

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

Dalani Jonah Zion Gultom¹, Darius Simanjuntak², Kezia Meysany Simanungkalit³, Fajar Siddik⁴, Chairuna⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Medan, Indonesia

Korespondensi: dalanigultom70@gmail.com

© Dalani Jonah Zion Gultom dkk, 2026

Abstract

Physical fitness is an essential component in supporting the growth, development, and learning activities of elementary school students. However, technological advancements and changes in lifestyle have reduced children's levels of physical activity, leading to lower physical fitness. This study aimed to analyze the effect of traditional games on improving the physical fitness of elementary school students, particularly in terms of agility. The study employed an experimental method using a one-group pretest-posttest design. The participants were elementary school students who received a traditional games intervention during the study period. Agility was assessed using the Illinois Agility Test. The data were analyzed using statistical tests to compare the pretest and posttest results. The findings revealed a significant improvement in students' agility after participating in traditional game-based activities. Statistical analysis showed a significance value of $p < 0.05$, indicating that traditional games had a significant effect on improving students' physical fitness. Therefore, traditional games can serve as an effective alternative approach in physical education learning to enhance students' physical fitness, particularly agility, while also fostering cooperation, sportsmanship, and active participation.

Keywords: traditional games; physical fitness; agility; elementary school students.

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas belajar siswa sekolah dasar. Namun, kemajuan teknologi dan perubahan pola hidup menyebabkan aktivitas fisik anak cenderung menurun sehingga berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang diukur melalui aspek kelincahan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri atas siswa sekolah dasar yang diberikan perlakuan berupa permainan tradisional selama periode penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah Illinois Agility Test. Data dianalisis menggunakan uji statistik untuk membandingkan hasil pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan kelincahan siswa setelah mengikuti pembelajaran berbasis permainan tradisional. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa permainan tradisional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, permainan tradisional dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran PJOK yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani, khususnya aspek kelincahan, sekaligus menumbuhkan nilai-nilai kerja sama, sportivitas, dan partisipasi aktif siswa.

Kata kunci: permainan tradisional; kebugaran jasmani; kelincahan; sekolah dasar.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Pada siswa sekolah dasar, kebugaran jasmani memegang peranan penting karena berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik, kesehatan, serta kesiapan dalam mengikuti proses pembelajaran. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih aktif, memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik, serta daya tahan tubuh yang lebih optimal dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah.

Seiring dengan perkembangan teknologi, pola aktivitas fisik anak mengalami perubahan yang cukup signifikan. Anak-anak saat ini lebih banyak menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas sedentari, seperti bermain gawai, menonton televisi, dan menggunakan perangkat digital lainnya. Kondisi tersebut menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik sehingga berdampak pada penurunan tingkat kebugaran jasmani, termasuk komponen kelincahan. Padahal, usia sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting (golden age) dalam pengembangan kemampuan gerak dasar dan komponen kebugaran jasmani. Apabila pada periode ini anak tidak memperoleh aktivitas fisik yang memadai, perkembangan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani tidak akan berlangsung secara optimal.

Salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani adalah kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, tepat, dan seimbang sebagai respons terhadap suatu rangsangan. Kemampuan ini sangat dibutuhkan dalam berbagai aktivitas olahraga maupun aktivitas sehari-hari, seperti berlari menghindari rintangan, bermain bersama teman, serta melakukan gerakan yang memerlukan perubahan arah secara cepat. Oleh karena itu, peningkatan kelincahan perlu dilakukan sejak usia sekolah dasar melalui kegiatan yang terencana, menarik, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak.

Salah satu alternatif pembelajaran yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara aktif sekaligus mengandung nilai-nilai sosial, budaya, kerja sama, dan sportivitas. Berbeda dengan permainan digital yang cenderung pasif, permainan tradisional menuntut peserta didik untuk bergerak secara dinamis melalui aktivitas berlari, melompat, menghindar, mengejar, dan bekerja sama dalam kelompok. Permainan seperti gobak sodor, engklek, lompat tali, dan bentengan diyakini mampu meningkatkan kemampuan gerak, koordinasi, keseimbangan, serta kelincahan siswa.

Selain memberikan manfaat terhadap perkembangan motorik, permainan tradisional juga dapat berfungsi sebagai bentuk latihan fisik yang dilakukan secara alami. Aktivitas yang dilakukan secara berulang dengan intensitas dan durasi tertentu mampu meningkatkan berbagai komponen kebugaran jasmani, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Dengan demikian, permainan tradisional berpotensi menjadi media pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik di sekolah dasar.

Meskipun berbagai kajian menyebutkan bahwa permainan tradisional memiliki manfaat terhadap perkembangan fisik anak, penelitian yang menguji pengaruhnya terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar melalui pendekatan eksperimen masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak membahas aspek sosial, budaya, maupun pembentukan karakter, sedangkan penelitian yang mengukur perubahan kebugaran jasmani secara objektif, khususnya pada komponen kelincahan, masih belum banyak dilakukan. Padahal, bukti empiris mengenai efektivitas permainan tradisional sangat diperlukan sebagai dasar dalam pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani yang berbasis kearifan lokal.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Secara khusus, penelitian ini menguji apakah pemberian perlakuan berupa permainan tradisional secara terprogram melalui desain eksperimen pretest-posttest dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani, terutama kelincahan, pada siswa sekolah dasar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru pendidikan jasmani, sekolah, dan pengambil kebijakan dalam mengembangkan model pembelajaran yang efektif, menyenangkan, serta mampu melestarikan permainan tradisional sebagai bagian dari budaya lokal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kelincahan siswa sekolah dasar melalui perbandingan hasil sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa sekolah dasar. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah Illinois Agility Test, yang merupakan salah satu instrumen standar dalam pengukuran komponen kelincahan pada kebugaran jasmani. Pelaksanaan penelitian dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu pretest untuk mengukur tingkat kelincahan awal siswa, pemberian perlakuan berupa permainan tradisional gobak sodor yang dilaksanakan secara terstruktur selama beberapa pertemuan, dan posttest untuk mengukur tingkat kelincahan setelah perlakuan diberikan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas sebagai uji prasyarat, serta uji t untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kelincahan siswa setelah diberikan perlakuan berupa permainan tradisional. Hasil pengukuran menggunakan Illinois Agility Test memperlihatkan bahwa rata-rata waktu tempuh siswa pada saat pretest lebih tinggi dibandingkan dengan hasil posttest. Penurunan waktu tempuh pada posttest menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan siswa mengalami peningkatan setelah

mengikuti program permainan tradisional. Semakin singkat waktu yang dicapai dalam Illinois Agility Test, semakin baik tingkat kelincahan yang dimiliki siswa.

Analisis statistik dilakukan untuk mengetahui apakah peningkatan yang terjadi memiliki perbedaan yang signifikan. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas sebagai uji prasyarat. Hasil analisis menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji t. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa permainan tradisional berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan siswa sekolah dasar dapat diterima.

Perlakuan dalam penelitian ini menggunakan permainan tradisional gobak sodor, yang dilaksanakan secara terstruktur dalam beberapa kali pertemuan. Permainan ini dipilih karena melibatkan aktivitas fisik yang menuntut siswa untuk berlari, bergerak cepat, mengubah arah secara tiba-tiba, menghindari lawan, serta mempertahankan keseimbangan tubuh selama permainan berlangsung. Gerakan-gerakan tersebut merupakan komponen utama dalam pengembangan kemampuan kelincahan. Selain itu, permainan dilakukan secara berkelompok sehingga siswa memperoleh kesempatan untuk bergerak aktif sekaligus berinteraksi dengan teman sebayanya dalam suasana belajar yang menyenangkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, khususnya pada komponen kelincahan. Peningkatan tersebut terjadi karena selama mengikuti permainan tradisional siswa melakukan berbagai aktivitas fisik yang melibatkan perpindahan posisi tubuh, perubahan arah gerak secara cepat, percepatan, perlambatan, serta koordinasi gerakan tubuh secara berulang. Aktivitas tersebut secara langsung melatih kemampuan neuromuskular yang berperan penting dalam meningkatkan kelincahan.

Kelincahan merupakan salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan oleh siswa sekolah dasar. Kemampuan ini tidak hanya mendukung performa dalam berbagai cabang olahraga, tetapi juga berperan dalam aktivitas sehari-hari, seperti berlari, menghindari rintangan, menjaga keseimbangan tubuh, dan melakukan berbagai gerakan koordinatif. Oleh karena itu, peningkatan kelincahan sejak usia sekolah dasar menjadi bagian penting dalam mendukung perkembangan motorik anak secara optimal.

Permainan tradisional merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang mampu mengembangkan berbagai komponen kebugaran jasmani secara alami. Berbeda dengan latihan fisik yang bersifat monoton, permainan tradisional menghadirkan suasana belajar yang lebih menyenangkan sehingga mampu meningkatkan motivasi siswa untuk bergerak aktif. Dalam permainan gobak sodor, misalnya, siswa dituntut untuk terus bergerak, mengubah arah dengan cepat, memperkirakan pergerakan lawan, serta bekerja sama dengan anggota tim. Aktivitas tersebut memberikan stimulus yang efektif terhadap peningkatan kemampuan kelincahan, koordinasi, kecepatan reaksi, dan keseimbangan tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa. Aktivitas fisik yang dilakukan melalui permainan memberikan rangsangan terhadap sistem otot, persendian, serta sistem saraf sehingga kemampuan gerak siswa berkembang secara lebih optimal. Selain itu, intensitas gerakan yang dilakukan secara berulang selama proses pembelajaran memberikan efek latihan (training effect) yang berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan kelincahan setelah perlakuan bukan terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan hasil dari penerapan permainan tradisional selama proses pembelajaran. Dengan demikian, permainan tradisional terbukti efektif sebagai salah satu bentuk intervensi dalam meningkatkan komponen kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Temuan ini memperkuat bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang memanfaatkan permainan tradisional mampu memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan pembelajaran yang hanya berpusat pada latihan konvensional.

Selain memberikan manfaat terhadap aspek fisik, permainan tradisional juga memiliki kontribusi terhadap perkembangan aspek psikologis dan sosial peserta didik. Suasana pembelajaran yang menyenangkan membuat siswa lebih antusias mengikuti kegiatan sehingga partisipasi selama pembelajaran meningkat. Aktivitas bermain juga mendorong munculnya rasa percaya diri, keberanian dalam mengambil keputusan, kemampuan bekerja sama, komunikasi, serta sikap sportivitas selama berinteraksi dengan teman sebaya. Dengan demikian, permainan tradisional tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga mendukung pembentukan karakter peserta didik.

Di sisi lain, penerapan permainan tradisional dapat menjadi salah satu strategi untuk mengurangi perilaku sedentari pada anak akibat meningkatnya penggunaan perangkat digital. Keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik secara langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna dibandingkan aktivitas pasif, seperti bermain gawai atau menonton televisi. Melalui pembelajaran yang aktif, siswa memperoleh kesempatan untuk mengembangkan kemampuan motorik sekaligus meningkatkan kesehatan fisik secara berkelanjutan.

Temuan penelitian ini juga mendukung konsep active learning dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pendekatan pembelajaran yang melibatkan siswa secara aktif terbukti mampu meningkatkan hasil belajar pada ranah psikomotor, afektif, maupun kognitif. Ketika siswa terlibat langsung dalam aktivitas permainan, mereka tidak hanya belajar menguasai keterampilan gerak, tetapi juga belajar memecahkan masalah, menyusun strategi, bekerja sama, serta mengendalikan emosi selama permainan berlangsung.

Berdasarkan kajian teori mengenai latihan fisik, aktivitas yang dilakukan secara teratur, berulang, dan melibatkan berbagai jenis gerakan akan memberikan adaptasi fisiologis yang berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani. Permainan tradisional memenuhi karakteristik tersebut karena mengombinasikan aktivitas berlari, melompat, menghindar, berhenti secara tiba-tiba, serta mengubah arah gerak dalam satu rangkaian

permainan. Oleh karena itu, permainan tradisional dapat dipandang sebagai bentuk latihan fisik yang efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak siswa sekolah dasar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani memberikan manfaat yang komprehensif, baik terhadap peningkatan kelincahan sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani maupun terhadap perkembangan aspek sosial, emosional, dan karakter peserta didik. Dengan demikian, permainan tradisional layak dijadikan sebagai salah satu alternatif model pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar karena mampu menciptakan proses pembelajaran yang aktif, efektif, menyenangkan, dan tetap melestarikan nilai-nilai budaya lokal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, khususnya pada komponen kelincahan. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest setelah siswa mengikuti pembelajaran menggunakan permainan tradisional, yang dibuktikan dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas permainan tradisional mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam bergerak cepat, mengubah arah, serta menjaga keseimbangan tubuh selama melakukan aktivitas fisik.

Penerapan permainan tradisional, seperti gobak sodor, terbukti tidak hanya efektif dalam meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga mampu menciptakan proses pembelajaran yang lebih aktif, menyenangkan, dan bermakna. Selain meningkatkan aspek kelincahan, permainan tradisional turut mengembangkan kerja sama, sportivitas, komunikasi, dan partisipasi aktif siswa selama pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, permainan tradisional dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif model pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekaligus melestarikan nilai-nilai budaya lokal. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta mengukur berbagai komponen kebugaran jasmani lainnya agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

REFERENCES

- [1] Adhariah, I. (2018). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. *Ibtida'i: Jurnal Kependidikan Dasar*, 5(02), 273-288.
- [2] Firnanda, R. L., Prastiwi, B. K., & Maliki, O. (2026). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Untuk Meningkatkan Minat Siswa Materi Kebugaran Jasmani. *Jendela Olahraga*, 11(01), 30-42.
- [3] Sadiyah, R. N., & Himawan, I. H. (2020). Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmanu Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2).
- [4] Setiawan, S., Sugito, S., Kurniawan, W. P., & Putra, R. P. (2024, October). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Sidorejo, Kabupaten Tuban Tahun Pelajaran 2023/2024. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran* (Vol. 4, No. 1, pp. 646-655).

- [5] Siregar, N., Harianja, M., & Siregar, A. H. (2019). Konsep dasar pendidikan jasmani. Jurnal Sains Olahraga. Universitas Negeri Medan.
<http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>