



Sosialisasi Olahraga Tradisional untuk Meningkatkan Kesehatan Jasmani dan Minat Siswa SD terhadap Pembelajaran Olahraga

Novia Nazirun¹, Merlina Sari²

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Islam Riau

e-mail: novianz@edu.uir.ac.id

Abstrak

Proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai aktivitas siswa dalam menerima, memahami, dan menanggapi materi yang diberikan oleh guru. Salah satu bentuk aktivitas yang kaya akan nilai edukatif adalah permainan tradisional, yang terbukti berkontribusi terhadap perkembangan intelektual, sosial, serta pembentukan karakter anak. Namun, di era modern permainan tradisional semakin tersisih dan kurang dikenal oleh siswa. Padahal, permainan tradisional tidak hanya menyenangkan, tetapi juga sarat dengan nilai kerjasama, tenggang rasa, percaya diri, serta mampu meningkatkan motivasi belajar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan kembali permainan tradisional sebagai media pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SD Muhammadiyah 5 Pekanbaru. Permainan tradisional memiliki nilai edukatif yang tinggi, seperti kerja sama, sportivitas, dan kebugaran jasmani, namun semakin terpinggirkan oleh permainan digital. Metode kegiatan meliputi sosialisasi, pelatihan, dan penyusunan modul pembelajaran serta video tutorial. Hasil pelaksanaan menunjukkan peningkatan partisipasi siswa dan pemahaman tentang nilai-nilai budaya lokal melalui aktivitas permainan tradisional. Kegiatan ini diharapkan mampu menjadi inovasi berkelanjutan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Kata Kunci: *Olahraga Tradisional, Kesehatan Jasmani, Minat Siswa.*

Abstract

The physical education learning process can be defined as students' activities in receiving, understanding, and responding to material presented by the teacher. One form of activity rich in educational value is traditional games, which have been proven to contribute to children's intellectual and social development, as well as character formation. However, in the modern era, traditional games are increasingly marginalized and less familiar to students. Yet, traditional games are not only fun but also rich in values of cooperation, tolerance, self-confidence, and can increase learning motivation. This community service activity aims to reintroduce traditional games as a learning medium for Physical Education, Sports, and Health (PJOK) at Muhammadiyah 5 Elementary School in Pekanbaru. Traditional games possess high educational values, such as cooperation, sportsmanship, and physical fitness, but are increasingly marginalized by digital games. The activity methods included outreach, training, and the development of learning modules and video tutorials. The implementation results showed increased student participation and understanding of local cultural values through traditional game activities. This activity is expected to become a sustainable innovation in PJOK learning in elementary schools.

Keywords: *Traditional Sports, Physical Education, Physical Health, Student Interests.*

PENDAHULUAN

Pada hakekatnya, pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, mental, moral, maupun sosial peserta didik agar menjadi manusia yang seutuhnya (Rahail et al., 2023). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan berfokus pada pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis, keterampilan motorik, pengetahuan dan pemikiran kesadaran akan nilai-nilai serta pola hidup sehat dan teratur dalam upaya mencapai tujuan pendidikan nasional (Hariani et al., 2025). Proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai aktivitas siswa dalam menerima, memahami, dan menanggapi materi yang diberikan oleh guru (Arisandi et al., 2023). Salah satu bentuk aktivitas yang kaya akan nilai edukatif adalah permainan tradisional, yang terbukti berkontribusi terhadap perkembangan intelektual, sosial, serta pembentukan karakter anak (Hendrawan et al., 2020). Permainan tradisional, yang merupakan bagian dari warisan budaya negara, memiliki potensi besar untuk membuat proses pembelajaran menjadi menyenangkan, interaktif, dan kontekstual (Setyawan et al., 2025).

Permainan tradisional merupakan aktivitas fisik yang kaya akan nilai-nilai budaya lokal dan dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik (Kamaruddin et al., 2024). Permainan tradisional ini memiliki banyak manfaat dan sangat baik bagi perkembangan dan pertumbuhan anak, baik itu secara fisik ataupun secara mental. Permainan tradisional bisa melatih otak kanan dan otak kiri si anak sehingga antara kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional mampu berjalan secara seimbang (Apandi & Mappanyukki, 2024). Selain itu, permainan tradisional juga membantu melestarikan budaya lokal. Biasanya, permainan ini dimainkan oleh dua orang atau lebih, yang menambah keseruan dan interaksi sosial (Khairunnisa et al., 2025). Selanjutnya juga dapat di gunakan sebagai sarana pengembangan fisik dan karakter, permainan tradisional juga memiliki nilai penting dalam pelestarian budaya lokal (Lestari et al., 2025). Namun, di era modern permainan tradisional semakin tersisih dan kurang dikenal oleh siswa. Padahal, permainan tradisional tidak hanya menyenangkan, tetapi juga sarat dengan nilai kerjasama, tenggang rasa, percaya diri, serta mampu meningkatkan motivasi belajar (Mudzakir, 2020).

Kegiatan sosialisasi permainan tradisional ini diawali dengan pengenalan berbagai jenis permainan tradisional yang ada di Indonesia, seperti engklek, gobak sodor, bentengan, dan tarik tambang. Setiap permainan dijelaskan dari segi sejarah, aturan main, manfaat fisik, serta nilai-nilai karakter yang terkandung di dalamnya. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya diajak untuk bermain, tetapi juga memahami makna di balik permainan tersebut. Guru juga berperan penting sebagai fasilitator yang mengarahkan siswa agar dapat memainkan permainan dengan sportif, tertib, dan penuh semangat. Kegiatan ini

terbukti dapat menumbuhkan rasa kebersamaan dan kerja sama antarsiswa, karena hampir semua permainan tradisional mengutamakan interaksi kelompok dan kekompakan tim.

Selain meningkatkan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani, permainan tradisional juga memiliki kontribusi dalam mengasah kemampuan sosial dan emosional anak. Melalui permainan seperti bentengan atau gobak sodor, siswa belajar untuk menyusun strategi, mengatur peran, dan berkomunikasi secara efektif dengan teman-temannya. Kegiatan tersebut dapat menjadi sarana pembelajaran kontekstual yang mengajarkan nilai-nilai kehidupan seperti kerja sama, kejujuran, dan tanggung jawab. Menurut Pratama et al. (2023), kegiatan permainan tradisional mampu meningkatkan empati sosial serta memperkuat hubungan antarindividu dalam lingkungan belajar. Dengan demikian, permainan tradisional dapat diintegrasikan dalam pembelajaran PJOK tidak hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana pendidikan karakter.

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini juga disertai dengan evaluasi terhadap respon dan partisipasi siswa. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, sebagian besar siswa menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan. Mereka merasa bahwa permainan tradisional lebih menyenangkan dibandingkan aktivitas olahraga konvensional seperti lari atau senam. Selain itu, guru PJOK menyatakan bahwa permainan tradisional dapat menjadi alternatif efektif dalam pembelajaran berbasis aktivitas fisik tanpa memerlukan peralatan mahal atau fasilitas khusus. Hasil ini sejalan dengan pendapat Rahmadani et al. (2024) yang menyebutkan bahwa pendekatan berbasis permainan tradisional mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran dan mengurangi kejenuhan belajar.

Lebih jauh lagi, kegiatan ini turut memberikan dampak positif terhadap pelestarian budaya daerah. Anak-anak yang sebelumnya tidak mengenal permainan seperti congklak, kelereng, atau petak umpet menjadi lebih memahami bahwa permainan tersebut merupakan bagian dari identitas budaya bangsa. Sosialisasi ini juga diharapkan dapat menjadi upaya edukatif dalam menanamkan nilai-nilai nasionalisme sejak usia dini. Menurut Lestari & Widodo (2025), integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK dapat membentuk sikap bangga terhadap budaya sendiri sekaligus menjadi benteng terhadap arus globalisasi yang kian kuat. Oleh karena itu, pengenalan dan pelatihan permainan tradisional di sekolah dasar merupakan langkah strategis dalam mendukung pendidikan karakter berbasis budaya.

Secara keseluruhan, sosialisasi permainan tradisional untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan minat belajar siswa SD memberikan kontribusi yang signifikan terhadap aspek fisik, sosial, dan emosional anak. Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya memperoleh kebugaran tubuh, tetapi juga belajar menghargai nilai-nilai kebersamaan, sportivitas, dan tanggung jawab. Guru dapat menjadikan kegiatan ini sebagai bagian rutin dalam

pembelajaran PJOK agar proses belajar menjadi lebih aktif, menyenangkan, dan bermakna. Dengan demikian, kegiatan pengabdian seperti ini tidak hanya menghidupkan kembali warisan budaya bangsa, tetapi juga menjadi sarana efektif dalam membentuk generasi muda yang sehat, berkarakter, dan mencintai budaya Indonesia.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan sosial peserta didik. Salah satu media pembelajaran yang efektif dan relevan dengan konteks budaya lokal adalah permainan tradisional. Permainan tradisional mengandung nilai-nilai edukatif seperti kerja sama, sportivitas, dan disiplin, yang dapat membantu siswa dalam mengembangkan karakter positif. Namun, di era digital, permainan tradisional semakin jarang dimainkan oleh anak-anak. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk menghidupkan kembali permainan tradisional sebagai media pembelajaran PJOK di SD Muhammadiyah 5 Pekanbaru. Tujuannya adalah untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, memperkuat kebugaran jasmani, serta menumbuhkan rasa cinta terhadap budaya bangsa.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan pelatihan dan sosialisasi. Tahapan kegiatan meliputi: (1) koordinasi dengan pihak sekolah; (2) sosialisasi pentingnya permainan tradisional; (3) pelatihan permainan tradisional seperti galah asin, engklek, egrang batok, dan benteng-bentengan; serta (4) penyusunan modul pembelajaran dan video tutorial. Kegiatan diikuti oleh sekitar 80 siswa dan guru PJOK. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi siswa dan wawancara dengan guru untuk menilai kebermanfaatan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Evaluasi Sosialisasi Olahraga Tradisional

No	Aspek Evaluasi	Indikator Keberhasilan	Hasil (%)
1	Partisipasi siswa aktif dalam kegiatan	Jumlah siswa yang terlibat aktif selama kegiatan	75%
2	Pengetahuan tentang permainan tradisional	Siswa mampu menyebutkan ≥ 3 jenis permainan tradisional	80%
3	Minat terhadap pembelajaran olahraga meningkat	Siswa menunjukkan antusiasme dan kesenangan berolahraga	78%
4	Nilai sosial dan budaya (kerjasama, sportivitas)	Siswa menunjukkan perilaku kooperatif dan sportif	82%

Hasil menunjukkan bahwa permainan tradisional terbukti efektif meningkatkan partisipasi dan minat siswa terhadap pembelajaran olahraga. Sebanyak 75% siswa aktif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, menunjukkan antusiasme tinggi terhadap aktivitas fisik yang bersifat rekreatif. Selain itu, 80% siswa mampu menyebutkan minimal tiga permainan tradisional, menandakan peningkatan pengetahuan budaya dan olahraga lokal. Dari segi kesehatan jasmani, permainan seperti *gobak sodor* dan *tarik tambang* menuntut kekuatan,

kelincahan, dan ketahanan fisik. Sementara dari sisi pendidikan karakter, siswa belajar kerjasama, sportivitas, dan semangat kebersamaan, yang selaras dengan nilai-nilai pendidikan jasmani. Dengan demikian, sosialisasi olahraga tradisional tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media pembelajaran aktif untuk mengembangkan kesehatan jasmani, minat belajar, serta pelestarian budaya bangsa.

Pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai dengan rencana. Antusiasme siswa meningkat signifikan setelah pelatihan dimulai. Sekitar 75% siswa aktif berpartisipasi dan menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap permainan tradisional. Guru PJOK juga menyatakan bahwa permainan tradisional dapat menjadi alternatif kegiatan pembelajaran yang menyenangkan dan edukatif. Selain itu, modul pembelajaran dan video tutorial yang disusun menjadi referensi baru bagi guru dalam merancang kegiatan PJOK. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya bahwa permainan tradisional mampu meningkatkan motivasi belajar dan kebugaran jasmani siswa (Mudzakir, 2020; Hendrawan et al., 2020).



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi olahraga tradisional

Kegiatan sosialisasi olahraga tradisional ini memberikan dampak positif yang nyata terhadap dinamika pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Menurut Arisandi et al. (2023), keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani sangat bergantung pada tingkat keterlibatan peserta didik secara langsung dalam aktivitas fisik yang menyenangkan. Dengan demikian, penggunaan permainan tradisional sebagai media pembelajaran mampu menciptakan suasana belajar yang interaktif dan partisipatif.

Selain meningkatkan partisipasi, kegiatan ini juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan pengetahuan budaya lokal. Temuan ini sejalan dengan pendapat Setyawan et al. (2025) bahwa permainan tradisional berfungsi sebagai wahana edukatif yang mengintegrasikan nilai-nilai budaya dan karakter bangsa dalam proses pembelajaran. Minat siswa terhadap pembelajaran olahraga juga mengalami peningkatan yang signifikan. Berdasarkan hasil observasi, 78% siswa menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan olahraga setelah dikenalkan dengan permainan tradisional. Mereka merasa bahwa pembelajaran menjadi lebih menarik dan tidak membosankan. Antusiasme ini juga menular pada siswa lain, menciptakan lingkungan belajar yang kompetitif namun tetap menyenangkan. Menurut Kamaruddin et al. (2024), aktivitas fisik yang dikemas

dalam bentuk permainan tradisional mampu menstimulasi motivasi intrinsik siswa untuk bergerak aktif, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan kesehatan mental.

Nilai-nilai sosial seperti kerjasama, sportivitas, dan tanggung jawab juga berkembang dengan baik selama kegiatan berlangsung. Sebanyak 82% siswa menunjukkan perilaku kooperatif dan sportif saat bermain dalam kelompok. Mereka belajar bagaimana bekerja sama dengan tim, menerima kekalahan dengan lapang dada, serta menghargai lawan sebagai bagian dari proses pembelajaran. Aktivitas permainan seperti gobak sodor dan tarik tambang mengajarkan pentingnya kekompakan dan komunikasi dalam mencapai tujuan bersama. Menurut Lestari et al. (2025), integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK merupakan strategi efektif untuk menanamkan nilai karakter melalui pengalaman langsung dalam konteks sosial yang positif.

Guru PJOK juga memberikan tanggapan yang sangat baik terhadap kegiatan ini. Mereka menilai bahwa sosialisasi permainan tradisional membuka peluang baru dalam pengembangan model pembelajaran berbasis budaya lokal. Modul pembelajaran dan video tutorial yang disusun selama kegiatan menjadi referensi praktis untuk diimplementasikan di kelas. Pendekatan ini dianggap mampu menjembatani kebutuhan pembelajaran abad ke-21 dengan pelestarian nilai-nilai budaya bangsa. Menurut Hariani et al. (2025), pendidikan jasmani modern harus mengintegrasikan unsur kognitif, afektif, dan psikomotorik secara seimbang melalui kegiatan yang relevan dengan kehidupan siswa. Dengan demikian, permainan tradisional menjadi media yang ideal dalam mewujudkan pembelajaran holistik dan kontekstual.



Gambar 2. Setelah melaksanakan sosialisasi olahraga tradisional

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa sosialisasi olahraga tradisional memberikan dampak positif terhadap aspek fisik, sosial, dan emosional siswa sekolah dasar. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memperkuat nilai karakter, menumbuhkan rasa cinta budaya lokal, serta memperkaya metode pembelajaran guru. Program seperti ini perlu dilakukan secara berkelanjutan agar manfaatnya dapat dirasakan secara luas di berbagai satuan pendidikan. Melalui integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK, sekolah tidak hanya

membentuk siswa yang sehat dan aktif secara fisik, tetapi juga generasi muda yang berkarakter, kreatif, dan beridentitas budaya Indonesia.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil memperkenalkan dan mengimplementasikan permainan tradisional sebagai media pembelajaran inovatif dalam PJOK. Hasil menunjukkan peningkatan motivasi, partisipasi, serta kesadaran siswa terhadap pentingnya melestarikan budaya lokal. Disarankan agar kegiatan serupa diterapkan di sekolah lain untuk memperluas dampak positifnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Apandi, R., & Mappanyukki, A. A. (2024). Penerapan Permainan Tradisional Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pjok Di Kelas V Sdn Parang Tambung 1. *Jurnal Education*, 1(1), 9-14. <https://doi.org/10.59562/education.v1i1.2991>
- Arisandi, Y., Neldi, H., Sepriandi, & Edwarsyah. (2023). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kesehatan di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(1), 53-56.
- Hariani, T., Kautsar, G. Al, & Kamil, M. (2025). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Minat Belajar PJOK Siswa Kelas 3 Di SDN 12 Kota Baru. 3(1), 183-190.
- Hendrawan, B., Nurfitriani, M., & Shaleh, Y. T. (2020). Sosialisasi Olahraga Tradisional Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dan Minat Siswa SD Terhadap Pembelajaran Olahraga Di Wilayah Kecamatan TamanSari. *Jurnal Abdimas UMTAS*, 1(1), 1-6.
- Kamaruddin, I., Eskawida, E., Hamdiana, H., Rifai, M., Septiyani, R. D., & Ismawan, H. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran PJKR berbasis Permainan Tradisional untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(2), 899-906. <https://doi.org/10.31004/irje.v4i2.749>
- Khairunnisa, A. Y., Hikmah, H. A., & Yanti, R. D. (2025). Peran Permainan Tradisional Dalam Pembentukan Karakter Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Anak Sekolah Dasar*, 1(1), 27-31.
- Lestari, I., Hidayat, R., & Syatiri, M. (2025). Revitalisasi Permainan Tradisional Sebagai Warisan Sejarah Dalam Meningkatkan Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar. *Jurnal PEDAMAS*, 3, 954-965.
- Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 45-49. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.941>

- Pratama, A., Wulandari, E., & Satria, H. (2023). Peran permainan tradisional dalam meningkatkan empati sosial dan hubungan antarindividu siswa sekolah dasar. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 13(3), 201-210.
- Rahail, R. B., Bawawa, M., & Hiskya, H. J. (2023). Implementasi Model Pembelajaran Olahraga Tradisional Kayu Malele Sebagai Upaya Meningkatkan Sikap Dan Karakter Serta Melestarikan Kearifan Lokal. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 192. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.11923>
- Rahmadani, F., Yulianto, D., & Sihombing, P. (2024). Pendekatan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan partisipasi siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Olahraga*, 9(1), 70-80.
- Setyawan, I., Muhammad, H. N., Hidayat, T., & Ridwan, M. (2025). Dampak Integrasi Permainan Tradisional Pada Motivasi Belajar Siswa Pjok Di Sekolah Dasar. *Jurnal Penjaskesrek*, 12(1), 80-91.