampilan motorik dasar. Permainan kucing-kucingan memiliki karakteristik serupa, sehingga dapat dijadikan alternatif latihan yang menyenangkan sekaligus efektif.

Selain itu, penelitian oleh Mulya & Agustriyani (2020) pada petenis pemula usia 10 tahun menunjukkan bahwa latihan agility drill mampu meningkatkan kelincahan secara signifikan. Temuan ini memperkuat hasil penelitian di SD Negeri Gunung Ulin, bahwa aktivitas sederhana seperti permainan tradisional dapat memberikan dampak positif yang sebanding dengan latihan formal. Penurunan waktu rata-rata sebesar 2,54 detik menunjukkan bahwa siswa mampu beradaptasi dengan pola gerakan permainan kucing-kucingan. Adaptasi ini tidak hanya meningkatkan kelincahan, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri dan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan olahraga. Dengan demikian, permainan tradisional dapat menjadi media pembelajaran yang efektif sekaligus menyenangkan.

Dari perspektif pendidikan jasmani, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting. Guru olahraga dapat memanfaatkan permainan kucing-kucingan sebagai metode pembelajaran alternatif untuk meningkatkan kelincahan siswa. Selain murah dan mudah dilakukan, permainan ini juga sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar yang menyukai aktivitas bermain.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa permainan kucing-kucingan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa SD Negeri Gunung Ulin usia 10–12 tahun. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya dan memberikan dasar kuat bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih menekankan pada permainan tradisional sebagai sarana latihan fisik. Dengan demikian, permainan kucing-kucingan tidak hanya melestarikan budaya lokal, tetapi juga berkontribusi nyata terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak.

SIMPULAN

1. Berdasarkan hasil analisis data, permainan kucing-kucingan terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa usia 10–12 tahun di SD Negeri Gunung Ulin.
2. Rata-rata waktu Agility T-Test siswa menurun dari 15,12 detik (*pretest*) menjadi 12,58 detik (*posttest*), dengan selisih $\pm 2,54$ detik. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kelincahan setelah perlakuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Silvia Martha, dan Heryanto Nur Muhammad. 2015. "PENGARUH AKTIVITAS GERAK PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KELINCAHAN SISWA (Studi Pada Siswa Kelas IV SDN Ngampelsari Candi, Kabupaten Sidoarjo)." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 3:549–53.
- Anggraini, Helin. 2018. "UPAYA GURU DALAM MENERAPKAN PERMAINAN TRADISIONAL KUCING-KUCINGAN UNTUK MENINGKATKAN MOTORIK KASAR ANAK DI TAMAN KANAK-KANAK NEGERI PEMBINA TELUK BETUNG TIMUR BANDAR LAMPUNG." UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG.
- Cholimah, Nur. 2023. "Menggali nilai-nilai permainan tradisional (Cublak-cublak suweng, Kucing-kucingan, Boi-boi an dan Lurah-lurahan) Di Taman Kanak-kanak Al-I'dad An-Nuur

- Sleman Yogyakarta." *Jurnal Pendidikan Anak* 12(1):1-10.
- Dahlan, Firmansyah. 2017. "Pengaruh Model Latihan Dribble Slalom Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Syekh Yusuf Football School Kab. Gowa Usia 9-12 Tahun." *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar* 3(1):17-28.
- Damayanti, Yrmina, dan Gregorius Ari Nugrahanta. 2023. "MENUMBUHKAN KARAKTER SENANG BELAJAR ANAK USIA 10-12 TAHUN DENGAN BUKU PEDOMAN PERMAINAN TRADISIONAL." *Jurnal Pendidikan Dasar Flobamorata* 4(3).
- Dasopang, H. B., W. Mayasari, dan F. Fathurachman. 2018. "Faktor Keseimbangan Statis Tubuh , Kecepatan dan Kelincahan Gerak pada Anak Sekolah Dasar Usia 6 Sampai 9 Tahun dengan Flatfoot." *Jurnal Sistem Kesehatan* 4(2):58-64.
- Dwijayanti, Karlina, dan Yudi Karisma Sari. 2020. "Proses Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Sma Sederajat Kelas Xi." *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia* 3(2):82-90.
- Fitriadi, Umar Fitriadi Umar. 2021. "Pengaruh circuit training terhadap kekuatan fisik pada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Persisac Semarang." *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)* 2(3):375-86.
- Latief, M. Aufal Fajri, dan Zundy Al Amin. 2025. "Meningkatkan Kelincahan dan Koordinasi Gerak Siswa melalui Kegiatan Senam Irama Poco-Poco di Kelas IV." *SEMNASFIP* 2:2288-93.
- Lloyd, Rhodri S., Robert W. Meyers, dan Jon L. Oliver. 2011. "The natural development and trainability of plyometric ability during childhood." *Strength and Conditioning Journal* 33(2):23-32. doi: 10.1519/SSC.0b013e3182093a27.
- Mulya, Gumilar, dan Resty Agustriyani. 2020. "Hubungan Antara Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani." *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan* 11(01):60-67.
- Oktarifaldi, Risky Syahputra, dan Lucy Pratama Putri. 2019. "THE EFFECT OF AGILITY , COORDINATION AND BALANCE ON THE LOCOMOTOR ABILITY OF STUDENTS AGED 7 TO 10 YEARS." *Jurnal MensSana* 4.
- Pichardo, Andrew W., Jon L. Oliver, Craig B. Harrison, Peter S. Maulder, dan Rhodri S. Lloyd. 2018. "Integrating models of long-term athletic development to maximize the physical development of youth." *International Journal of Sports Science and Coaching* 13(6):1189-99. doi: 10.1177/1747954118785503.
- Pranata, Didi Yudha. 2019. "Indeks Massa Tubuh Dengan Kelincahan Pemain Futsal." *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* 8(2):45-50.
- Pranata, Didi Yudha, dan Tuti Sarwita. 2019. "PERMAINAN TRADISIONAL ENGLOLIBABA BISKUIT MENINGKATKAN KELINCAHAN ANAK SEKOLAH DASAR." *Jurnal Visipena* 10.
- Rizqa, Miftahul, Pudia M. Indika, dan Nuridin Widya Pranoto. 2023. "Pengaruh permainan tradisional lari balok terhadap kelincahan siswa sekolah dasar." *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)* 3:74-81.
- Rizyanto, Febrian, Syafrial, dan Yarmani. 2018. "PENGARUH LATIHAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP LEMPAR TANGKAP BOLA KASTI UNTUK SISWA- SISWI KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI 19 KOTA BENGKULU." *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 2:19-26.
- Safitri, Rima Erihani, Indra Safari, dan Tedi Supriyadi. 2023. "PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR LARI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL KUCING JONGKOK." *Jambura Health and Sport Journal* 5(1):74-84.
- Sasputra, Ahmad Elly. 2023. "PENGARUH PERMAINAN KUCING-KUCINGAN DAN PERMAINAN ESTAFET BOLA UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PSIKOMOTOR PASSING ILMIAH MOJOWETAN BLORA." *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VIII* (November):533-40.
- Sehman, Andi, Didik Purwanto, dan Marhadi. 2018. "MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING

- SEPAK BOLA MELALUI METODE PENDEKATAN BERMAIN DODGE BALL PADA SISWA KELAS V B SD NEGERI 1 NALU TOLITOLI." *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education* 6:37.
- Shinta, Kharizma, Dhevi Nurlaily, Anna Noordia, Andun Sudijandoko, dan Indra Himawan Susanto. 2024. "Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Agility Pada Siswa Sekolah Dasar." *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* 12(3):9–23. doi: <https://doi.org/10.32682/bravos.v12i1/2> Pengaruh.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Syafrizal, R., Suherman, A., & Saptani, E. 2018. "Pengaruh permainan sepakbola kucing-kucingan terhadap passing dan control dalam sepakbola." *SpoRTIVE* 3(1):621–30.
- Taufiqurrahman, Ahmad, Wawan Junresti Daya, Ilham, Anggrawan Janur Putra, Ely Yuliawan, dan Yusradinafi. 2024. "Pengaruh Variasi Permainan Kecil Terhadap Kelincahan Siswa Tunagrahita Sekolah Dasar Luar Biasa." *Jurnal Elementaria Edukasia* 7(1):2517–33. doi: 10.31949/jee.v7i1.8720.
- Wicaksono, Andi, Erna Setiawati, dan Ani Margawati. 2016. "Pengaruh circuit training terhadap nilai arus puncak ekspirasi pada anak obesitas." *Jurnal Kedokteran Diponegoro* 5(4):386–92.
- Wulandini S, Putri, Roni Saputra, dan Feny Windisari. 2022. "PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL KUCING–KUCINGAN DALAM MENINGKATKAN MOTORIK KASAR PADA ANAK UMUR 4-5 TAHUN DI DESA TARAI BANGUN KABUPATEN KAMPAR." *Jurnal Menara Medika* 4(2):196–204.
- Zahroh, Halimatus, Kartini Marzuki, dan Susilawati. 2022. "Meningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui permainan tradisional kucing dan tikus." *EDUSTUDENT: Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pengembangan Pembelajaran* 1(4):203–14.