



# Persepsi Guru Pendidikan Guru Jasmani Sekolah Dasar terhadap Penggunaan Permainan Tradisional Sebagai Media dalam Mencapai Tujuan Pembelajaran

Fatimah Azzahra Putri Haryanto<sup>1</sup>, Wahyu Ragil Kurniawan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Semarang, Indonesia

E-mail: [fatimahazzahra280303@students.unnes.ac.id](mailto:fatimahazzahra280303@students.unnes.ac.id), [wahyuragil@mail.unnes.ac.id](mailto:wahyuragil@mail.unnes.ac.id)

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 2025-05-13 Revised: 2025-06-23 Published: 2025-07-10  <b>Keywords:</b> <i>Traditional Games; Constraining Factors; Efforts.</i>	Some students appear inactive or passive when participating in traditional game-based physical education lessons at elementary schools, even though active participation can have a positive impact on students. The purpose of this study is to assist teachers in determining appropriate activities for traditional game-based learning. The research aims to investigate elementary school physical education teachers' perceptions of traditional games as a medium for achieving learning objectives. The research method used is qualitative and descriptive. Data analysis techniques involved data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions or verification. The results of this study indicate that students are passive during lessons due to a lack of interest in traditional games, as they are more interested in advanced games because they play online games too often. Teachers' perceptions of traditional games and their positive and negative experiences in teaching physical education.
Artikel Info	Abstrak
<b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 2025-05-13 Direvisi: 2025-06-23 Dipublikasi: 2025-07-10  <b>Kata kunci:</b> <i>Permainan Tradisional; Faktor Penghambat; Upaya.</i>	Beberapa siswa saat mengikuti pembelajaran olahraga berbasis permainan tradisional di sekolah dasar terlihat tidak aktif atau pasif, padahal jika diikuti secara aktif akan memberikan dampak yang positif bagi siswa. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk membantu guru dalam menentukan aktivitas yang tepat pada pembelajaran berbasis permainan tradisional. Tujuan penelitian untuk mengetahui persepsi guru pendidikan guru jasmani sekolah dasar terhadap permainan tradisional sebagai media dalam mencapai tujuan pembelajaran. Metode penelitian yang digunakan berupa kualitatif jenis deskriptif. Teknik analisis data melalui pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan Kesimpulan atau verifikasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa pasif saat mengikuti pembelajaran dikarenakan kurangnya minat permainan tradisional dikarenakan terlalu sering bermain game online sehingga lebih tertarik dengan permainan canggih. Persepsi guru PJOK terhadap permainan tradisional yaitu terdapat pengalaman positif dan negatif dalam mengajar pendidikan.

## I. PENDAHULUAN

Kurikulum memainkan peran penting dalam proses pendidikan, menjadi landasan bagi semua kebijakan pendidikan yang diberlakukan oleh administrasi sekolah atau pemerintah (Almaida, Suherman & Rahman, 2023). Kurikulum berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan dan memberikan pedoman bagi pelaksanaan proses belajar mengajar pada berbagai jenis dan jenjang pendidikan (Barus et al., 2024). Kurikulum yang berlaku pada pendidikan saat ini yaitu kurikulum merdeka. Pengertian kurikulum merdeka menurut Badan Standart Nasional adalah pembelajaran dengan gaya bakat minat yang dimiliki sebagai acuannya (Sumitra, 2023). Dengan demikian kurikulum merdeka menuntut guru untuk menciptakan pembelajaran yang kreatif, inovatif dan menarik agar pembelajaran tidak monoton dan membosankan bagi siswa.

Salah satu mata pelajaran yang ada dalam kurikulum merdeka yaitu Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah pendidikan yang selama prosesnya melibatkan dan memanfaatkan aktivitas jasmani guna menghasilkan adanya perubahan holistik dalam individu, baik perubahan mental, fisis maupun emosional (Sibero et al., 2024). Adanya pembelajaran tersebut bertujuan meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan gerak, keterampilan berpikir tajam, keterampilan bersosial, kemampuan berpikir, emosi yang, perilaku baik, pola hidup sehat, dan kesadaran akan lingkungan (Maksum, 2024). Pada pembelajaran PJOK seorang pendidik tidak hanya berfokus pada jasmani, melainkan juga meliputi keterampilan gerak, sikap dan pengetahuan (Arisqa et al., 2024). PJOK juga wajib diajarkan mulai dari Pendidikan terendah yaitu Sekolah Dasar, hingga Sekolah Menengah Atas (Siregar et al., 2024). PJOK ini dalam Pendidikan dianggap penting

karena melalui aktivitas fisik memberikan kesempatan siswa untuk belajar dalam berbagai aspek dan membatu menjalani gaya hidup siswa yang sehat dan aktif serta mengisi waktu luang, meningkatkan interaksi sosial, serta mendukung kesehatan mental dan fisik mereka.

Dalam kurikulum merdeka yang ditetapkan (kemendikbudristek,2024) tujuan pembelajaran (CP) untuk Jenjang Pendidikan Dasar Fase C pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) sebagai berikut: Pada akhir fase C, siswa harus dapat menerapkan konsep dan prinsip gerak dengan benar dan memodifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan ketrampilan gerak. Siswa diharapkan dapat menguasai berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapang permainan tradisional; menemukan manfaat melakukan aktivitas permainan tradisional; dan menunjukkan sikap positif terhadap permainan tradisional. Anak-anak dapat memperoleh keterampilan yang bermanfaat untuk mengisi waktu luang mereka, meningkatkan interaksi sosial, dan meningkatkan kesehatan mental dan fisik mereka dengan pendidikan jasmani yang direncanakan.

Syarat utama untuk mencapai tujuan pembelajaran PJOK salah satunya pendidik harus menciptakan aktivitas pembelajaran yang berkualitas, efisien, beragam, efektif, unggul dan menyenangkan bagi siswa (Tapo et al., 2024). Hal tersebut menuntut pendidik untuk menciptakan proses belajar nyaman, sesuai kebutuhan, selain itu siswa juga perlu selama proses pembelajaran dan saat mengikuti latihan di lapangan. Tentunya untuk menciptakan suasana pembelajaran yang nyaman diperlukan metode untuk mewujudkan komunikasi yang baik antara guru dengan siswa, siswa dengan siswa maupun dengan sumber belajar dan juga di perlukan media interaktif (Sibero et al., 2024). Permainan tradisional adalah salah satu media pembelajaran interaktif yang dapat dirancang sebagai pembelajaran PJOK.

Permainan tradisional hanya membutuhkan peralatan sederhana yang telah digunakan secara turun temurun dan dapat dianggap sebagai budaya masyarakat yang memainkan permainan tersebut (Damayanti et al., 2023). Menurut Zahra & Z, (2020) permainan warisan yang hanya membutuhkan alat dan bahan sederhana yang mudah ditemukan. Banyak permainan tradisional, seperti gobak sodor, petak umpet, lompat tali, dakon, kotak pos, dan lainnya, masih ada di Indonesia yang kaya budaya. Setiap daerah di negara itu memiliki permainan tradisional

mereka sendiri yang sesuai dengan adat istiadat masing-masing (Syamsurrijal, 2020). Namun kenyataannya anak-anak saat ini lebih memilih bermain game online dari pada permainan tradisional, apabila hal ini terus berlanjut permainan tradisional akan hilang tidak terlestarikan, kemampuan afektif, kognitif dan psikomotorik siswa tidak akan berkembang.

Media berbasis permainan tradisional ini dapat memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan berinteraksi (Ahmad, 2023). Meningkatkan permainan tradisional meningkatkan gerak motorik anak, yang dapat meningkatkan pertumbuhan otot dan perkembangan otak, mendorong peningkatan kecerdasan berpikir anak karena kemampuan otak dan otot untuk bekerja secara seimbang. Selain itu, permainan tradisional memiliki potensi untuk meningkatkan keterlibatan sosial anak, yang berdampak pada kemampuan mereka untuk berkomunikasi, menghargai satu sama lain, dan menjadi atlet karena aturan yang digunakan dalam permainan membantu mereka mengendalikan perasaan mereka dan berempati satu sama lain.

Berdasarkan hasil pengamatan secara langsung, observasi, dan wawancara kepada guru PJOK terkait aktivitas gerak didalam pjok permainan tradisional yang ada disekolah di SD di kecamatan Tawangmangu ,Kabupaten Karanganyar yaitu SDN 01 Blumbang, SDN 01 Bandardawung, SDN 02 Gondosuli, SDN 01 Gondosuli, SDN 04 Tawangmangu, SDN 01 Kalisoro dan SDN 02 Blumbang. Peneliti menemukan selama kegiatan berlangsung siswa ada yang aktif dan pasif dalam mengikuti pembelajaran permainan tradisional didalam permainan tradisional seperti kasti, bentengan, gobak sodo, sehingga tujuan tersebut belum tercapai. Adapun model pembelajaran yang digunakan yaitu model pembelajaran yang menekankan pada pemecahan masalah sebagai pemicu proses belajar (*problem based learning*). Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Persepsi Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Terhadap Penggunaan Permainan Tradisional Sebagai Media Dalam Mencapai Tujuan Pembelajaran Fase C" untuk mengetahui persepsi guru sebagai dasar untuk meningkatkan mutu pembelajaran PJOK berbasis kearifan lokal.

## II. METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran yang nyata secara

sistematis, akurat dan aktual melibatkan beberapa partisipan untuk menjelaskan fakta yang terjadi (Neneng et al., 2023). Dalam penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang fokus pada pemahaman mendalam tentang fenomena yang terjadi di lingkungan alami.

Partisipan atau populasi dalam penelitian ini terdiri 7 guru PJOK yang menjadi sumber informasi dalam penelitian ini yaitu Bapak Suroto S.Pd (Guru SDN 01 Blumbang), Bapak Imam Santoso S.Pd (Guru SDN 01 Bandardawung), Bapak Angga Atmaja Hartono S.Pd (Guru SDN 02 Gondosuli), Bapak Saikudin S.Pd (Guru SDN 01 Gondosuli), Bapak Suharno S.Pd (Guru SDN 04 Tawangmangu). Ibu Sunarti S.Pd (SDN 01 Kalisoro), Ibu Galih Putri Miranti (SDN 02 Blumbang).

Teknik pengumpulan data dengan cara observasi, pengamat independen dengan mencatat, menganalisis, serta membuat kesimpulan mengenai fenomena persepsi guru pendidikan jasmani sekolah dasar terhadap penggunaan permainan tradisional sebagai media pembelajaran. Wawancara, peneliti mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan permasalahan penelitian kepada informan penelitian, kemudian informan menjawab pertanyaan tersebut dengan menyampaikan apa saja yang diketahui mengenai topik yang ditanyakan. Dokumentasi, dilakukan untuk mencari data yang berkaitan dengan kondisi sekolah yang diteliti, hasil belajar siswa menggunakan media permainan tradisional, RPP guru PJOK saat menggunakan media permainan tradisional, serta foto wawancara yang sudah dilakukan kepada guru PJOK.

Analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan terus menerus sampai selesai, menurut Miles dan Huberman dalam (Sugiyono, 2019:2)). Dengan tahapan yang pertama mengumpulkan data, melalui teknik wawancara dan observasi. Selanjutnya reduksi data dilakukan untuk menyederhanakan informasi yang didapatkan. Penyajian data, mengatur kumpulan data yang diperoleh kemudian disajikan untuk analisis. Dan terakhir, penarikan Kesimpulan atau verifikasi yang dilakukan secara terus menerus mulai observasi hingga melakukan penarikan Kesimpulan dijelaskan sebab dan akibat dari permasalahan yang ada kemudian dihubungkan.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Permainan Tradisional di PJOK Sekolah Dasar

Peneliti telah melakukan wawancara dengan guru PJOK sekolah dasar di beberapa SD di Kecamatan Tawangmangu. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan guru PJOK, Implementasi pembelajaran PJOK berbasis permainan tradisional yang telah dilakukan antara lain:

##### a) Bola Kasti

Kasti merupakan permainan tradisional Indonesia yang dimainkan di lapangan secara berkelompok yang terdiri dari 12 orang. Permainan bola kasti merupakan bagian dari permainan bola kecil, yang dimainkan dengan cara melempar, memukul, dan menangkap bola kasti (Syaifulloh & Agus, 2021; Dianto et al., 2023). Seorang pemain bola kasti harus memiliki keterampilan dasar melempar, menangkap, dan memukul bola, karena ketiga keterampilan ini dapat menentukan apakah seorang pemain kasti akan memenangkan permainan dan mendapatkan poin (Leksono, 2018). Permainan kasti ini juga salah satu permainan tradisional yang sering digunakan dalam pembelajaran. Melalui permainan ini siswa dapat mempelajari dan mengembangkan gerakan dasar mereka dalam permainan kasti.

##### b) Bentengan

Dua kelompok penculik dan tahanan memainkan permainan yang dikenal sebagai Bentengan atau Rerebonan. Setiap kelompok beranggotakan empat hingga delapan orang. Selanjutnya, tentukan satu lokasi untuk markas. 'Benteng' atau markas bisa berupa pilar, pohon, atau tiang. Komponen pendidikan jasmani dari permainan Bentengan meliputi: 1) berlari; 2) permainan sederhana; 3) ketangkasan; 4) kesenangan; dan 5) sosialisasi bagi anak-anak untuk membantu mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Komponen-komponen ini sejalan dengan ciri-ciri siswa sekolah dasar (Hidayat, 2023). Benteng adalah permainan sederhana yang menekankan kerja sama tim untuk menumbuhkan persatuan dalam permainan

menawarkan beberapa manfaat, termasuk kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan kebutuhan setiap anak (Nurlaily et al., 2024). Dengan demikian, permainan bentengan dapat diartikan permainan bentengan ini merupakan permainan beberapa orang dan tim bertujuan untuk merebut serta mempertahankan agar dapat memenangkan permainan.

Siswa yang memainkan permainan bentengan secara tidak langsung juga belajar kejujuran dan sportivitas. Mereka menyadari betapa pentingnya bermain secara adil dan tidak berbuat curang atau melanggar aturan. Mereka dapat menggunakan pelajaran penting ini dalam kehidupan sehari-hari, baik di dalam maupun di luar lapangan. Oleh karena itu, Permainan benteng tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter peserta didik. Ini adalah ilustrasi fantastis tentang bagaimana pembelajaran dapat terjadi di luar kelas juga, melalui bersosialisasi dan bermain. Selain itu permainan bentengan memberikan sejumlah manfaat tambahan yang dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar dan fitur perkembangan anak-anak

c) Gobak Sodor

Gobak sodor merupakan permainan yang dimainkan secara berkelompok 6-7 pemain atau lebih tergantung pada jumlah kotak, dengan peraturan yang telah ditentukan. Satu pihak bermain sebagai penghalang dalam permainan ini, dan tim lainnya bermain sebagai penyerang. Lapangan berbentuk persegi dengan tanda kapur digunakan untuk permainan ini. Posisi mereka akan berganti ketika penyerang melakukan kontak dengan penghalang (Salim et al., 2025; Setiawan & Prastiwi, 2024). Aturan tersebut yaitu dua tim yang masing-masing terdiri dari tiga penjaga saling bersaing dalam permainan ini. Satu pihak berperan sebagai penjaga, sementara tim lainnya berusaha menyelip melewati mereka untuk mencapai "door", yang merupakan garis belakang arena. Tanggung jawab kedua pihak bergantian setiap kali penjaga menyentuh pemain (Marwati et al., 2021). Dengan demikian permainan

tradisional gobak sodor diartikan permainan tradisional yang mengutamakan kerja sama adalah gobak sodor. Karena permainan tradisional ini, anak-anak akan berusaha untuk bekerja sama dan membuat rencana bersama teman-temannya.

Gobak sodor permainan kompetitif yang dapat membantu pemainnya menjaga sportivitas. Permainan ini dapat membantu mengembangkan prinsip-prinsip sportivitas termasuk menghormati lawan, menaati peraturan, menerima kekalahan dengan lapang dada, dan mengungkapkan rasa terima kasih kepada lawan yang hebat (Regina et al., 2023).



**Gambar 1.** Permainan gobak sodor

Dengan demikian, keempat faktor tersebut saling berkaitan dan berkontribusi terhadap rendahnya partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK berbasis permainan tradisional

2. Faktor Penyebab Siswa Pasif ketika pembelajaran permainan tradisional PJOK

Dari hasil wawancara pada beberapa guru SD di kecamatan Tawangmangu yaitu SDN 01 Blumbang, SDN 02 Blumbang, SDN 01 Gondosuli, SDN 02 Gondosuli, SDN 01 Kalisoro, SDN 04 Tawangmangu, SDN 01 Bandardawug didapatkan sebagian besar siswa pasif ketika pembelajaran permainan tradisional PJOK. Dari jawaban guru hal ini disebabkan oleh sebagai berikut:

a) Kurangnya Minat Siswa pada Permainan Tradisional

Dalam pembelajaran permainan tradisional PJOK, minat merupakan faktor penting terciptanya kelas yang aktif. Salah satu penyebab siswa pasif ketika pembelajaran permainan tradisional PJOK yaitu karena rendahnya minat terhadap permainan tersebut. Menurut hasil observasi dan pendapat guru PJOK di Kecamatan

Tawangmangu, hilangnya minat siswa terjadi karena kemajuan teknologi yang begitu pesat seperti adanya gadget, video game, dan media sosial membuat anak cenderung lebih tertarik pada aktivitas yang memberikan stimulasi visual dan audio yang kuat. Sehingga, permainan tradisional yang sederhana dengan alat seadanya serta tidak melibatkan teknologi dianggap membosankan. Selain itu, kurang mendalamnya pengetahuan anak terhadap permainan tradisional, membuat anak tidak mengenali nilai-nilai budaya, sejarah, dan manfaat fisik dari permainan tersebut. Sehingga menyebabkan siswa tidak memiliki ketertarikan emosional atau ketertarikan terhadap permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK. Ketika tidak ada minat, maka anak akan cenderung pasif.

- b) Rasa Malu atau Kurangnya Percaya diri  
Rasa malu dan kurang percaya diri menjadi penyebab mengapa anak cenderung pasif. Kepercayaan diri berkaitan dengan persepsi individu terhadap kemampuan fisiknya. Banyak anak merasa tidak cukup, tidak kuat, atau tidak cukup lincah untuk bersaing dalam permainan, sehingga rasa takut akan diejek temannya saat gagal. Anak-anak usia sekolah dasar masih sangat peka dan akan memikirkan penilaian temannya, sehingga kegagalan kecil bisa menjadi sumber rasa malu yang mendalam. Dari hasil observasi selama pembelajaran mereka lebih memilih menjadi penonton pasif, ketika ditunjuk guru mereka malah saling menunjuk dan mengatakan "tidak bisa, nanti kalau kalah bagaimana?".
- c) Faktor Fisik  
Kondisi fisik juga mempengaruhi tingkat keaktifan dalam pembelajaran PJOK, permainan tradisional yang menuntut kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan. Anak yang memiliki kebugaran rendah, sering mengalami kelelahan. Selain itu, kurangnya kebiasaan berolahraga di rumah menjadi penyebab lemah. Anak yang jarang bergerak dan lebih sering bermain gadget cenderung memiliki daya tahan tubuh yang rendah dan otot yang tidak terbiasa aktif. Sehingga mereka memilih untuk diam atau hanya

menyaksikan temannya bermain karena keterbatasan kemampuan fisiknya. Hal ini juga terlihat dari beberapa anak yang gemuk saat observasi di sekolah, mereka lebih cenderung pasif dan mengikuti permainan dengan sekilas karena ketika mereka berlarian napasnya terengah-engah dan mudah capek.

- d) Kurang Bervariasinya Fasilitas atau Alat Permainan

Ketersediaan dan keberagaman fasilitas atau alat permainan yang digunakan dalam pembelajaran PJOK juga mempengaruhi keaktifan siswa. Minimnya alat permainan yang kurang bervariasi akan membuat permainan menjadi monoton, siswa cepat bosan, dan tidak termotivasi untuk mengikuti permainan dalam pembelajaran PJOK. Dari hasil observasi, banyak sekolah yang ternyata memiliki keterbatasan seperti lapangan yang sempit, alat permainan rusak, atau jumlah alat yang tidak mencukupi untuk semua siswa. Ketika alat permainan yang tersedia tidak mendukung pembelajaran yang aktif dan menyenangkan, anak-anak akan merasa tidak dilibatkan secara maksimal, apalagi jika mereka harus menunggu giliran terlalu lama karena alat yang terbatas. Kurangnya variasi juga membuat pembelajaran terasa monoton, sehingga siswa kehilangan antusiasnya. Hal ini membuat sebagian siswa menjadi pasif.

## B. Pembahasan

1. Pentingnya Permainan Tradisional di Pembelajaran Sekolah Dasar

Pembelajaran olahraga sangat diuntungkan dengan penerapan permainan tradisional. Ada banyak bukti bahwa penggunaan permainan tradisional dalam pendidikan olahraga dapat membantu anak-anak menjadi lebih kreatif, kooperatif, dan memiliki keterampilan motorik yang lebih baik. Beberapa penelitian sebelumnya yang mengeksplorasi permainan tradisional yang menyatakan Selain membantu pelestarian warisan budaya, permainan tradisional meningkatkan pertumbuhan pribadi secara keseluruhan, khususnya di bidang keterampilan motorik (Martínez et al., 2020). Didukung penemuan Adi Rahadian

(2020) Permainan tradisional meningkatkan pengalaman bermain siswa dan memberikan nilai instruksional. Kemampuan dan pengetahuan budaya siswa meningkat secara positif ketika permainan tradisional dimasukkan ke dalam pembelajaran olahraga. Dan diperkuat dengan penelitian yang menyatakan meningkatnya kerja sama kelompok merupakan salah satu manfaat dari permainan tradisional gobak sodor. Lebih jauh lagi, permainan ini mendorong perkembangan keterampilan fisik, kognitif, sosial, emosional, dan kepribadian anak, di antara bidang-bidang lainnya. Permainan ini mengajarkan anak-anak untuk bekerja sama dengan pemain lain atau anggota kelompok, yang membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang lebih sabar dan ramah (Setiawan & Prastiwi, 2024).

Dengan demikian dapat disimpulkan permainan tradisional menyampaikan pelajaran moral dan kualitas yang mengagumkan termasuk kerja sama tim, akuntabilitas, toleransi (bahkan jika kalah), kejujuran, keinginan untuk berhasil, dan kepatuhan terhadap aturan. Dengan demikian, permainan tradisional dapat mempromosikan kolaborasi, kebersamaan, disiplin, dan kejujuran selain persatuan dan kebersamaan, yang mewakili banyak nilai kehidupan.

## 2. Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa

Berdasarkan temuan bahwa banyak siswa pasif saat pembelajaran PJOK dengan permainan tradisional, berikut beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keaktifan mereka:

### a) Meningkatkan Minat Siswa

Minat merupakan komponen penting untuk menciptakan pembelajaran yang aktif dan menyenangkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Nugraha et al., (2021) minat akan menjadikan siswa memiliki dorongan untuk aktif untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Namun, perkembangan teknologi membuat anak lebih tertarik pada hal-hal yang bersifat digital, akibatnya permainan tradisional dipandang membosankan dan mulai ditinggalkan. Selain itu, minimnya pengetahuan pada permainan tradisional tersebut menyebabkan rendahnya ketertarikan anak. Upaya untuk

mengatasinya yaitu dengan sebagai berikut: Guru perlu memperkenalkan permainan tradisional terlebih dahulu untuk menjembatani kesenjangan pengetahuan siswa, karena tidak semua tahu permainan tradisional. Guru bisa menggunakan media digital seperti video animasi yang menarik untuk memperkenalkan permainan kepada siswa. Media pembelajaran digital dapat membantu guru menyampaikan materi dan membuat siswa lebih tertarik serta menumbuhkan minat siswa tentang permainan tradisional (Marcheta et al., 2023). Selanjutnya, guru dapat memodifikasi permainan agar lebih sesuai dengan selera generasi digital sekarang, tanpa menghilangkan esensi budayanya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Gustian et al., (2019), dengan memodifikasi permainan tradisional yaitu lempar kaleng, engklek, estafet kelereng, dan bakiak menjadi satu permainan baru dengan peraturan yang baru terbukti efektif membuat anak lebih aktif. Penelitian lainnya yang mengembangkan permainan tradisional kasfet terbukti dapat meningkatkan keaktifan siswa (Dianto et al., 2023). Kemudian guru mengajak siswa untuk berdiskusi tentang nilai-nilai yang dapat dipetik dari permainan tersebut seperti nilai kerja sama, sportivitas, dan keberanian. Seperti pendapat dari Alvi et al., (2022) permainan tradisional congklak dapat menumbuhkan karakter anak seperti kejujuran dan berlatih berpikir menyusun rencana. Permainan tradisional juga mampu meningkatkan keterampilan sosial anak. Permainan tradisional engklek dapat membentuk karakter jujur, disiplin, dan saling menghargai (Najiah & Jamaludi, 2023). Sehingga dengan memahami nilai-nilai tersebut anak akan menyadari manfaat mengikuti permainan tradisional.

### b) Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Rasa takut gagal, khawatir diejek atau merasa tidak cukup baik menyebabkan anak tidak mau mencoba dan cenderung menunjukkan sikap pasif. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa tidak percaya diri yaitu menciptakan lingkungan belajar yang aman secara emosional. Guru

harus memberi dukungan untuk semua siswa dan mengajarkan sikap saling menghargai keberhasilan atau kegagalan orang lain sehingga siswa mau mencoba dan berpartisipasi aktif (Jelita & Sholehuddin, 2024). Guru dapat mengajak siswa untuk berfikir tidak membandingkan kemampuannya dengan teman lainnya, selalu berpikir positif, dan berani sehingga dapat terbentuk rasa percaya diri (Silvia et al., 2017). Guru juga dapat memberikan motivasi dan apresiasi kepada siswa, seperti pujian yang tulus dan penguatan positif atas setiap usaha anak, sekecil apa pun, akan membangun rasa percaya diri mereka (Nazila et al., 2024).

c) Latihan Kebugaran Tubuh

Tidak semua anak memiliki tingkat kebugaran yang sama. Sebagian anak mungkin mengalami kelelahan lebih cepat atau kurang kuat untuk mengikuti permainan. Hal ini sering disebabkan oleh kurangnya kebiasaan bergerak di rumah, lebih banyak waktu dengan gadget, serta minimnya aktivitas fisik sehari-hari. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan pada fisik yaitu: Guru perlu merancang kegiatan penguatan fisik secara bertahap, seperti pemanasan ringan sebelum memulai permainan inti. Ini bertujuan untuk melatih otot dan meningkatkan daya tahan tubuh anak. Pemanasan adalah proses yang memiliki tujuan untuk menyiapkan otot untuk menyiapkan tubuh ketika melakukan aktivitas yang berat (Iqbal & Afandi, 2019). Melakukan pemanasan dilakukan untuk membantu darah mengalir dengan lancar dan dapat memberi rangsangan pada otot sebelum melakukan aktivitas olahraga inti (Mukhopadhyay, 2022). Selanjutnya guru bisa memberi tugas kecil berupa kegiatan fisik sederhana yang dilakukan bersama orang tua, seperti senam pagi, jalan kaki keliling rumah, dan olahraga ringan lainnya. Ini akan membantu membentuk kebiasaan bergerak secara konsisten. Senam pagi dapat membantu seseorang untuk meningkatkan kebugaran fisiknya menjadi lebih kuat dan tidak mudah lemah (Yulianti et al., 2023). Latihan jalan kaki dapat membuat daya tahan tubuh kuat, bugar

dan mendapat fisik yang tidak mudah lemah (N. P. W. P. Sari et al., 2023).

d) Perlunya Fasilitas atau Alat Permainan yang Bervariasi

Banyak sekolah dasar memiliki keterbatasan dalam hal fasilitas dan alat permainan. Lapangan yang sempit, alat yang rusak, atau jumlah alat yang tidak cukup untuk seluruh siswa dapat membuat pembelajaran tidak berjalan optimal. Hal ini dapat menimbulkan kejenuhan dan menurunkan partisipasi siswa dalam permainan. Adanya media dapat memberi pengalaman belajar yang berbeda sehingga menumbuhkan minat siswa untuk lebih aktif dan tujuan pembelajaran akan tercapai (R. P. A. Sari & Arifa, 2024). Penggunaan media dapat disesuaikan dengan karakteristik siswa dan materi pembelajaran atau permainan dalam mengajar PJOK (Santoso & Mislan, 2019; Wijaya & Kanca, 2019). Media pembelajaran dapat dibuat dengan memodifikasi bentuknya, dengan memanfaatkan barang tidak terpakai, atau barang yang mudah didapatkan untuk menarik perhatian siswa sehingga siswa menjadi aktif mengikuti permainan olahraga (Riantoso et al., 2019). Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut yaitu: Guru dapat mengajak siswa memanfaatkan barang-barang bekas atau bahan sederhana yang mudah didapat untuk membuat alat permainan. Misalnya, kaleng bekas untuk bermain gundu, botol plastik untuk lempar sasaran, atau karet gelang untuk lompat tali. Selanjutnya, guru mengatur waktu dan kelompok yang efisien yaitu saat alat terbatas, guru bisa membagi siswa ke dalam beberapa kelompok dan menyusun rotasi permainan, sehingga semua siswa tetap aktif walau tidak bermain secara bersamaan. Guru juga bisa mengadakan proyek kolaboratif dengan siswa untuk membuat alat permainan sendiri, yang juga bisa melibatkan pelajaran lain seperti seni budaya dan keterampilan. Ini bukan hanya mengatasi keterbatasan, tapi juga menumbuhkan rasa memiliki terhadap alat yang mereka buat.

Dengan demikian, penanaman minat sejak dini, pemahaman nilai budaya,

memberi dukungan pada siswa untuk percaya diri, dan membuat media permainan yang menarik dapat menjadi langkah strategis untuk membangkitkan kembali antusiasme siswa terhadap permainan tradisional

#### IV. SIMPULAN DAN SARAN

##### A. Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi guru PJOK terhadap penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran bersifat beragam, mencakup aspek positif dan negatif. Tujuan pembelajaran akan tercapai jika siswa juga mau kerja sama secara aktif mengikuti pembelajaran berbasis permainan tradisional. Namun, saat ini hal tersebut belum terlaksana disebabkan karena kurang dalam minat terhadap permainan tradisional, siswa cenderung suka dengan game online yang dinilai lebih canggih. Kedua, kurangnya rasa percaya diri, pada permainan tradisional didominasi dengan praktik, siswa saat ditunjuk guru masih malu. Ketiga faktor fisik, anak yang memiliki kebugaran yang rendah lebih mudah Lelah saat mengikuti kegiatan. Permasalahan tersebut diatasi dengan cara meningkatkan minat siswa dengan bantuan media digital, misalnya melalui video. Guru juga memberikan motivasi dan apresiasi kepada siswa, seperti pujian yang tulus dan penguatan positif atas setiap usaha anak, sekecil apa pun, akan membangun rasa percaya diri mereka. Selanjutnya untuk meningkatkan kebugaran fisik guru memberi tugas siswa untuk melaksanakan olahraga pagi setiap hari di rumah misalnya. Dan terakhir ditambah variasi baru dalam memainkan permainan tradisional.

##### B. Saran

Hambatan yang ada pada pembelajaran jasmani olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar berbasis permainan tradisional menyebabkan tujuan pembelajaran tidak tercapai. Untuk membuat pembelajaran yang efektif, guru harus mencari solusi dengan menciptakan pembelajaran berbasis permainan tradisional yang kreatif, inovatif dan menyenangkan.

#### DAFTAR RUJUKAN

Adi Rahadian. (2020). Jurnal Menssana. *Jurnal Menssana*, 5 No.2(1), 146–156.

Ahmad, E. (2023). Peningkatan Kemampuan Berpikir Kreatif Guru Sekolah Dasar Dalam

Memanfaatkan Permainan Tradisional Pada Proses Pembelajaran Di Sdn 03 Bukit Kemuning Tahun 2022. *PRIMER: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 125–136. <https://doi.org/10.55681/primer.v1i2.60>

Almaida, F. A., Suherman, A., & Rahman, A. A. (2023). Kesiapan Guru Penjas Menghadapi Kurikulum Merdeka Di Sekolah Dasar. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 54–62. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i1.6548>

Alvi, R. R., Zalfa, G., Ayub, D., Maria, I., Perdani, U., & Anggoro, A. (2022). Meningkatkan Jujur Anak melalui Permainan Rakyat Congklak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 5414–5424. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2973>

Arisqa, W. P., Ridwan, F. S., Prayudha, R., & Suyono. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Perkembangan Anak Di SD Swasta Al-Washliyah Kabupaten Deli Serdang. *Journal on Education*, 7(1), 921–929.

Barus, A. H., Situmorang, D. N. M., Damanik, R. M., Aprilia, S., Sebayang, S. N., & Siregar, F. S. (2024). Implementasi Pembelajaran PJOK Berbasis Pendidikan Karakter Dalam Kurikulum Merdeka di Sekolah Dasar. *JCRD: Journal of Citizen Research and Development*, 1(1), 1–4. <https://doi.org/10.57235/jcird.v1i1.2784>

Damayanti, S. N., Tiaraningrum, F. H., & J.Nurefendi, E. T. L. (2023). Pengenalan Permainan Tradisional untuk Melestarikan Budaya Indonesia Pendahuluan Program pengenalan permainan tradisional merupakan salah satu program individual. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), 39–44.

Dianto, A. Dermawan, A. Pujiyanto, A. Kurniawan, W. (2023). Pengembangan Permainan Tradisional KASFEET Untuk Pembelajaran Gerak Motorik Kasar di Sekolah Dasar. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(1), 297–308.

Gustian, U., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2019). Efektifitas modifikasi permainan tradisional dalam pengembangan physical literacy anak taman kanak-kanak. *Jurnal*

- Keolahragaan*, 7(1), 23–33.  
<https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.22166>
- Hidayat, L. (2023). Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari Melalui Permainan Bentengan Di Kelas IV SD Negeri Sisir 03 Batu Tahun Pelajaran 2022/2023. *Pendidikan Taman Widya Humaniora(JPTWH)*, 2(1), 457–483.
- Iqbal, & Afandi, A. (2019). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pentingnya Pemanasan dan Pendinginan pada Sekolah Sepakbola (Ssb) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. *Jurnal Patriot*, 1(3), 249–256.
- Jelita, S. K., & Sholehuddin. (2024). Upaya Guru Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Prosiding SEMNASFIP*, 800–809.
- Leksono, G. (2018). *Tingkat Kemampuan memukul... (Gagat Leksono) [1]*. 1–19.
- Maksum. (2024). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 12(03), 15–22.  
<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Marcheta, N., Firhan, A. R., & Sonjaya, I. (2023). Optimalisasi Media Pembelajaran Pada Pengenalan Permainan Tradisional Indonesia “VINANES.” *Journal on Education*, 6(1), 5297–5535.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.3708>
- Martínez-Santos, R., Founaud, M. P., Aracama, A., & Oiarbide, A. (2020). Sports Teaching, Traditional Games, and Understanding in Physical Education: A Tale of Two Stories. *Frontiers in Psychology*, 11(September).  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.581721>
- Marwa, N. W. S., Usman, H., & Qodriani, B. (2023). Persepsi Guru Sekolah Dasar Terhadap Mata Pelajaran IPAS Pada Kurikulum Merdeka. *METODIK DIDAKTIK:Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 18(2), 54–65.
- Marwati.D, Erfayliana.Y, B. (2021). Pengembangan Model Permainan Tradisional Gobak Sodor Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 52–64.
- Mukhopadhyay, D. K. (2022). Modern Scientific Innovations in Warming Up and Cool-Down in Sports. *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, 5(7), 166–175.  
<https://doi.org/10.36348/jaspe.2022.v05i07.007>
- Najiah, M., & Jamaludi, U. (2023). NILAI PENDIDIKAN DALAM PERMAINAN TRADISIONAL ENKLEK. *Lingua Rima: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 12(1), 101.  
<https://doi.org/10.31000/lgrm.v12i1.8143>
- Nazila, K., Pujianti, E., & Hamidah, A. Z. (2024). Peran Guru Kelas Dalam Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas IVA Di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 6 Sinar Rejeki Lampung Selatan. *Journal on Education*, 7(1), 5831–5844.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/joe.v7i1.7176>
- Nugraha, B., Dimiyati, A., & Gustiawati, R. (2021). Minat Belajar Siswa Dalam Mempraktekkan Pembelajaran Penjas di Rumah Pada Masa Covid-19. *Journal Coaching Education Sports*, 2(1), 31–40.  
<https://doi.org/10.31599/jces.v2i1.446>
- Nurlaily, K. S. D., Noordia, A., Sudijandoko, A., Sulistyarto, S., & Susanto, I. H. (2024). Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Agility Pada Siswa Sekolah Dasar. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 12(1), 9–23.  
<https://doi.org/10.32682/bravos.v12i1/2>
- Riantoso, S., Victor, Simanjuntak, & Yunitaningrum, W. (2019). MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SMP MENYUKE KABUPATEN LANDAK. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(4), 55–68.  
<https://doi.org/ttps://doi.org/10.26418/jppk.v5i4.14794>
- Salim, M. I., Utomo, G. M., & Darisman, E. K. (2025). Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo The Effect of Gobak Sodor Game on Improving Physical Fitness in Students of SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*, 11(1), 22–33.

- Santoso, D. A., & Mislan. (2019). Peran Pengembangan Media Terhadap Keberhasilan Pembelajaran PJOK di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 2(1), 98-114.
- Sari, N. P. W. P., Manungkalit, M., Mare, A. C. B., & Sat, Y. M. M. S. (2023). Latihan Jalan Kaki untuk Meningkatkan Vitalitas Lansia. *BERDAYA: Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 11-24.  
<https://doi.org/10.36407/berdaya.v6i1.1060>
- Sari, R. P. A., & Arifa, R. M. (2024). Implementasi media pembelajaran berbasis permainan tradisional gobak sodor. *SENASSDRA*, 3(2), 112-119.
- Setiawan, L. D., & Prastiwi, B. K. (2024). Hubungan Permainan Gobak Sodor Pada Sikap Kerjasama di SD N Pondokrejo. *Jurnal Spirit Edukasia*, 04(02), 344-361.
- Sibero, F. A. T., Siregar, S., Sitorus, D., & Saragih, C. (2024). Survei Tentang Meningkatkan Minat Belajar Siswa SD dalam Pembelajaran PJOK Melalui Permainan Tradisional. *Journal of Creative Student Research*, 2(5), 252-26.
- Silvia, T. L., Suntoro, I., & Yanzi, H. (2017). Peranan Guru dalam Menanamkan Rasa Percaya Diri Siswa di SMP PGRI 2 Bekri. *Jurnal Kultur Demokrasi*, 3(1), 51-59.
- Siregar, F. S., Katherin, E., Saragih, O., Sabatini, P., Tarigan, B., Siregar, K. D., & Ilmy, W. N. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ( PJOK ) Dalam Mendukung Tumbuh Kembang Anak di Sekolah Dasar 2024 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(11), 37-40.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sumitra, D. A. (2023). Implementasi Kurikulum Belajar Mandiri Mata. *Sibatik Journal*, 2(7), 2085-2090.
- Syaifulloh, M. D., & Aguss, R. M. (2021). Analisis Peningkatan Gerak Dasar Dalam Permainan Kasti. *Journal of Arts and Education*, 1(1), 51-57.  
<https://doi.org/10.33365/jae.v1i1.30>
- Syamsurrijal, A. (2020). Bermain Sambil Belajar: Permainan Tradisional Sebagai Media Penanaman Nilai Pendidikan Karakter. *ZAHRA: Research and Thought Elementary School of Islam Journal*, 1(2), 1-14.  
<https://doi.org/10.37812/zahra.v1i2.116>
- Tapo, Natal, Bile, Wani, Nona, K. (2024). Jurnal Citra Kuliah Kerja Nyata. *Jurnal Citra Kuliah Nyata*, 2(1), 1-9.
- Uray Cempaka Regina, Abd. Basith, E. C. H. (2023). Analisis Nilai Karakter Dalam Permainan Tradisional Gobak Sodor Di Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah ...*, 08, 1-19.  
<https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/10778>
- Wijaya, M. A., & Kanca, I. N. (2019). Media Pembelajaran Aktivitas Pengembangan PJOK untuk Pendidikan Dasar dan Menengah. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 1-9.  
<https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p1-6>
- Yulianti, E., Fitriyah, U., Ro'iyah, M., Fadlan, M. L., Haq, N. R., Majdi, D. S., Al-Rosyid, A. T., Az
- Zahra, A., Widad Hakim, S., & Zamroni, A. (2023). Senam Pagi Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Interaksi Sosial Masyarakat Desa Asrikaton Kabupaten Malang. *Surya : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 88-97.  
<https://doi.org/10.37150/jsu.v5i2.2345>
- Zahra, N. A., & Z, A. F. (2020). Permainan Tradisional Pukang Lampung Dan Pembentukan Karakter Bersahabat. *Ibtidai'y Datokarama: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(2), 29-40.  
[https://www.researchgate.net/publication/347296508\\_Permainan\\_Tradisional\\_Pukang\\_dari\\_Provinsi\\_Lampung\\_dan\\_Pembentukan\\_Karakter\\_Bersahabat\\_pada\\_Peserta\\_Di\\_dik\\_MISD\\_di\\_Indonesia\\_Indonesia](https://www.researchgate.net/publication/347296508_Permainan_Tradisional_Pukang_dari_Provinsi_Lampung_dan_Pembentukan_Karakter_Bersahabat_pada_Peserta_Di_dik_MISD_di_Indonesia_Indonesia)