

Pengaruh Program Latihan Kebugaran Berbasis Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

Joni*, Rifky Riyandi Prastyawan

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indoneisa.

* Correspondence: joni.2024@student.uny.ac.id

Abstract

The urgency of this research lies in the need to develop a fun learning method while preserving cultural values through traditional games. The study aimed to analyze the effect of a traditional game-based fitness training program on improving the physical fitness of elementary school students, encompassing physical changes, motivation, and supporting and inhibiting factors for its implementation. The study used a qualitative systematic literature review approach by analyzing relevant articles, journals, and research reports published between 2015 and 2025, selected purposively. The results of the nine articles found showed that traditional games such as gobak sodor, jump rope, and hopscotch contributed significantly to increased endurance, muscle strength, agility, motor coordination, and student motivation. Furthermore, this program was proven to reduce boredom and promote togetherness, despite limited time and facilities. In conclusion, a traditional game-based fitness training program is effective in improving physical fitness while providing cultural and social values. This model is worthy of being an innovative alternative in physical education learning in elementary schools with adequate support from facilities and policies.

Keywords: Fitness training; traditional games; physical fitness; elementary school.

Abstrak

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan mengembangkan metode pembelajaran yang menyenangkan sekaligus melestarikan nilai budaya melalui permainan tradisional. Tujuan penelitian adalah menganalisis pengaruh program latihan kebugaran berbasis permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SD, mencakup perubahan fisik, motivasi, serta faktor pendukung dan penghambat pelaksanaannya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif tinjauan literatur sistematis (*systematic literature review*) dengan menganalisis artikel, jurnal, dan laporan penelitian yang relevan terbit 2015–2025, dipilih secara purposive. Hasil kajian 9 artikel yang ditemukan menunjukkan bahwa permainan tradisional seperti gobak sodor, lompat tali, dan engklek berkontribusi signifikan terhadap peningkatan daya tahan, kekuatan otot, kelincahan, koordinasi motorik, serta motivasi siswa. Selain itu, program ini terbukti mengurangi kejenuhan dan meningkatkan kebersamaan, meskipun terkendala keterbatasan waktu dan fasilitas. Kesimpulannya, program latihan kebugaran berbasis permainan tradisional efektif meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus memberikan nilai budaya dan sosial. Model ini layak dijadikan alternatif inovatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar dengan dukungan fasilitas dan kebijakan yang memadai.

Kata Kunci: Latihan kebugaran; permainan tradisional; kebugaran jasmani; sekolah dasar.

Received: 2 September 2025 | Revised: 27, 29 September, 20 Oktober 2025

Accepted: - April 2025 | Published: - April 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan aspek fundamental dalam perkembangan fisik dan psikologis anak usia sekolah dasar. Kondisi kebugaran yang optimal pada masa ini tidak hanya menunjang kemampuan motorik dan kesehatan, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan karakter serta kecerdasan emosional. Namun, perkembangan zaman yang ditandai dengan kemajuan teknologi dan pola hidup sedentari menyebabkan penurunan tingkat aktivitas fisik pada anak-anak. Fenomena ini berimplikasi negatif pada kebugaran jasmani siswa, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas hidup mereka di masa depan (Mulyana et al., 2024). Oleh karena itu, upaya peningkatan kebugaran jasmani di kalangan siswa SD perlu mendapatkan perhatian serius dari pendidik dan peneliti.

Dalam konteks ini, pendidikan jasmani memegang peran penting sebagai sarana pembinaan kebugaran melalui aktivitas fisik yang sistematis dan menyenangkan. Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk memotivasi siswa agar aktif bergerak, salah satunya adalah dengan mengintegrasikan program latihan berbasis permainan tradisional. Permainan tradisional tidak hanya mengandung nilai budaya dan sosial, tetapi juga menawarkan bentuk latihan fisik yang variatif, menantang, dan menyenangkan bagi anak-anak (Riadi & Lestari, 2021). Pemanfaatan permainan tradisional dalam program latihan kebugaran diyakini mampu mengatasi kebosanan serta meningkatkan minat dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik.

Beberapa penelitian sebelumnya telah meneliti efektivitas penggunaan permainan tradisional dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada anak-anak sekolah dasar. Studi yang dilakukan oleh (Bawazir et al., 2024) menunjukkan bahwa penggunaan permainan gobak sodor dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan daya tahan dan kelincahan siswa. Selain itu, (Sudaryanti et al., 2024) melaporkan bahwa latihan berbasis permainan tradisional berkontribusi positif pada peningkatan koordinasi motorik dan kekuatan otot anak. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih bersifat kuantitatif dengan fokus pengukuran fisik semata, sehingga belum menggali secara mendalam aspek motivasi dan pengalaman subjektif siswa dalam mengikuti program tersebut.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memahami secara kualitatif bagaimana program latihan kebugaran berbasis permainan tradisional dapat memengaruhi peningkatan kebugaran jasmani siswa dari perspektif siswa dan guru. Kajian ini penting mengingat minimnya penelitian kualitatif yang mendalami proses dan faktor-faktor pendukung keberhasilan program tersebut di lingkungan sekolah dasar. Selain itu, integrasi nilai-nilai budaya lokal melalui permainan tradisional diharapkan mampu memperkuat identitas budaya sekaligus memotivasi aktivitas fisik anak secara alami (Alif & Shidiq, 2024). Dalam kerangka kebaruan (novelty), penelitian ini menggabungkan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman, persepsi, dan hambatan yang dialami selama pelaksanaan program latihan kebugaran berbasis permainan tradisional di SDN Danau Sadar.

Pendekatan ini memberikan perspektif mendalam yang belum banyak dieksplorasi dalam studi sebelumnya, sehingga hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dan kontekstual di tingkat Sekolah Dasar (Lestari, 2020; Nurharsono et al., 2023). Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menggali pengaruh program latihan kebugaran yang didasarkan pada

permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SD. Secara khusus, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi perubahan kebugaran jasmani siswa, memahami pengalaman siswa dan guru selama program, serta menganalisis faktor pendukung maupun penghambat dalam pelaksanaan program tersebut.

Selain itu, penelitian ini berupaya menyusun rekomendasi berbasis temuan lapangan untuk meningkatkan efektivitas program kebugaran di sekolah. Kegunaan penelitian ini tidak hanya terbatas pada aspek akademis, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi guru pendidikan jasmani, tenaga kependidikan, dan pembuat kebijakan di bidang pendidikan. Dengan memahami proses dan dampak latihan kebugaran berbasis permainan tradisional, sekolah dapat mengoptimalkan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak dan kearifan lokal. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pendidikan jasmani yang berorientasi pada peningkatan kesehatan dan kebugaran secara menyeluruh (Gholy et al., 2021).

Secara operasional, program latihan kebugaran berbasis permainan tradisional diartikan sebagai kegiatan latihan fisik yang menggunakan permainan tradisional Indonesia sebagai media utama dalam mengembangkan kemampuan fisik siswa, meliputi daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi motorik. Kebugaran jasmani siswa didefinisikan sebagai tingkat kemampuan fisik siswa untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan energi dan efisiensi yang optimal, yang dapat diukur melalui observasi dan wawancara terkait perubahan stamina, kecepatan, serta koordinasi gerak (Ibrohim, 2023; Tiara et al., 2024). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani yang inovatif, berkelanjutan, dan berakar pada budaya lokal, sekaligus memperkuat kesadaran akan pentingnya kebugaran fisik di kalangan siswa sekolah dasar.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis tinjauan literatur sistematis (*systematic literature review*), yang bertujuan untuk mengkaji dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan mengenai pengaruh program latihan kebugaran berbasis permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran menyeluruh dan mendalam terkait fenomena tersebut tanpa melakukan pengumpulan data lapangan langsung. Sumber data dalam penelitian ini merupakan literatur membahas topik kebugaran jasmani, pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional, serta metode latihan fisik pada anak usia sekolah dasar.

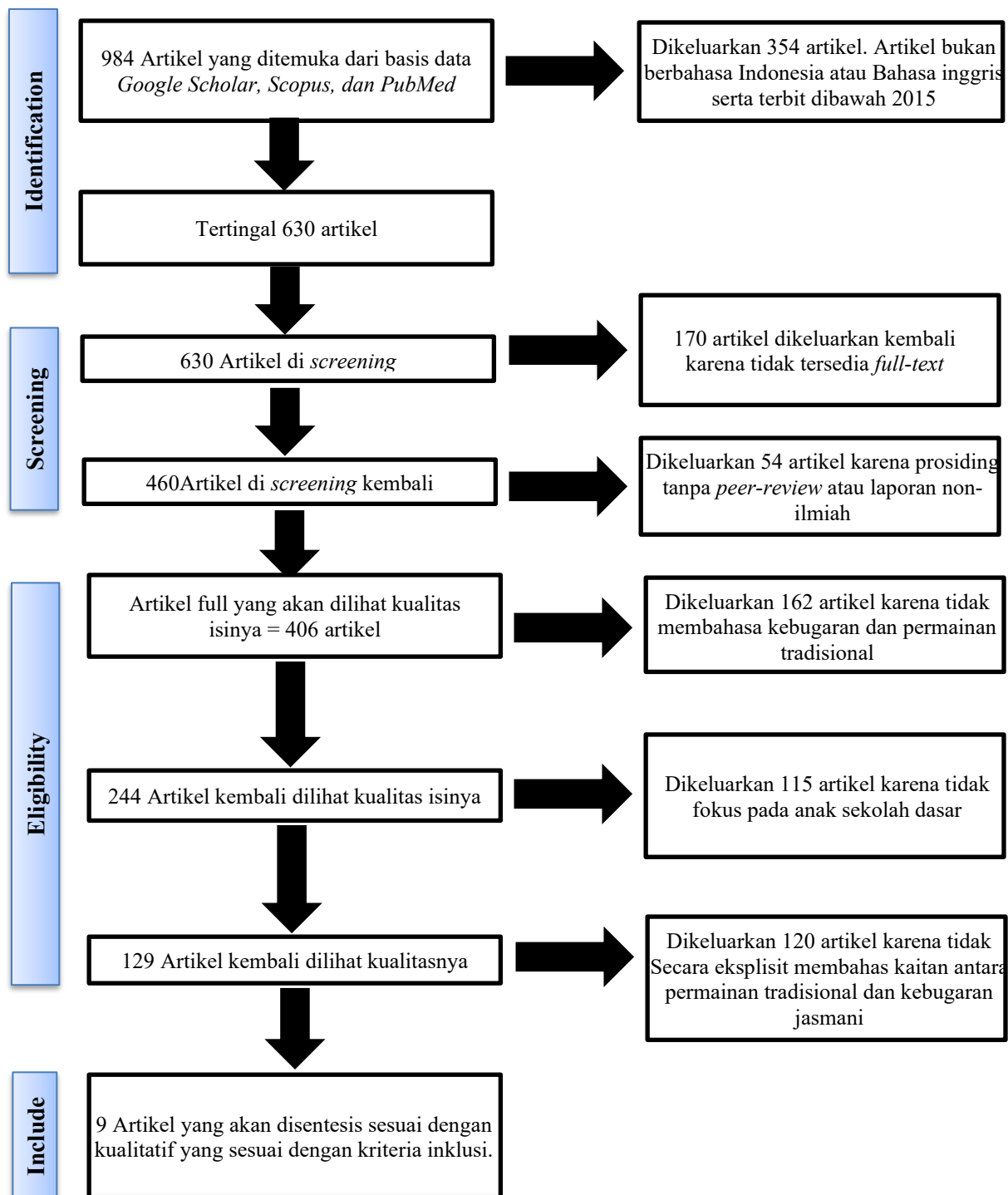
Pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui basis data akademik seperti *Google Scholar*, *Scopus*, dan *PubMed* dengan menggunakan kata kunci seperti "*traditional games*", "*physical fitness*", "*elementary school*" dan "*qualitative study*." Proses seleksi literatur dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria inklusi, yaitu sumber yang diterbitkan dalam rentang waktu 2015-2025, berbahasa Indonesia atau Inggris, dan secara eksplisit membahas kaitan antara permainan tradisional dan kebugaran jasmani pada anak sekolah dasar. Literatur yang tidak memenuhi kriteria ini atau hanya bersifat teoretis tanpa data empiris dikeluarkan dari analisis. Teknik pemilihan sumber dilakukan secara *purposive sampling* untuk

mendapatkan literatur yang paling relevan dan kredibel. Rangkuman kriteria inklusi dan eksklusi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Kriteria inklusi dan eksklusi

Kategori	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Bahasa	Artikel berbahasa Indonesia atau Inggris	Artikel berbahasa selain Indonesia atau Inggris
Tahun publikasi	Terbit antara 2015-2025	Terbit sebelum 2015
Aksesibilitas	Tersedia dalam bentuk <i>full-text</i>	Tidak tersedia <i>full-text</i>
Kualitas publikasi	Artikel <i>peer-reviewed</i> dari jurnal ilmiah	Prosiding tanpa <i>peer-review</i> atau laporan non-ilmiah
Topik kajian	Secara eksplisit membahas kaitan antara permainan tradisional dan kebugaran jasmani	Membahas permainan lain yang berkaitan dengan kebugaran jasmani
Relevansi	Fokus pada jenjang anak sekolah dasar	Tidak fokus pada jenjang anak sekolah dasar

Proses seleksi artikel mengikuti tahapan PRISMA (*preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses*) yang terdiri atas empat langkah, yaitu: (1) *identifikasi*, di mana sebanyak 984 artikel ditemukan dari seluruh basis data; (2) *penyaringan awal*, dengan dikeluarkan 354 artikel bukan berbahasa indonesia atau bahasa inggris serta terbit dibawah 2015, dan 170 artikel dikeluarkan kembali karena tidak tersedia *full-text*, serta dikeluarkan 54 artikel kembali karena prosiding tanpa *peer-review* atau laporan non-ilmiah; (3) *penilaian kelayakan*, dengan tersisa 406 artikel dimana dikeluarkan 162 artikel karena tidak membahas kebugaran dan permainan tradisional, dikeluarkan 115 artikel kembali karena tidak fokus pada anak sekolah dasar, dan terakhir Dikeluarkan 120 artikel karena tidak Secara eksplisit membahas kaitan antara permainan tradisional dan kebugaran jasmani;s dan (4) *inklufitas*, yang menghasilkan 9 artikel akhir yang layak dianalisis secara mendalam. Tahapan ini divisualisasikan dalam diagram alur PRISMA (lihat Gambar 1).



Gambar 1. Diagram alur PRISMA

Seluruh artikel yang telah melewati tahap seleksi kemudian dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik. Proses analisis dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu (1) reduksi data, dengan menyeleksi informasi yang paling relevan terhadap topik pengaruh program latihan kebugaran berbasis permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar; (2) pengelompokan tematik, dengan mengorganisasikan data ke

dalam tema-tema utama seperti perubahan kondisi fisik siswa, peningkatan motivasi dalam mengikuti latihan, serta faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan program; dan (3) sintesis naratif, yang mengintegrasikan berbagai temuan dari beragam sumber menjadi kesimpulan konseptual yang komprehensif mengenai pengaruh program latihan kebugaran berbasis permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Untuk memastikan literatur yang digunakan memiliki kualitas yang memadai dan relevan dengan tujuan penelitian, setiap artikel yang lolos tahap seleksi akhir direview secara mendalam secara manual oleh peneliti. Proses penelaahan dilakukan terhadap aspek-aspek utama seperti kejelasan tujuan penelitian, kesesuaian desain dengan fokus kajian mengenai pengaruh program latihan kebugaran berbasis permainan tradisional, ketepatan metode yang digunakan dalam mengukur perubahan fisik dan motivasi siswa, serta kejelasan analisis terhadap faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan program. Artikel yang dinilai memiliki kelemahan mendasar seperti data yang tidak mendukung, metode yang tidak konsisten, atau hasil yang tidak relevan dengan konteks kebugaran jasmani siswa sekolah dasar tidak disertakan dalam tahap sintesis akhir. Penilaian ini dilakukan secara independen oleh dua peneliti untuk menjaga objektivitas, kemudian hasil review dibandingkan dan disepakati bersama sebelum dilakukan analisis tematik. Dengan cara ini, hanya artikel yang relevan dan memiliki kualitas ilmiah baik yang digunakan sebagai dasar dalam menyusun sintesis hasil penelitian.

Untuk menjaga keabsahan dan konsistensi hasil, analisis dilakukan melalui triangulasi peneliti, di mana dua peneliti secara terpisah membaca dan melakukan pengodean terhadap hasil kajian literatur, kemudian membandingkan hasilnya hingga diperoleh kesepakatan tema. Proses pencatatan referensi dikelola menggunakan perangkat lunak Mendeley guna menjamin ketepatan sitasi dan mencegah terjadinya duplikasi data. Upaya meminimalkan bias dilakukan dengan menggunakan beberapa basis data, menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi secara eksplisit sejak awal, serta melakukan diskusi antartim peneliti dalam proses interpretasi hasil analisis. Melalui prosedur ini, hasil sintesis literatur diharapkan memiliki tingkat reliabilitas dan kredibilitas yang tinggi.

Hasil

Kajian literatur ini melibatkan sembilan artikel ilmiah yang memenuhi kriteria inklusi setelah melalui proses seleksi sistematis dari berbagai database nasional dan internasional. Kesembilan artikel tersebut membahas secara langsung pengaruh program latihan berbasis permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Analisis dilakukan secara tematik dengan menelusuri kesamaan pola dan perbedaan konteks antar penelitian. Berdasarkan hasil sintesis, ditemukan tiga tema utama yang mencerminkan fokus kajian, yaitu: (1) peningkatan komponen kebugaran jasmani, (2) peningkatan motivasi dan kesejahteraan psikologis, serta (3) faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan program latihan berbasis permainan tradisional di sekolah dasar.

1. Peningkatan Komponen Kebugaran Jasmani

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa program latihan berbasis permainan tradisional memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan berbagai komponen kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Secara umum, permainan tradisional seperti *gobak sodor*, *engklek*, dan *lompat tali* menstimulasi aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi, sehingga mendukung peningkatan

daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, dan kelincahan siswa. Meskipun beberapa penelitian menyajikan hasil kuantitatif seperti peningkatan daya tahan hingga 15% dalam penelitian (Nofadillah et al., 2024) atau kekuatan otot sebesar 20% dalam penelitian (Utomo, 2019), dalam konteks kajian ini angka-angka tersebut diinterpretasikan secara kualitatif sebagai bukti empiris bahwa permainan tradisional efektif menciptakan stimulus fisiologis yang sebanding dengan latihan konvensional.

Selain itu, hasil temuan (Ariyanto et al., 2020; Wawan et al., 2024) menunjukkan bahwa karakteristik permainan tradisional yang menggabungkan unsur lompatan, lari, dan keseimbangan turut memperkuat kemampuan koordinasi motorik halus dan kasar. Dengan demikian, secara konseptual, dapat disimpulkan bahwa latihan berbasis permainan tradisional tidak hanya memperkuat komponen fisik utama kebugaran jasmani, tetapi juga membangun keterampilan motorik yang lebih adaptif terhadap kebutuhan aktivitas sehari-hari anak. Secara fisiologis, permainan seperti gobak sodor menuntut siswa untuk bergerak cepat maju-mundur dan berpindah posisi secara berulang, yang secara langsung melatih daya tahan kardiovaskular serta kelincahan tubuh.

Aktivitas ini serupa dengan latihan interval yang mampu meningkatkan efisiensi jantung dan paru-paru. Lompat tali memfokuskan gerakan pada otot tungkai bawah dan keseimbangan ritmis, sehingga memperkuat kekuatan otot kaki serta koordinasi neuromuskular. Sementara itu, engklek mendorong siswa menjaga keseimbangan dan melakukan lompatan satu kaki yang terkontrol, melatih stabilitas tubuh, kelincahan, serta koordinasi motorik halus dan kasar. Kombinasi gerak dinamis, lompatan eksplosif, dan perubahan arah yang cepat pada permainan-permainan tersebut menjadikannya setara dengan latihan kebugaran konvensional yang bersifat aerobik dan anaerobik ringan, sehingga efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak secara menyeluruh.

2. Peningkatan Motivasi dan Kesejahteraan Psikologis

Kajian literatur juga menunjukkan bahwa program berbasis permainan tradisional memiliki dampak positif terhadap aspek motivasi dan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian oleh (Kurniawan et al., 2023; Maulana et al., 2021) menyoroti bahwa suasana latihan yang menyenangkan, kompetitif, dan kolaboratif meningkatkan semangat berpartisipasi serta mengurangi kejenuhan selama proses latihan. Dari perspektif kualitatif, temuan ini menegaskan bahwa permainan tradisional menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna secara emosional siswa merasa terlibat secara sosial, bangga terhadap permainan yang berakar pada budaya lokal, dan termotivasi untuk berpartisipasi secara konsisten.

Aspek kebersamaan dan rasa memiliki terhadap kegiatan menjadi salah satu temuan penting yang muncul dari interpretasi literatur. (Farida et al., 2025) menjelaskan bahwa nilai-nilai budaya lokal dalam permainan tradisional memperkuat rasa identitas dan kedekatan sosial di antara siswa. Secara konseptual, hal ini menunjukkan bahwa peningkatan motivasi tidak hanya bersumber dari kegiatan fisik itu sendiri, tetapi juga dari keterlibatan sosial dan emosional yang menyertainya. Secara psikologis, karakter permainan tradisional yang kompetitif namun menyenangkan memberikan stimulasi intrinsik yang kuat bagi siswa untuk tetap aktif bergerak tanpa merasa terbebani.

Mekanisme sosial seperti kerja sama tim dalam gobak sodor atau interaksi kelompok kecil dalam engklek menumbuhkan rasa percaya diri dan kebersamaan, yang berperan penting dalam meningkatkan motivasi berpartisipasi. Selain itu, adanya elemen tantangan dan keberhasilan dalam setiap ronde permainan memicu pelepasan endorfin yang berdampak pada peningkatan mood dan rasa bahagia, memperkuat kesejahteraan psikologis anak selama proses latihan kebugaran.

3. Faktor Pendukung dan Penghambat Pelaksanaan

Selain hasil positif, literatur juga mengungkapkan sejumlah faktor pendukung dan kendala dalam pelaksanaan program latihan berbasis permainan tradisional di sekolah. Dukungan guru PJOK, keterlibatan teman sebaya, serta ketersediaan ruang terbuka menjadi faktor utama yang mendukung keberhasilan program. Namun, menurut (Putri, 2025) kendala seperti keterbatasan waktu pembelajaran dan kurangnya fasilitas pendukung masih menjadi tantangan utama. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian menekankan bahwa hambatan tersebut dapat diatasi melalui inovasi dalam perencanaan pembelajaran, seperti pengaturan jadwal latihan yang fleksibel dan pemanfaatan ruang alternatif di lingkungan sekolah. Menurut (Umam et al., 2024) juga menyoroti bahwa durasi program yang ideal adalah minimal delapan minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu agar hasil kebugaran jasmani lebih optimal.

Pendekatan kualitatif terhadap hasil ini menunjukkan bahwa keberhasilan program tidak hanya bergantung pada desain latihan, tetapi juga pada dukungan lingkungan sosial dan kebijakan sekolah yang adaptif. Keterkaitan antara mekanisme permainan dan faktor pendukung pelaksanaannya juga penting untuk diperhatikan. Permainan tradisional seperti gobak sodor dan lompat tali tidak memerlukan peralatan khusus dan dapat dilakukan di ruang terbuka dengan luas terbatas, sehingga memudahkan implementasi di sekolah dasar. Namun, efektivitasnya tetap bergantung pada intensitas gerak dan durasi permainan yang diatur guru agar stimulus fisik yang dihasilkan cukup untuk meningkatkan kebugaran.

Sementara keterbatasan fasilitas dan waktu pembelajaran menjadi kendala utama, modifikasi aturan permainan dan penjadwalan latihan secara rutin dapat menjadi solusi untuk menjaga kontinuitas program latihan kebugaran berbasis permainan tradisional. Secara keseluruhan, sintesis literatur ini menunjukkan bahwa program latihan kebugaran berbasis permainan tradisional tidak hanya efektif meningkatkan kebugaran jasmani secara fisik, tetapi juga memberikan dampak positif pada aspek psikologis dan sosial siswa sekolah dasar. Interpretasi kualitatif dari berbagai temuan mengindikasikan bahwa keberhasilan program dipengaruhi oleh integrasi antara unsur latihan fisik, pengalaman sosial yang menyenangkan, dan konteks budaya yang dekat dengan kehidupan anak. Dengan demikian, permainan tradisional berpotensi menjadi media pembelajaran jasmani yang tidak hanya efektif secara fisiologis, tetapi juga bermakna secara kontekstual dan emosional bagi peserta didik.

Pembahasan

Hasil tinjauan literatur ini mengonfirmasi bahwa program latihan kebugaran berbasis permainan tradisional memiliki dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Temuan ini sejalan dengan teori perkembangan motorik yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan dapat meningkatkan aspek kebugaran fisik seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi motorik (Fatoni et al., 2021). Keunikan dari program ini terletak pada penggunaan permainan tradisional sebagai media latihan yang tidak hanya memfasilitasi perkembangan fisik, tetapi juga memberikan nilai budaya dan sosial yang memperkuat motivasi dan keterlibatan siswa.

Sejumlah studi terdahulu yang dianalisis mendukung bahwa permainan tradisional memberikan stimulasi fisik yang komprehensif. Misalnya, peningkatan daya tahan dan kekuatan otot yang dihasilkan melalui permainan seperti gobak sodor dan lompat tali konsisten dengan hasil penelitian oleh (Sudirjo & Sudrazat, 2024) yang menegaskan bahwa latihan berbasis permainan aktif dapat mengoptimalkan fungsi kardiovaskular dan otot pada anak-anak. Dengan demikian, temuan ini memperkuat pandangan bahwa integrasi aspek budaya lokal dalam program latihan kebugaran adalah strategi efektif yang belum

banyak diterapkan dalam kurikulum pendidikan jasmani secara umum. Selain aspek fisik, peningkatan motivasi dan rasa kebersamaan siswa yang ditemukan dalam kajian ini memberikan kontribusi psikologis yang penting.

Hal ini sesuai dengan teori motivasi intrinsik dalam psikologi pendidikan yang mengemukakan bahwa keterlibatan emosional dan sosial dalam aktivitas pembelajaran memperkuat konsistensi dan hasil pembelajaran (Cahyorinartri, 2018). Permainan tradisional yang bersifat sosial dan kompetitif sekaligus menyenangkan ini berperan sebagai pemicu motivasi intrinsik siswa sehingga memperbesar peluang keberhasilan program kebugaran jasmani. Namun, temuan ini juga menunjukkan adanya kendala yang berpotensi membatasi efektivitas pelaksanaan program, terutama terkait fasilitas dan waktu yang tersedia di sekolah. Hambatan seperti ini sejalan dengan laporan (Supriyatni & Hasmarita, 2022) yang menyatakan bahwa kurangnya fasilitas memadai seringkali menjadi tantangan dalam implementasi program kebugaran berbasis permainan di sekolah dasar.

Oleh karena itu, inovasi dalam penyesuaian media dan waktu latihan perlu dikembangkan agar program ini dapat diadaptasi secara optimal di berbagai konteks sekolah. Namun demikian, tidak semua penelitian yang dianalisis menunjukkan hasil yang sepenuhnya konsisten. Beberapa studi melaporkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani atau motivasi siswa tidak selalu merata di setiap konteks sekolah. Perbedaan tersebut umumnya dipengaruhi oleh faktor internal seperti kesiapan fisik siswa, perbedaan tingkat partisipasi, serta dukungan guru dalam mendampingi kegiatan. Dalam beberapa kasus, guru melaporkan kesulitan dalam menyesuaikan permainan tradisional dengan target pembelajaran yang terstruktur, sedangkan sebagian siswa merasa bahwa intensitas aktivitas dalam permainan belum cukup menantang dibandingkan bentuk latihan konvensional.

Kebaruan (*novelty*) utama dari penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan kualitatif berbasis tinjauan literatur sistematis, yang tidak hanya menggambarkan *seberapa besar* pengaruh program latihan kebugaran berbasis permainan tradisional, tetapi juga menjelaskan “mengapa” dan “bagaimana” mekanisme pengaruh tersebut terjadi. Melalui analisis tematik terhadap berbagai studi, kajian ini menyingkap bahwa peningkatan kebugaran jasmani siswa tidak semata-mata disebabkan oleh aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang, melainkan juga oleh interaksi sosial, keterlibatan emosional, serta nilai-nilai budaya yang melekat dalam permainan tradisional. Pendekatan ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam bahwa latihan fisik yang bersifat menyenangkan dan kontekstual secara budaya mampu membangun motivasi intrinsik siswa, memperkuat rasa kebersamaan, dan menumbuhkan pola partisipasi aktif yang berkelanjutan.

Dengan demikian, penelitian ini melengkapi temuan kuantitatif sebelumnya dengan dimensi penjelasan yang lebih kaya, yang menguraikan proses di balik angka-angka peningkatan kebugaran jasmani yang selama ini hanya diukur secara fisik. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan program tidak hanya bergantung pada desain latihan, tetapi juga pada persepsi, pengalaman, dan keterlibatan aktif antara siswa dan guru dalam pelaksanaan kegiatan. Dengan demikian, pendekatan pelatihan berbasis permainan tradisional perlu disesuaikan dengan karakteristik peserta dan dukungan lingkungan sekolah agar hasilnya lebih optimal. Dampak positif yang ditemukan juga menunjukkan adanya peluang besar bagi pendidikan jasmani untuk kembali menempatkan permainan tradisional sebagai bagian penting dalam proses pembelajaran fisik.

Hal ini berimplikasi pada kebijakan pendidikan yang perlu mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal dalam kurikulum untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan fisik siswa. Penggunaan media yang akrab dan menyenangkan diyakini dapat menurunkan tingkat kejenuhan serta meningkatkan partisipasi aktif siswa, faktor yang selama ini menjadi kendala dalam program kebugaran jasmani konvensional. Meski demikian, penelitian ini juga memiliki keterbatasan. Sebagai kajian literatur kualitatif, temuan sangat bergantung pada kualitas dan ketersediaan studi terdahulu yang bisa

jadi bervariasi dalam metode dan konteks. Variasi tersebut berpotensi memengaruhi generalisasi hasil temuan ini pada populasi yang lebih luas.

Oleh karena itu, diperlukan penelitian lapangan yang lebih terfokus dan longitudinal untuk menguji efektivitas jangka panjang dari program latihan kebugaran berbasis permainan tradisional. Kontribusi utama dari penelitian ini adalah memberikan landasan konseptual yang kuat bagi pengembangan model latihan kebugaran yang tidak hanya efektif secara fisik, tetapi juga kaya nilai budaya dan psikososial. Integrasi permainan tradisional membuka peluang bagi pendidik jasmani untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih holistik dan kontekstual, sekaligus melestarikan warisan budaya lokal. Temuan ini menegaskan bahwa aspek kebugaran jasmani tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial dan budaya di mana anak-anak berkembang.

Selanjutnya, implementasi hasil kajian ini diharapkan dapat mendorong kebijakan pendidikan dan pengembangan program latihan yang lebih kreatif, partisipatif, dan berkelanjutan. Pendekatan kualitatif literature review yang digunakan dalam penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya melakukan sintesis ilmu secara kritis untuk mendukung pengambilan keputusan berbasis bukti dalam bidang pendidikan jasmani dan kesehatan anak usia sekolah

Simpulan

Hasil sintesis dari sembilan artikel yang direview menunjukkan bahwa program latihan kebugaran berbasis permainan tradisional menunjukkan indikasi pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Secara konsisten, studi-studi tersebut menggambarkan bahwa integrasi aktivitas fisik dengan nilai-nilai budaya lokal mampu memperkuat aspek daya tahan, kekuatan otot, kelincahan, dan koordinasi motorik siswa. Selain itu, pendekatan yang berbasis pada permainan tradisional turut mendorong meningkatnya motivasi, rasa kebersamaan, dan keterlibatan sosial siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian, pendekatan ini berpotensi menjadi alternatif yang efektif dan kontekstual dalam pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah dasar.

Secara konseptual, kajian ini memperlihatkan bahwa penerapan permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai media pengembangan fisik, tetapi juga sarana pembentukan nilai-nilai sosial dan budaya yang relevan dengan karakter anak Indonesia. Meskipun demikian, perlu diakui bahwa kesimpulan ini bersifat interpretatif karena didasarkan pada hasil sintesis literatur yang memiliki variasi konteks dan kualitas metodologis. Oleh karena itu, diperlukan penelitian empiris lanjutan, baik dengan pendekatan kuantitatif maupun campuran, untuk menguji lebih lanjut efektivitas dan keberlanjutan program ini di berbagai lingkungan sekolah. Dukungan kebijakan, pelatihan guru, dan penyediaan fasilitas yang memadai juga menjadi faktor penting agar implementasi program latihan kebugaran berbasis permainan tradisional dapat memberikan hasil yang optimal dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Alif, M. Z., & Shidiq, M. (2024). Mainan Tradisional Media Aktivitas Fisik dan Penanaman Nilai Pancasila Kepada Anak. *Jurnal Panggung*, 34(1), 46–57. <https://jurnal.isbi.ac.id/index.php/panggung/article/view/2460>
- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Fundamental Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78–91. <https://doi.org/10.21831/jppi.v16i1.30785>
- Bawazir, I. A., Fauzi, R. A., & Rukmana, A. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak

- Sodor Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Porkes*, 7(2), 696–705. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.27294>
- Cahyorinartri, N. (2018). Motivasi Berorganisasi di Kampus. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(2), 27–38.
- Farida, Y. R. S., Ayuningsih, Z. F., Dwinata, A., & Nuruddin, M. (2025). Permainan Tradisional sebagai Pengembangan Motorik Anak Sekolah Dasar. *Edukasi Elita : Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(2), 234–244. <https://doi.org/10.62383/edukasi.v2i2.1470>
- Fatoni, R. A., Suroto, S., & Indahwati, N. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Program Gross Motor Skill terhadap Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(1), 1. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9539>
- Gholy, M. S., Sumardi, S., & Hadi, S. R. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran PJOK Melalui Program SIBBER untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Berkarakter Sportivitas. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 6(2018), 134–145. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p134-145>
- Ibrohim, A. (2023). Permainan Bola Basket Modifikasi, Strategi Pembelajaran Inovatif untuk Meningkatkan Ketrampilan Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Permainan Bola Besar Sederhana di MIN 2 Pemalang (Best Practice). *Indonesian Journal of Islamic Elementary Education*, 2(2), 72–81. <https://doi.org/10.28918/ijjee.v2i2.6207>
- Kurniawan, A. R., Priambodo, A., & Kristiyandaru, A. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Motivasi Belajar. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 11(2), 196. <https://doi.org/10.32682/bravos.v11i2.2954>
- Lestari, D. F. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Tradisional bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 7–12. <https://doi.org/10.23887/jjp.v8i1.33742>
- Maulana, R., Syafei, M. M., & Resita, C. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Kerja Sama Siswa dalam Pendidikan Jasmani di SMP Islam Bani Ahmad Cilamaya. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 135–141. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i2.5332>
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998>
- Nofadillah, E., Nurvinanto, I. A., & Marsaid, A. (2024, February). Pengaruh Permainan Gobak Sodor terhadap Kebugaran Jasmani Anak Usia Kurang dari 15 Tahun Kecamatan Papar. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran* 3(1) pp. 685–689. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/seinkesjar/article/view/4601>
- Nurharsono, T., Rahayu, T., Sulaiman, S., & Hartono, M. (2023). Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan dengan Pendekatan TPSR Bagi Siswa Kelas III Sekolah Dasar. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(7), 4666–4676. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i7.1823>
- Putri, S. W. (2025). Pengaruh Fasilitas Sekolah Terhadap Kualitas Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Jurnal Citra Magang dan Persekolahan*, 3(2), 93–102. <https://doi.org/10.38048/jcmp.v3i2.4714>

- Riadi, F. S., & Lestari, L. (2021). Efektivitas Permainan Tradisional pada Perkembangan Sosial Siswa Sekolah Dasar di Era Digital. (*JKPD*) *Jurnal Kajian Pendidikan Dasar*, 6(2), 125–127. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/jkpd/article/view/5392>
- Sudaryanti, S., Prayitno, P., Arifiyanti, N., & Maharani, O. (2024). Pengembangan Kemampuan Motorik dan Sosial Emosional Anak Usia Dini Menggunakan Permainan Tradisional. *Jurnal Pendidikan Anak*, 13(1), 114–125. <https://doi.org/10.21831/jpa.v13i1.387>
- Sudirjo, E., & Sudrazat, A. (2024). Bagaimana Intervensi Gaya Hidup Aktif melalui Aktifitas Fisik pada Anak? Sebuah Tinjauan Sitematis. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 109–123. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3480>
- Supriyatni, D., & Hasmarita, S. (2022). Efektivitas Pembelajaran Penjas Ditengah Pandemic Covid-19. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 3(2), 240–248. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v3i2.67>
- Tiara, N. G., Priambodo, A., & Marsudianto, M. (2024). Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Komponen Kecepatan Melalui Estafet Kerucut pada Peserta Didik Kelas VI SDN Pakis 1. *Katalis Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, 1(4), 107–115. <https://doi.org/10.62383/katalis.v1i4.918>
- Umam, M. R., Hartati, S. C. Y., & Supriyanto, S. (2024). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Kelas X-3 SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo. *Journal of Creative Student Research*, 2(5), 69–77. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i5.4301>
- Utomo, R. P. (2019). Effect Games Gobak Sodor and Hopscotch on Power Limb Muscles. *PINUS: Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 4(2), 67. <https://doi.org/10.29407/pn.v4i2.12688>
- Wawan, Siantoro, G., & Khamidi, A. (2024). Kemampuan Keseimbangan dan Koordinasi pada Siswa Kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(2), 133–145. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i2.26840>