

STUDI LITERATUR: MENDORONG MINAT BELAJAR PJOK PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR MELALUI KEGIATAN PERMAINAN TRADISIONAL

Fadhil Hadi^{1*}, Septian Raibowo², Yahya Eko Nopiyanto³, Nurul Fajar Muslimah Ningrum⁴, Arrendi Afrilliyani⁵, Nur Fathanah⁶

¹²³⁴⁵⁶ Universitas Bengkulu, Bengkulu, Indonesia.

fadhilhadi@unib.ac.id¹, septianraibowo@unib.ac.id², yahyaekonopiyanto@unib.ac.id³,
nfningrum@unib.ac.id⁴, aafrelliyani@unib.ac.id⁵, nurfathanah@unib.ac.id⁶

Coressponding Author. E-mail: fadhilhadi@unib.ac.id

Abstract

Physical Education, Sports, and Health is an important subject in Elementary School that aims to improve the knowledge, skills, physical, spiritual, and social health of students. However, in reality, many students are still less interested in studying Physical Education, Sports, and Health. This is caused by several things, including boredom, minimal game variety, and boring and uninteresting teaching strategies. This study seeks to determine how effective the use of traditional games in increasing students' interest in learning. This research is qualitative using a literature study method through library sources such as books, modules, journals, and scientific works. According to the results of the study, the use of traditional games in Physical Education, Sports, and Health lessons can increase the interest in learning of Elementary School students. Considering that Physical Education, Sports, and Health is an important subject in Elementary School that aims to improve students' motor skills, knowledge, skills, social skills, and physical health.

Keywords: Traditional Games, Physical Education, Students, Elementary School, Learning Interest

Abstrak

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan mata pelajaran penting di Sekolah Dasar yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani, rohani, dan sosial Peserta Didik. Namun, pada kenyataannya, masih banyak Peserta Didik yang kurang tertarik mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, termasuk kebosanan, minimnya variasi permainan, dan strategi pengajaran yang membosankan dan tidak menarik. Penelitian ini berupaya untuk memastikan seberapa efektif penggunaan permainan tradisional dalam meningkatkan minat belajar Peserta Didik. Penelitian ini bersifat kualitatif dengan menggunakan metode studi literatur melalui sumber pustaka seperti buku, modul, jurnal, dan karya ilmiah. Menurut hasil penelitian, penggunaan permainan tradisional dalam pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dapat meningkatkan minat belajar Peserta Didik Sekolah Dasar. Mengingat Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan mata pelajaran penting di Sekolah Dasar yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak, pengetahuan, keterampilan, keterampilan sosial, dan kesehatan jasmani Peserta Didik.

Kata kunci: Permainan Tradisional, PJOK, Peserta Didik, Sekolah Dasar, Minat Belajar

Received: 2025-10-01

Accepted: 2025-11-25

Published: 2025-12-21

PENDAHULUAN

Komponen penting dari kurikulum adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, yang bertujuan untuk memberikan Peserta Didik pengetahuan dan kemampuan yang mereka butuhkan untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara kompeten dan percaya diri (Lynch, 2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai sarana membantu individu dalam mengembangkan kebugaran, kesehatan, pengetahuan, dan sikap, yang semuanya memberikan kontribusi bagi perkembangan dan kesejahteraan Peserta Didik dengan sebaik-baiknya (Walton-Fisette & Wuest, 2018). Masa Sekolah Dasar, sangatlah penting bagi Peserta Didik untuk mempelajari prinsip-prinsip aktivitas fisik melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Namun, karena sebagian mereka menganggap Pendidikan Jasmani membosankan, banyak Peserta Didik tidak menunjukkan minat yang besar. Gaya hidup sehat dan perkembangan keterampilan fisik dapat terhambat oleh hal ini (Mustafa & Dwiyojo, 2020).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan suatu mata pelajaran yang kegiatan pelajarannya ada pada seluruh tingkat satuan pendidikan sebab dalam proses kegiatannya pendidikan jasmani mempunyai ranah yang lengkap untuk membantu mengembangkan kebugaran jasmani Peserta Didik, serta pengembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Selanjutnya pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan suatu mata pelajaran yang wajib dilaksanakan setiap minggunya oleh Peserta Didik di sekolah sebab dalam kegiatan tersebut melibatkan banyak unsur penting seperti pikiran dan tubuh yang dapat menunjang perkembangan motorik, pengembangan perilaku, serta meningkatkan kecerdasan emosi seseorang.

Kesukaan, cinta, atau kesenangan terhadap apa pun itulah yang dimaksud dengan minat. Kepribadian, motivasi, ekspresi diri, dan konsep diri, serta pengaruh eksternal atau kontekstual, terkait langsung dengan minat belajar Peserta Didik. Bagi Peserta Didik, memiliki minat terhadap studinya merupakan hal yang sangat penting (Anggita et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa karena kaitannya dengan suatu hal tertentu, minat biasanya disertai dengan emosi senang. Kegembiraan dan antusiasme untuk belajar dapat muncul bersamaan dengan minat belajar Peserta Didik. Aktivitas belajar dipengaruhi oleh sifat, minat, pengalaman, dan keinginan untuk belajar. Minat dan kemauan belajar Peserta Didik dapat dipengaruhi oleh hal ini karena dapat meningkatkan pembelajaran, menekankan nilai proses pembelajaran, memotivasi mereka, menumbuhkan sikap yang baik, meningkatkan fasilitas belajar, dan menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan beragam (Adawiyah, 2021).

Permainan dahulu lebih menonjolkan nilai-nilai yang dimilikinya, seperti nilai-nilai pendidikan yang harus diperhatikan, maka permainan tradisional dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan ditawarkan sebagai materi pembelajaran. Permainan tradisional tidak hanya melibatkan aturan permainan yang sederhana, tetapi juga unsur-unsur seperti sportivitas, sikap jujur, ketepatan, ketangkasan, ketegasan dalam menentukan langkah, dan kemampuan bekerja sama dalam kelompok. Permainan tradisional merupakan aktivitas bermain yang sudah tampak di zaman sebelumnya, permainan ini dilakukan dengan turun menurun, perlengkapan permainan terbentuk oleh bambu, tiang

kayu, papan atau benda lainnya. Berarti permainan tradisional tidak memerlukan banyak pengeluaran dana. Permainan tradisional sudah ada sejak tahun 1971-an dan 1992-an (Yulita, 2017).

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang unggul, efektif, efisien, variatif, dan menyenangkan merupakan prasyarat utama bagi guru untuk mencapai pembelajaran yang bermutu mulai dari proses hingga hasil, sesuai dengan sudut pandang kegiatan pembelajaran dan capaian belajar Peserta Didik (Bile & Tapo, 2021). Untuk mencapai tujuan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan pembelajaran, guru harus terus mengembangkan kreativitasnya semaksimal mungkin agar tercipta lingkungan belajar yang nyaman. Di saat yang sama, Peserta Didik harus lebih berinisiatif dalam pembelajaran dan praktik lapangan mereka sendiri. Materi dan teknik pembelajaran interaktif yang memfasilitasi komunikasi antara Peserta Didik dan guru, Peserta Didik dengan Peserta Didik lainnya, serta sumber belajar diperlukan untuk menciptakan lingkungan belajar yang ramah. Permainan tradisional yang dirancang sebagai Latihan, stimulus pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dapat diintegrasikan ke dalam materi pembelajaran interaktif (Yustiyati et al., 2024).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan melalui permainan tradisional sangat bermanfaat terutama bagi perkembangan anak, tidak hanya secara fisik, tetapi juga memberikan dampak pada perkembangan kecerdasan lainnya baik emosi, kepribadian, maupun sosial. Manfaat lain yang dapat diambil dari suatu permainan tradisional ialah media dan perlengkapan bermain yang mudah ditemukan, pada saat itulah anak mampu melepaskan inisiatifnya saat bermain, sikap anak akan nampak secara menyeluruh serta kesenangan, kebahagiaan yang dibentuk bisa menimbulkan arti kebersamaan. Lewat masa-masa sekolah, anak perlu mempunyai kendali untuk tubuh, dikarenakan anak lebih banyak duduk dan mengamati dalam jangka lama. Maka dengan itu, anak harus tetap aktif karena secara fisik masih jauh dari kata matang (Hadi et al., 2021). Namun, pada kenyataannya, masih banyak Peserta Didik yang kurang tertarik mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, termasuk kebosanan, minimnya variasi pembelajaran, dan strategi pengajaran yang membosankan dan tidak menarik.

Permainan tradisional sangat menyenangkan dan tidak membuat anak-anak takut, permainan ini dapat digunakan untuk mendorong gerakan-gerakan dasar. Permainan-permainan ini memberi Peserta Didik kesempatan untuk melatih keterampilan motorik mereka secara lebih organik dan aktif, sekaligus memungkinkan mereka memahami topik-topik gerakan tanpa merasa terburu-buru (Ardha et al., 2025). Menurut hasil riset dan penelitian, terdapat pengaruh permainan tradisional dan motivasi belajar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan terhadap meningkatnya kemampuan motorik, kognitif, sosial, afektif Peserta Didik (Fadhil Hadi et al., 2023). Maka dari itu, peneliti mengangkat judul Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik Sekolah Dasar pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan melalui Permainan tradisional karena khususnya bagi Peserta Didik Sekolah Dasar, permainan tradisional dianggap memiliki dampak pada

motivasi belajar dan meningkatkan minat Peserta Didik dalam mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Tujuan artikel ini adalah untuk memberikan para Guru pemahaman menyeluruh tentang keuntungan dari penggabungan permainan tradisional ke dalam pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

METODE

Studi ini mengungkap sejumlah permainan tradisional yang dapat meningkatkan minat belajar Peserta Didik Sekolah Dasar tentang pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan tinjauan pustaka seperti buku, modul, jurnal, dan publikasi ilmiah yang berkaitan dengan topik penelitian melalui perpustakaan, google scholar, garuda, perpunas, doaj, researchgate, neliti, google books, project gutenberg, dan goodreads, atau menggunakan aplikasi seperti ipunas dan kindle sesuai dengan tujuan penelitian ini adalah untuk memastikan apakah penggunaan permainan tradisional dapat meningkatkan minat Peserta Didik Sekolah Dasar dalam mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

2. Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yaitu melalui kajian studi pustaka, dengan cara mengumpulkan informasi serta meninjau teori terkait seperti buku, modul, jurnal, dan publikasi ilmiah yang berkaitan dengan topik penelitian berfungsi sebagai sumber data utama penelitian ini.

3. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kualitatif. Membaca dan memahami isi data, mengkategorikan data berdasarkan tema yang muncul, dan menguraikan signifikansi data yang telah dikategorikan merupakan tahapan-tahapan dalam analisis data kualitatif.

4. Validasi Data

Validasi data dalam penelitian ini berdasarkan keakuratan dan relevansi setiap sumber yang digunakan, proses meliputi penelaahan terhadap kredibilitas penulisan, reputasi penerbit, serta kesesuaian isi dengan fokus penelitian. Hanya referensi ilmiah yang terpercaya, mutakhir, dan relevan yang dijadikan rujukan utama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komponen penting dari kurikulum adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang bertujuan untuk memberikan Peserta Didik pengetahuan dan kemampuan yang mereka butuhkan untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara kompeten dan percaya diri (Lynch, 2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dicirikan sebagai proses pendidikan yang menggunakan latihan fisik untuk membantu orang memperoleh pengetahuan, kemampuan, kebugaran, dan sikap yang mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan optimal Peserta Didik (Walton-Fisette & Wuest, 2018). Karena tujuan

utama Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah agar anak-anak dapat aktif dan menikmati pembelajaran dengan bebas tanpa merasa terbebani, bukan olahraga atau kurikulum, guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan harus menyediakan materi pembelajaran yang menarik, progresif, dan relasional yang melibatkan Peserta Didik (Ward & Lehwald, 2018).

Anggapan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan itu membosankan adalah salah satu penyebab utama ketidaktertarikan ini. Pendidikan Jasmani sering dianggap oleh anak-anak sebagai tugas, sesuatu yang harus mereka lakukan tetapi tidak mereka sukai. Hal ini dapat menyebabkan Peserta Didik menjadi tidak tertarik dan tidak termotivasi untuk mempelajari Pendidikan Jasmani. Akibatnya, Peserta Didik mungkin tidak memperoleh kemampuan dan rutinitas fisik yang diperlukan untuk menjalani kehidupan yang aktif dan sehat.

Sejak zaman dahulu, permainan dan olahraga telah memainkan peran penting dalam masyarakat Indonesia, menawarkan kesempatan luar biasa bagi Peserta Didik untuk mengembangkan kemampuan motorik, keterampilan sosial, kerja sama, komunikasi, dan sportivitas mereka. Bermain, termasuk permainan tradisional merupakan salah satu cara untuk membantu anak-anak meningkatkan kecerdasan interpersonalnya, yang bermanfaat selama tahap perkembangan anak (Nurhayati et al., 2020). Guru dapat membuat pembelajaran lebih menarik dan bermakna bagi Peserta Didik dengan memperkenalkan permainan tradisional ke dalam kelas Pendidikan Jasmani. Memasukkan permainan tradisional ke dalam kelas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan juga dapat membantu Peserta Didik dalam berbagai cara.

Berikut ini adalah beberapa permainan yang terlihat memiliki peluang kuat untuk meningkatkan minat Peserta Didik dalam mempelajari Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan:

1. Kucing-kucingan

Menurut sebuah sumber di pustaka Serat Karya Saraja, orang Jawa telah mengenal permainan kucing-kucingan setidaknya sejak tahun 1913. Jawa Tengah, Jawa Timur, dan Daerah Istimewa Yogyakarta semuanya terpengaruh oleh permainan ini. Nama lain untuk permainan ini adalah *Rather Lintang* atau *Kus-Kusan*. Mengapa permainan kucing-kucingan lebih populer? "Dha mbuwang cat gering" adalah rima dasar yang sering dilantunkan secara berirama oleh semua pemain dalam permainan ini. Selain itu, anak-anak sering terlihat berlarian saat bermain. Orang Jawa menyebut permainan ini sebagai permainan Kucing-kucingan karena alasan ini. Sumintarsih (2008) menyebutkan Lima pemain laki-laki atau perempuan memainkan permainan ramah anak, Kucing dan Tikus. Karena berlari membutuhkan kekuatan fisik, laki-laki biasanya bermain kucing dan tikus. Peralatan yang digunakan dalam permainan ini hanya membutuhkan halaman yang luas, seperti halaman rumah, kebun, atau lapangan. Anak-anak mulai menggambar garis tegak lurus, masing-masing sepanjang sekitar 2,5 meter. Kaki-kaki tersebut kemudian dililitkan di keempat ujung tali untuk membentuk cincin-cincin kecil. Pemain dadu akan menggunakan garis tengah.

Anak-anak belajar bermain dengan adil dengan memainkan permainan kucing-kucingan ini. Jika anak-anak memutuskan untuk bermain, atau "dadi", mereka harus berani dan tidak suka mengeluh. Mereka berisiko tertinggal dari teman-temannya jika tidak melakukannya. Pemain juga harus cepat berlari agar berhasil dalam permainan ini. Pemain dadu akan selalu menjadi anak-anak yang bergerak lambat. Di sisi lain, terkadang ada anak-anak yang benar-benar suka bermain dadu. Terkadang, anak-anak ini tidak terpengaruh oleh ejekan teman-temannya. Akibatnya, permainan menjadi jauh lebih seru (Cholimah, 2023).

Menurut penelitian, bermain kucing-kucingan terdapat pengaruhnya terhadap motorik kasar (Septimar et al., 2020). Selain itu juga dapat meningkatkan motivasi anak dalam mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan sekaligus meningkatkan nilai-nilai sosial. Peserta Didik dapat berpartisipasi aktif dalam permainan ini, mempelajari keterampilan gerak dasar, dan meningkatkan kebugaran, sosial dan fisik mereka. Oleh karena itu, permainan kucing-kucingan dapat menjadi alternatif yang bermanfaat untuk meningkatkan minat Peserta Didik terhadap pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Cholimah, 2023).

2. Permainan Kasti

Permainan adalah kompetisi interaktif antar pemain dengan pedoman yang telah ditentukan. Untuk mencapai tujuan tertentu, permainan dapat dimainkan sendiri atau berkelompok. Aktivitas sosial lain yang membantu anak-anak mengatur waktu mereka adalah dengan bermain. Hal ini disebabkan anak-anak menghabiskan lebih banyak waktu bermain dengan teman di luar rumah daripada melakukan aktivitas fisik lainnya (Desmita, 2013).

Olahraga yang termasuk dalam kategori olahraga bola kecil dengan dua tim pemukul dan pemain penjaga disebut dengan kasti. Untuk memainkan permainan ini secara efektif, Anda harus memahami strategi dasarnya. Berlari, melempar, menangkap, dan memukul adalah komponen-komponen permainan ini (Hermawan, 2020).

Permainan kasti merupakan salah satu olahraga permainan tradisional yang termasuk kedalam permainan bola kecil dengan memiliki 1 regu pemukul dan 1 regu penjaga dalam memainkannya. Permainan kasti termasuk olahraga tradisional dengan tingkat kegembiraan lebih banyak terutama kalangan anak kecil, sebab unsur permainan ini bisa mengembangkan motorik anak. Ukuran lapangan pada permainan ini diutamakan untuk anak besar yaitu 30 x 65 m sedangkan untuk anak kecil dan perempuan yaitu 30 x 50 m. Batas garis bisa dibikin menggunakan sagu, tali atau dengan mengeruk tanah, setiap sisi sudut lapangan diberi bendera. Penonton bisa memanfaatkan wilayah kosong yang terdapat diluar lapangan. Alat untuk pemukul biasanya terbuat oleh kayu yang memiliki panjang 50-60 cm dengan catatan alat pemukul tidak dapat diubah dengan benda lain seperti besi dan logam. Cara memegang kayu pemukul yang baik yaitu menggenggam serta arahkan bagian yang datar dihadapkan ke depan karena berguna untuk memukul bola agar pemain bisa mengarahkan bola sesuai dengan keinginannya. Bola yang dipakai untuk bermain yaitu bola kasti, yang terbuat dengan bahan kulit dan karet, ukuran bulatnya 19-20

cm dengan berat 70-80 gram. Syarat permainan kasti:

- a. Peserta beranggota 12 orang
- b. Garis diberi batas untuk pemukul dengan pemain yang mau masuk
- c. Peserta mesti bila melintasi ruang hinggap 1 dan 2 setelah itu kembali keawal tempat atau rumah
- d. Apabila tim pemukul dapat melewati rintangan dari tim lawan, maka 1 poin untuk tim pemukul.

Petunjuk permainan:

- a. Sebelum kompetisi dimainkan, maka kapten tiap kelompok tim suit, sebab ingin memutuskan tim pemukul dan penjaga dengan ketentuan yang menang jadi pemukul.
- b. Kemudian tiap tim menempatkan pada posisi yang telah ditentukan, tim yang menjadi pemukul berada didalam rumah atau home, tiap pemain tim pemukul memiliki peluang memukul sebanyak maksimal 3 kesempatan. Seandainya pukulan pertama dan kedua tidak ada yang berhasil, maka saat pukulan ketiga pemain harus lari menuju ruang hinggap ke 1. Setiap pemukul perlu memukul bola dengan kuat dan jauh, supaya tim penjaga merasa kesulitan untuk menangkap bola, jika bola yang dipukul keluar lapangan atau masuk kedalam semak dan tim penjaga belum bisa menemukan bola, maka pemain yang memukul boleh untuk berlari secepatnya menuju ke ruang hinggap 2 dan 3, atau langsung ketempat rumah awal. Nah, jika tim penjaga berhasil menemukan bola yang sempat keluar atau masuk ke semak tadi, maka ketika tim pemukul yang sedang berlari dan belum mencapai ke ruang hinggap 1, 2, 3, ataupun rumah, dengan itu tim penjaga dapat melakukan kerja sama bersama teman tim supaya dapat memberikan bola pada teman yang sangat dekat dengan pemain yang berlari dan langsung menggebok atau membadus. Pemain yang berlari diharapkan bisa lebih cepat serta lincah agar bisa mengelak dari gebokan tim lawan, seperti menundukan badan, lompat ataupun lainnya. Seandainya bola menghantam pemain yang berlari, maka timnya layak ganti tempat yaitu menjadi penjaga dan lawan jadi tim pemukulnya. Waktu pertandingan berlangsung, tim pemukul yang bisa mempertahankan posisinya dalam waktu yang lama maka layak menjadi pemenangnya, suatu hal yang amat mendasar dalam permainan ini ialah kerja sama tim.

Kasti merupakan bagian integral dari kekayaan identitas budaya Indonesia, bukan sekadar permainan tradisional. Melalui Kasti, kita meningkatkan minat belajar Peserta Didik dan menghibur diri, sekaligus memperkaya pengalaman budaya kita dan menuai manfaat sosial, emosional, fisik, dan pribadi. Oleh karena itu, mari kita terus memainkan Kasti sebagai komponen penting dari warisan budaya kita. Dengan cara ini, kita dapat mewariskan warisan budaya kita yang kaya kepada generasi mendatang (Hadi et al., 2021).

3. Ular Naga

Untuk mendorong tumbuh kembang keterampilan sosial dan interaksi anak, Permainan Ular Panjang Naga atau yang dalam bahasa Jawa disebut Bursalibur, memuat unsur edukasi yang cukup penting (Rianto & Yuliananingsih, 2021). Pria dan wanita dapat memainkan permainan ular naga panjang ini bersama-sama, dengan dua pemain membangun benteng dan tubuh naga yang panjang. Setelah semua pemain terjebak dan mengalahkan kedua penjaga, sebuah tim akan memilih benteng mana yang memiliki pemain terbanyak. Satu benteng akan mengambil alih atau merekrut anggota dari benteng pemenang jika jumlah anggotanya lebih sedikit (Samosir et al., 2024). Tidak ada peralatan tambahan yang dibutuhkan untuk permainan ular naga panjang ini, selain meningkatkan minat Peserta Didik, permainan ini dapat meningkatkan minat belajar dan sering dilakukan Peserta Didik di luar pembelajaran sebagai pengisi waktu luang mereka, permainan ini mudah dilakukan dengan alat dan perlengkapan yang tidak rumit dan juga tidak memerlukan biaya yang besar.

4. Bentengan

Bentengan adalah permainan kompetitif yang diwariskan dari satu generasi hingga generasi selanjutnya. Tujuan permainan bentengan adalah supaya bisa menyerang serta merebut benteng lawan, dilakukan dengan cara menyentuh benteng, yang berfungsi sebagai markas tim musuh, sambil meneriakkan kata "benteng" (Efendi & Ekayati, 2017). Sebuah tim juga bisa menang jika berhasil menyentuh tubuh setiap anggota tim lain untuk menangkapnya. Terakhir kali tawanan atau tawanan menyentuh benteng masing-masing dapat digunakan untuk menentukan apakah tim berhak menjadi penawan atau tawanan. Pemain dengan waktu tercepat saat menyentuh benteng adalah orang yang memegang kendali. Anggota pihak lawan dapat dikejar dan disentuh oleh para penawan untuk dijadikan tawanan. Tawanan bisa dilepaskan jika rekan setim yang tertawan menyentuhnya setelah ditempatkan di sekitar benteng musuh. Setiap anggota tim memiliki peran untuk dimainkan sepanjang permainan benteng, seperti penyerang, mata-mata, penyerbu, atau penjaga benteng. *Game* benteng membutuhkan kecepatan lari yang baik dan tingkat perencanaan yang sesuai. (Efendi & Ekayati, 2017).

Permainan bentengan sangat bermanfaat bagi perkembangan motorik, selain itu juga membantu meningkatkan keaktifan Peserta Didik dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Penggunaan permainan benteng terbukti meningkatkan waktu belajar aktif Peserta Didik, yang pada gilirannya meningkatkan minat mereka terhadap Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Selain itu, guru dapat menggunakan berbagai strategi pengajaran saat menjalankan permainan benteng, termasuk latihan, sesi tanya jawab, permainan, debat, dan demonstrasi. Selain itu, Guru dapat membantu kegiatan pembelajaran menggunakan berbagai media, termasuk video pembelajaran interaktif di media sosial (Fadhil Hadi et al., 2023).

5. Gobak Sodor

Gobak sodor merupakan macam permainan tradisional yang telah langkah di mainkan oleh anak. Kegiatan ini amat bagus, menyegarkan dan juga cukup susah sebab tiap pemain perlu terus menjaga serta lari secepat-cepatnya tujuan supaya menggapai kemenangan. Permainan gobak sodor dilaksanakan dengan dua regu yaitu regu penjaga dan regu pelari, masing-masing regu terdiri sekitar enam orang maupun lebih. Pokok dalam permainan ini ialah menghalangi dan menjaga lawan, supaya tidak bisa melewati garis yang sudah ditentukan secara bolak balik nah, permainan ini mempunyai nama tersendiri sesuai tiap daerah di Indonesia (Iswantiningtyas & Wijaya, 2015).

Kerja sama ditekankan dalam permainan catur tradisional yang dikenal sebagai gobak sodor. Anak-anak akan berusaha berkolaborasi dan membuat rencana dengan teman sekelas mereka. Kerja sama diperlukan dalam olahraga tim gobak sodor. Selain itu, permainan ini dapat membantu Peserta Didik meningkatkan kemampuan motorik mereka dan menjadi lebih tertarik untuk belajar. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anggraini & Nurhafizah, 2020) yang mendapatkan hasil bahwa Sikap kooperatif anak-anak dapat dipupuk melalui permainan tradisional gobak sodor. Hal ini karena tujuan gobak sodor adalah untuk menang, dan merupakan permainan tim. Permainan ini dapat meningkatkan minat belajar Peserta Didik sehingga anak-anak yang awalnya tidak kooperatif akan ingin bekerja sama dalam mencapai keberhasilan.

Berdasarkan uraian di atas, menggabungkan permainan tradisional seperti kucing-kucingan, kasti, ular naga, bentengan dan gobak sodor dapat menjadi taktik yang bermanfaat untuk meningkatkan minat Peserta Didik terhadap Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Selain menyenangkan, kegiatan-kegiatan ini membantu anak-anak meningkatkan keterampilan sosial, motorik, dan fisik mereka, alat yang digunakan juga mudah didapatkan serta tidak memerlukan biaya yang besar.

Guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis dan menarik dengan menyediakan kegiatan yang lebih menarik dan relevan bagi Peserta Didik (Anggita et al., 2023). Selain itu, permainan tradisional penting untuk melestarikan budaya lokal dan menumbuhkan nilai-nilai sportivitas, kerja sama dan pembentukan karakter anak-anak (Sholikin et al., 2022). Oleh karena itu, menggabungkan permainan kedalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan cara yang baik untuk mendorong minat Peserta Didik dalam menjalani hidup aktif dan sehat serta membantu perkembangan mereka secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan suatu mata pelajaran yang ada pada seluruh tingkat satuan pendidikan sebab dalam proses kegiatannya Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan mempunyai ranah yang lengkap untuk membantu mengembangkan kebugaran jasmani Peserta Didik, serta pengembangan aspek kognitif,

afektif dan psikomotor. Namun, anggapan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan membosankan menjadi salah satu penyebab rendahnya minat belajar Peserta Didik. Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang lebih menarik, salah satunya dengan mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam pembelajaran.

Hasil kajian terhadap permainan tradisional menunjukkan bahwa seluruhnya memiliki potensi kuat dalam meningkatkan minat belajar Peserta Didik. Permainan tersebut tidak hanya menyenangkan, tetapi juga mampu mengembangkan keterampilan motorik, sosial, kerjasama tim, serta nilai sportivitas. Selain itu permainan tradisional merupakan aktivitas bermain yang sudah tampak di zaman sebelumnya, permainan ini dilakukan dengan turun menurun, perlengkapan permainan terbentuk oleh bambu, tiang kayu, papan atau benda lainnya. Berarti permainan tradisional tidak memerlukan banyak pengeluaran dana. Permainan tradisional sudah ada sejak tahun 1971-an dan 1992-an.

Dengan mempertimbangkan semua hal, guru disarankan untuk lebih kreatif dalam merancang pembelajaran dengan mengintegrasikan permainan tradisional yang menarik, edukatif, dan sejalan dengan tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Selain meningkatkan minat dan keterlibatan Peserta Didik, hal ini juga membantu mengembangkan kemampuan kognitif, sosial, budaya, dan fisik yang penting bagi pertumbuhan mereka secara keseluruhan. Untuk meningkatkan motivasi dan minat Peserta Didik dalam mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, permainan tradisional dapat menjadi alternatif yang bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, F. (2021). Variasi Metode Mengajar Guru Dalam Mengatasi. *Jurnal Paris Langkis*, 2, 68–82.
- Anggita, A. D., Ervina Eka Subekti, Muhammad Prayito, & Catur Prasetiawati. (2023). Analisis Minat Belajar Peserta Didik Terhadap Pembelajaran Ips Di Kelas 4 Sd N Panggung Lor. *Inventa*, 7(1), 78–84. <https://doi.org/10.36456/inventa.7.1.a7104>
- Anggraini, R., & Nurhafizah. (2020). Stimulasi Kemampuan Kerjasama Anak dengan Permainan Gobak Sodor Ditaman Kanak-kanak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vo.4(3); 3471-3481.
- Ardha, R., Kresnapati, P., & Juwahir, J. (2025). Pendekatan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Psikomotorik Meroda Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Semarang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 6(1), 57–67. <https://doi.org/10.53869/jpas.v6i1.270>
- Bile, R. L., & Tapo, Y. B. O. (2021). Pelatihan Program Olahraga Kesehatan Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Siswa Sma Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 2(1), 41–49. <https://doi.org/10.38048/jailcb.v2i1.187>
- Cholimah. (2023). Menggali nilai-nilai permainan tradisional (Cublak-cublak suweng, Kucing-kucingan, Boi-boi an dan Lurah-lurahan) Di Taman Kanak-kanak Al-I'dad An-Nuur Sleman Yogyakarta Article history. *Jurnal Pendidikan Anak*, 12(1), 1–10.

<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpa/article/view/62124>

- Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013).
- Efendi, D. I., & Ekayati, I. A. S. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional Unirow Tuban, 1*(1), 28–32.
- Fadhil Hadi, Asep Sujana Wahyuri, Gusril, & Umar. (2023). The Influence of Baseball Game, Strengthening and Training Motivation on the Motoric Ability of Class V Elementary School 112 Rejang Lebong. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 7*(1), 187–195. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i1.25865>
- Hadi, F., Raibowo, S., & Prabowo, A. (2021). Pengaruh Permainan Bola Kasti Terhadap Kemampuan Gerak Motorik Kasar Siswa Kelas V Sd Negeri 90 Rejang Lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2*(2), 260–270. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i2.16774>
- Hermawan, A. H. (2020). *Karonball: Modifikasi Permainan Softball untuk Anak usia Kanak-kanak*. UNY Press Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281.
- Iswantiningtyas, V., & Wijaya, I. P. (2015). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor. *Jurnal PINUS, 1*(3), 249–251.
- Lynch, T. (2019). *Physical Education and Wellbeing*. Cham: Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-22266-6>.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan, 3*(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Nurhayati, Hermin, & , Langlang Handayani, N. W. (2020). Implementasi Permainan Tradisional Gobak sodor dalam Meningkatkan Kerja sama Anak. *Jurnal Basicedu, 5*(5), 3(2), 524–532. <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/971>
- Rianto, H., & Yuliananingsih, Y. (2021). Menggali Nilai-Nilai Karakter Dalam Permainan Tradisional. *Edukasi: Jurnal Pendidikan, 19*(1), 120. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v19i1.2440>
- Samosir, M. A., Sinaga, G. M., & Zai, Y. (2024). Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sd-Ummi Aida Islam Terpadu Dalam Pembelajaran Pjok Melalui Permainan Tradisional: Kajian Literatur. *PIOR: Jurnal Pendidikan Olahraga, 3*(2), 1–8. <https://jurnal.habi.ac.id/index.php/Pior>
- Septimar, Z. M., Rustami, M., & Wibisono, A. Y. . (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Kucing Kucingan Dalam Meningkatkan Motorik Kasar Pada Anak Umur 4-5 Tahun Di Desa Tarai Bangun Kabupaten Kampar. *Jurnal Menara Medika, 3*(1), 66–73.

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/view/2199&ved=2ahUKEwja66i_paDtAhU263MBHdUiAsUQFjAAegQIAxAB&usg=AOvVaw0bUdEhasRIBe0InxidlHJo

- Sholikin, M., Fajrie, N., & Ismaya, E. A. (2022). Nilai Karakter Anak Pada Permainan Tradisional Gobak Sodor dan Egrang. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(3), 1111–1121. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.3035>
- Walton-Fisette, J. L., & Wuest, D. A. (2018). *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport* (19th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Ward, P., & Lehwald, H. (2018). *Effective Physical Education Content and Instruction*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yulita, R. (2017). *Permainan tradisional anak Nusantara*.
- Yustiyati, S., Dhafiana, N., Asyifa Sabila, S., Indriani, T., & Mulyana, A. (2024). Meningkatkan Minat Belajar Siswa SD dalam Pembelajaran PJOK melalui Permainan Tradisional A B S T R A K KATA KUNCI. *Jurnal Keolahragaan Juara*, 4, 25–33. <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/juara/>