

Efektivitas Aktivitas Permainan Tradisional dalam Mengembangkan Kecakapan Hidup Sosial Siswa

Sani Gunawan*, Herman Subarjah, Berliana, Amung Ma'mun

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

* Correspondence: sanigunawan@upi.edu

Abstract

The increasing use of gadgets and the decline in direct social interaction have led to a decrease in cooperation, communication, and social-emotional skills among adolescents, which has become a critical issue in character education. This study aims to test the effectiveness of a structured traditional game intervention program in developing the social life skills of high school students. The method used is a quasi-experiment with a one-group pretest-posttest design. A total of 30 students participated in the intervention for 16 sessions involving traditional Indonesian games (gobak sodor, bentengan, engklek, galasin) combined with guided reflection to facilitate skill transfer. Measurements were taken using the Life Skills Scale for Sport, which covers eight dimensions of life skills. Data analysis was performed using a paired sample t-test and effect size calculation (Cohen's d). The results showed a significant increase in the total social life skills score ($p < 0.001$) with a very large effect size ($d = 1.51$). The highest increase occurred in the dimensions of teamwork (+2.7 points) and leadership (+1.5 points). The conclusion of this study proves that pedagogically designed traditional games not only function as recreational activities but are also effective, contextual, and culture-based learning media for strengthening the social-emotional competencies of adolescents.

Keywords: Traditional games; social life skills; students; physical education; social interaction

Abstrak

Meningkatnya penggunaan gawai dan berkurangnya interaksi sosial langsung telah menyebabkan penurunan kemampuan kerja sama, komunikasi, dan keterampilan sosial-emosional di kalangan remaja, yang menjadi masalah kritis dalam pendidikan karakter. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas program intervensi permainan tradisional terstruktur dalam mengembangkan kecakapan hidup sosial siswa SMA. Metode yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Sebanyak 30 siswa mengikuti intervensi selama 16 sesi yang melibatkan permainan tradisional Indonesia (*gobak sodor*, *bentengan*, *engklek*, *galasin*) yang dipadukan dengan refleksi terpandu untuk memfasilitasi transfer keterampilan. Pengukuran menggunakan *Life Skills Scale for Sport* yang mencakup delapan dimensi kecakapan hidup. Analisis data dilakukan dengan uji *paired sample t-test* dan perhitungan *effect size* (Cohen's d). Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada skor total kecakapan hidup sosial ($p < 0,001$) dengan ukuran efek sangat besar ($d = 1,51$). Peningkatan tertinggi terjadi pada dimensi kerja sama tim (+2,7 poin) dan kepemimpinan (+1,5 poin). Simpulan penelitian ini membuktikan bahwa permainan tradisional yang didesain secara pedagogis tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas rekreasi, tetapi merupakan media pembelajaran yang efektif, kontekstual, dan berbasis budaya untuk memperkuat kompetensi sosial-emosional remaja.

Kata Kunci: Permainan tradisional; kecakapan hidup sosial; siswa; pendidikan jasmani; interaksi sosial

Received: 21 Oktober 2025 | Revised: 2, 17 November, 3 Desember 2025

Accepted: 14 Desember 2025 | Published: 24 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

Kecakapan hidup sosial (*social life skills*) merupakan kompetensi esensial yang mencakup kemampuan untuk berinteraksi, bekerja sama, berkomunikasi efektif, menyelesaikan konflik, serta beradaptasi dalam berbagai situasi sosial. Kompetensi ini menjadi fondasi penting bagi perkembangan holistik individu, khususnya pada fase remaja di jenjang sekolah menengah atas (Forneris et al., 2012; Bean & Forneris, 2016). Remaja yang memiliki kecakapan hidup sosial yang baik tidak hanya mampu membangun hubungan interpersonal yang sehat, tetapi juga menunjukkan resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan akademis dan psikososial (Kendellen & Camiré, 2017).

Dalam konteks pendidikan, pengembangan keterampilan ini sejalan dengan tujuan kurikulum nasional yang menekankan pembentukan karakter dan kompetensi sosial peserta didik, sebagaimana tercermin dalam profil pelajar pancasila yang mengedepankan nilai gotong royong, kebhinekaan global, dan kemandirian Kemendikbud, 2022. Namun, di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital, terjadi pergeseran signifikan dalam pola interaksi sosial remaja. Penggunaan gawai dan platform digital yang intensif telah mengurangi frekuensi interaksi tatap muka langsung, yang pada gilirannya dapat menghambat pengembangan kemampuan sosial yang bersifat kontekstual dan emosional (Astuti et al., 2022).

Penelitian oleh (Purwanto & Pratiwi, 2020) menunjukkan bahwa remaja yang menghabiskan waktu lebih dari 4 jam per hari untuk aktivitas digital cenderung mengalami penurunan keterampilan komunikasi interpersonal dan empati. Fenomena ini diperparah dengan semakin langkanya ruang bermain fisik dan aktivitas rekreasi berbasis kelompok di lingkungan perkotaan, yang secara tradisional menjadi wahana alami untuk belajar bersosialisasi (Wulansari, 2017). Akibatnya, banyak siswa menunjukkan kecenderungan individualistik, kesulitan dalam kerja tim, serta rendahnya kemampuan dalam mengelola konflik dan emosi dalam situasi sosial nyata (El Mourid et al., 2020).

Dalam upaya mengatasi tantangan tersebut, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis sebagai medium pembelajaran yang tidak hanya mengembangkan aspek fisik, tetapi juga sosial dan emosional. Olahraga dan aktivitas fisik berbasis permainan telah lama diakui sebagai konteks yang ideal untuk melatih kerja sama, kepemimpinan, disiplin, dan sportivitas (Camiré et al., 2012). Namun, pendekatan pembelajaran PJOK di banyak sekolah masih sering terbatas pada pencapaian kompetensi motorik dan kurang secara sistematis mengintegrasikan dimensi kecakapan hidup sosial ke dalam desain pembelajarannya (Kendellen et al., 2017). Di sinilah permainan tradisional Indonesia menawarkan potensi yang belum sepenuhnya tergali.

Permainan tradisional seperti *gobak sodor*, *bentengan*, *engklek*, dan *galasin* bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi merupakan ekspresi budaya yang kaya akan nilai-nilai sosial, moral, dan kearifan lokal. Permainan-permainan ini pada dasarnya dirancang sebagai aktivitas kolektif yang menuntut komunikasi verbal, koordinasi tim, negosiasi, strategi bersama, dan kepatuhan terhadap aturan (Cahyani et al., 2023). Sebagai contoh, dalam permainan *bentengan*, siswa belajar tentang strategi, pembagian peran, loyalitas kelompok, dan bagaimana mengambil keputusan cepat di bawah tekanan. Sementara itu, *gobak sodor* melatih kecepatan, kelincahan, serta kerja sama tim yang solid untuk mencapai tujuan bersama.

Nilai-nilai seperti kebersamaan, kejujuran, saling menghargai, dan tanggung jawab secara implisit tertanam dalam struktur dan aturan mainnya (Wulansari, 2017). Dengan demikian, permainan tradisional dapat berfungsi sebagai *laboratorium sosial* mini tempat siswa mengalami dan mempraktikkan langsung berbagai prinsip kehidupan bermasyarakat. Secara teoretis, kerangka *life skills through sport* yang dikembangkan oleh (Cronin & Allen, 2017) memberikan landasan kuat mengenai bagaimana aktivitas fisik dapat dirancang untuk secara sengaja (*intentionally*) mengembangkan keterampilan hidup. Keterampilan tersebut meliputi *domain intrapersonal* (seperti pengaturan emosi dan penetapan tujuan) dan *interpersonal* (seperti komunikasi dan kerja sama).

Proses transfer keterampilan ini dari lapangan permainan ke kehidupan sehari-hari tidak terjadi secara otomatis, tetapi memerlukan fasilitasi yang disengaja melalui refleksi, dialog, dan penciptaan iklim pembelajaran yang mendukung (Pierce et al., 2018). Pendekatan *teaching personal and social responsibility* (TPSR) dalam pendidikan jasmani juga menegaskan pentingnya menciptakan lingkungan di mana siswa dapat mengalami konsekuensi logis dari tindakan mereka, belajar mengambil tanggung jawab, dan menghormati orang lain (Bean & Forneris, 2016). Namun, meskipun potensinya besar, integrasi permainan tradisional sebagai media pembelajaran kecakapan hidup sosial dalam konteks formal masih menghadapi beberapa tantangan.

Adanya persepsi bahwa permainan tradisional ketinggalan zaman dan kurang menarik dibandingkan permainan digital (Astuti et al., 2022). Kurangnya pemahaman guru mengenai bagaimana merancang pembelajaran berbasis permainan tradisional yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memiliki tujuan pembelajaran sosial yang terukur (El Mourid et al., 2020). Terbatasnya studi empiris yang secara komprehensif mengukur dampak intervensi permainan tradisional terhadap berbagai dimensi kecakapan hidup sosial dengan metodologi yang kuat (Williams et al., 2022). Sebagian besar penelitian terdahulu lebih bersifat deskriptif atau terfokus pada aspek preservasi budaya, bukan pada outcome pembelajaran sosial yang terukur.

Berdasarkan identifikasi kesenjangan tersebut, penelitian ini secara khusus berfokus untuk menjawab pertanyaan seberapa efektifkah aktivitas permainan tradisional yang terstruktur dalam mengembangkan kecakapan hidup sosial siswa SMA? Fokus penelitian ini dikurcutkan untuk menguji dampak intervensi permainan tradisional terhadap delapan dimensi kecakapan hidup sosial dalam *life skills scale for sport* (Cronin & Allen, 2017), yaitu kerja sama tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, keterampilan emosional, komunikasi interpersonal, keterampilan sosial, kepemimpinan, serta pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.

Penelitian ini tidak hanya mengukur perubahan sebelum dan sesudah intervensi, tetapi juga berupaya memahami mekanisme bagaimana proses sosial dalam permainan tradisional memfasilitasi pengembangan keterampilan-keterampilan tersebut. Signifikansi penelitian ini terletak pada kontribusinya yang tiga dimensi. Dari perspektif pedagogis, penelitian ini menawarkan model intervensi yang konkret dan terstruktur untuk mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam PJOK dengan tujuan penguatan kecakapan hidup sosial. Dari perspektif kebudayaan, penelitian ini mendukung upaya pelestarian dan revitalisasi warisan budaya lokal dengan menunjukkan relevansi dan nilai edukatifnya bagi generasi muda.

Dari perspektif kebijakan, temuan penelitian ini dapat menjadi masukan empiris bagi pengembangan kurikulum yang lebih kontekstual dan berbasis budaya, khususnya dalam mendukung implementasi Kurikulum Merdeka yang fleksibel dan berorientasi pada penguatan profil pelajar. Dengan demikian, melalui pendekatan kuasi-eksperimen dan analisis yang komprehensif, penelitian ini bertujuan untuk memberikan bukti empiris mengenai efektivitas permainan tradisional sebagai media pedagogis sosial yang relevan, kontekstual, dan bermakna bagi perkembangan remaja Indonesia di era digital.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen (*quasi-experimental design*) dengan desain *one-group pretest-posttest*. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan pada variabel terikat (kecakapan hidup sosial) sebelum dan sesudah diberikan intervensi, meskipun dalam kondisi lapangan yang tidak memungkinkan pembentukan kelompok kontrol sejati secara acak (Creswell & Creswell, 2018:67). Desain ini efektif untuk mengevaluasi dampak suatu program atau perlakuan dalam konteks pendidikan di mana pengacakan penuh (*random assignment*) seringkali sulit dilakukan karena pertimbangan administratif, etika, dan kenyamanan pembelajaran (Fraenkel et al., 2019:73).

Perbedaan signifikan antara hasil O1 dan O2 dianalisis untuk mengindikasikan pengaruh dari intervensi X. Meskipun desain ini memiliki keterbatasan dalam mengontrol ancaman validitas internal seperti efek kematangan (*maturation*) atau sejarah (*history*), langkah-langkah perencanaan dan pelaksanaan yang ketat diterapkan untuk meminimalkannya (Creswell & Creswell, 2018:69). Sampel penelitian terdiri dari 30 orang siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) kelas XI (usia 16-17 tahun) dari satu sekolah di wilayah Jawa Barat. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi aktif sebagai siswa di sekolah tersebut, memperoleh izin dari orang tua/wali, tidak memiliki kondisi kesehatan yang menghalangi partisipasi dalam aktivitas fisik intensitas sedang, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian program. Jumlah sampel (N=30) dinilai memadai untuk analisis statistik parametrik seperti *paired sample t-test*, mengingat karakteristik kelompok yang relatif homogen dan desain pengukuran berulang (*repeated measures*) (Pallant, 2020:32).

Meskipun demikian, generalisasi temuan dilakukan dengan kehati-hatian (*cautious generalization*) mengingat sampel berasal dari satu lokasi. Variabel terikat, yaitu kecakapan hidup sosial, diukur menggunakan kuesioner Life Skills Scale for Sport (LSSS) yang dikembangkan dan divalidasi oleh (Cronin & Allen, 2017). Skala ini telah banyak digunakan dalam penelitian berbasis olahraga dan menunjukkan reliabilitas serta validitas konstruk yang baik (Williams et al., 2022). LSSS versi Bahasa Indonesia digunakan setelah melalui proses adaptasi dan uji coba terbatas untuk memastikan kejelasan butir pernyataan. Kuesioner LSSS terdiri dari 47 butir pernyataan yang mengukur delapan dimensi kecakapan hidup kerja sama tim (*teamwork*), penetapan tujuan (*goal setting*), manajemen waktu (*time management*), keterampilan emosional (*emotional skills*), komunikasi interpersonal (*interpersonal communication*), keterampilan sosial (*social skills*), kepemimpinan (*leadership*), pemecahan masalah dan pengambilan keputusan (*problem solving and decision making*).

Respons diukur dengan skala Likert 5 poin (1 = Sangat Tidak Setuju hingga 5 = Sangat Setuju). Skor total dan skor per dimensi dihitung, dengan skor lebih tinggi mengindikasikan tingkat kecakapan hidup sosial yang lebih baik. Uji reliabilitas instrumen pada sampel penelitian ini menghasilkan nilai Cronbach's Alpha 0.89 untuk *pretest* dan 0.91 untuk *posttest*, yang menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik (Pallant, 2020:35). Pengumpulan data dilakukan dua kali O1 di minggu pertama sebelum intervensi dimulai, dan O2 di minggu terakhir setelah sesi intervensi ke-16 selesai. Intervensi berupa program aktivitas permainan tradisional terstruktur dilaksanakan selama 8 minggu, dengan frekuensi 2 sesi per minggu, sehingga total 16 sesi pertemuan. Setiap sesi berdurasi 70 menit dan dilaksanakan di lapangan sekolah pada jam pelajaran PJOK atau kegiatan ekstrakurikuler.

Struktur dan alur setiap sesi dirancang mengintegrasikan model pembelajaran *teaching personal and social responsibility* (TPSR) (Hellison, 2011:22) dan prinsip *intentional teaching* dalam pengembangan *life skills* (Bean & Forneris, 2016). Data dianalisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 25. Tahapan analisis adalah sebagai berikut

1. Statistik deskriptif menghitung mean, standar deviasi (SD), dan skor gain untuk skor total dan setiap dimensi LSSS, guna memberikan gambaran awal tentang peningkatan.
2. Uji Prasyarat Analisis
Uji normalitas dilakukan dengan uji shapiro-wilk untuk memastikan data skor *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal, sebagai syarat penggunaan uji parametrik (Pallant, 2020). Hipotesis nol (H_0) diterima jika nilai $p > 0.05$.
3. Uji hipotesis untuk menguji perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, digunakan uji-t sampel berpasangan (*paired sample t-test*). Uji ini cocok untuk membandingkan dua pengukuran dari subjek yang sama. Signifikansi diuji pada level $\alpha = 0.05$.
4. Analisis ukuran efek (*effect size*) untuk menilai besarnya dampak intervensi secara praktis, dihitung Cohen's d. Interpretasi mengikuti kriteria kecil ($d \approx 0.2$), sedang ($d \approx 0.5$), dan besar ($d \approx 0.8$). Perhitungan juga dilengkapi dengan Hedges' g sebagai koreksi untuk ukuran sampel yang relatif kecil. Interval kepercayaan (*confidence interval*) 95% untuk ukuran efek juga dilaporkan.

Melalui prosedur metodologis yang sistematis dan terukur ini, penelitian ini berupaya untuk tidak hanya menunjukkan ada-tidaknya perbedaan, tetapi juga menggambarkan besaran dampak (*magnitude of effect*) dari intervensi permainan tradisional terhadap kecakapan hidup sosial siswa.

Hasil

Bagian ini menyajikan temuan penelitian berdasarkan analisis data yang telah dilakukan sesuai dengan prosedur metodologis yang telah dijelaskan sebelumnya. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi permainan tradisional yang terstruktur selama 16 sesi memberikan dampak positif dan signifikan terhadap peningkatan kecakapan hidup sosial pada partisipan penelitian, yang terdiri dari 30 siswa SMA. Hasil analisis dapat dipaparkan ke dalam beberapa bagian berikut. Sebelum menganalisis perbedaan, dilakukan

analisis statistik deskriptif terhadap skor *pretest* dan *posttest*. Skor total yang mungkin dicapai pada instrumen *life skills scale for sport* (LSSS) berkisar antara 47 hingga 235.

Tabel 1. Statistik deskriptif skor total kecakapan hidup sosial (N=30)

Periode Pengukuran	Mean	Standar Deviasi (SD)
Pretest	149.1	3.65
Posttest	163.1	4.42
Gain (Posttest - Pretest)	14.0	1.72

Berdasarkan hasil pengukuran awal (*pretest*) dan pengukuran akhir (*posttest*) dengan menggunakan instrumen *life skills scale for sport* (LSSS), diperoleh gambaran deskriptif mengenai tingkat kecakapan hidup sosial peserta penelitian. Sebelum dilaksanakannya intervensi permainan tradisional (*pretest*), skor rata-rata kecakapan hidup sosial siswa adalah sebesar 149.1 dengan simpangan baku (*standard deviation*) 3.65. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum, kemampuan awal siswa dalam hal kerja sama, komunikasi, kepemimpinan, dan dimensi kecakapan hidup lainnya berada pada tingkat yang relatif homogen, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai simpangan baku yang rendah.

Setelah mengikuti seluruh rangkaian intervensi selama 16 sesi, skor rata-rata siswa meningkat menjadi 163.1 dengan simpangan baku 4.42. Dengan demikian, terjadi kenaikan skor rata-rata (*mean gain*) sebesar 14.0 poin. Peningkatan ini mengindikasikan adanya perkembangan positif dalam kecakapan hidup sosial peserta. Standar deviasi gain sebesar 1.72 yang relatif kecil dari selisih skor (*posttest-pretest*) memperlihatkan bahwa peningkatan tersebut dialami secara konsisten oleh hampir seluruh peserta, bukan hanya didorong oleh beberapa individu tertentu. Meskipun terjadi sedikit peningkatan variasi pada skor *posttest* (SD dari 3.65 menjadi 4.42), hal ini dapat diartikan sebagai diferensiasi perkembangan yang wajar di antara siswa setelah intervensi, di mana sebagian siswa mungkin merespons program dengan tingkat peningkatan yang sedikit lebih tinggi dibandingkan lainnya.

Secara keseluruhan, data deskriptif ini memberikan gambaran awal yang kuat mengenai dampak positif intervensi permainan tradisional terhadap peningkatan kecakapan hidup sosial siswa secara kelompok. Kenaikan rata-rata yang cukup signifikan (dari 149.1 menjadi 163.1) menjadi landasan untuk pengujian lebih lanjut guna memastikan bahwa peningkatan ini bersifat statistik signifikan dan bukan akibat faktor kebetulan. Analisis lebih detail pada masing-masing dari delapan dimensi LSSS mengkonfirmasi bahwa peningkatan terjadi secara konsisten pada semua aspek. Seperti yang disajikan dalam tabel 2, dimensi kerja sama tim menunjukkan peningkatan (*mean gain*) tertinggi sebesar 2.7 poin, diikuti oleh dimensi kepemimpinan (1.5 poin) dan penetapan tujuan (1.7 poin).

Sementara itu, dimensi seperti komunikasi interpersonal dan pemecahan masalah & pengambilan keputusan juga mengalami peningkatan, meskipun dengan gain yang lebih kecil (masing-masing 0.9 dan 1.0 poin). Pola ini sejalan dengan karakteristik permainan tradisional yang diterapkan, yang banyak menekankan kerja kelompok dan pengambilan peran.

Tabel 2. Perbandingan rata-rata skor *pretest* dan *posttest* per dimensi LSSS

Dimensi Kecakapan Hidup	Pretest (Mean)	Posttest (Mean)	Gain
Kerja Sama Tim	18.5	21.2	+2.7
Penetapan Tujuan	19.3	21.0	+1.7
Manajemen Waktu	11.0	12.1	+1.1
Keterampilan Emosional	23.1	24.3	+1.2
Komunikasi Interpersonal	11.4	12.3	+0.9
Keterampilan Sosial	14.9	16.0	+1.1
Kepemimpinan	22.5	24.0	+1.5
Pemecahan Masalah & Pengambilan Keputusan	11.6	12.6	+1.0

Analisis lebih mendalam pada masing-masing dari delapan dimensi kecakapan hidup sosial yang diukur dengan instrumen LSSS mengungkap pola peningkatan yang menarik dan konsisten. Hasil per dimensi ini memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai aspek-aspek mana yang paling responsif terhadap intervensi permainan tradisional. Dimensi kerja sama tim mencatat peningkatan tertinggi dengan *mean gain* sebesar +2.7 poin (dari 18.5 menjadi 21.2). Lonjakan ini sangat sejalan dengan karakteristik inti permainan tradisional seperti *gobak sodor* dan *bentengan*, yang secara inheren dirancang sebagai aktivitas kolektif yang menuntut koordinasi, strategi bersama, dan interdependensi antaranggota kelompok untuk mencapai tujuan.

Temuan ini menjadi bukti empiris yang kuat bahwa lingkungan permainan tradisional secara efektif menjadi "laboratorium kerja tim" yang otentik. Selanjutnya, dimensi penetapan tujuan dan kepemimpinan juga menunjukkan peningkatan yang substansial, masing-masing sebesar +1.7 poin (dari 19.3 menjadi 21.0) dan +1.5 poin (dari 22.5 menjadi 24.0). Peningkatan pada kedua dimensi ini merefleksikan bagaimana struktur permainan tradisional yang kompetitif namun sportif menempatkan siswa dalam situasi yang mengharuskan mereka untuk menentukan target tim (*goal setting*), mengambil inisiatif, memotivasi rekan, dan membuat keputusan strategis dalam peran kepemimpinan, baik yang formal maupun informal.

Sementara itu, dimensi-dimensi lain seperti keterampilan emosional (+1.2 poin), manajemen waktu (+1.1 poin), keterampilan sosial (+1.1 poin), dan pemecahan masalah & pengambilan keputusan (+1.0 poin) mengalami peningkatan yang lebih bertahap, namun tetap signifikan secara kuantitatif. Peningkatan pada komunikasi interpersonal, meskipun memiliki *gain* terkecil sebesar +0.9 poin (dari 11.4 menjadi 12.3), tetap menunjukkan tren positif. Gain yang lebih kecil pada beberapa dimensi ini mungkin mengindikasikan bahwa aspek-aspek seperti regulasi emosi di bawah tekanan, efisiensi waktu dalam permainan, dan penyelesaian konflik yang kompleks memerlukan paparan dan latihan yang lebih intensif atau berjangka panjang untuk berkembang secara optimal.

Secara agregat, pola peningkatan pada seluruh delapan dimensi tanpa terkecuali memperkuat temuan bahwa intervensi permainan tradisional yang terstruktur memberikan dampak yang holistik dan multidimensional terhadap pengembangan kecakapan hidup sosial siswa. Data ini menunjukkan bahwa permainan tradisional tidak hanya mengasah satu atau dua keterampilan secara terisolasi, tetapi menciptakan ekosistem belajar sosial yang terintegrasi, di mana berbagai kompetensi saling terkait dan berkembang secara bersamaan. Sebagai prasyarat untuk melakukan *paired sample t-test*, dilakukan uji normalitas shapiro-wilk terhadap data skor *pretest* dan *posttest*.

Hasil uji, seperti pada tabel 3, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*Sig.*) untuk data *pretest* adalah 0.478 dan untuk *posttest* adalah 0.217. Karena kedua nilai $p > \alpha$ (0.05), maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan data berdistribusi normal diterima. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi dan analisis statistik parametrik dapat dilanjutkan.

Tabel 3. Hasil uji normalitas shapiro-wilk

Periode Pengukuran	Statistic Shapiro-Wilk	df	Sig. (p-value)
Pretest	0.968	30	0.478
Posttest	0.954	30	0.217

Sebagai prasyarat fundamental untuk menerapkan analisis statistik parametrik seperti *paired sample t-test*, dilakukan pengujian terhadap asumsi normalitas distribusi data. Dalam penelitian ini, uji normalitas shapiro-wilk dipilih karena efektivitasnya dengan ukuran sampel yang relatif kecil ($N=30$). Hipotesis yang diuji adalah H_0 data skor berdistribusi normal. H_1 data skor tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil pengujian yang disajikan pada tabel 3, diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) untuk data skor *pretest* sebesar 0.478 dan untuk data skor *posttest* sebesar 0.217. Kedua nilai *p-value* tersebut jauh lebih besar daripada tingkat signifikansi (α) 0.05 yang ditetapkan.

Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima untuk kedua set data. Keputusan statistik ini menyimpulkan bahwa distribusi skor kecakapan hidup sosial pada pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) tidak menyimpang secara signifikan dari distribusi normal. Hasil ini memberikan justifikasi metodologis yang kuat untuk melanjutkan analisis dengan menggunakan uji parametrik *paired sample t-test*, karena salah satu asumsi pokoknya telah terpenuhi. Terpenuhinya asumsi normalitas juga meningkatkan keandalan (*reliability*) dan validitas interpretasi dari hasil uji hipotesis yang akan dilakukan selanjutnya.

Untuk menguji apakah peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest* bersifat signifikan secara statistik, dilakukan uji-t sampel berpasangan (*paired sample t-test*). Hasil uji tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata perbedaan (*mean difference*) antara skor *posttest* dan *pretest* adalah -13.933 (tanda negatif menunjukkan peningkatan dari *pretest* ke *posttest*). Nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah -50.639 dengan derajat kebebasan (df) = 29. nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0.000, yang jauh lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$. Karena $p\text{-value}$ ($0.000 < 0.05$), maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada perbedaan rata-rata antara skor *pretest* dan *posttest* ditolak. Dengan kata lain, terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kecakapan hidup sosial siswa sebelum dan sesudah mengikuti intervensi permainan tradisional.

Tabel 4. Hasil uji paired sample t-test skor total LSSS

Paired Differences	Mean	SD	t	df	Sig. (2-tailed)
Posttest - Pretest	-13.933	1.507	-50.639	29	.000
95% CI of the Difference	*Lower: -14.496*	*Upper: -13.371*			

Untuk menilai besarnya dampak intervensi secara praktis (*practical significance*) di luar signifikansi statistik, dihitung ukuran efek (*effect size*). Perhitungan menggunakan Cohen's

d dan Hedges' g (sebagai koreksi untuk ukuran sampel yang relatif kecil). Hasil perhitungan (tabel 5) menunjukkan Cohen's $d = 1.51$. Hedges' $g = 1.55$ berdasarkan kriteria, nilai $d > 0.80$ dikategorikan sebagai efek yang besar (*large effect*). Dengan demikian, nilai Cohen's d sebesar 1.51 menunjukkan bahwa intervensi permainan tradisional memberikan pengaruh yang sangat besar (*very large practical effect*) terhadap peningkatan kecakapan hidup sosial siswa. Hal ini diperkuat oleh interval kepercayaan 95% (*95% confidence interval*) untuk Cohen's d yang seluruhnya berada di area negatif dan jauh dari nol (Lower: -11.634, Upper: -6.849), yang mengindikasikan bahwa efek yang diamati sangat kuat dan tidak terjadi secara kebetulan.

Tabel 5. Ukuran efek (effect size) intervensi

Ukuran Efek	Point Estimate	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Cohen's d	-9.245 ($d = 1.51$)	-11.634	-6.849
Hedges' g	-9.004 ($g = 1.55$)	-11.330	-6.670

Secara ringkas, hasil analisis data mendukung kesimpulan bahwa program intervensi permainan tradisional yang terstruktur terbukti efektif dalam meningkatkan kecakapan hidup sosial siswa SMA. Efektivitas ini tidak hanya ditunjukkan oleh perbedaan statistik yang sangat signifikan ($p < 0.001$), tetapi juga oleh besarnya efek praktis yang tergolong sangat besar (Cohen's $d > 1.5$). Peningkatan terjadi secara konsisten pada semua dimensi kecakapan hidup, dengan dampak paling menonjol pada dimensi kerja sama tim, kepemimpinan, dan penetapan tujuan. Temuan ini memberikan bukti empiris yang kuat mengenai potensi permainan tradisional sebagai media pedagogis dalam konteks pengembangan keterampilan sosial-emosional peserta didik.

Pembahasan

Hasil penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa intervensi permainan tradisional yang terstruktur secara signifikan meningkatkan kecakapan hidup sosial siswa SMA. Temuan ini tidak hanya didukung oleh perbedaan statistik yang kuat ($p < 0.001$) dan ukuran efek yang sangat besar (Cohen's $d = 1.51$), tetapi juga oleh peningkatan yang teramati pada seluruh delapan dimensi instrumen LSSS. Pembahasan ini akan menjabarkan interpretasi temuan, menghubungkannya dengan teori dan penelitian terdahulu, serta mengkrucutkan pada kebaruan dan diferensiasi penelitian ini dalam khazanah keilmuan. Temuan penelitian ini secara kuat mendukung kerangka *life skills through sport* (Cronin & Allen, 2017) dan pendekatan *teaching personal and social responsibility* (TPSR).

Peningkatan tertinggi pada dimensi kerja sama tim dan kepemimpinan secara langsung merefleksikan prinsip inti TPSR, di mana lingkungan pembelajaran dirancang untuk memberikan pengalaman nyata dalam mengemban tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain. Permainan tradisional seperti *bentengan* dan *gobak sodor* dengan sendirinya menciptakan "situasi kebutuhan" bagi siswa untuk berkoordinasi, mengambil inisiatif, dan memimpin proses yang oleh (Camiré et al., 2012) disebut sebagai *teachable moments* dalam konteks olahraga. Selain itu, hasil ini selaras dengan penelitian (Bean & Forneris, 2016) yang

menegaskan bahwa program olahraga yang dirancang secara *intentional* lebih efektif mengembangkan *life skills* daripada yang bersifat *implicit*.

Struktur sesi dalam penelitian ini dengan tahap refleksi terpandu secara sengaja dirancang untuk memfasilitasi *transfer* keterampilan, sebuah proses kritis yang seringkali terabaikan (Pierce et al., 2018). Dengan demikian, penelitian ini bukan sekadar membuktikan bahwa permainan tradisional “bermanfaat”, tetapi menunjukkan bagaimana desain pedagogis yang terstruktur dapat mengoptimalkan manfaat tersebut menjadi peningkatan keterampilan yang terukur. Di sinilah letak kebaruan (*novelty*) dan diferensiasi utama penelitian ini dari studi-studi sebelumnya. Sebagian besar literatur tentang pengembangan *life skills* melalui aktivitas fisik berfokus pada olahraga modern terstruktur (seperti bola basket, sepak bola) atau program pengembangan pemuda generik (Williams et al., 2022; Kendellen & Camiré, 2017).

Penelitian ini menggeser fokus tersebut ke permainan tradisional Indonesia sebagai media inti. Kebaruan terletak pada upaya sistematis untuk membuktikan bahwa warisan budaya lokal yang kerap dianggap ketinggalan zaman justru memiliki nilai pedagogis sosial yang tinggi dan relevan dengan tantangan era digital sebuah gap yang telah diidentifikasi sebelumnya (Astuti et al., 2022; Purwanto & Pratiwi, 2020). Dengan kata lain, penelitian ini memberikan justifikasi empiris dan metodologis untuk revitalisasi budaya lokal melalui lensa pendidikan sosial-emosional, bukan sekadar pelestarian semata. Banyak penelitian sebelumnya mengenai permainan tradisional cenderung bersifat kualitatif, deskriptif, atau menggunakan instrumen ad-hoc yang terbatas validitasnya (Wulansari, 2017; Cahyani et al., 2023).

Kebaruan metodologis penelitian ini adalah penerapan *life skills scale for sport* (LSSS) instrumen yang telah divalidasi secara internasional (Cronin & Allen, 2017) untuk mengukur dampak permainan tradisional. Hal ini memungkinkan analisis yang lebih rigor, terukur, dan memungkinkan perbandingan silang (*cross-contextual comparison*) dengan penelitian berbasis olahraga lain di dunia. Penelitian ini menjembatani gap antara studi budaya lokal dengan standar penelitian psikologi olahraga Internasional. Penelitian ini mengombinasikan desain kuasi-eksperimental (dengan uji prasyarat normalitas dan analisis *effect size*) dengan konten intervensi yang sarat nilai kearifan lokal.

Kombinasi ini menjawab kritik (El Mourid et al., 2020) tentang kurangnya pendekatan terstruktur dalam implementasi permainan tradisional di sekolah. Dengan mendesain intervensi yang tidak hanya “memainkan permainan” tetapi juga memasukkan tahap refleksi terpandu berbasis nilai, penelitian ini menunjukkan mekanisme transfer yang lebih jelas dibandingkan studi yang hanya mengobservasi aktivitas bermain. Hal ini merupakan kontribusi penting untuk pengembangan model pembelajaran PJOK yang *evidence-based* dan berakar budaya. Sementara penelitian sejenis sering hanya menyoro keterampilan interpersonal seperti kerja sama (Cahyani et al., 2023), penelitian ini mengungkap dampak pada dimensi intrapersonal seperti penetapan tujuan, manajemen waktu, dan keterampilan emosional.

Peningkatan pada dimensi-dimensi ini, meski lebih kecil, mengindikasikan bahwa permainan tradisional juga melatih regulasi diri dan manajemen kognitif. Temuan ini memperluas pemahaman kita bahwa permainan tradisional bukan hanya alat untuk *social bonding*, tetapi juga untuk pengembangan kompetensi diri individu dalam konteks kelompok. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya model *positive youth development* dengan

menunjukkan bahwa konteks aktivitas fisik yang kaya nilai budaya dapat menjadi katalis yang efektif. Ia juga memperkuat teori transfer keterampilan dengan memberikan contoh konkret bagaimana refleksi terpandu dapat menghubungkan pengalaman bermain dengan prinsip hidup.

Secara praktis, penelitian ini memberikan model operasional yang siap adopsi bagi guru PJOK dan sekolah. Intervensi 16 sesi dengan struktur yang jelas (pemanasan, eksplorasi, refleksi, pendinginan) beserta contoh modifikasi permainan memberikan panduan teknis yang sering kali kurang dalam literatur. Temuan ini mendukung integrasi permainan tradisional ke dalam Kurikulum Merdeka, khususnya dalam mewujudkan dimensi profil pelajar pancasila seperti gotong royong dan berkebinekaan global, melalui cara yang menyenangkan dan terbukti efektif. Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa permainan tradisional bukan sekadar nostalgia budaya, melainkan sebuah media pedagogis yang kuat, terukur, dan relevan untuk pengembangan kecakapan hidup sosial di abad ke-21.

Kebaruan penelitian terletak pada upayanya yang berhasil mengkrucutkan celah antara warisan budaya lokal, teori pengembangan pemuda internasional, dan metodologi penelitian empiris yang rigor. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada akademisi di bidang pendidikan jasmani dan psikologi olahraga, tetapi juga menawarkan solusi kontekstual bagi pendidik dan pembuat kebijakan dalam menjawab tantangan dekadensi sosial di kalangan remaja Indonesia.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas permainan tradisional efektif dalam mengembangkan kecakapan hidup sosial siswa SMA. Melalui interaksi langsung, kerja sama kelompok, komunikasi aktif, dan situasi permainan yang menuntut strategi serta pengambilan keputusan, siswa memperoleh pengalaman belajar yang kaya dan bermakna. Proses ini mendorong peningkatan berbagai dimensi *life skills*, seperti kerja sama tim, komunikasi interpersonal, kepemimpinan, penyelesaian konflik, dan regulasi emosi. Permainan tradisional terbukti mampu menciptakan lingkungan belajar yang aktif, kontekstual, dan menantang secara positif sehingga mendukung terciptanya pembelajaran mendalam.

Melalui keterlibatan aktif dan refleksi terhadap proses permainan, siswa tidak hanya memahami konsep sosial secara kognitif, tetapi juga menginternalisasikan nilai-nilai tersebut dalam praktik nyata. Dengan demikian, permainan tradisional layak direkomendasikan sebagai strategi pembelajaran yang mendukung pengembangan keterampilan hidup siswa secara komprehensif. Aktivitas ini dapat menjadi alternatif yang efektif untuk memperkuat pembelajaran mendalam melalui pengalaman langsung, interaksi sosial, dan pemecahan masalah dalam konteks yang relevan dengan kehidupan siswa.

Pernyataan Penulis

Kami sebagai penulis dalam artikel ini menyatakan bahwa karya atau artikel ini belum pernah diajukan atau dipublikasi pada jurnal atau lembaga publikasi lainnya. Jika pernyataan ini tidak sesuai dan tidak benar, kami siap menerima sanksi dari pihak jurnal PORKES.

Daftar Pustaka

- Astuti, P., Rahayu, S., Soenyoto, T., & Priagung, P. (2022). Local Cultural Wisdom to Maintain The Existence of Traditional Sports Sumpitan in Samarinda City, East Kalimantan Province. *Juara: Jurnal Olahraga*, 7(1), 188-200. <https://jurnal.umkuningan.ac.id/index.php/juara/article/view/1532>
- Bean, C., & Forneris, T. (2016). Examining the Importance of Intentionally Structuring the Youth Sport Context to Facilitate Positive Youth Development. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(4), 410-425. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1164764>
- Cahyani, A. P., Oktaviani, D., Putri, S. R., Kamilah, S. N., Caturiasari, J., & Wahyudin, D. (2023). Penanaman Nilai-Nilai Karakter dan Budaya Melalui Permainan Tradisional pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar Indonesia*, 2(3), 183-194. <https://etdci.org/jurnal/judikdas/article/view/796>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th Ed.). Sage Publications.
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2012). Coaching and transferring life skills: Philosophies and strategies used by model high school coaches. *The sport psychologist*, 26(2), 243-260. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.2.243>
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105-119. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.001>
- El Mourid, T., Tabti, R., Bouaziz, M., & Amara, M. (2020). Impact of a sport education model program on students' basketball skills development. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1389-1395.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2019). *How to Design and Evaluate Research in Education* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Forneris, T., Camiré, M., & Trudel, P. (2012). The Development of Life Skills and Values in High School Sport: Is There a Gap Between Stakeholder's Expectations and Perceived Experiences?. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 9-23.
- Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Kendellen, K., & Camiré, M. (2017). Examining the life skill development and transfer experiences of former high school athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(4), 395-408. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1114502>
- Kendellen, K., Camiré, M., Bean, C. N., Forneris, T., & Thompson, J. (2017). Integrating life skills into Golf Canada's youth programs: Insights into a successful research to practice partnership. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(1), 34-46. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1205699>
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). Routledge.
- Pierce, S., Kendellen, K., Camiré, M., & Gould, D. (2018). Strategies for coaching for life skills transfer. *Journal of Sport Psychology in Action*. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1263982>
- Purwanto, A., & Pratiwi, N. R. (2020). Revitalization of Traditional Games in Indonesia as an

Effort to Preserve National Culture. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(9), 10203-10210.

Williams, C., Neil, R., Cropley, B., Woodman, T., & Roberts, R. (2022). A systematic review of sport-based life skills programs for young people: The quality of design and evaluation methods. *Journal of Applied Sport Psychology*.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1792583>

Wulansari, B. Y. (2017). Pelestarian Seni Budaya dan Permainan Tradisional Melalui Tema Kearifan Lokal dalam Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal INDRIA (Jurnal Ilmiah Pendidikan Prasekolah dan Sekolah Awal)*, 2(1).1-12.
<https://journal.umpo.ac.id/index.php/indria/article/view/437>