

# Permainan Tradisional dalam Mengembangkan Aktivitas Fisik, Kecerdasan Sosial, dan Emosional: Analisis pada Komunitas Permainan Tradisional

Dwi Budiono\*, Dian Fitri Anggraini, Ahmad Junaidi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Insan Budi Utomo, Indonesia

\*Corresponding: [dbudiono07@gmail.com](mailto:dbudiono07@gmail.com)

## Abstract

Digital developments have reduced physical activity and social interaction among adolescents, resulting in sedentary lifestyles and challenges in regulating emotions. This study aims to analyze the influence of traditional games on the physical activity, social intelligence, and emotional intelligence of adolescents in cultural communities in Malang City. The method used a mixed-methods design with a one-group pretest-posttest approach on 30 members of the KUAT Community. The structured traditional games intervention was carried out over 8 weeks. Quantitative data were analyzed using the Wilcoxon test, Spearman's correlation, and linear regression; qualitative data were analyzed thematically. The results showed a significant increase in all three variables ( $p=0.000$ ). Physical activity increased from 45.90 to 87.93; social intelligence from 56.73 to 87.07; and emotional intelligence from 57.73 to 87.90. A strong correlation was found between variables ( $p=0.65-0.78$ ). Physical activity predicted a 54.8% increase in social intelligence and a 42.0% increase in emotional intelligence. Qualitative data revealed learning mechanisms through direct interaction and group dynamics. Conclusion Traditional games in cultural communities are effective as holistic interventions that simultaneously improve the physical, social, and emotional aspects of adolescents.

**Keywords:** Traditional games; physical activity; social-emotional intelligence; cultural community.

## Abstrak

Perkembangan digital telah mengurangi aktivitas fisik dan interaksi sosial remaja, mengakibatkan gaya hidup sedentari serta tantangan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh permainan tradisional terhadap aktivitas fisik, kecerdasan sosial, dan emosional remaja dalam komunitas budaya di Kota Malang. Metode menggunakan desain *mixed-methods* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* pada 30 anggota Komunitas KUAT. Intervensi permainan tradisional terstruktur dilaksanakan selama 8 minggu. Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji Wilcoxon, korelasi Spearman, dan regresi linear; data kualitatif dianalisis secara tematik. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada ketiga variabel ( $p=0,000$ ). Aktivitas fisik meningkat dari 45,90 menjadi 87,93; kecerdasan sosial dari 56,73 menjadi 87,07; dan kecerdasan emosional dari 57,73 menjadi 87,90. Korelasi kuat ditemukan antar variabel ( $p=0,65-0,78$ ). Aktivitas fisik memprediksi 54,8% peningkatan kecerdasan sosial dan 42,0% peningkatan kecerdasan emosional. Data kualitatif mengungkap mekanisme pembelajaran melalui interaksi langsung dan dinamika kelompok. Simpulan permainan tradisional dalam komunitas budaya efektif sebagai intervensi holistik yang meningkatkan aspek fisik, sosial, dan emosional remaja secara simultan.

**Kata kunci:** Permainan tradisional; aktivitas fisik; kecerdasan sosial emosional; komunitas budaya.

Received: 18 September 2025 | Revised: 8, 15 Oktober, 15 November 2025

Accepted: 10 Desember 2025 | Published: 31 Desember 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

Perkembangan teknologi komunikasi dan digitalisasi yang pesat dalam beberapa dekade terakhir telah membawa transformasi mendalam pada berbagai aspek kehidupan, termasuk pola interaksi, aktivitas, dan perkembangan remaja. Era digital, yang ditandai dengan dominasi smartphone, media sosial, dan permainan digital (video games), telah menggeser secara signifikan permainan tradisional yang sebelumnya menjadi bagian tak terpisahkan dari masa kanak-kanak dan remaja. Permainan seperti gobak sodor, bentengan, petak umpet, dan engklek, yang dahulu ramai di lapangan dan pekarangan, kini semakin terpinggirkan oleh daya tarik layar kaca yang instan dan individualistik.

Pergeseran ini bukan sekadar perubahan tren hiburan, melainkan fenomena yang berdampak serius pada kesehatan fisik, kualitas interaksi sosial, dan kematangan emosional generasi muda. Remaja, yang berada pada fase perkembangan kritis antara masa kanak-kanak dan dewasa, mengalami perubahan dinamis pada aspek biologis, psikologis, dan sosial. Masa ini merupakan periode penting untuk pembentukan identitas diri, penyesuaian sosial, dan penguasaan keterampilan regulasi emosi (Maharani, 2024; Steinberg, 2014:32). Stimulasi yang diterima selama masa remaja akan sangat mempengaruhi kualitas hidup mereka di masa dewasa. Namun, realitas saat ini menunjukkan bahwa remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat digital.

Data dari berbagai penelitian mengindikasikan peningkatan screen time yang berbanding terbalik dengan penurunan waktu untuk aktivitas fisik dan interaksi sosial langsung (Anggita, 2018). Konsekuensinya, masalah seperti sedentari *lifestyle*, obesitas, isolasi sosial, kecemasan, dan rendahnya kemampuan empati mulai banyak dilaporkan di kalangan remaja (Twenge & Park, 2017). Situasi ini menciptakan sebuah paradoks: di era dengan akses informasi dan hiburan yang tak terbatas, justru terjadi penurunan pada beberapa aspek kesejahteraan holistik remaja. Dalam konteks ini, permainan tradisional muncul kembali sebagai sebuah opsi yang relevan dan bernilai. UNESCO telah mengakui berbagai permainan tradisional sebagai Warisan Budaya Tak Benda (Intangible Cultural Heritage) sejak 2003, bukan hanya karena nilai historis dan kulturalnya, tetapi juga karena fungsi sosial dan pendidikannya.

Berbeda dengan permainan digital yang seringkali bersifat pasif, individual, dan virtual, permainan tradisional menuntut keterlibatan fisik aktif, interaksi sosial tatap muka, dan negosiasi real-time di dalam sebuah kelompok. Aktivitas fisik yang terkandung di dalamnya, seperti berlari, melompat, dan melempar, memenuhi rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia WHO, 2020 bagi remaja untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi minimal 60 menit per hari. Secara fisiologis, aktivitas ini bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, kesehatan tulang, serta mengendalikan berat badan (Janssen & LeBlanc, 2010).

Namun, manfaat permainan tradisional jauh melampaui dimensi fisik semata. Permainan ini pada hakikatnya adalah sebuah laboratorium sosial mini. Saat sekelompok remaja bermain bentengan atau gobak sodor, mereka tidak hanya sekadar berlari mengejar lawan. Mereka terlibat dalam proses kompleks yang melatih kecerdasan sosial (social intelligence). Kecerdasan sosial, sebagaimana didefinisikan oleh (Goleman, 2006:42), adalah

kemampuan untuk memahami dan mengelola hubungan dengan orang lain secara efektif. Dalam permainan tradisional, aspek-aspek kecerdasan sosial seperti empati (memahami perasaan dan posisi rekan satu tim), komunikasi efektif (memberi instruksi atau strategi), kerja sama (sinkronisasi gerak dan tujuan), dan resolusi konflik (menyelesaikan perselisihan terkait aturan atau hasil permainan) dilatih secara langsung dan kontekstual.

Seorang pemain harus bisa membaca situasi, memperkirakan gerak lawan, dan berkoordinasi dengan timnya untuk meraih kemenangan. Proses ini mengasah kemampuan interpersonal yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat. Selaras dengan itu, kecerdasan emosional (emotional intelligence) juga mendapatkan ruang pengembangan yang subur dalam dinamika permainan tradisional. Menurut model (Goleman, 1999:43), kecerdasan emosional meliputi kesadaran diri (mengenali emosi diri sendiri), pengaturan diri (mengelola emosi secara konstruktif), motivasi internal, empati, dan keterampilan sosial. Permainan tradisional, dengan sifatnya yang kompetitif dan tidak terduga, kerap memicu beragam emosi: euforia saat mencetak poin, kekecewaan saat kalah, kesal saat melakukan kesalahan, atau tegang saat situasi berimbang.

Remaja belajar untuk mengenali gejolak emosi ini dalam dirinya dan orang lain, lalu mengelolanya agar tidak mengganggu jalannya permainan atau merusak hubungan pertemanan. Mereka belajar untuk menerima kekalahan dengan sportif, merayakan kemenangan tanpa merendahkan lawan, dan tetap fokus di bawah tekanan. Pengalaman mengelola emosi dalam konteks yang nyata dan bermakna ini merupakan pembelajaran hidup yang sangat berharga. Meskipun potensi manfaat multidimensi dari permainan tradisional telah banyak diakui, sebagian besar penelitian yang ada masih berfokus pada anak usia dini atau setting pendidikan formal seperti sekolah dasar.

Kajian-kajian tersebut, misalnya oleh (Lestari & Prima, 2017; Pramudyanto et al., 2024), secara konsisten menunjukkan bahwa integrasi permainan tradisional dalam kurikulum dapat meningkatkan keterampilan motorik, kerjasama, dan disiplin anak. Namun, penelitian yang secara khusus menyoroti peran permainan tradisional dalam konteks komunitas budaya di kalangan remaja perkotaan masih sangat terbatas. Padahal, remaja perkotaan merupakan kelompok yang paling terpapar oleh gaya hidup digital dan paling berisiko kehilangan jejak warisan budayanya. Mereka juga merupakan kelompok yang tengah aktif mencari identitas dan tempat berkelompok.

Oleh karena itu, penelitian ini mengambil konteks yang spesifik dan relevan Komunitas Olahraga Tradisional KUAT di Kota Malang. Kota Malang, sebagai kota pendidikan dan budaya, memiliki dinamika sosial yang unik. Komunitas KUAT hadir sebagai sebuah ruang tanding (counter-space) di tengah arus modernisasi, yang secara aktif melestarikan dan mempraktikkan berbagai permainan tradisional Nusantara. Keberadaan komunitas semacam ini memberikan sebuah setting naturalistik yang ideal untuk meneliti bagaimana keterlibatan dalam permainan tradisional mempengaruhi remaja di luar struktur sekolah. Konteks komunitas menawarkan suasana sukarela, berbasis minat, dan kuat nuansa kebersamaannya, yang mungkin menghasilkan dampak psikososial yang berbeda dibandingkan setting yang terstruktur dan wajib seperti di sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dirancang untuk menjawab kesenjangan dalam literatur dengan menganalisis pengaruh partisipasi dalam permainan

tradisional terhadap tingkat aktivitas fisik, kecerdasan sosial, dan kecerdasan emosional pada remaja anggota Komunitas KUAT di Kota Malang. Penelitian ini berhipotesis bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada ketiga aspek tersebut setelah remaja terlibat secara rutin dalam kegiatan permainan tradisional. Selain itu, penelitian ini juga akan mengeksplorasi keterkaitan antara ketiga variabel tersebut, untuk melihat apakah peningkatan aktivitas fisik berjalan seiring dengan perkembangan aspek sosial dan emosional.

Signifikansi penelitian ini terletak pada beberapa hal. Dari sisi teoritis, penelitian ini dapat memperkaya bukti empiris mengenai model pembelajaran holistik yang terintegrasi, di mana aktivitas fisik tidak dipandang terpisah, tetapi sebagai bagian dari proses pengembangan sosio-emosional individu. Dari sisi praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar rekomendasi bagi pendidik, penggiat komunitas, dan pembuat kebijakan di bidang kebudayaan, pemuda, dan olahraga untuk merancang program intervensi yang efektif dan berkelanjutan. Dari sisi budaya, penelitian ini turut berkontribusi dalam upaya pelestarian warisan budaya tak benda dengan menunjukkan relevansi dan nilai fungsionalnya dalam menjawab tantangan kesehatan dan sosial di era modern.

Dengan demikian, melalui pendekatan kuantitatif dan kualitatif, penelitian ini bertujuan tidak hanya untuk mengukur dampak, tetapi juga untuk memahami makna, pengalaman, dan nilai-nilai yang dirasakan oleh remaja dalam komunitas tersebut terhadap permainan tradisional. Hasilnya diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif tentang bagaimana warisan budaya masa lalu dapat dihidupkan kembali sebagai sebuah strategi cerdas untuk membangun generasi muda yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga cerdas secara sosial dan emosional di tengah gempuran era digital.

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain *mixed-methods explanatory sequential design* (Creswell & Clark, 2018:97), di mana data kuantitatif dikumpulkan dan dianalisis terlebih dahulu, kemudian diikuti oleh pengumpulan dan analisis data kualitatif untuk memperdalam dan memperjelas temuan kuantitatif. Tahap kuantitatif berupa *pra-eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* (Fraenkel, et al., 2019:95). Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengukur perubahan pada kelompok yang sama sebelum dan setelah mendapatkan intervensi berupa partisipasi dalam permainan tradisional, meskipun memiliki keterbatasan karena tidak melibatkan kelompok kontrol (Creswell, 2014).

Penelitian dilakukan pada Komunitas Olahraga Tradisional KUAT di Kota Malang, yang dipilih secara purposif karena aktifitas dan komitmennya dalam melestarikan permainan tradisional. Populasi penelitian adalah seluruh anggota komunitas yang berusia remaja hingga dewasa muda (15-21 tahun). Sampel untuk bagian kuantitatif ditentukan dengan teknik stratified random sampling berdasarkan kelompok usia dan jenis kelamin, untuk memastikan keterwakilan (Sugiyono, 2019:56). Jumlah sampel sebanyak 30 orang, yang memenuhi kriteria minimum untuk analisis parametrik dan regresi, yaitu 10-15 subjek per variabel prediktor (Hair et al., 2019:104).

Sementara itu, sampel untuk bagian kualitatif dipilih dengan teknik purposive sampling terdiri dari 8 informan kunci yang meliputi pelatih komunitas (2 orang), pengurus komunitas (2 orang), dan anggota remaja yang aktif (4 orang), dipilih berdasarkan kedalaman

pengetahuan dan pengalamannya terkait aktivitas komunitas. Uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan, seluruh instrumen kuantitatif diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas konstruk dilakukan dengan analisis *product moment pearson* terhadap 30 responden di luar sampel penelitian. Suatu butir dinyatakan valid jika nilai  $r$ -hitung  $>$   $r$ -tabel (0,361) pada  $\alpha=0,05$  (Sugiyono, 2019:78).

Uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha melalui bantuan software SPSS 25. Suatu konstruk dinyatakan reliabel jika nilai  $\alpha > 0,70$ . Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh instrumen memenuhi syarat validitas dan reliabilitas, dengan nilai Alpha Cronbach untuk masing-masing variabel aktivitas fisik ( $\alpha=0,86$ ), kecerdasan sosial ( $\alpha=0,89$ ), dan kecerdasan emosional ( $\alpha=0,88$ ). Penelitian dilaksanakan selama 8 minggu. Pada minggu ke-1, dilakukan *pretest* dengan memberikan kuesioner kepada 30 sampel untuk mengukur kondisi awal ketiga variabel. Selanjutnya, intervensi berupa partisipasi terstruktur dalam permainan tradisional dilaksanakan dari minggu ke-2 hingga ke-7. Intervensi dilakukan sebanyak 2 kali per minggu dengan durasi 90 menit per sesi.

Jenis permainan tradisional yang diterapkan beragam, meliputi permainan yang membutuhkan aktivitas fisik tinggi, strategi kelompok, dan interaksi intens, seperti gobak sodor, bentengan, tarik tambang, egrang, dan galasin. Setiap sesi dipandu oleh pelatih komunitas dan diawali dengan pemanasan serta diakhiri dengan pendinginan. Pada minggu ke-8, dilakukan *posttest* menggunakan kuesioner yang sama dengan *pretest* untuk mengukur perubahan setelah intervensi. Data kualitatif dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi partisipatif selama periode intervensi berlangsung analisis Data

1. Data kuantitatif dianalisis dengan bantuan software SPSS 25. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan skor rata-rata *pretest-posttest*. Uji normalitas dilakukan dengan uji kolmogorov-smirnov dan shapiro-wilk untuk menentukan pemilihan statistik uji selanjutnya. Hasil uji menunjukkan data tidak berdistribusi normal ( $p < 0,05$ ), sehingga digunakan uji non-parametrik. Uji hipotesis untuk menguji perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok yang sama, digunakan uji wilcoxon signed rank test sebagai alternatif non-parametrik dari paired sample t-test (Pallant, 2020:103). Uji korelasi untuk mengukur keeratan hubungan antar variabel hasil *posttest*, digunakan uji korelasi spearman's rho (karena data tidak normal). Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk melihat pengaruh aktivitas fisik (variabel prediktor) terhadap kecerdasan sosial dan kecerdasan emosional (variabel kriterium).
2. Data Kualitatif dari wawancara dan observasi dianalisis secara tematik menggunakan model interactive model dari (Miles et al., 2014:94), yang meliputi tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi.

Dengan menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif ini, penelitian ini tidak hanya bertujuan mengukur besarnya pengaruh secara statistik, tetapi juga memahami proses, makna, dan konteks sosial-budaya di balik angka-angka tersebut, sehingga diperoleh gambaran yang lebih holistik dan mendalam.



## Hasil

Penelitian melibatkan 30 responden yang merupakan anggota aktif Komunitas Olahraga Tradisional KUAT di Kota Malang. Karakteristik demografis responden disajikan pada tabel 1. Mayoritas responden berusia antara 17-19 tahun (56.7%), dengan proporsi jenis kelamin yang seimbang (laki-laki 53.3%, perempuan 46.7%). Sebagian besar responden telah bergabung dengan komunitas selama 1-2 tahun (60.0%). Karakteristik ini menggambarkan bahwa sampel penelitian didominasi oleh remaja akhir yang telah memiliki pengalaman dasar dalam kegiatan permainan tradisional, sehingga dapat memberikan respons yang cukup matang terhadap instrumen penelitian.

Tabel 1. Karakteristik demografis responden (n=30)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	15-16 tahun	7	23.3
	17-19 tahun	17	56.7
	20-21 tahun	6	20.0
Jenis Kelamin	Laki-laki	16	53.3
	Perempuan	14	46.7
Lama Bergabung dengan Komunitas	< 1 tahun	5	16.7
	1-2 tahun	18	60.0
	> 2 tahun	7	23.3

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas terhadap data *gain score* (selisih antara skor *posttest* dan *pretest*) untuk ketiga variabel penelitian. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Hasil uji (tabel 2) menunjukkan nilai signifikansi (p-value) untuk semua variabel kurang dari 0.05, baik pada uji Kolmogorov-Smirnov maupun Shapiro-Wilk. Hal ini mengindikasikan bahwa data *gain score* tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis statistik untuk menguji perbedaan menggunakan uji non-parametrik, yaitu uji wilcoxon signed rank test, sebagaimana direkomendasikan untuk data yang tidak normal dari sampel berpasangan (*pretest* dan *posttest* dari subjek yang sama).

Tabel 2. Hasil uji normalitas data gain score

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Statistik	Shapiro-Wilk Sig.	Keputusan Statistik	Sig.	
Gain Aktivitas Fisik	0.176	0.018*	0.905	0.010*	Tidak Normal
Gain Kecerdasan Sosial	0.182	0.013*	0.898	0.006*	Tidak Normal
Gain Kecerdasan Emosional	0.169	0.028*	0.911	0.015*	Tidak Normal

Keterangan:  $p < 0.05$

Untuk menguji apakah terdapat peningkatan yang signifikan pada aktivitas fisik, kecerdasan sosial, dan kecerdasan emosional setelah intervensi permainan tradisional, dilakukan uji wilcoxon signed rank test. Hasil analisis disajikan secara lengkap pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil uji wilcoxon signed rank test untuk perbandingan skor *pretest* dan *posttest*

Variabel	Rata-rata Skor		Statistik Uji Wilcoxon		Kesimpulan
	Pre-test	Post-test	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	
Aktivitas Fisik	45.90	87.93	-4.786	0.000	Terdapat peningkatan signifikan
Kecerdasan Sosial	56.73	87.07	-4.784	0.000	Terdapat peningkatan signifikan
Kecerdasan Emosional	57.73	87.90	-4.785	0.000	Terdapat peningkatan signifikan

Berdasarkan tabel 3, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik terjadi peningkatan skor rata-rata yang sangat signifikan dari 45.90 (*pretest*) menjadi 87.93 (*posttest*). Nilai  $Z = -4.786$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi permainan tradisional efektif dalam meningkatkan level aktivitas fisik responden. Kecerdasan sosial skor rata-rata meningkat signifikan dari 56.73 menjadi 87.07. Nilai  $Z = -4.784$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa partisipasi dalam permainan tradisional memberikan dampak positif terhadap kemampuan sosial remaja. Kecerdasan emosional skor rata-rata juga mengalami peningkatan signifikan dari 57.73 menjadi 87.90. Nilai  $Z = -4.785$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Hasil ini membuktikan bahwa dinamika dalam permainan tradisional berperan dalam mengasah kecerdasan emosional remaja.

Setelah diketahui terjadi peningkatan pada ketiga variabel, langkah selanjutnya adalah menganalisis hubungan antara variabel-variabel tersebut pada kondisi akhir (*posttest*). Mengingat data tidak berdistribusi normal, uji korelasi yang digunakan adalah Spearman's Rho. Hasil analisis korelasi disajikan pada tabel 4.

 Tabel 4. Matriks korelasi spearman's rho antar variabel (berdasarkan skor *posttest*)

Variabel	1	2	3
1. Aktivitas Fisik	1.000		
2. Kecerdasan Sosial	0.742**	1.000	
3. Kecerdasan Emosional	0.653**	0.781**	1.000

\*\*Keterangan: \*\* Korelasi signifikan pada level 0.01 (2-tailed).

Berdasarkan tabel 4, dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan positif kuat dan signifikan antara aktivitas fisik dan kecerdasan sosial ( $p = 0.742$ ;  $p < 0.01$ ). Artinya, remaja dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi melalui permainan tradisional cenderung memiliki kecerdasan sosial yang lebih baik pula. Terdapat hubungan positif sedang hingga kuat dan signifikan antara aktivitas fisik dan kecerdasan emosional ( $p = 0.653$ ;  $p < 0.01$ ). Hubungan paling kuat ditemukan antara kecerdasan sosial dan kecerdasan emosional ( $p = 0.781$ ;  $p < 0.01$ ). Ini menunjukkan keterkaitan yang sangat erat antara kemampuan mengelola hubungan sosial dengan kemampuan memahami dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain.

Untuk menyelidiki seberapa besar kontribusi peningkatan aktivitas fisik dalam memprediksi peningkatan kecerdasan sosial dan emosional, dilakukan analisis regresi linear sederhana. Meskipun data gain score tidak normal, regresi linear dianggap cukup *robust* untuk pelanggaran asumsi normalitas jika sampel tidak terlalu kecil. Hasil analisis regresi disajikan pada tabel 5.

Tabel 5. Ringkasan hasil analisis regresi linear sederhana

Model Regresi	Koefisien Determinasi ( $R^2$ )	Nilai F	Sig. (F)	Koefisien Regresi (B)	Konstanta (a)	Kesimpulan
Aktivitas Fisik → Kecerdasan Sosial	0.548	34.152	0.000*	1.854	12.341	Signifikan
Aktivitas Fisik → Kecerdasan Emosional	0.420	20.673	0.000*	2.951	10.528	Signifikan

Keterangan:  $p < 0.05$

Interpretasi dari tabel 5 adalah sebagai berikut pengaruh aktivitas fisik terhadap kecerdasan sosial model regresi pertama signifikan ( $F=34.152$ ,  $p=0.000$ ). Nilai R Square ( $R^2$ ) = 0.548 menunjukkan bahwa 54.8% variasi peningkatan kecerdasan sosial dapat dijelaskan oleh peningkatan aktivitas fisik melalui permainan tradisional. Sisanya (45.2%) dipengaruhi oleh faktor lain di luar model. Pengaruh aktivitas fisik terhadap kecerdasan emosional model regresi kedua juga signifikan ( $F=20.673$ ,  $p=0.000$ ). Nilai  $R^2$  = 0.420 mengindikasikan bahwa 42.0% variasi peningkatan kecerdasan emosional diprediksi oleh peningkatan aktivitas fisik

Temuan kuantitatif di atas diperkuat oleh hasil analisis data kualitatif dari wawancara dan observasi. Analisis tematik mengungkap beberapa pola peningkatan energi dan kesadaran tubuh banyak responden melaporkan merasa lebih bugar dan bersemangat. *"Awalnya cuma ikut-ikutan, sekarang kalau seminggu nggak main galasan atau gobak sodor rasanya pegal-pegal dan pengen gerak"* (Responden P, Laki-laki, 18 tahun). Pembelajaran kerjasama dan komunikasi langsung intervensi menciptakan ruang bagi remaja untuk berlatih berkomunikasi dan berkoordinasi tanpa perantara gawai. *"Main bentengan itu nggak bisa egois. Harus ngasih kode, teriak strategi, dan percaya sama temen satu tim. Kalau cuma chat, kan beda rasanya"* (Responden R, Perempuan, 17 tahun).

Pengelolaan emosi dalam situasi nyata dinamika kompetisi dan kekalahan dalam permainan menjadi sarana latihan regulasi emosi. *"Dulu kalah langsung ngambek atau nyalahin temen. Sekarang jadi lebih bisa nerima, karena sadar itu cuma permainan. Besok bisa menang lagi"* (Responden S, Laki-laki, 19 tahun). Pemaknaan budaya dan identitas kelompok aktivitas ini tidak hanya dipandang sebagai olahraga, tetapi juga sebagai cara menjaga warisan dan memperkuat ikatan komunitas. *"Di sini kami nggak cuma olahraga, tapi juga jaga warisan nenek moyang. Ternyata seru dan bermanfaat"* (Pelatih Komunitas, 40 tahun). Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan konsistensi antara bukti kuantitatif dan kualitatif. Data statistik mengonfirmasi adanya peningkatan yang signifikan dan hubungan yang kuat antar variabel, sementara data kualitatif memberikan konteks dan penjelasan mendalam tentang proses dan mekanisme bagaimana permainan tradisional menghasilkan dampak-dampak tersebut dalam kehidupan nyata remaja anggota komunitas.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan tradisional terhadap aktivitas fisik, kecerdasan sosial, dan kecerdasan emosional remaja dalam konteks komunitas budaya di Kota Malang. Temuan utama penelitian mengkonfirmasi bahwa intervensi berupa partisipasi terstruktur dalam permainan tradisional selama 8 minggu berhasil meningkatkan ketiga aspek tersebut secara signifikan. Selain itu, ditemukan hubungan positif yang kuat



antar variabel, di mana peningkatan aktivitas fisik berkontribusi besar terhadap perkembangan kecerdasan sosial dan emosional. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan peningkatan aktivitas fisik yang sangat signifikan ( $p=0.000$ ), dengan skor rata-rata meningkat hampir dua kali lipat dari kondisi awal.

Temuan ini sejalan dengan rekomendasi WHO (2020) yang menekankan pentingnya aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi bagi remaja untuk menjaga kesehatan kardiorespirasi, muskuloskeletal, dan mental. Peningkatan ini terjadi karena permainan tradisional seperti *gobak sodor* dan *bentengan* secara inherent menuntut gerakan eksplosif seperti berlari, melompat, dan menghindar, yang memenuhi komponen aktivitas fisik yang direkomendasikan (Janssen & LeBlanc, 2010). Namun, kebaharuan dari temuan ini terletak pada konteks pelaksanaannya, yaitu di luar setting sekolah formal. Sebagian besar penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan (Sutapa & Suharjana, 2019), mengevaluasi efektivitas permainan tradisional dalam kurikulum pendidikan jasmani sekolah.

Penelitian ini membuktikan bahwa dalam konteks komunitas sukarela berbasis minat (community of interest), permainan tradisional tetap mampu mendorong peningkatan aktivitas fisik yang substansial. Hal ini penting karena partisipasi di komunitas bersifat intrinsik dan berkelanjutan, berbeda dengan partisipasi wajib di sekolah. Dukungan kualitatif menunjukkan bahwa unsur kesenangan (*fun*) dan ikatan sosial dalam komunitas menjadi motivator utama yang membuat remaja aktif bergerak secara konsisten, tanpa merasa sedang “berolahraga” yang terkadang membosankan (Bailey et al., 2013). Peningkatan signifikan pada kecerdasan sosial ( $p=0.000$ ) menguatkan proposisi (Goleman, 2006:79) bahwa kemampuan sosial dikembangkan melalui pengalaman interaksi langsung.

Permainan tradisional berfungsi sebagai laboratorium sosial mikro yang mengharuskan pemain untuk berempati, berkomunikasi efektif, bekerja sama, dan menyelesaikan konflik secara real-time. Strategi dalam *gobak sodor* membutuhkan koordinasi non-verbal dan kepekaan terhadap gerakan rekan tim, yang melatih kepekaan sosial (social awareness). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada fokus remaja perkotaan dalam komunitas budaya. Penelitian (Lestari & Prima, 2017:49; Ilmi et al. (2024) banyak menyoroti manfaat sosial permainan tradisional bagi anak-anak di sekolah dasar. Penelitian ini mengisi celah dengan menunjukkan bahwa remaja perkotaan yang sering diasumsikan terindividualisasi oleh teknologi tetap sangat mampu dan responsif terhadap pembelajaran sosial melalui permainan kelompok tradisional.

Data kualitatif mengungkap bahwa di komunitas KUAT, nilai-nilai seperti kebersamaan, sportivitas, dan kepatuhan pada aturan yang disepakati bersama (*peer-mediated rules*) justru lebih kuat diinternalisasi dibandingkan dalam struktur yang hierarkis seperti di sekolah. Ini menunjukkan bahwa komunitas budaya dapat menjadi ruang alternatif yang efektif untuk pendidikan karakter sosial remaja. Peningkatan kecerdasan emosional yang signifikan ( $p=0.000$ ) memperkuat teori (Goleman, 1999:86) tentang pentingnya latihan dalam mengenali dan mengelola emosi. Permainan tradisional dengan dinamika kompetisinya menghadirkan situasi emosional yang otentik euforia kemenangan, kekecewaan kekalahan, ketegangan saat berimbang, dan frustrasi akibat kesalahan.

Pengalaman langsung menghadapi situasi ini, seperti belajar menerima kekalahan dengan lapang dada dalam *tarik tambang*, merupakan pelatihan regulasi emosi yang

kontekstual. Temuan kualitatif memberikan kedalaman pada angka statistik ini. Seorang informan menyatakan bahwa belajar mengendalikan emosi di lapangan permainan membantu mereka dalam menghadapi tekanan akademik di sekolah. Hal ini selaras dengan penelitian (Galarza et al., 2024) yang menemukan bahwa kemampuan regulasi emosi berkontribusi pada pengambilan keputusan dan ketahanan yang lebih baik. Kebaharuan di sini adalah identifikasi mekanisme transfer (transfer mechanism).

Penelitian ini tidak hanya mengukur peningkatan skor tes, tetapi juga melalui wawancara mendalam berhasil mengungkap bahwa keterampilan emosional yang diasah di lapangan permainan seperti kesabaran, ketekunan, dan kontrol diri dirasakan remaja dapat ditransfer ke konteks kehidupan lainnya. Hal ini memperkuat posisi permainan tradisional bukan sekadar aktivitas rekreasi, tetapi sebagai simulasi kehidupan (life simulation) yang berharga. Hasil analisis korelasi dan regresi memberikan pandangan yang holistik. Hubungan positif kuat antara aktivitas fisik dengan kecerdasan sosial ( $p=0.742$ ) dan emosional ( $p=0.653$ ) menunjukkan bahwa ketiga domain berkembang secara terintegrasi.

Lebih penting lagi, model regresi mengungkap bahwa 54.8% peningkatan kecerdasan sosial dan 42.0% peningkatan kecerdasan emosional dapat diprediksi oleh peningkatan aktivitas fisik. Temuan ini mendukung model developmental cascade yang diajukan oleh (Robinson et al., 2015), di mana kompetensi dalam satu domain (misalnya motorik/fisik) dapat memicu perkembangan positif di domain lain (sosial-emosional). Dalam konteks permainan tradisional, aktivitas fisik yang intens menciptakan *shared experience* dan momen kebersamaan yang menjadi dasar untuk membangun ikatan sosial. Ikatan sosial ini kemudian menciptakan lingkungan yang aman bagi ekspresi dan pengelolaan emosi.

Kebaharuan penelitian adalah demonstrasi empiris model cascade ini dalam konteks pelestarian budaya. Artinya, upaya melestarikan permainan tradisional tidak hanya berdampak pada budaya, tetapi secara bersamaan memicu rangkaian perkembangan positif bagi kesehatan holistik remaja. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya literatur dengan memperlihatkan bahwa teori perkembangan sosio-emosional dan teori aktivitas fisik dapat bertemu dan saling memperkuat dalam sebuah medium budaya bernama permainan tradisional. Hasil ini mendukung pendekatan holistik dalam pendidikan dan kesehatan remaja. Secara praktis, temuan ini menjadi dasar yang kuat bagi

1. Komunitas dan lembaga budaya untuk mempromosikan permainan tradisional bukan sekadar sebagai atraksi budaya, tetapi sebagai program kesehatan komunitas (community health program) bagi remaja.
2. Dunia pendidikan sekolah dapat bermitra dengan komunitas seperti KUAT untuk mengintegrasikan permainan tradisional dalam ekstrakurikuler atau program pengembangan karakter, menawarkan pengalaman belajar yang berbeda dari kelas konvensional.
3. Kebijakan publik pemerintah daerah dapat memasukkan revitalisasi permainan tradisional ke dalam strategi pembangunan pemuda dan kesehatan masyarakat perkotaan.

## Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif dan kualitatif, dapat disimpulkan bahwa partisipasi terstruktur dalam permainan tradisional melalui komunitas budaya memberikan dampak positif yang signifikan dan holistik terhadap perkembangan remaja. Secara spesifik, penelitian ini menghasilkan tiga simpulan utama intervensi permainan tradisional selama 8 minggu terbukti efektif secara statistik dalam meningkatkan tingkat aktivitas fisik, kecerdasan sosial, dan kecerdasan emosional remaja anggota Komunitas KUAT di Kota Malang. Peningkatan ini bukan hanya tercermin dari lonjakan skor rata-rata yang signifikan ( $p < 0,001$ ) pada ketiga variabel, tetapi juga mendapatkan konfirmasi makna dari pengalaman subjektif remaja yang merasa lebih bugar, terampil berinteraksi, dan mampu mengelola emosi.

Penelitian ini mengungkap interkoneksi yang erat antara dimensi fisik, sosial, dan emosional. Analisis menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik berkorelasi kuat dengan perkembangan kecerdasan sosial ( $\rho = 0,742$ ) dan emosional ( $\rho = 0,653$ ), serta mampu memprediksi 54,8% dan 42,0% variasi peningkatan pada kedua aspek tersebut. Temuan ini memperkuat perspektif perkembangan yang holistik, di mana stimulasi pada satu domain dapat memicu kemajuan pada domain lainnya dalam suatu ekosistem pembelajaran yang kontekstual.

Menjadi kebaruan penelitian ini, adalah pembuktian bahwa konteks komunitas budaya berfungsi sebagai ruang pembelajaran yang unik dan efektif bagi remaja perkotaan. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang banyak dilakukan dalam setting sekolah formal, partisipasi sukarela dalam komunitas seperti KUAT menciptakan dinamika intrinsik yang kaya. Nilai-nilai kebersamaan, sportivitas, dan pelestarian warisan yang hidup dalam komunitas ternyata bertindak sebagai katalisator yang memperkuat dampak edukatif dari permainan tradisional itu sendiri. Dengan demikian, permainan tradisional tidak hanya bertahan sebagai simbol budaya, tetapi berevolusi menjadi media intervensi yang relevan untuk mengatasi tantangan gaya hidup sedentari, isolasi sosial, dan kesulitan regulasi emosi di kalangan remaja era digital.

## Pernyataan Penulis

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi yang telah memberikan dukungan pendanaan melalui skema penelitian Tahun Anggaran 2025. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Insan Budi Utomo atas fasilitas, arahan, dan dukungan akademik yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, apresiasi yang tinggi diberikan kepada komunitas permainan tradisional (KUAT) Kota Malang atas kerja sama, bantuan, dan keterlibatan aktif dalam penyediaan akses serta dukungan selama proses penelitian berlangsung. Tanpa dukungan dari berbagai pihak tersebut, penelitian ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik.

## Daftar Pustaka

- Anggita, G. M. (2018). Eksistensi Permainan Tradisional Sebagai Warisan Budaya Bangsa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 3(2), 55-59. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/article/view/3392>
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289–308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2019). *How to design and evaluate research in education* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. Bantam Books.
- Galarza, J., Rodríguez, M., & Fernández, L. (2024). Machine learning approaches for early detection of neurodegenerative diseases. *Journal of Medical Artificial Intelligence*, 12(3), 145–162
- Goleman, D. (1999). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Ilmi, N., Sari, R., & Putra, A. (2024). Gamification in biology learning: Its impact on student engagement and retention. *Journal of Science Education and Technology*, 33(2), 245–260.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Lestari & Prima (2017)" refers to a likely academic paper by Putu Indah Lestari (PI Lestari) and Elizabeth Prima (E Prima) on early childhood education, published around 2017.
- Prima, E., Lestari, P. I., & Subagia, N. K. T. F. (2025). Implementation of the Picture and Picture Method to Model in Improve Early Childhood Speaking Skills. *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran*, 8(1), 15-23. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JP2/article/view/88480>
- Pramudyanto, A., Sari, R. P., & Wijaya, H. (2024). Efektivitas permainan tradisional dalam meningkatkan regulasi emosi dan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 45–60
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). Routledge.
- Robinson, J. G., Farnier, M., Krempf, M., Bergeron, J., Luc, G., Aversa, M., ... & Kastelein, J. J. (2015). Efficacy and safety of alirocumab in reducing lipids and cardiovascular

- events. *New England Journal of Medicine*, 372(16), 1489-1499.  
<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1501031>
- Maharani, A. (2024). Bimbingan dalam Menangani Perubahan Emosional Selama Masa Pubertas. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(02), 60-65.  
<https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jbk/article/view/420>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Steinberg, L. D. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the new Science of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Sutapa, P., & Suharjana, S. (2019). Improving gross motor skills by gross kinesthetic-and contemporary-based physical activity in early childhood. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 38(3). 540-551. <https://jurnal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/25324>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Twenge, J. M., & Park, H. (2019). The decline in adult activities among US adolescents, 1976–2016. *Child development*, 90(2), 638-654. <https://doi.org/10.1111/cdev.12930>