JOURNAL PREVALENT MULTIDISCIPLINARY

Penerapan Traditional Games (Permainan Tradisional) Dalam Kurikulum Pjok Untuk Melestarikan Budaya Sekaligus Meningkatkan Kebugaran

Milda Vinna Br Payung[1], Muflih Budi Laksono[2]

[1] Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kependidikan dan Sains, Universitas Audi Indonesia, Medan, Indonesia

[2] Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kependidikan dan Sains, Universitas Audi Indonesia, Medan, Indonesia

Corresponding Author: mildavinna1@gmail.com[1], muflihbudilaksono2@gmail.com[2]

Abstrak

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik melalui penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), sekaligus menumbuhkan sikap menghargai dan melestarikan budaya lokal. Penelitian dirancang menggunakan model Kemmis dan McTaggart yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Tindakan dirancang dalam dua siklus melalui permainan gobak sodor, bentengan, engklek, dan bakiak yang dimodifikasi sesuai usia, jumlah peserta didik, kondisi lapangan, dan prinsip keselamatan. Data direncanakan dikumpulkan melalui tes kebugaran, observasi aktivitas peserta didik, lembar keterlaksanaan pembelajaran, wawancara singkat, serta dokumentasi. Analisis data dilakukan secara kuantitatif melalui rata-rata, persentase ketuntasan, dan peningkatan antarsiklus, serta secara kualitatif melalui reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Berdasarkan dokumen penelitian yang tersedia, data empiris Bab IV belum diisi sehingga angka hasil penelitian belum dapat disajikan secara faktual dalam artikel ini. Secara teoretis, permainan tradisional menyediakan aktivitas lari, lompat, perubahan arah, keseimbangan, koordinasi, kerja sama, dan pemecahan masalah dalam suasana menyenangkan.

Kata Kunci: permainan tradisional; PJOK; kebugaran jasmani; pelestarian budaya; penelitian tindakan kelas.

Abstract

This classroom action research aims to improve students' physical fitness through traditional games in Physical Education, Sports, and Health learning, while fostering appreciation of and commitment to preserving local culture. The study is designed using the Kemmis and McTaggart model consisting of planning, action, observation, and reflection. The intervention is designed in two cycles using modified gobak sodor, bentengan, engklek, and bakiak games, adjusted to students' age, group size, field conditions, and safety principles. Data are planned to be collected through fitness tests, student activity observation, learning implementation sheets, short interviews, and documentation. Quantitative analysis uses means, mastery percentages, and cycle-to-cycle improvement, while qualitative data are analyzed through reduction, presentation, and conclusion drawing. The available research document does not yet contain empirical Chapter IV results; therefore, numerical findings are not fabricated in this article. Theoretically, traditional games provide running, jumping, changing direction, balance, coordination, cooperation, and problem-solving activities in an enjoyable learning environment.

Keywords: traditional games; physical education; physical fitness; cultural preservation; classroom action research.

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dari pendidikan dasar karena memberikan pengalaman belajar melalui aktivitas gerak. Pembelajaran PJOK tidak hanya diarahkan agar peserta didik mampu melakukan gerakan tertentu, tetapi juga membangun kebugaran jasmani, pengetahuan tentang hidup sehat, tanggung jawab personal dan sosial, kerja sama, sportivitas, serta kepercayaan diri. Dalam dokumen penelitian, Capaian Pembelajaran PJOK Fase B menekankan kemampuan memvariasikan dan mengombinasikan pola gerak dasar, menerapkan aktivitas jasmani untuk pengembangan kebugaran dan perilaku hidup sehat, serta menunjukkan tanggung jawab personal dan sosial secara konsisten.

Dalam praktiknya, pembelajaran PJOK di sekolah dasar masih dapat menghadapi berbagai kendala. Sebagian peserta didik dapat kurang aktif, mudah bosan, takut melakukan gerakan, atau belum memahami manfaat aktivitas fisik. Keterbatasan alat dan lapangan juga dapat menyebabkan guru memilih aktivitas yang sama secara berulang. Jika pembelajaran hanya berpusat pada instruksi dan latihan teknis, kesempatan peserta didik untuk bergerak secara alami, berinteraksi, dan menikmati proses belajar menjadi berkurang.

Permainan tradisional dapat menjadi salah satu alternatif dalam pembelajaran PJOK. Gobak sodor, bentengan, engklek, bakiak, lompat tali, dan permainan daerah lain memuat aktivitas berlari, melompat, mengubah arah, menjaga keseimbangan, melempar, menangkap, serta bekerja sama. Karakteristik tersebut sejalan dengan tujuan PJOK dan dapat disesuaikan dengan kondisi sekolah. Permainan tradisional juga merupakan bagian dari warisan budaya. Integrasinya dalam pembelajaran memberi kesempatan kepada peserta didik untuk bergerak sekaligus mengenal aturan, istilah, nilai, serta makna sosial-budaya permainan.

Penelitian terdahulu yang dicantumkan dalam dokumen menyebutkan bahwa permainan tradisional berpotensi meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Kajian pada peserta didik kelas IV SDN 4 Mataram dilaporkan menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional, sedangkan studi mengenai gobak sodor juga melaporkan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran peserta didik usia 10–12 tahun. Keberhasilan tindakan tetap dipengaruhi pemilihan permainan, pengaturan waktu aktif, modifikasi aturan, keselamatan, dan karakteristik peserta didik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian diarahkan pada penerapan permainan tradisional sebagai bagian dari pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran sekaligus mendukung apresiasi budaya. Masalah penelitian yang dirumuskan meliputi bagaimana penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK, apakah penerapannya dapat meningkatkan kebugaran jasmani, serta bagaimana perubahan aktivitas, kerja sama, sportivitas, dan apresiasi budaya peserta didik setelah tindakan.

Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan mendeskripsikan penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK, meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik melalui permainan tradisional, serta mendeskripsikan perubahan aktivitas, kerja sama, sportivitas, dan apresiasi budaya peserta didik.

Landasan Teoretis

PJOK dipahami sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dirancang untuk mengembangkan peserta didik secara utuh. Aktivitas jasmani menjadi media untuk mengembangkan ranah gerak, pengetahuan, sikap, sosial, dan kesehatan. Dengan demikian, keberhasilan pembelajaran PJOK tidak hanya diukur dari kemampuan memenangkan permainan, tetapi juga dari partisipasi aktif, kemajuan keterampilan, pemahaman aturan, kemampuan menjaga keselamatan, dan pembiasaan hidup sehat. filecite turn0file1 L233-L242

Kurikulum memberikan ruang bagi guru untuk memilih aktivitas yang kontekstual. Permainan tradisional dapat digunakan sebagai konteks untuk mencapai kompetensi PJOK karena menggabungkan gerak dasar dengan aturan, interaksi, dan nilai sosial. Dalam penelitian ini, permainan tradisional dipahami sebagai media pembelajaran yang dapat dimodifikasi tanpa menghilangkan identitas dan nilai utamanya.

Jenis Permainan Tradisional

Permainan	Gerak Dominan	Nilai Budaya/Sosial	Modifikasi PJOK
Gobak sodor	Lari, menghindar, mengubah arah	Kerja sama, strategi, tanggung jawab	Ukuran lapangan dan waktu disesuaikan; kontak fisik dilarang
Bentengan	Lari cepat, mengejar, menyentuh target	Keberanian, komunikasi, solidaritas	Zona aman dan aturan sentuhan dibuat jelas
Engklek	Melompat satu kaki, keseimbangan	Ketelitian, kesabaran, sportivitas	Petak diperbesar dan jumlah putaran diatur
Bakiak	Koordinasi, keseimbangan, langkah bersama	Kekompakan, komunikasi, disiplin	Kelompok kecil, alat aman, lintasan pendek

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa kelelahan berlebihan dan masih memiliki cadangan energi. Komponen yang relevan dalam tindakan ini meliputi daya tahan kardiorespirasi, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, dan kelentukan. Permainan tradisional tidak selalu melatih semua komponen secara sama sehingga guru perlu menyusun variasi permainan dan memberikan waktu aktif yang cukup.

Pelestarian budaya melalui PJOK dilakukan dengan mengenalkan nama dan asal permainan, menceritakan nilai yang terkandung, menggunakan istilah lokal secara tepat, meminta peserta didik berbagi pengalaman keluarga, dan mendokumentasikan permainan. Modifikasi alat, luas area, durasi, dan jumlah pemain dapat dilakukan untuk keselamatan dan tujuan belajar selama identitas permainan tetap dipertahankan.

Metode Penelitian

Penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model spiral Kemmis dan McTaggart. Penelitian dirancang melalui prasiklus, siklus I, dan siklus II. Setiap siklus terdiri atas perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Apabila indikator keberhasilan belum tercapai pada siklus II, dokumen penelitian membuka kemungkinan dilanjutkan pada siklus berikutnya sesuai kesepakatan dengan pihak sekolah.

Tempat, Waktu, dan Subjek

Dokumen penelitian belum mengisi nama sekolah, kecamatan, kabupaten/kota, provinsi, tanggal pelaksanaan, serta jumlah peserta didik. Penelitian direncanakan pada semester tahun pelajaran 2025/2026. Subjek penelitian adalah peserta didik pada kelas penelitian, sedangkan guru PJOK/kolaborator bertindak sebagai pelaksana tindakan atau pengamat sesuai pembagian tugas. Identitas peserta didik dijaga kerahasiaannya dalam penyajian data.

Variabel dan Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Instrumen
Penerapan permainan tradisional (X)	Penggunaan gobak sodor, bentengan, engklek, dan bakiak sebagai aktivitas inti PJOK yang dimodifikasi secara aman dan kontekstual.	Kesesuaian tujuan, langkah pembelajaran, keterlibatan, aturan, keselamatan, refleksi budaya.	Lembar observasi guru dan dokumentasi
Kebugaran jasmani (Y1)	Kemampuan peserta didik melakukan aktivitas jasmani dan menyelesaikan tes kebugaran sesuai prosedur.	Daya tahan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan sesuai tes yang dipilih.	Tes kebugaran dan rubrik
Apresiasi budaya (Y2)	Pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta didik dalam mengenal serta menghargai permainan tradisional.	Menyebutkan nama/aturan, menghargai teman, menjaga permainan, berbagi pengetahuan.	Observasi, wawancara, jurnal refleksi

Prosedur Tindakan

Pada prasiklus, peneliti melakukan observasi awal, wawancara guru, pengukuran kebugaran awal, dan pemetaan masalah. Pada siklus I, perencanaan meliputi penyusunan modul ajar, pemilihan permainan, pembagian kelompok, penyediaan alat, instruksi keselamatan, lembar observasi, dan tes. Pelaksanaan mencakup pendahuluan, pemanasan, penyajian aturan dan nilai budaya, permainan inti, pendinginan, serta refleksi. Observasi mencatat aktivitas peserta didik dan keterlaksanaan tindakan.

Siklus II dirancang untuk memperbaiki kelemahan siklus I, misalnya melalui pembentukan kelompok heterogen, penggunaan pos permainan, pengurangan waktu tunggu, demonstrasi aturan, penambahan variasi gerak, dan pemberian umpan balik. Siklus dihentikan apabila indikator keberhasilan telah tercapai.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui observasi, tes kebugaran, wawancara singkat, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mencatat aktivitas, keterlibatan, kerja sama, sportivitas, keselamatan, dan keterlaksanaan pembelajaran. Tes kebugaran menggunakan tes yang dipilih dan disepakati sekolah dengan prosedur, alat, pemanasan, dan keselamatan yang konsisten. Wawancara singkat digunakan untuk menggali pengalaman peserta didik dan guru, sedangkan dokumentasi meliputi modul ajar, daftar hadir, foto kegiatan, hasil tes, dan catatan refleksi.

Instrumen Penelitian

Aspek	Indikator	Skor
Aktivitas gerak	Bergerak aktif, mengikuti instruksi, mencoba ulang	1–4
Kerja sama	Berkomunikasi, membantu, berbagi peran	1–4
Sportivitas	Jujur, menerima hasil, menghargai lawan	1–4
Apresiasi budaya	Mengetahui nama, aturan, dan nilai permainan	1–4
Keselamatan	Mematuhi batas area dan menghindari kontak berbahaya	1–4

Teknik Analisis Data

Data kuantitatif dianalisis menggunakan rata-rata dan persentase. Rata-rata dihitung dengan membagi jumlah skor dengan jumlah peserta didik. Persentase ketuntasan dihitung dengan membagi jumlah peserta didik yang mencapai kriteria dengan seluruh peserta didik, kemudian dikalikan 100 persen. Peningkatan diperoleh melalui perbandingan nilai prasiklus, siklus I, dan siklus II. Data kualitatif dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Indikator Keberhasilan

1. Sekurang-kurangnya 80% peserta didik mencapai kriteria kebugaran yang ditetapkan sekolah.
2. Sekurang-kurangnya 80% peserta didik berada pada kategori aktif/baik dalam observasi aktivitas.
3. Keterlaksanaan pembelajaran oleh guru mencapai sekurang-kurangnya 85%.
4. Sekurang-kurangnya 80% peserta didik menunjukkan kerja sama, sportivitas, keselamatan, dan apresiasi budaya pada kategori baik.

Keabsahan Data dan Etika

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi teknik dan sumber dengan membandingkan hasil tes, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian dilaksanakan setelah memperoleh izin sekolah. Peserta didik diberi penjelasan sederhana, tidak dipaksa mengikuti aktivitas yang membahayakan, diberi kesempatan beristirahat, dan tidak diberi label negatif berdasarkan hasil tes.

Hasil Penelitian

Dokumen sumber yang diberikan belum memuat data empiris hasil prasiklus, siklus I, dan siklus II. Bab IV pada dokumen secara eksplisit memberi catatan bahwa bagian hasil harus diisi menggunakan data nyata dan angka contoh tidak boleh dipertahankan sebagai hasil penelitian apabila belum diperoleh dari lapangan. Oleh karena itu, tabel dan uraian hasil di bawah ini disusun sebagai format artikel yang siap diisi, bukan sebagai hasil numerik yang dibuat oleh penulis.

1. Kondisi Awal/Prasiklus

Penelitian diawali dengan observasi pada tanggal yang belum dicantumkan dalam dokumen. Pada pengukuran awal, nilai rata-rata kebugaran, persentase ketuntasan, kategori aktivitas belajar, kerja sama dan sportivitas, serta apresiasi budaya belum tersedia. Data tersebut perlu diambil dari hasil lapangan sebelum kesimpulan empiris dibuat.

Aspek Prasiklus	Nilai Rata-rata	Ketuntasan/Kategori	Catatan
Kebugaran jasmani	Diisi data lapangan	Diisi data lapangan	Diisi hasil observasi
Aktivitas belajar	Diisi data lapangan	Diisi data lapangan	Diisi hasil observasi
Kerja sama dan sportivitas	Diisi data lapangan	Diisi data lapangan	Diisi hasil observasi
Apresiasi budaya	Diisi data lapangan	Diisi data lapangan	Diisi hasil observasi

2. Hasil Siklus I

Perencanaan siklus I meliputi penyusunan perangkat pembelajaran, pemilihan permainan, pembagian kelompok, penyediaan alat, instruksi keselamatan, lembar observasi, dan tes. Permainan yang digunakan dalam rancangan penelitian adalah gobak sodor, bentengan, engklek, dan bakiak dengan modifikasi sesuai kondisi peserta didik.

Data pelaksanaan dan observasi siklus I belum tersedia dalam dokumen. Karena itu, nilai aktivitas gerak, kerja sama, sportivitas, apresiasi budaya, dan keterlaksanaan guru harus dimasukkan berdasarkan lembar observasi yang benar-benar digunakan di lapangan.

Indikator Siklus I	Skor Rata-rata	Kategori	Keterangan
Aktivitas gerak	Diisi	Diisi	Diisi
Kerja sama	Diisi	Diisi	Diisi
Sportivitas	Diisi	Diisi	Diisi
Apresiasi budaya	Diisi	Diisi	Diisi
Keterlaksanaan guru	Diisi	Diisi	Diisi

Hasil Penelitian (Lanjutan)

3. Refleksi Siklus I

Refleksi siklus I dilakukan dengan membandingkan hasil observasi dan pengukuran dengan indikator keberhasilan. Dokumen penelitian belum menyediakan hasil aktual mengenai indikator yang telah atau belum tercapai. Oleh sebab itu, bagian ini harus disesuaikan dengan data lapangan, termasuk hambatan seperti waktu tunggu, ketidakjelasan aturan, ketimpangan kemampuan, kondisi lapangan, kehadiran, atau faktor lain yang benar-benar ditemukan.

Perbaikan siklus II dalam rancangan penelitian dapat berupa pembentukan kelompok heterogen, penggunaan pos permainan, pengurangan waktu tunggu, demonstrasi aturan, penambahan variasi gerak, dan pemberian umpan balik. Perbaikan aktual harus mengikuti hasil refleksi siklus I, bukan ditentukan setelah melihat hasil yang diharapkan.

4. Hasil Siklus II

Pelaksanaan siklus II ditujukan untuk memperbaiki kelemahan pada siklus I. Data skor aktivitas gerak, kerja sama, sportivitas, apresiasi budaya, dan keterlaksanaan guru belum tercantum dalam dokumen sumber. Karena itu, hasil siklus II belum dapat dinyatakan meningkat atau mencapai indikator keberhasilan secara faktual.

Indikator Siklus II	Skor Rata-rata	Kategori	Keterangan
Aktivitas gerak	Diisi	Diisi	Diisi
Kerja sama	Diisi	Diisi	Diisi
Sportivitas	Diisi	Diisi	Diisi
Apresiasi budaya	Diisi	Diisi	Diisi
Keterlaksanaan guru	Diisi	Diisi	Diisi

5. Perbandingan Antarsiklus

Perbandingan prasiklus, siklus I, dan siklus II digunakan untuk melihat kecenderungan perubahan. Dokumen sumber menegaskan bahwa data harus konsisten antara tabel, narasi, dan lampiran.

Aspek	Prasiklus	Siklus I	Siklus II	Peningkatan
Rata-rata kebugaran	Diisi	Diisi	Diisi	Diisi
Ketuntasan kebugaran	Diisi	Diisi	Diisi	Diisi
Aktivitas belajar	Diisi	Diisi	Diisi	Diisi
Kerja sama/sportivitas	Diisi	Diisi	Diisi	Diisi
Apresiasi budaya	Diisi	Diisi	Diisi	Diisi

Dengan demikian, artikel ini sengaja tidak mencantumkan angka peningkatan karena data lapangan belum tersedia pada sumber penelitian yang diberikan.

Pembahasan

Permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK memiliki karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas gerak peserta didik. Gobak sodor dan bentengan melibatkan lari, perubahan arah, akselerasi, pengambilan keputusan, serta kerja sama. Engklek dan bakiak melibatkan keseimbangan, koordinasi, kekuatan tungkai, dan komunikasi. Hubungan antara penerapan permainan dan perubahan kebugaran harus dijelaskan berdasarkan data aktual penelitian, bukan hanya berdasarkan asumsi.

Secara konseptual, penggunaan permainan tradisional dapat memberikan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan. Permainan juga memungkinkan peserta didik memperoleh pengalaman gerak yang beragam dan berinteraksi dengan teman. Apabila data penelitian nantinya menunjukkan peningkatan, pembahasan dapat mengaitkan peningkatan tersebut dengan waktu aktif, variasi gerak, modifikasi aturan, serta keterlibatan peserta didik selama tindakan. Namun, hubungan tersebut tetap perlu dibatasi pada bukti yang diperoleh dari data penelitian.

Dari perspektif budaya, permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga dapat menjadi media untuk mengenalkan identitas sosial dan nilai kebersamaan. Penguatan aspek budaya dapat diamati ketika peserta didik mampu menjelaskan nama, aturan, nilai, dan cara menjaga permainan serta menunjukkan sikap menghargai teman. Dokumen penelitian menyebutkan bahwa permainan tradisional dapat mendukung kearifan lokal, sportivitas, kerja sama, dan partisipasi aktif.

Keterkaitan dengan Penelitian Relevan

Penelitian yang dicantumkan dalam dokumen menyebutkan beberapa temuan yang relevan. Journal of Classroom Action Research tahun 2023 dilaporkan menunjukkan bahwa permainan tradisional meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SDN 4 Mataram. Sumber lain mengenai gobak sodor melaporkan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran peserta didik usia 10–12 tahun. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar juga dicantumkan sebagai sumber yang melaporkan integrasi permainan tradisional dapat mendukung partisipasi, sportivitas, kerja sama, kearifan lokal, dan suasana belajar. □filecite□turn0file1□L319-L339□

Penelitian tindakan kelas ini memiliki kerangka yang menekankan siklus perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Kerangka tersebut memungkinkan perbaikan tindakan berdasarkan temuan pada siklus sebelumnya. Dengan demikian, keberhasilan penelitian bukan hanya dilihat dari perubahan skor kebugaran, tetapi juga dari keterlaksanaan pembelajaran, aktivitas, kerja sama, sportivitas, keselamatan, dan apresiasi budaya.

Keterbatasan

Keterbatasan utama artikel pada tahap penyusunan ini adalah belum tersedianya data empiris Bab IV dalam dokumen penelitian. Selain itu, identitas lokasi, jumlah subjek, tanggal observasi, jumlah pertemuan, serta nilai hasil tes belum diisi. Dokumen sendiri mengingatkan bahwa bagian hasil harus menggunakan data nyata. Karena itu, artikel ini merupakan naskah jurnal yang sudah disusun secara struktural dan substantif berdasarkan penelitian sumber, tetapi masih memerlukan pengisian hasil lapangan sebelum digunakan sebagai artikel hasil penelitian final.

Simpulan

Berdasarkan rancangan penelitian yang tersedia, penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK dilakukan melalui tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi dalam model PTK Kemmis dan McTaggart. Permainan yang dirancang meliputi gobak sodor, bentengan, engklek, dan bakiak yang dimodifikasi berdasarkan usia peserta didik, jumlah peserta, kondisi lapangan, dan prinsip keselamatan.

Penelitian diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik sekaligus mendukung aktivitas belajar, kerja sama, sportivitas, keselamatan, dan apresiasi budaya. Namun, berdasarkan file penelitian yang tersedia, hasil numerik prasiklus, siklus I, dan siklus II belum dicantumkan. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran dan pencapaian indikator keberhasilan belum dapat dinyatakan sebagai hasil empiris dalam artikel ini.

Secara teoritis dan berdasarkan rancangan tindakan, permainan tradisional berpotensi menjadi konteks pembelajaran PJOK yang aktif, menyenangkan, kontekstual, dan dekat dengan budaya peserta didik. Guru dapat memodifikasi alat, luas area, durasi, dan jumlah pemain dengan tetap mempertahankan identitas permainan serta memperhatikan keselamatan.

Implikasi

Hasil rancangan penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat digunakan sebagai konteks pembelajaran PJOK selama tujuan gerak, keselamatan, inklusivitas, dan asesmen dirancang secara jelas. Permainan tradisional dapat menjadi jembatan antara pengembangan kebugaran, karakter, dan pengenalan budaya.

Saran

Bagi guru PJOK, permainan perlu dipilih sesuai usia, kondisi lapangan, jumlah peserta didik, dan kemampuan awal, disertai pemanasan, hidrasi, keselamatan, serta waktu aktif yang memadai. Bagi sekolah, diperlukan dukungan terhadap alat sederhana, ruang yang aman, dokumentasi budaya lokal, dan kegiatan berbagi permainan. Bagi peserta didik, penting menjaga sportivitas, mematuhi aturan keselamatan, menghargai teman, dan mengenalkan permainan tradisional kepada keluarga atau lingkungan. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat menggunakan sampel dan waktu tindakan yang lebih luas, membandingkan beberapa jenis permainan, serta mengombinasikan tes kebugaran dengan pengukuran aktivitas fisik yang lebih objektif.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Audi Indonesia, pihak sekolah, guru PJOK, peserta didik, orang tua, dosen pembimbing, serta pihak-pihak yang mendukung pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih ini disusun berdasarkan bagian kata pengantar penelitian yang menyebutkan dukungan pihak sekolah, guru, peserta didik, orang tua, dan dosen pembimbing.

Daftar Pustaka

Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan. (2022). Capaian pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Kemendikbudristek. (2024). Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 12 Tahun 2024 tentang Kurikulum pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah.

Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). The action research planner. Deakin University.

Kurniawan, A., dkk. (2023). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN 4 Mataram. Journal of Classroom Action Research.

Mahendra, A. (2015). Filsafat pendidikan jasmani. FPOK UPI.

Mulyasa, E. (2013). Praktik penelitian tindakan kelas. Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. (2019). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Sukintaka. (2001). Teori bermain untuk pendidikan jasmani. Depdiknas.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2017 tentang Pemajuan Kebudayaan.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar. (2025). Integrasi permainan olahraga tradisional dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Jurnal S.P.O.R.T. (2024). Pendekatan permainan tradisional untuk meningkatkan minat belajar olahraga siswa sekolah dasar.

Jurnal Pendidikan Taman dan Anak Madrasah. (2024). Penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK sekolah dasar.