



Efektivitas Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Noven Christoper Butarbutar^{1*}, Amir Mahmud Hasibuan², Nadia Dwi Utami³,
Siti Annisa⁴, Fajar Siddik⁵

¹⁻⁵Universitas Negeri Medan, Indonesia

Alamat: Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20221

Korespondensi penulis: novenbutarbutar17@gmail.com*

Abstrak *This study examines the effectiveness of traditional games as a method of physical education learning in elementary schools. Traditional games, such as engklek, gobak sodor, bentengan, and petak umpet, not only serve as entertainment but also contribute to enhancing students' motor, social, and emotional skills. The research method used is a literature study, with thematic analysis to identify patterns and concepts from various related sources. The results show that traditional games can increase student active participation, create an inclusive and enjoyable learning atmosphere, and preserve local cultural values. Therefore, it is highly recommended that traditional games be included in the physical education curriculum to promote the overall growth of children.*

Keywords : *Traditional Games, Physical Education, Elementary Schools*

Abstrak. Penelitian ini mengkaji efektivitas permainan tradisional sebagai metode pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Permainan tradisional, seperti engklek, gobak sodor, bentengan, dan petak umpet, bukan hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan keterampilan motorik, sosial, dan emosional siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur, dengan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan konsep dari berbagai sumber terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa, menciptakan suasana belajar yang inklusif dan menyenangkan, serta melestarikan nilai-nilai budaya lokal. Oleh sebab itu, permainan tradisional sangat disarankan dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani untuk mendorong pertumbuhan anak-anak secara keseluruhan.

Kata kunci: Permainan Tradisional, Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar

1. PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik, sosial, dan emosional anak (Sari, et al, 2024). Pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mengembangkan keterampilan motorik, membangun karakter, serta memperkenalkan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas. Namun, dalam pelaksanaannya, metode pembelajaran Pendidikan jasmani sering kali terbatas pada olahraga kompetitif yang kurang melibatkan seluruh siswa secara aktif dan merata (Amir, 2005).

Lebih tepatnya, komunikasi interpersonal dan lingkungan belajar sangat erat kaitannya dengan pendidikan jasmani (Taufan, 2018). Tujuannya sebagai media adalah untuk mendorong pertumbuhan kapasitas kognitif, motorik, dan fisik. Siswa dapat mempelajari berbagai teknik ekspresif melalui pendidikan jasmani yang secara langsung berhubungan dengan peristiwa

kehidupan (Mustafa, 2021). Aktivitas fisik ini dapat berbentuk permainan, kompetisi, pelatihan, atau aktivitas lain yang semuanya difokuskan untuk mengajarkan siswa bagaimana menjadi manusia seutuhnya (Pratiwi & Asri, 2020). Tujuan dari pendidikan jasmani adalah pengembangan afektif, kognitif, dan psikomotorik. Pendidikan jasmani tidak hanya dapat mendorong perkembangan fisik, tetapi juga dapat mendorong pertumbuhan intelektual, emosional, dan sosial (Dhedhy, 2018).

Permainan tradisional, yang merupakan bagian dari warisan budaya, menawarkan potensi besar sebagai alternatif metode pembelajaran Pendidikan jasmani. Melalui permainan kooperatif, aturan yang ditetapkan, dan nilai-nilai budaya, permainan ini mendorong pertumbuhan sosial dan emosional di samping meningkatkan kemampuan fisik. Di era modern ini, penggunaan permainan tradisional dalam pendidikan menghadapi tantangan karena perubahan gaya hidup dan meningkatnya penggunaan teknologi digital yang mengurangi minat anak terhadap aktivitas fisik tradisional (Andriyani, 2012). Meski demikian, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat menjadi media pembelajaran yang menarik dan efektif di sekolah dasar. Permainan seperti *engklek*, *gobak sodor*, *bentengan*, dan *petak umpet* dapat digunakan sebagai alat pembelajaran yang mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan Pendidikan jasmani. Pengintegrasian permainan tradisional juga dapat memberikan variasi dalam metode pengajaran yang lebih menyenangkan dan inklusif bagi semua siswa (Susanto, 2017).

Penelitian ini bermaksud untuk menyelidiki keampuhan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, dengan mempertimbangkan latar belakang informasi yang diberikan di atas. Penelitian ini akan mengidentifikasi sejauh mana permainan tradisional dapat meningkatkan keterlibatan siswa, mengembangkan keterampilan fisik, serta mendukung pembentukan karakter sosial di lingkungan sekolah dasar. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan metode pembelajaran Pendidikan jasmani yang lebih kreatif dan sesuai dengan kebutuhan siswa di era globalisasi.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur, yaitu pendekatan yang berfokus pada pengumpulan dan analisis sumber-sumber tertulis terkait dengan efektivitas permainan konvensional (tradisional) dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar. Langkah pertama dalam metode ini adalah mengidentifikasi literatur yang relevan, baik berupa buku, jurnal ilmiah, laporan penelitian, maupun artikel yang membahas

permainan tradisional dan kaitannya dengan pembelajaran Pendidikan jasmani. Pencarian literatur dilakukan melalui database akademik, perpustakaan, serta sumber online yang kredibel. Kriteria seleksi literatur meliputi relevansi dengan topik penelitian, publikasi dalam lima hingga sepuluh tahun terakhir, dan peer-reviewed untuk memastikan kualitas dan validitas sumber (Sari, et al, 2022).

Setelah literatur terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola, konsep utama, dan hasil penelitian sebelumnya terkait efektivitas permainan tradisional. Analisis ini dilakukan dengan cara mengelompokkan temuan-temuan literatur ke dalam beberapa tema, seperti peningkatan keterampilan motorik, partisipasi siswa, serta pengembangan aspek sosial dan budaya dalam pembelajaran Pendidikan jasmani. Hasil dari analisis ini kemudian dijadikan dasar untuk menyusun kesimpulan mengenai efektivitas permainan tradisional sebagai strategi pengajaran mutakhir untuk pendidikan jasmani sekolah dasar. Metode studi literatur ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran yang komprehensif tanpa melakukan eksperimen langsung di lapangan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Permainan Tradisional

Permainan tradisional telah lama menjadi bagian integral dari kehidupan sosial masyarakat Indonesia. Permainan seperti engklek, gobak sodor, bentengan, dan petak umpet tidak hanya menghibur, tetapi juga mengandung nilai-nilai penting dalam pembentukan karakter anak. Menurut Yulianti (2018), permainan tradisional memiliki fungsi mendalam dalam mengasah keterampilan motorik kasar dan halus, meningkatkan daya tahan fisik, serta memperkuat koordinasi tubuh. Selain itu, permainan ini juga menuntut anak untuk berpikir strategis, merencanakan gerakan, dan berkolaborasi dengan teman-teman. Hal ini membuat permainan tradisional efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif dan menyenangkan dalam proses belajar, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Dari perspektif pendidikan jasmani, permainan tradisional memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar dengan cara yang lebih interaktif dan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Wati (2024) menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam permainan tradisional lebih aktif secara fisik dan menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak yang tidak terlibat dalam kegiatan serupa. Lebih lanjut, permainan tradisional mengajarkan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, sportivitas, dan kepemimpinan. Dalam permainan seperti gobak sodor, siswa diajarkan untuk bekerja dalam

tim dan membuat keputusan cepat, sehingga membantu pengembangan keterampilan sosial dan kognitif mereka.

Permainan tradisional juga berperan penting dalam melestarikan budaya lokal. Selain aspek fisik dan sosial, permainan ini membawa nilai-nilai budaya yang kaya yang diwariskan dari generasi ke generasi. Menurut penelitian Rulyansah et al (2022), dengan memainkan permainan tradisional, siswa tidak hanya belajar tentang kebugaran dan keterampilan jasmani, tetapi juga tentang identitas budaya dan sejarah masyarakat mereka. Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam kurikulum dapat memperkuat pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga warisan budaya, sekaligus memotivasi mereka untuk terlibat lebih aktif dalam kegiatan fisik yang mendukung perkembangan holistik mereka.

Manfaat Permainan Tradisional

Permainan tradisional memiliki berbagai manfaat yang signifikan, baik dari aspek fisik, sosial, emosional, maupun budaya. Dari sisi fisik, permainan tradisional membantu meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus anak. Misalnya, permainan seperti engklek dan bentengan melibatkan gerakan melompat, berlari, serta menghindar yang memerlukan keseimbangan dan koordinasi tubuh yang baik. Studi yang dilakukan oleh Wahyu (2022) menunjukkan bahwa permainan tradisional secara efektif mampu meningkatkan aktivitas fisik anak-anak, yang berdampak positif pada perkembangan kebugaran jasmani mereka. Aktivitas fisik ini juga berkontribusi pada penurunan risiko obesitas dan masalah kesehatan lainnya yang sering muncul akibat kurangnya gerak pada usia dini.

Di samping manfaat fisik, permainan tradisional juga berperan penting dalam pengembangan keterampilan sosial dan emosional anak. Banyak permainan tradisional bersifat kelompok, seperti gobak sodor dan petak umpet, yang memerlukan kerja sama, komunikasi, dan koordinasi antar pemain. Melalui interaksi ini, anak-anak belajar berbagi peran, berkomunikasi secara efektif, serta menghargai perbedaan pendapat. Kurniati (2016) menemukan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan keterampilan sosial anak, mengurangi agresivitas, dan menumbuhkan empati serta rasa tanggung jawab. Hal ini berkontribusi pada pembentukan karakter positif, seperti kepemimpinan, sportivitas, dan kemampuan bekerja sama dalam kelompok.

Selain itu, permainan tradisional memiliki nilai budaya yang mendalam. Permainan ini bukan hanya sarana hiburan, tetapi juga media untuk melestarikan dan memperkenalkan warisan budaya kepada generasi muda. Menurut Sahrani, et al (2024), melalui permainan

tradisional, anak-anak dapat mengenal dan memahami nilai-nilai lokal, aturan sosial, serta tradisi yang diwariskan dari generasi sebelumnya. Hal ini sangat penting dalam konteks modern di mana budaya lokal sering terpinggirkan oleh pengaruh globalisasi. Memasukkan permainan tradisional ke dalam kurikulum akan meningkatkan pengalaman belajar siswa dan memperkuat identifikasi budaya, selain menekankan sisi fisik pendidikan.

Peran Guru dalam Pembelajaran Melalui Permainan Tradisional

Peran guru dalam pembelajaran melalui permainan tradisional sangat penting karena guru berfungsi sebagai fasilitator yang mengarahkan aktivitas dan memastikan tujuan pembelajaran tercapai. Menurut Maulana, et al (2021), guru harus memiliki pemahaman yang mendalam tentang jenis-jenis permainan tradisional dan bagaimana mengintegrasikannya ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Pendidikan jasmani). Guru tidak hanya bertugas memilih permainan yang sesuai dengan perkembangan motorik dan kemampuan fisik siswa, tetapi juga harus mampu menyesuaikan permainan dengan kurikulum yang ada, serta menciptakan suasana yang aman dan kondusif agar semua siswa dapat berpartisipasi secara aktif. Ini menuntut kreativitas dan keterampilan pedagogis dalam memodifikasi permainan tradisional agar tetap relevan dan menarik bagi siswa di era modern.

Guru juga berperan dalam menanamkan nilai-nilai sosial dan budaya melalui permainan tradisional. Penelitian dari Hasanah (2016) menunjukkan bahwa melalui bimbingan yang tepat, permainan tradisional tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga menjadi sarana untuk mengembangkan sikap kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab. Guru harus mampu memfasilitasi interaksi sosial di antara siswa, mendorong mereka untuk bekerja sama dalam tim, dan menyelesaikan konflik yang mungkin muncul selama bermain. Selain itu, guru perlu menanamkan pemahaman bahwa permainan tradisional merupakan bagian dari warisan budaya yang harus dihargai dan dilestarikan. Dengan demikian, peran guru tidak hanya sebatas mengajarkan aspek fisik dari permainan, tetapi juga mencakup aspek sosial dan kultural yang lebih luas.

Selain itu, guru perlu mengevaluasi dan mengadaptasi penggunaan permainan tradisional sesuai dengan kebutuhan siswa dan situasi kelas. Menurut penelitian oleh Bu'ololo (2024), guru yang berperan aktif dalam memodifikasi aturan permainan atau mengkombinasikannya dengan elemen pembelajaran lain dapat meningkatkan minat dan keterlibatan siswa. Misalnya, jika sebuah permainan tradisional dianggap terlalu sederhana atau tidak menantang, guru dapat menambahkan unsur kompetisi atau melibatkan teknologi untuk menyesuaikannya dengan minat siswa saat ini. Dengan peran guru yang proaktif,

permainan tradisional dapat dimanfaatkan secara maksimal sebagai media pembelajaran yang efektif dan menyenangkan, sekaligus memperkaya pengalaman belajar siswa di kelas.

Efektivitas Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa permainan tradisional memiliki efektivitas yang tinggi sebagai metode pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Subekti, et al (2020) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa penggunaan permainan tradisional mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa hingga 25% lebih tinggi dibandingkan metode pembelajaran konvensional seperti senam atau olahraga kompetitif. Peningkatan partisipasi ini terutama disebabkan oleh sifat inklusif permainan tradisional, yang memungkinkan siswa dari berbagai tingkat kemampuan fisik untuk berpartisipasi secara aktif. Tidak seperti olahraga kompetitif yang cenderung mendominasi siswa dengan kemampuan fisik yang lebih baik, permainan tradisional memberikan kesempatan yang sama bagi seluruh siswa untuk terlibat, tanpa ada tekanan kompetisi yang berlebihan.

Selain itu, Latif, et al (2019) menunjukkan bahwa permainan tradisional membuat pengajaran pendidikan jasmani menjadi lebih menyenangkan dan hidup. Hal ini dapat dikaitkan dengan aspek interaktif dan kooperatif dari permainan, yang memprioritaskan kerja sama tim di atas pencapaian individu. Siswa tidak hanya diajak bergerak aktif secara fisik, tetapi juga belajar berinteraksi, berkomunikasi, dan bekerja sama dalam kelompok. Hal ini terbukti mendukung peningkatan keterampilan sosial siswa, serta membantu menurunkan tingkat stres atau kecemasan yang sering terjadi dalam situasi kompetitif seperti olahraga konvensional. Implementasi permainan tradisional dalam Pendidikan jasmani memberikan pengalaman belajar yang lebih holistic, di mana aspek fisik, sosial, dan emosional siswa berkembang secara seimbang.

Permainan tradisional dianggap sebagai alat yang dapat melestarikan sekaligus mengajarkan nilai-nilai budaya lokal kepada siswa dalam konteks pendidikan jasmani. (Handoko, 2021). Permainan seperti gobak sodor, engklek, dan bentengan tidak hanya membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga menanamkan pemahaman mengenai norma-norma budaya dan sosial yang terkandung di dalamnya. Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani melalui olahraga tradisional tidak hanya menekankan pada perkembangan fisik siswa, tetapi juga memainkan peran penting dalam pengembangan karakter dan apresiasi terhadap warisan budaya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat dikatakan bahwa permainan tradisional memainkan peran besar dalam pengajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Permainan ini tidak hanya meningkatkan partisipasi aktif siswa, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan motorik, sosial, dan emosional, serta pelestarian nilai-nilai budaya lokal. Dengan pendekatan yang inklusif dan menyenangkan, permainan tradisional mampu menciptakan suasana belajar yang interaktif dan kolaboratif, di mana siswa dapat belajar sambil bermain. Dengan demikian, memasukkan permainan tradisional ke dalam kurikulum pendidikan jasmani adalah strategi yang efektif untuk mendukung perkembangan holistik siswa, sekaligus memperkuat identitas budaya mereka di tengah pengaruh globalisasi.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2005). Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Banda Aceh: Syiah Kuala University.
- Andriyani, T. (2012). Permainan tradisional dalam membentuk karakter anak usia dini. *Jurnal Sosial Budaya*, 9(1), 112-136.
- Bu'ulolo, B., & Zebua, Y. Y. (2024). Peran guru profesional dalam menerapkan permainan tradisional pada anak usia dini. *MERDEKA: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(3), 359-367.
- Dhedhy, Y. (2018). Pembentukan karakter anak dengan jiwa sportif melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Sportif*, 2(1), 101–112.
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal of Physical Education*, 2(1), 1-7.
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan kemampuan fisik motorik melalui permainan tradisional bagi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1).
- Kurniati, E. (2016). Permainan tradisional dan perannya dalam mengembangkan keterampilan sosial anak. Jakarta: Kencana.
- Latif, M., Faozi, F., Bakhri, R. S., Harja, F., & Listiandi, A. D. (2019). Pengaruh permainan tradisional terhadap minat siswa dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di SMAN 1 Cikembar. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(1), 82-90.
- Maulana, A., et al. (2021). Peran guru terkait tentang permainan tradisional berbasis aplikasi di satuan PAUD di era new normal. *JECER (Journal of Early Childhood Education and Research)*, 2(2), 67-72.
- Mustafa, P. S. (2021). Problematika rancangan penilaian pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam kurikulum 2013 pada kelas XI SMA. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 184–195. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.947>

- Novri, E. P., & A. (2020). Dasar-dasar pendidikan jasmani untuk guru sekolah dasar. In Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga. Retrieved from <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/5823/1/B5%20DASAR%20PENDIDIKAN%20JASMANI%20GURU%20SD-1.pdf>
- Rulyansah, A., Budiarti, R. P. N., Pratiwi, E. Y. R., & Rihlah, J. (2022). Peningkatan minat dan kebugaran siswa sekolah dasar melalui olahraga tradisional. *Indonesia Berdaya: Journal of Community Engagement*, 3(3), 449-454.
- Sahrani, A. Y., et al. (2024). Pemahaman mahasiswa tentang permainan dan olahraga tradisional sebagai kultur budaya pada generasi Z. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 150-156.
- Sari, I. N., Lestari, L. P., Kusuma, D. W., Mafulah, S., Brata, D. P. N., Iffah, J. D. N., ... & Sulistiana, D. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Malang: Unisma Press.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478-488.
- Subekti, N., Juhrodin, J., & Mulyadi, A. (2020). Permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran dan motivasi belajar. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 55-62.
- Susanto, B. H. (2017). Model pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan tradisional untuk membentuk karakter pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 2(2), 117-130.
- Taufan, J. (2018). Draft bahan ajar pembelajaran jasmani adaptif dalam setting pendidikan inklusif (pp. 1–57). Retrieved from <https://osf.io/preprints/inarxiv/nr57v/download>
- Wahyu, A., & Rukiyati. (2022). Permainan tradisional sebagai media alternatif stimulasi perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(2), 109–120. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpa/article/view/51524>
- Wati, S. I., Dia, A., & Sari, I. (2024). Keterkaitan permainan tradisional “boy-boyan” dengan mata pelajaran PENJAS materi lari jarak pendek (sprint) dari suatu proses pembelajaran. *Pendidikan Jasmani*, 1, 47–54.
- Yulianti, H. N. (2018). Implementasi permainan tradisional Sunda Manda dalam mengembangkan motorik kasar anak usia dini kelompok B1 di Taman Kanak-Kanak Tut Wuri Handayani Kecamatan Langka Pura Bandar Lampung (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).