

ANALISIS PERMAINAN HADANGAN TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA

¹ Hasniah, ² Faisal Batennie, ³ Rahmiyani

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Paris Barantai, Kabupaten Kotabaru

^ahasniah@stkip-pb.ac.id

^bfaisal@stkip-pb.ac.id

^crahmiyani779@gmail.com

Abstract

The aims of the research to find out whether there is an influence of go back through the door games on the level of physical fitness of students SMP Negeri 2 Pamukan Selatan. This type of the descriptive quantitative research with a pre-experimental type of research using a one group pre-test post-test design. The sample take in this research were 15 students in grade 7, with a purposive sampling technique, which was based on certain characteristics. The test instrument used the pre-test and post-test is the (Indonesia's Physical Fitness Level) TKJI instrument for age 13-15 years which consist of: 1) 50 meters sprint test, 2) 60 second sit up test, 3) 60 second hanging elbows test, 4) vertical jump test, 5) 1000 meter running test. The treatment given is the traditional games of go back through the door, 12 treatments. The average pre-test score was 11 (43%) which was in the poor category and experienced a significant increase so that the average pre-test score was 15 (58%) which was in the moderate category. The result of data analysis show that go back through the door games can increase student's physical fitness level by an increase level of 15%.

Keywords: Go Back Through The Door Games, Traditional Games, TKJI

Abstrak

Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan hadangan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Pamukan Selatan. Jenis penelitiannya *pre-experimental* menggunakan *one group pre-test post-test design*. Sampelnya yaitu siswa kelas VII yang berjumlah 15 orang, dengan teknik penarikan *purposive sampling* yang didasarkan atas ciri-ciri suatu karakteristik tertentu. Saat *pre-test* dan *post-test* menggunakan instrumen (Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia) TKJI untuk usia 13-15 tahun yang terdiri dari: 1) tes lari cepat 50 meter, 2) tes baring duduk 60 detik, 3) tes gantung siku 60 detik, 4) tes loncat tegak, dan 5) tes lari 1000 meter. *Treatment*-nya berupa permainan tradisional hadangan sebanyak 12 kali perlakuan. Nilai rata-rata *pre-test* diperoleh 11 (43%) dalam kategori kurang dan mengalami peningkatan yang signifikan sehingga nilai rata-rata *pre-test* diperoleh 15 (58%) kategori sedang. Hasil analisis data memperlihatkan bahwa permainan hadangan dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan peningkatan sebesar 15%.

Kata Kunci: Permainan Hadangan, Permainan Tradisional, TKJI

PENDAHULUAN

Olahraga telah ada sejak zaman prasejarah yang pada masa itu aktifitas ini bertujuan untuk melindungi diri dan bertahan hidup. Dalam perkembangannya ada berbagai jenis olahraga beserta kompetisi dan organisasi yang sangat banyak bermunculan. Karakteristik olahraga merupakan aktivitas fisik yang juga melibatkan pikiran, memiliki aturan dan syarat-syarat tertentu, serta bersifat kompetitif. Saat ini terdapat berbagai cabang olahraga tradisional dan modern. Olahraga secara umum adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mendorong dan membina serta mengembangkan potensi jasmani, Rohani dan sosial yang ada didalam diri manusia seperti kualitas diri, prestasi, akhlak, sportifitas dan disiplin.

Pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kebugaran peserta didik, tetapi juga untuk mengembangkan aspek sosial dan emosional mereka melalui penanaman nilai-nilai kerjasama, sportivitas, dan disiplin. Aktivitas olahraga

memberikan kesempatan bagi mereka untuk belajar mengatur diri, menghadapi tantangan, serta mengembangkan kemampuan sosial dan emosional. Dengan demikian, pendidikan jasmani bukan hanya sekedar pelajaran fisik, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter dan peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh.

Mengutamakan pendidikan jasmani dalam kurikulum pendidikan merupakan investasi jangka panjang bagi bangsa, karena akan menciptakan generasi yang lebih sehat, aktif, dan berkontribusi positif dalam pembangunan masyarakat dan negara. Ada beberapa macam jenis olahraga yang ada di kurikulum Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang salah satunya adalah olahraga tradisional atau bisa dikenal permainan tradisional

Menurut Salahudin & Rusdin (2020) Olahraga merupakan sebuah strategi yang tepat untuk membentuk fisik yang sehat, islam memandang kesehatan sangatlah penting sebab itu merupakan salah satu faktor utama selalu tampak sehat, bugar, penampilan yang bagus dan awet muda, tidak lekas keriput karena menua. Olahraga juga dapat juga diartikan sebagai aktivitas atau kegiatan yang melibatkan keterampilan dari individu atau tim, dilakukan untuk hiburan. Karna manfaat olahraga bukan hanya untuk kesehatan tapi juga sebagai hiburan yang bisa menghilangkan beban pikiran yang berlebih. Olahraga yang dimaksud adalah olahraga yang telah dimodifikasi menjadi suatu permainan yang menyenangkan tanpa sadar yang telah kita lakukan dengan durasi waktu yang cukup lama.

Salah satu olahraga yang menyenangkan adalah olahraga tradisional, yang dimana olahraga tradisional ini telah ada pada zaman dahulu telah diturunkan turun temurun, serta masih eksis sampai sekarang contohnya permainan hadangan yang mana permainan ini masih dimainkan oleh anak-anak maupun dewasa. Permainan hadangan atau *go back through the door* adalah permainan yang dimainkan secara berkelompok atau beregu dimana jumlah anggota masing-masing regu sebanyak 8 orang, yang terdiri atas 5 orang pemain inti serta 3 orang cadangan.

Untuk memainkan permainan ini pemain diharuskan untuk melewati lawan (penjaga garis) sampai kegaris akhir dan memutari tiang poin, tim yang kalah bertugas untuk menjaga garis, yang mana setiap garis dijaga oleh satu orang, regu yang dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memutari tiang poin dengan sebanyak-banyaknya tanpa harus tertangkap. Biasanya dibutuhkan area lapang dengan bentuk persegi panjang yang mempunyai panjang 15 meter dan lebar 9 meter atau menyesuaikan. Area tersebut kemudian akan dibagi menjadi 6 petak, dengan ukuran masing-masing petak 4,5 meter x 5 meter atau menyesuaikan. Pinggir lapangan akan diberi tanda menggunakan kapur, dengan garis permainan selebar 5 cm. Pembuatan garis-garis tersebut perlu diusahakan agar tidak mudah luntur atau hilang. Permainan hadangan ini sangat membutuhkan stamina yang sangat bagus, yang mana stamina ini sangat berhubungan erat dengan kebugaran jasmani seseorang.

Kebugaran jasmani adalah suatu kebutuhan yang sangat penting dan harus kita penuhi agar tubuh kita dapat melakukan banyak aktivitas dengan baik sesuai dengan fungsinya. Kebugaran jasmani dapat dikatakan sebagai suatu bentuk kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebih dan tentunya masih memiliki cadangan energi yang cukup. Menurut Zainul (2018), kebugaran jasmani yang optimal adalah modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau pekerjaan sehari-hari dengan efisien dalam jangka waktu yang panjang, tanpa merasakan kelelahan yang signifikan, sehingga masih bisa menikmati waktu senggangnya. Menurut Muhtar Tatang (2021) kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran yang mana dilakukan tanpa kelelahan yang berarti, dengan energi lebih untuk dapat melakukan waktu luang. Menurut Akbar et al (2019) Manfaat kebugaran jasmani yang baik yaitu

dapat melancarkan aliran darah, memperkuat otot jantung, memperbaiki fleksibilitas otot dan sendi, meningkatkan konsentrasi dan dapat membantu mengendalikan stress.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bukan hanya berfokus pada fisik akan tetapi juga berfokus apa psikis dan sosial, yang mana hal tersebut sangat menentukan karakter seseorang. Karakter inilah yang sangat diperlukan pada anak-anak usia 13-15 tahun, pada usia ini anak-anak mulai mencari jati diri mereka, menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar, dan mengembangkan nilai-nilai serta sikap yang akan membentuk mereka menjadi individu dewasa. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangat penting bagi anak-anak, apa bila kebugaran jasmani anak-anak terganggu maka akan berpengaruh pada kondisi fisik anak, oleh karena itu diharapkan siswa SMP Negeri 2 Pamukan Selatan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus agar pada proses belajar dan pembelajaran berjalan dengan baik. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangat penting bagi anak-anak, apa bila kebugaran jasmani anak-anak terganggu maka akan berpengaruh pada kondisi fisik anak, oleh karena itu diharapkan siswa SMP Negeri 2 Pamukan Selatan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus agar pada proses belajar dan pembelajaran berjalan dengan baik.

Di SMP Negeri 2 Pamukan Selatan ini banyak siswa yang beraneka ragam mulai dari karakteristik siswa, ekonomi dan kondisi fisik yang berbeda-beda, apalagi perkembangan teknologi yang semakin canggih dari tahun ke tahun salah satu contohnya adalah *heandphone* yang dimana anak-anak sekarang lebih memilih bermain sendirian dirumah membuat mereka kurang bergerak dan menjadi kebiasaan yang nantinya memicu obesitas ataupun kesulitan belajar yang akan terbawa sampai dewasa. Kebiasaan main game bukan hanya berpengaruh pada kualitas tidur tapi juga berpengaruh terhadap cara sosialisasi anak, yang nantinya meyebabkan anak susah bergaul atau tidak percaya diri, membuat anak-anak malas untuk melakukan aktifitas fisik dan hanya bermaian game dikamar, yang membuat anak kurang bergerak, yang tentunya akan berdampak pada penurunan kondisi kebugaran jasmani dan kurangnya anak dalam bersosialisasi, yang mempengaruhi karakteristik anak tersebut. Oleh karna itu untuk mengatasi masalah yang ada, peneliti mempunyai metode dengan cara memodifikasi aktifitas olahraga menjadi permainan, yang dimana permainan tersebut bisa meningkatkan kebugaran jasmani anak.

KAJIAN PUSTAKA

Menurut Agus Rudiyanto & Santika Rentika Hadi (2022) Permainan tradisional merupakan permainan yang berawal dari budaya masyarakat. Untuk memahaminya perlu pemahaman konsep bermain. Menurut Mudzakir (2020) Permainan tradisional juga dikenal sebagai, permainan rakyat merupakan sebuah kegiatan rekreatif yang tidak hanya bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial (Gandasari). Menurut Handoko & Gumantan (2021), dalam kutipan tersebut, 'Olahraga tradisional adalah permainan yang berasal dari masyarakat, yang merupakan aset budaya bangsa dan mengandung unsur aktivitas fisik. Permainan rakyat yang telah ada sejak lama ini perlu dilestarikan karena selain menyenangkan dan menghibur, juga memiliki nilai sosial serta dapat meningkatkan kualitas fisik pelakunya (Kasyanto).'

Hadangan atau yang dikenal di daerah lain sebagai galasin, galah asin, galah panjang, asinan, atau gobak sodor, adalah salah satu permainan tradisional yang juga populer dimainkan di Kalimantan Selatan. Permainan hadangan adalah permainan yang dimainkan secara beregu yang masing-masing regu sebanyak 8 orang, yang terdiri atas 5 orang pemain inti serta 3 orang cadangan. Untuk memainkan permainan ini pemain diharuskan untuk meliwati lawan sampai kegaris akhir dan memutari tiang poin, tim yang kalah bertugas untuk menjaga garis yang setiap garis dijaga oleh satu orang, regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memutari

tiang poin dengan sebanyak-banyaknya, tanpa harus tertangkap. Pada permainan ini biasanya dibutuhkan area lapang dengan bentuk persegi panjang, yang mempunyai panjang 15 meter dan lebar 9 meter atau menyesuaikan. Area tersebut kemudian akan dibagi menjadi 6 petak, dengan ukuran masing-masing petak 4,5 meter x 5 meter menyesuaikan. Pinggir lapangan akan diberi tanda menggunakan kapur, dengan garis permainan selebar 5 cm. Pembuatan garis-garis tersebut perlu diusahakan memakai kapur agar tidak mudah luntur atau hilang. Permainan ini konon diadaptasi dari bahasa Inggris, yakni *Go Back Through the Door* yang artinya kembali melewati pintu (sesuai aturan permainan). Karena sulit diucapkan, jadilah orang Indonesia menyebutnya hadangan.

Menurut Suryana et al (2022) Masa remaja adalah transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Selama waktu ini, berbagai perubahan terjadi, termasuk perubahan hormon, fisik, psikologis, dan sosial. Pergeseran ini terjadi dengan cepat dan terkadang tanpa sepengetahuan kita (Batubara). Perubahan yang terjadi disertai dengan kegiatan perkembangan, memastikan bahwa semua pertumbuhan optimal dan bermanfaat bagi anak saat ia berkembang. Menurut Thahir (2018) Sikap “memberontak” yang ditunjukkan remaja sebagai cara mencari penegasan diri dan menemukan bahwa mereka unik adalah fase penting dalam tahap pembentukan kepribadian.

Menurut (Yulianti et al., 2017) kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan berlebihan, dan tetap merasa bugar pada keesokan harinya dan dapat melakukan tugas fisik berikutnya. Kebugaran jasmani adalah suatu kebutuhan yang harus kita penuhi agar tubuh kita dapat melakukan banyak aktivitas dengan baik. Karna menurut WHO (2019) Prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres, penyakit ini merupakan penyakit dengan peringkat ke 4 di dunia paling mematikan. Di Amerika Serikat, stres terjadi pada awal masa remaja. Menurut Yulianti et al (2017) Anak usia sekolah merupakan generasi penerus bangsa, dan kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Salah satu indikator kualitas manusia yang menjadi faktor mendasar kesuksesan masa depan adalah kecerdasan kognitif. Kognitif didefinisikan sebagai kumpulan proses mental yang berkontribusi terhadap persepsi, ingatan, intelektual, dan tindakan. Kemampuan kognitif berkembang secara bertahap sejalan dengan perkembangan fisik dan sistem saraf pusat. Prestasi belajar merupakan output sekolah yang sangat penting dan merupakan salah satu alat pengukur kemampuan kognitif siswa.

METODE PENELITIAN

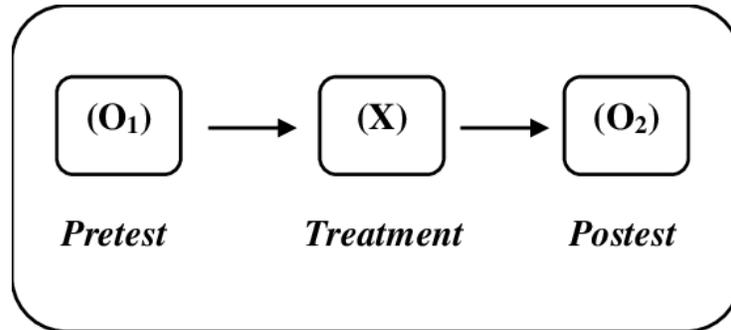
Menurut Sugiyono (2013:3) menyatakan, bahwa, metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian merupakan cara kerja untuk meneliti dan memahami objek dengan dengan prosedur yang yang masuk akal dan bersifat logis serta terdapat perolehan data yang valid. keberhasilan suatu penelitian tidak dapat terlepas dari metode yang digunakan maka dari itu peneliti di haruskan untuk terampil. Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-exsperimental* menggunakan desain *one group pre-test post-test design*.

Menurut Arikunto (2010) mengatakan, bahwa, one group pretest-posttest design adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (pretest) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (posttest). Di dalam rancangan ini dilakukan tes sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberi perlakuan disebut prates dan sesudah perlakuan disebut pascates.

Adapun jenis metode penelitian yang digunakan adalah metode *eksperimen*, yang dimana pada metode ini dilakukan 3 tahap yaitu *pretest*, *treatment*, dan *posttest*. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok sampel tanpa ada kelompok kontrol atau pembanding. Hal yang

akan diteliti adalah meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Pamukan Selatan melalui permainan tradisional yaitu permainan hadangan.

Dalam penelitian ini peneliti memakai instrumen tes TKJI yang dimana tes terdiri dari: 1) instrumen tes lari 50 meter, 2) baring duduk 60 detik, 3) gantung siku 60 detik, 4) loncat tegak, dan 5) lari 1000 meter. Adapun *treatment* yang diberikan yaitu permainan hadangan sebanyak 12 kali perlakuan.



Gambar 1: Desain penelitian experiment

Sumber: (Sugiono, 2013)

Hasil kasar yang diperoleh dari tes dan pengukuran di lapangan masih berupa berbagai jenis satuan ukuran yang berbeda, sehingga perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti itu adalah "nilai" seperti pada contoh tabel 1 dan 2. Hasil kasar setiap butir item tes diubah menjadi nilai. Selanjutnya menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir item tes tersebut untuk melihat tingkat klasifikasi kebugaran jasmani yang dicapai oleh siswa.

Tabel 1. Tabel nilai tes kebugaran jasmani indonesia (kemendikbud,2017)

Lari 50 Meter	Gantung siku tekuk 60 detik	Baring duduk 60 detik	loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
s.d - 6.7"	41" ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d - 3.04"	5
6.8' - 7.6"	22" - 40"	28 - 37	53 - 65	3'05" 3'53"	4
7.7" - 8.7"	10" - 21"	19 - 27	42 - 52	3'54" - 4'46"	3
8.8" - 10.3"	3" - 9"	18-Aug	31 - 41	4'47" - 6'04"	2
10.4 dst	0" - 2 "	0 - 7	0 - 30	6'05" dst	1

Tabel 2. Tabel norma tes kebugaran jasmani indonesia (kemendikbud,2017)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1	22 - 25	Baik Sekali
2	18 - 21	Baik
3	14 - 17	Sedang
4	10 - 13	Kurang
5	5 - 9	Kurang Sekali

Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase adalah:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

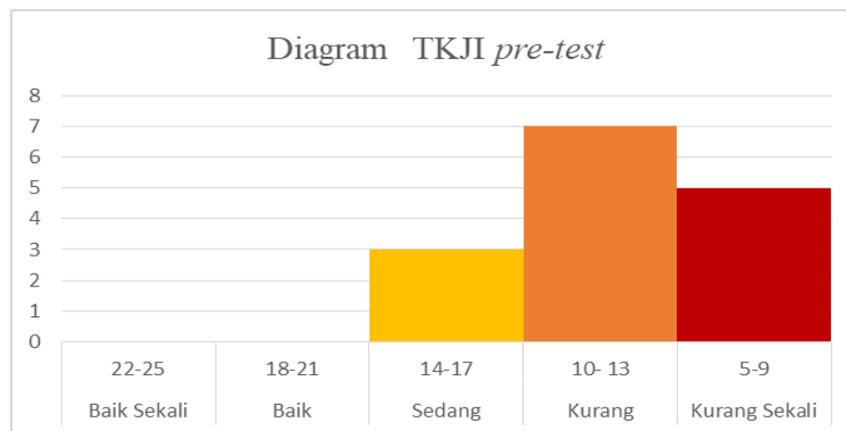
N = Bilangan Tetap

HASIL DAN PEMBAHASAN

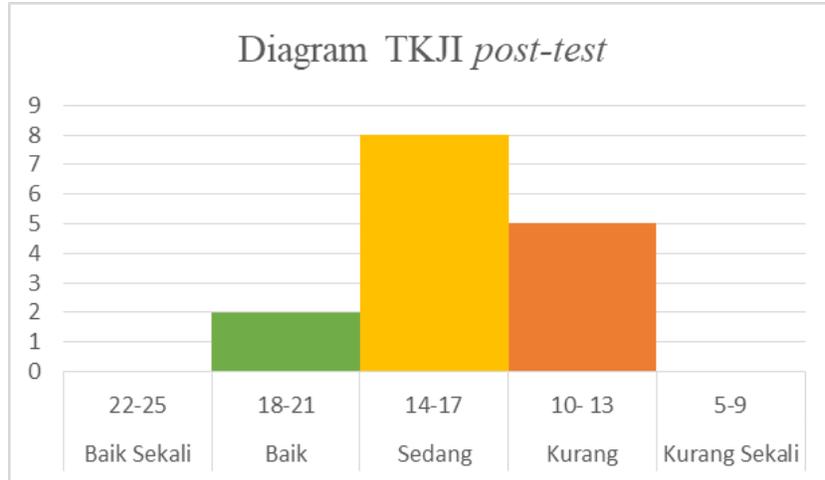
Berdasarkan hasil data pre-test dan post-test TKJI siswa SMP Negeri 2 Pamukan Selatan yang telah dipaparkan diatas, maka didapatkan hasil perkembangannya sebagai berikut.

Tabel 3. Nilai TKJI *pre-test* dan *post-test*

No	Jumlah Nilai	Pretest		Posttest		Kategori
		f	%	f	%	
1	22 - 25	0	0%	0	0%	Baik Sekali
2	18 - 21	0	0%	2	13%	Baik
3	14 - 17	3	20%	8	53%	Sedang
4	10 - 13	7	47%	5	33%	Kurang
5	5 - 9	5	33%	0	0%	Kurang Sekali



Gambar 2: Diagram TKJI *pre-test*



Gambar 3: Diagram TKJI post-test

Dari tabel 3 diatas, dapat diketahui bahwa dari 15 siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Pamukan Selatan pada saat melakukan *pre-test* dan *post-test* mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), mempunyai kategori baik sebanyak 0 (0%) pada saat *pre-test* dan mengalami kenaikan sebesar 2 siswa (13%) pada saat *post-test*, mempunyai kategori sedang sebanyak 3 siswa (20%) dan mengalami kenaikan sebesar 8 siswa (53%) pada saat *post-test*, mempunyai kategori kurang sebanyak 7 siswa (47%) dan mengalami penurunan sebesar 5 siswa (33%) pada saat *post-test*, mempunyai kategori kurang sekali sebanyak 5 siswa (33%) dan mengalami penurunan sebesar 0 siswa (0%) pada saat *post-test*. Jika digambarkan dalam bentuk histogram, maka histogram berikut menunjukkan distribusi dari ferkuensi penyetaraan *pre-tes* dan *post-test*.

Diagram Pre-Test & Post-Test



Gambar 4: Diagram pre-test dan post-test

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti menarik kesimpulan bahwa pada saat melakukan pre-test nilai rata-rata siswa SMP Negeri 2 Pamukan Selatan mendapatkan nilai 11 (43%) dengan kategori kurang mengalami peningkatan setelah melakukan treatment (permainan

hadangan) selama 12 kali pertemuan, dengan nilai rata-rata post-test 15 (58%) dengan kategori sedang. Dari hasil data penelitian tersebut maka H_1 diterima karena terdapat pengaruh latihan permainan hadangan terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Pamukan Selatan.

SIMPULAN

TKJI merupakan tes kebugaran jasmani, tes yang dilakukan untuk mengetahui apakah seseorang itu bugar atau tidak. Bugar merupakan salah satu hal yang semua orang inginkan, maka untuk mendapatkannya kita harus melakukan aktifitas fisik secara teratur dan terarah dengan keadaan sadar. Kebugaran adalah dimana kondisi fisik seseorang dapat melakukan aktifitas secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. Sebaliknya, jika seseorang tidak dalam kondisi bugar, aktivitas sehari-hari tidak dapat dilakukan secara maksimal. Salah satu aktivitas fisik yang baik untuk anak-anak adalah dengan bermain, salah satu contohnya adalah bermain hadangan. Jika dilakukan secara terus menerus dan teratur, maka aktifitas fisik seperti permainan hadangan akan berdampak juga terhadap kebugaran tubuh seseorang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa permainan hadangan ini bisa menjadi salah satu cara yang menyenangkan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Selain itu permainan ini hendaknya diperkenalkan ke generasi muda agar tetap dilestarikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Rudiyanto, S., & Santika Rentika Hadi. (2022). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 25–31. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1225>
- Akbar, A., Haryanto, I., Herutomo, T., & Lisnawati, N. (2019). Gambaran Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani Mahasiswi Di Kabupaten Purwakarta. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 3(1), 60–64. <https://doi.org/10.51873/jhhs.v3i1.40>
- Budi, D. R. (2021). *Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani*. 6.
- Djali. (2020). *metodologi penelitian kuantitatif*. Jakarta timur: PT Bumi Aksara
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.951>
- Herlina. (2013). Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku. Pustaka Cendekia Utama.
- Khadijah. (2020). Perkembangan Jiwa Keagamaan Pada Remaja. *Jurnal Al Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islami*, 6. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php.attaujih/>
- Maifa sitti, Jusran. S. (2018). Kontribusi Kecepatan, Panjang Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Mengiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Siswa SMPN 5 Kotabaru 2018. *Ilmiah Pendidikan*, 6(2), 81–89.
- Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Kelas V Sekolah Dasar Negeri Dadap 2 Indramayu. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 44. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.941>
- Plutzer, M. B. B. and E. (2021). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析* Title. 6.
- Purwanto, K. K. (2020). Tahap-tahap Perkembang Manusia (Perkembangan Masa Remaja). <http://repository.billfath.ac.id>
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 457–464. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1236>
- Sugiyono, P. D. "Populasi dan sampel." *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* 291

- (2014): 292.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Thahir, A. (2018). Psikologi Perkembangan. www.aura-publishing.com.
<http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/11010>
- Yulianti, A., Damayati, R. P., & Rosiana, N. M. (2017). Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik Anak Sekolah Dasar. *Prosiding, Politeknik*(November), 1–5.
<https://publikasi.poliije.ac.id/index.php/prosiding/article/view/746>
- Yunitaa, jumiati aksa. (2020). Design by Yuas and R2 Bramistra. https://Www.Academia.Edu/40401613/BUKU_GURU_SKI_XII_KEAGAMAAN?RhId=26388061049&swp=rr-Rw-Wc-31379463&nav_from=85b2accd-9de8-41df-9571-B735710f5b67&rw_pos=1, September.
- Zadugisti, E. (2016). Efektivitas Teknik Konseling Dengan Menulis Jurnal Belajar Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar (Perspektif Konseling Lintas Budaya). *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 31.
<https://doi.org/10.21043/kr.v7i1.1675>
- Zainul, A. (2018). Vol. 1 No. 1 / April 2018 Al – Mudarris homepage: <http://e-journal.staima-alhikam.ac.id/index.php/al-mudarris/>. *Journal of Education*, 1(1), 22–29.