

PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL TALI MARDEKA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DAN KEAKTIFAN SISWA SMP

Fransiskus Solanus Dopo¹⁾, Bernabas Wani^{2)*}, Josep Marianus Rewo³⁾, Yohanes Bayo Ola Tapo⁴⁾, Robertus Lili Bile⁵⁾

^{1,2,3,4,5)}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti

¹⁾frenkydopo56@gmail.com, ²⁾bernabaswani@gmail.com, ³⁾josmarrewosiu@gmail.com,
⁴⁾yohanesbayoolatapo@gmail.com, ⁵⁾robertuslilibile16@gmail.com

ABSTRAK

Kebugaran jasmani dan keaktifan siswa SMP seringkali menjadi perhatian utama dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Namun, masih banyak siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah dan kurang aktif dalam proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani dan keaktifan melalui penerapan permainan tradisional tali merdeka pada siswa di SMPN SATAP 1 Bajawa. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart, dilaksanakan dalam dua siklus yang masing-masing meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII yang terdiri dari 8 perempuan dan 7 laki-laki. Data penelitian dikumpulkan melalui tes kebugaran jasmani, observasi aktivitas siswa, dan dokumentasi pembelajaran. Instrumen penelitian berupa tes kebugaran jasmani dan lembar observasi yang disusun berdasarkan indikator pembelajaran. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tali merdeka dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan keaktifan siswa. Permainan ini melatih daya tahan, kelincahan, dan kekuatan otot, serta meningkatkan partisipasi dan kerja sama siswa. Selain itu, siswa terlihat lebih antusias, disiplin, dan mampu bekerja sama selama pembelajaran. Guru PJOK dapat menerapkan permainan tali merdeka sebagai alternatif metode pembelajaran yang efektif dan menyenangkan dengan menyesuaikan kurikulum, memodifikasi permainan, dan memastikan keselamatan siswa.

Abstract. This The physical fitness and activity of junior high school students are often the main focus in the physical education learning process. However, many students still have low physical fitness and are less active in the learning process. This study aims to determine the improvement of physical fitness and activity through the implementation of the traditional rope game for students at SMPN SATAP 1 Bajawa. The research method used is classroom action research (CAR) with the Kemmis and McTaggart model, implemented in two cycles, each of which includes planning, implementation, observation, and reflection. The research subjects were eighth grade students consisting of 8 girls and

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 9 Februari 2026
Direview : 11 Februari 2026
Diterima : 18 Februari 2026
Disetujui : 27 Februari 2026

Kata-kata Kunci:

Permainan Tradisional, Tali Mardeka, Kebugaran Jasmani, Keaktifan Siswa, PJOK.

Article History

Submitted : February 9, 2026
Reviewed : February 11, 2026
Accepted : February 18, 2026
Published : February 27, 2026

Keywords:

Traditional Games, Tali Mardeka, Physical Fitness, Student Activity, PJOK

7 boys. Research data were collected through physical fitness tests, observations of student activities, and learning documentation. The research instruments were physical fitness tests and observation sheets compiled based on learning indicators. The data obtained were analyzed descriptively qualitatively and quantitatively. The research results show that the rope game can improve students' physical fitness and activeness. This game trains endurance, agility, and muscle strength, while also increasing student participation and cooperation. Furthermore, students appear more enthusiastic, disciplined, and able to work together during learning. Physical education teachers can implement the rope game as an effective and enjoyable alternative learning method by adapting the curriculum, modifying the game, and ensuring student safety.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memegang peran strategis dalam mengembangkan kemampuan fisik dan mental siswa. Mata pelajaran PJOK dirancang tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga untuk menanamkan nilai-nilai karakter seperti kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, dan sportivitas (Popowczak et al., 2022). Melalui pembelajaran PJOK, siswa diajak untuk aktif bergerak, hidup sehat, dan menjunjung tinggi nilai-nilai sportif. Upaya ini sejalan dengan transformasi pendidikan yang menekankan peran pendidikan berkelanjutan dalam menghadapi tantangan abad ke-21 (Jaya et al., 2023).

Aktivitas fisik yang terencana dan sistematis dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta mencegah berbagai masalah kesehatan. Namun, dalam praktiknya, pembelajaran PJOK masih sering dianggap monoton oleh siswa, yang berdampak pada rendahnya minat dan motivasi belajar mereka. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam pembelajaran PJOK agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan optimal, termasuk penguatan pendidikan karakter di era revolusi digital (Kulsum & Muhid, 2022).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan, serta menjadi salah satu komponen utama dalam menunjang kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara efektif dan efisien (Nurulita et al., 2024). Kebugaran jasmani mencakup beberapa unsur, antara lain kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi. Pengembangan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui model latihan yang terencana dan menarik, salah satunya adalah model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional. Model latihan yang dikembangkan, yaitu Model Play4Fit, dinyatakan sesuai dan layak digunakan sebagai aktivitas pembelajaran pada materi latihan kebugaran jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Bile et al., 2021). Tingkat kebugaran jasmani siswa sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin.

Berdasarkan hasil observasi pada siswa kelas VIII di SMPN SATAP 1 Bajawa, diketahui bahwa banyak siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah dan kurang aktif dalam proses pembelajaran. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya

variasi dalam metode pembelajaran, terbatasnya fasilitas olahraga, dan kurangnya motivasi siswa. Kurangnya variasi membuat proses pembelajaran terasa monoton. Guru sering menggunakan metode ceramah dan latihan fisik yang repetitif, sehingga siswa merasa bosan. Hal ini menuntut adanya analisis kebutuhan pengembangan modul ajar PJOK sekolah dasar maupun menengah yang berbasis pada kearifan lokal (Depari, 2025).

Salah satu pendekatan yang efektif adalah pembelajaran berbasis permainan. Pendekatan ini mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, sehingga siswa dapat belajar sambil bergerak tanpa merasa terbebani (Prabowo, 2022). Implementasi pembelajaran berbasis permainan dalam pendidikan jasmani terbukti mampu meningkatkan partisipasi dan interaksi antar siswa (Muslimah & Rizal, 2024). Selain itu, permainan memungkinkan pengembangan aspek fisik dan sosial secara bersamaan.

Permainan tradisional merupakan salah satu bentuk permainan yang memiliki nilai edukatif, sosial, dan budaya yang tinggi. Sebagai warisan budaya bangsa, permainan tradisional mengandung nilai-nilai moral yang penting untuk ditanamkan kepada peserta didik (Samsurrijal, 2022). Permainan tradisional seperti lompat tali terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan motorik kasar (Anggraeni et al., 2018). Selain itu, pemberdayaan olahraga rekreasi melalui permainan tradisional merupakan upaya nyata dalam pelestarian budaya daerah (Asri et al., 2021). Kehadiran PJOK berbasis budaya lokal melalui model pembelajaran permainan tradisional menjadi solusi tepat untuk menjaga jati diri bangsa (Hermansah et al., 2025).

Salah satu permainan tradisional yang dapat dimanfaatkan adalah permainan tali mardeka. Permainan ini melibatkan aktivitas melompat dan koordinasi gerak yang relevan untuk meningkatkan berbagai komponen kebugaran jasmani. Penelitian menjelaskan bahwa permainan tali mardeka dapat meningkatkan jarak capaian lompat jauh gaya jongkok pada siswa (Bete & Ingunau, 2021), serta secara umum meningkatkan capaian kemampuan fisik motorik (Roman et al., 2023). Selain itu, pengembangan permainan tradisional yang dimodifikasi menjadi "gamest" juga efektif untuk meningkatkan ketangkasan siswa (Nina, 2025).

Secara spesifik, penerapan permainan tradisional dalam bingkai P5 (Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila) memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani siswa di tingkat sekolah menengah (Fetri, 2025). Melalui permainan tradisional, kebugaran jasmani bukan hanya sekadar urusan fisik, melainkan juga bagian dari identitas nasional (Sumantri et al., 2024). Dengan pengemasan pembelajaran yang tepat, permainan tali mardeka berpotensi menjadi media pembelajaran PJOK yang efektif, menarik, dan berorientasi pada pembentukan karakter siswa secara holistik.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui

peningkatan kebugaran jasmani dan keaktifan melalui penerapan permainan tradisional tali mardeka pada siswa di SMPN SATAP 1 Bajawa. Penerapan pembelajaran ini di SMPN SATAP 1 Bajawa diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa serta mendukung pelestarian permainan tradisional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan permainan tali mardeka dalam pembelajaran PJOK. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru PJOK dalam mengembangkan pembelajaran yang lebih menarik, bermakna, dan berorientasi pada peningkatan kualitas pendidikan jasmani.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pembelajaran berbasis permainan tradisional tali mardeka di SMPN SATAP 1 Bajawa. Penelitian ini mengadopsi model Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas empat tahap, yaitu 1) perencanaan, 2) pelaksanaan tindakan, 3) observasi, dan 4) refleksi. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan masing-masing siklus terdiri dari dua kali pertemuan.

Subjek penelitian ini adalah siswa SMPN SATAP 1 Bajawa yang terdiri dari 8 laki-laki dan 7 perempuan. Sedangkan objek penelitian adalah kebugaran jasmani dan keaktifan siswa melalui permainan tradisional tali mardeka. Data penelitian dikumpulkan melalui tes kebugaran jasmani, observasi aktivitas siswa, dan dokumentasi pembelajaran. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes kebugaran jasmani dan lembar observasi yang disusun berdasarkan indikator pembelajaran yang telah ditetapkan.

Spesifikasi tes kebugaran jasmani dalam penelitian ini terdiri dari lima indikator, yaitu: 1) Kelincahan (Agility), yang diukur berdasarkan kemampuan siswa untuk melompat dan menghindari tali dengan cepat dan tepat, dengan waktu yang dibutuhkan untuk melompat 10 kali tanpa kesalahan. 2) Kekuatan (Strength), yang diukur melalui kemampuan siswa untuk melompat tinggi dan kuat, dengan pengukuran tinggi lompatan maksimal. 3) Keseimbangan (Balance), yang diukur berdasarkan kemampuan siswa menjaga keseimbangan saat melompat dan mendarat, dengan pengukuran jumlah kesalahan saat melompat dan mendarat. 4) Koordinasi (Coordination), yang diukur melalui kemampuan siswa mengkoordinasikan gerakan tubuh saat melompat dan menghindari tali, dengan pengukuran jumlah kesalahan saat melompat dan menghindari tali. 5) Kardiovaskuler (Cardiovascular Endurance), yang diukur berdasarkan kemampuan siswa untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi selama waktu yang lama, dengan waktu yang dibutuhkan untuk melakukan 3 set permainan tali merdeka.

Data yang diperoleh dari tes kebugaran jasmani dan observasi aktivitas siswa kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Analisis dilakukan dengan membandingkan hasil antar siklus, serta menghitung nilai rata-rata dan persentase hasil tes kebugaran jasmani dan keaktifan siswa. Penelitian ini dinyatakan berhasil apabila $\geq 70\%$ siswa mencapai kategori baik/aktif, serta menunjukkan peningkatan rata-rata kebugaran jasmani dan keaktifan siswa melalui penerapan permainan tradisional tali mardeka dalam proses pembelajaran PJOK.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani dan keaktifan siswa melalui pembelajaran berbasis permainan tradisional tali mardeka di SMPN SATAP 1 Bajawa. Pada kondisi awal atau pra-siklus, kebugaran jasmani siswa masih rendah, dan sebagian besar siswa belum menunjukkan keaktifan optimal dalam pembelajaran PJOK. Banyak siswa yang kurang tertarik dengan metode pembelajaran konvensional, sehingga partisipasi mereka masih rendah. Oleh karena itu, tindakan pembelajaran berbasis permainan tradisional tali mardeka diterapkan untuk meningkatkan motivasi, partisipasi, dan kebugaran jasmani siswa.

Pelaksanaan penelitian dilakukan dalam dua siklus, di mana setiap siklus melibatkan tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi, sesuai dengan model Kemmis dan McTaggart. Siklus I bertujuan memberikan pengalaman awal kepada siswa dalam mengikuti pembelajaran berbasis permainan, mengamati respons siswa, dan mengidentifikasi kesulitan yang muncul selama pembelajaran. Siklus II dilakukan untuk memperbaiki kelemahan yang ditemukan pada siklus I, seperti pengelolaan kelompok, penjelasan aturan permainan, dan strategi motivasi siswa. Diharapkan, pada siklus II, terjadi peningkatan yang lebih signifikan. Data hasil penelitian disajikan dalam tabel per siklus berikut:

Tabel 1. Hasil Kebugaran Jasmani dan Keaktifan Siswa Pra-Siklus

Aspek	Persentase Siswa
Kebugaran Jasmani Baik	25%
Kebugaran Jasmani Cukup	35%
Kebugaran Jasmani Kurang	40%
Siswa Aktif	30%
Siswa Cukup Aktif	40%
Siswa Kurang Aktif	30%

Pada pra-siklus, kebugaran jasmani siswa masih rendah, dengan 40% berada dalam

kategori kurang. Keaktifan siswa berada pada kategori rendah sebesar 30%. Hal ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran sebelumnya kurang menarik dan tidak cukup memotivasi siswa untuk bergerak aktif dalam pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, diperlukan intervensi pembelajaran yang lebih menarik, seperti penggunaan permainan tradisional tali merdeka.

Tabel 2. Hasil Kebugaran Jasmani dan Keaktifan Siswa Siklus I

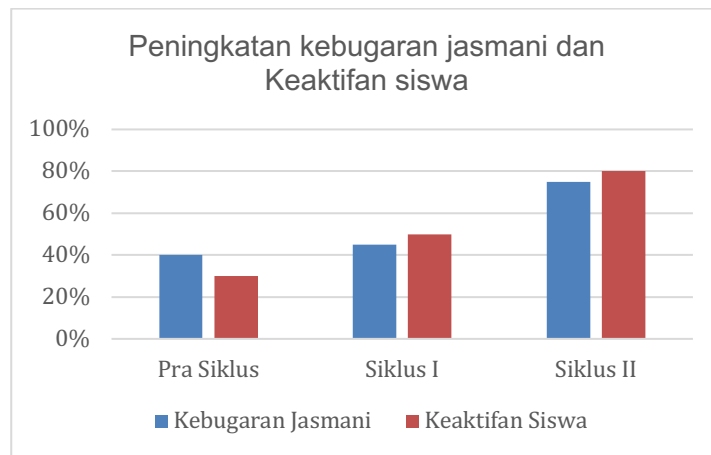
Aspek	Persentase Siswa
Kebugaran Jasmani Baik	45%
Kebugaran Jasmani Cukup	35%
Kebugaran Jasmani Kurang	20%
Siswa Aktif	50%
Siswa Cukup Aktif	30%
Siswa Kurang Aktif	20%

Setelah pelaksanaan siklus I, terjadi peningkatan kebugaran jasmani dan keaktifan siswa. Persentase siswa dengan kebugaran jasmani baik meningkat menjadi 45%, sementara siswa yang aktif selama pembelajaran menjadi 50%. Meskipun demikian, beberapa siswa masih kesulitan mengikuti permainan, sehingga siklus II diperlukan untuk memperbaiki strategi pengajaran dan pengelolaan siswa.

Tabel 3. Hasil Kebugaran Jasmani dan Keaktifan Siswa Siklus II

Aspek	Persentase Siswa
Kebugaran Jasmani Baik	75%
Kebugaran Jasmani Cukup	20%
Kebugaran Jasmani Kurang	5%
Siswa Aktif	80%
Siswa Cukup Aktif	15%
Siswa Kurang Aktif	5%

Adapun perbandingan peningkatan kebugaran jasmani dan keaktifan siswa melalui penerapan permainan tradisional tali merdeka dari pra siklus, siklus I dan siklus II dapat dilihat pada diagram berikut.



Gambar 1. Diagram Peningkatan kebugaran jasmani dan keaktifan siswa

Pada siklus II, terjadi peningkatan signifikan. Sebagian besar siswa (75%) memiliki kebugaran jasmani baik, dan 80% siswa aktif selama pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan tradisional tali mardeka efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan motivasi siswa. Siklus II menandai tercapainya indikator keberhasilan penelitian.

Berdasarkan hasil observasi, terdapat perubahan sikap siswa yang positif. Siswa menjadi lebih antusias dan berpartisipasi aktif dalam permainan tali mardeka. Mereka juga menunjukkan peningkatan kerja sama dan disiplin dalam mengikuti aturan permainan. Pada siklus II, siswa menjadi lebih percaya diri dan berani mengambil keputusan dalam permainan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kebugaran jasmani dan keaktifan siswa melalui penerapan pembelajaran berbasis permainan tradisional tali mardeka di SMPN SATAP 1 Bajawa. Pada siklus I, permainan tali mardeka dapat meningkatkan daya tahan aerobik dan kekuatan otot siswa. Namun, masih terdapat beberapa kelemahan, seperti kurangnya variasi permainan dan kurangnya partisipasi siswa. Pada siklus II, penambahan variasi permainan dan peningkatan partisipasi siswa berhasil meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara signifikan. Siswa menjadi lebih antusias dan berpartisipasi aktif dalam permainan tali mardeka. Peningkatan kebugaran jasmani siswa juga diikuti dengan peningkatan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa menjadi lebih aktif dan berpartisipasi dalam diskusi serta aktivitas pembelajaran.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa metode pembelajaran konvensional yang diterapkan sebelumnya kurang mampu menarik minat dan memotivasi siswa untuk terlibat secara aktif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Metode pembelajaran yang inovatif, seperti pendekatan berbasis permainan, telah terbukti

efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa (Muslimah & Rizal, 2024). Pendekatan ini membuat siswa lebih tertarik dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan fisik. Prabowo et al. (2022) menekankan bahwa model pembelajaran berbasis permainan membantu siswa belajar dengan cara yang lebih menyenangkan dan efisien. Permainan tali mardeka efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP, di antaranya dengan cara: 1) Melatih daya tahan: permainan tali mardeka memerlukan siswa untuk berlari, melompat, dan bergerak secara terus-menerus, sehingga dapat meningkatkan daya tahan aerobik siswa. 2) Meningkatkan kelincahan: permainan tali mardeka memerlukan siswa untuk bergerak dengan cepat dan lincah, sehingga dapat meningkatkan kelincahan dan koordinasi motorik siswa. 3) Meningkatkan kerja sama: permainan tali mardeka memerlukan siswa untuk bekerja sama dengan teman-temannya untuk mencapai tujuan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan kerja sama dan komunikasi siswa. 4) Meningkatkan kepercayaan diri: permainan tali mardeka memberikan kesempatan kepada siswa untuk berani mengambil keputusan dan mencoba hal baru, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan temuan pada siklus I, dilakukan perbaikan pada siklus II, termasuk strategi motivasi, pengelolaan kelompok yang lebih efektif, serta penjelasan aturan permainan yang lebih jelas. Hasil siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan. Persentase siswa dengan kebugaran jasmani baik meningkat menjadi 75%, dan siswa yang aktif mencapai 80%. Sementara itu, kategori cukup dan kurang mengalami penurunan drastis. Peningkatan ini menegaskan efektivitas pembelajaran berbasis permainan tradisional tali mardeka dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta mendorong keaktifan dan motivasi siswa. Selain itu, pengamatan lapangan menunjukkan siswa lebih antusias, disiplin, dan mampu bekerja sama dalam kegiatan permainan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat asumsi bahwa metode pembelajaran yang bersifat partisipatif, menyenangkan, dan berbasis permainan tradisional dapat menjadi alternatif efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keaktifan siswa di kelas PJOK. Permainan tradisional tali mardeka tidak hanya meningkatkan aspek fisik, tetapi juga keterampilan sosial dan motivasi belajar siswa. Peningkatan yang signifikan dari pra-siklus hingga siklus II menandai tercapainya indikator keberhasilan penelitian.

Penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tali mardeka dapat menjadi metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keaktifan siswa SMP. Namun, perlu dilakukan penambahan variasi permainan dan peningkatan partisipasi siswa untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Guru dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk mengembangkan metode pembelajaran yang lebih efektif. Guru PJOK disarankan untuk memperhatikan beberapa hal penting. Pertama, pastikan permainan tali mardeka sesuai dengan kurikulum PJOK yang berlaku di sekolah, sehingga tujuan

pembelajaran dapat tercapai. Kedua, modifikasi permainan tali mardeka untuk disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan siswa, sehingga semua siswa dapat berpartisipasi dengan nyaman. Ketiga, pastikan keselamatan siswa dengan menyediakan peralatan yang memadai dan memberikan instruksi yang jelas, sehingga risiko cedera dapat diminimalkan. Keempat, dorong semua siswa untuk berpartisipasi dalam permainan tali mardeka, termasuk siswa yang memiliki kemampuan berbeda, sehingga mereka dapat merasakan manfaat dari permainan tersebut. Kelima, evaluasi dan refleksi hasil permainan tali mardeka untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan melakukan penyesuaian yang diperlukan. Dengan memperhatikan hal-hal tersebut, guru PJOK dapat menerapkan model permainan tali mardeka yang efektif dan menyenangkan bagi siswa.

KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) tentang penerapan permainan tali mardeka untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keaktifan siswa SMP menunjukkan hasil yang positif. Permainan tradisional Indonesia ini efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dengan melatih daya tahan, kelincahan, dan kekuatan otot, serta meningkatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti permainan tali mardeka mengalami peningkatan signifikan dalam kebugaran jasmani dan keaktifan dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi. Oleh karena itu, guru PJOK dapat menerapkan permainan tali mardeka sebagai alternatif metode pembelajaran yang efektif dan menyenangkan, dengan menyesuaikannya dengan kurikulum, memodifikasi permainan untuk kebutuhan siswa, dan memastikan keselamatan siswa. Dengan demikian, permainan tali mardeka dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keaktifan siswa SMP.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, M. A., Karyanto, T., & Khairati, W. (2018). Pengaruh permainan tradisional lompat tali terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. *Journal of Early Childhood Care & Education*, 1(1), 78-88.
- Asri, N., Pratiwi, E., Barikah, A., & Kasanrawali, A. (2021). Pemberdayaan olahraga rekreasi melalui permainan tradisional sebagai upaya pelestarian budaya tradisional Kalimantan Selatan. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 4(1), 126-133.
- Bete, D. E. T., & Ingunau, T. M. (2021). Permainan tradisional tali merdeka dapat meningkatkan jarak capaian lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 1-9. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4420379>

- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). Pengembangan model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional sebagai aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 71-80. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.30752>
- Depari, A. F. (2025). Analisis kebutuhan pengembangan modul ajar PJOK sekolah dasar berbasis permainan tradisional khas daerah. *Jurnal Hasil Penelitian dan Pengembangan (JHPP)*, 3(2), 50-66. <https://doi.org/10.61116/jhpp.v3i2.594>
- Fetri, R. (2025). Pengaruh permainan tradisional berbasis P5 terhadap kebugaran jasmani siswi kelas VIII F SMP Negeri 18 Kota Jambi (Doctoral dissertation, Porkes). <https://repository.unja.ac.id/id/eprint/86929>
- Hermansah, B., Setyawati, H., Nasuka, N., & Hanani, E. S. (2025). *PJOK berbasis budaya lokal: Model pembelajaran melalui permainan tradisional*. Star Digital Publishing.
- Jaya, H., Hambali, M., & Fakhurrozi, F. (2023). Transformasi pendidikan: Peran pendidikan berkelanjutan dalam menghadapi tantangan abad ke-21. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(4), 2416-2422.
- Kulsum, U., & Muhid, A. (2022). Pendidikan karakter melalui pendidikan agama Islam di era revolusi digital. *Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, 12(2), 157-170. <https://doi.org/10.3336n7/ji.v12i2.2287>
- Muslimah, A., & Rizal, A. (2024). Implementasi pembelajaran berbasis permainan dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Fisik dan Olahraga*, 12(1), 78-92.
- Nina, R. (2025). Pengembangan permainan tradisional gamest untuk meningkatkan ketangkasan siswa pelajaran PJOK kelas IV di sekolah dasar (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). <https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/39893>
- Nurulita, R. F., Sukamto, A., Badaru, B., Hasyim, M. Q., & others. (2024). Pelatihan senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani ibu-ibu PKK Desa Bontoala Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa. *PROFICIO*, 5(1), 437-440.
- Popowczak, M., Rokita, A., Koźlenia, D., & Domaradzki, J. (2022). The high-intensity interval training introduced in physical education lessons decreases systole in high blood pressure adolescents. *Scientific Reports*, 0123456789, 1-7. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-06017-w>
- Prabowo, H. (2022). Efektivitas model permainan dalam meningkatkan partisipasi siswa pada mata pelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 7(3), 34-44.
- Roman, K., Lengo, M. D., & Bete, D. E. T. (2023). Permainan tradisional tali merdeka dapat meningkatkan capaian lompat jauh pada siswa kelas V SDI Bora. *Jurnal Sport & Science*, 45(5), 1-8. <https://ejournal.upg45ntt.ac.id/jss/article/view/112>
- Samsurrijal, A. (2022). Permainan tradisional Indonesia sebagai media penanaman nilai moral pada siswa: Sebuah studi literatur. *Nusantara Education*, 1(1), 10-19.

Sumantri, R. J., Azizah, A. R., Syarif, A., Irawan, Y. F., Widodo, P., Parmadi, M., ... & Wijaya, F. (2024). Kebugaran jasmani melalui permainan tradisional sebagai jati diri bangsa. *Abdibaraya*, 3(02), 69-78. <https://doi.org/10.53863/abdibaraya.v3i02.1292>