

Dampak permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani, hubungan sosial, dan motivasi belajar anak sekolah dasar: Studi tinjauan pustaka

The impact of traditional games on physical fitness, social relationships, and academic motivation among elementary school children: A literature review

Dixon E.M. Taek Bete^{1*}, Andry Akhiruyanto², Aristiyanto³, Guntur Ratih Prestifa Herdinata⁴, Fredy Eko Setiawan⁵, Muhammad Syaleh⁶,

¹ Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, Indonesia, email: dixontaek45@gmail.com

² Universitas Negeri Semarang, Indonesia, email: andryakhiruyanto@mail.unnes.ac.id

³ Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia, email: aristiyanto@unw.ac.id

⁴ Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia, email: ratihprestifa@unw.ac.id

⁵ Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia, email: fredy@unw.ac.id

⁶ Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia, email: msyaleh3@gmail.com

*Koresponden penulis



Info Artikel

Diajukan: 15 Juni 2025

Diterima: 1 Maret 2026

Diterbitkan: 31 Maret 2026

Keyword:

Traditional games; physical fitness; social; motivation.

Kata Kunci:

Permainan tradisional;
kebugaran jasmani; sosial;
motivasi.

Abstract

In the digital era, children increasingly engage in screen-based activities rather than traditional games, which may contribute to declining physical fitness, weakened social relationships, and reduced motivation to learn. Traditional games, as part of cultural heritage, offer potential benefits for addressing these issues through holistic child development. This study aimed to systematically explore the impact of traditional games on physical fitness, social relationships, and learning motivation among elementary school students. A literature review approach was employed. The research process included: (1) defining the study focus and research questions; (2) conducting a systematic search across multiple databases (Google Scholar, Wiley, Scopus, and Springer) using the keywords "traditional games," "physical fitness," "social relationships," and "children's learning motivation"; (3) identifying 242 initial records (Google Scholar = 121, Wiley = 19, Scopus = 76, Springer = 26); (4) screening and eligibility assessment, resulting in 25 relevant articles; and (5) final inclusion of 8 studies for in-depth analysis. Data were managed and analyzed using Publish or Perish and Mendeley. The findings indicate that traditional games have a significant positive impact on children's development. Approximately 78% of participants demonstrated improvements in motor skills and physical fitness, with daily physical activity reaching up to 120 minutes. Additionally, 82% of children reported enhanced social connectedness, including improved communication, collaboration, and emotional understanding, as well as reduced social anxiety. Traditional games also increased learning motivation by up to 30% and improved academic performance by approximately 15% compared to conventional approaches. In conclusion, traditional games contribute significantly to children's physical, social, and cognitive development. Integrating traditional games into physical education curricula is strongly recommended to support holistic development, preserve cultural values, and create engaging learning environments.

Abstrak

Di era digital, anak-anak semakin sering terlibat dalam aktivitas berbasis layar daripada permainan tradisional, yang mungkin berkontribusi terhadap menurunnya kebugaran fisik, melemahnya hubungan sosial, dan

berkurangnya motivasi belajar. Permainan tradisional, sebagai bagian dari warisan budaya, menawarkan manfaat potensial untuk mengatasi masalah-masalah ini melalui perkembangan anak yang holistik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara sistematis dampak permainan tradisional terhadap kebugaran fisik, hubungan sosial, dan motivasi belajar di kalangan siswa sekolah dasar. Pendekatan tinjauan literatur digunakan. Proses penelitian meliputi: (1) mendefinisikan fokus studi dan pertanyaan penelitian; (2) melakukan pencarian sistematis di berbagai basis data (*Google Scholar, Wiley, Scopus, dan Springer*) menggunakan kata kunci “*traditional games*,” “*physical fitness*,” “*social relationships*,” dan “*children’s learning motivation*”; (3) mengidentifikasi 242 catatan awal (*Google Scholar* = 121, *Wiley* = 19, *Scopus* = 76, *Springer* = 26); (4) penyaringan dan penilaian kelayakan, yang menghasilkan 25 artikel relevan; dan (5) inklusi akhir 8 studi untuk analisis mendalam. Data dikelola dan dianalisis menggunakan *Publish or Perish* dan *Mendeley*. Temuan menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan anak-anak. Sekitar 78% peserta menunjukkan peningkatan dalam keterampilan motorik dan kebugaran fisik, dengan aktivitas fisik harian mencapai hingga 120 menit. Selain itu, 82% anak-anak melaporkan peningkatan keterikatan sosial, termasuk peningkatan komunikasi, kolaborasi, dan pemahaman emosional, serta berkurangnya kecemasan sosial. Permainan tradisional juga meningkatkan motivasi belajar hingga 30% dan meningkatkan prestasi akademik sekitar 15% dibandingkan dengan pendekatan konvensional. Kesimpulannya, permainan tradisional berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan fisik, sosial, dan kognitif anak-anak. Mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam kurikulum pendidikan jasmani sangat direkomendasikan untuk mendukung perkembangan holistik, melestarikan nilai-nilai budaya, dan menciptakan lingkungan belajar yang menarik.

PENDAHULUAN

Di era digital yang serba cepat, di mana anak-anak sekolah dasar lebih akrab dengan layar gadget daripada tanah lapangan, permainan tradisional yang telah menjadi warisan leluhur selama ratusan tahun kini terancam punah. Padahal, di balik kesederhanaan permainan seperti engklek, congklak, gobak sodor, atau bentengan, tersimpan potensi luar biasa yang mungkin mampu menjawab krisis kebugaran jasmani, kerapuhan hubungan sosial, dan menurunnya motivasi belajar yang kini melanda generasi muda (Riduan et al., 2024; Rahayu et al., 2025). Dalam konteks pendidikan dasar, permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran jasmani, memperkuat hubungan sosial, dan memotivasi belajar (Ronaldo et al., 2025). Kebugaran jasmani adalah salah satu aspek penting yang berkontribusi terhadap kesehatan fisik dan mental anak-anak, khususnya di usia sekolah dasar. Penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan kinerja

akademis, memperbaiki suasana hati, serta mengurangi risiko penyakit kronis di kemudian hari (Cocca et al., 2020). Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), anak-anak yang aktif secara fisik memiliki kemungkinan lebih rendah untuk mengalami masalah kesehatan seperti obesitas dan depresi (Christian et al., 2024). Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam kurikulum mereka.

Permainan tradisional merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak (Ronaldo et al., 2025). Permainan ini tidak hanya melibatkan gerakan fisik, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai sosial dan budaya. Menurut Alcaraz-Muñoz et al. (2020), permainan tradisional dapat mendorong anak untuk bergerak, berlari, dan berinteraksi dengan teman sebaya mereka. Karakteristik permainan tradisional yang meliputi aturan sederhana dan keterlibatan kelompok membuatnya mudah diakses oleh anak-anak dari berbagai latar belakang.

Permainan tradisional juga berperan penting dalam meningkatkan hubungan sosial di antara anak-anak. Melalui permainan, anak-anak belajar untuk bekerja sama, berkomunikasi, dan membangun keterampilan sosial yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Sebuah studi oleh Muñoz-Arroyave (2021), menunjukkan bahwa permainan seperti "tag" dapat meningkatkan interaksi sosial dan memperkuat ikatan antar teman sebaya. Dengan berpartisipasi dalam permainan tradisional, anak-anak tidak hanya bersenang-senang, tetapi juga mengembangkan kemampuan untuk berkolaborasi dan berempati.

Motivasi belajar juga merupakan faktor penting dalam perkembangan anak-anak. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam aktivitas fisik memiliki tingkat motivasi yang lebih tinggi untuk belajar (Aliriad, et al, 2024). Permainan tradisional dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan motivasi belajar dengan cara yang menyenangkan. Misalnya, mengintegrasikan permainan dalam pembelajaran dapat membuat proses belajar menjadi lebih menarik dan interaktif. Menurut Hsiao (2021), pendekatan ini dapat membantu anak-anak

merasa lebih terlibat dalam pelajaran dan mendorong mereka untuk berprestasi lebih baik di sekolah.

Banyak manfaat yang ditawarkan oleh permainan tradisional, namun ada tantangan yang dihadapi dalam mempertahankan keberlangsungannya di era digital saat ini. Anak-anak saat ini lebih cenderung terlibat dalam permainan video dan aktivitas digital lainnya, yang dapat mengurangi waktu yang mereka habiskan untuk bermain di luar. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan strategi revitalisasi permainan tradisional agar tetap relevan dan menarik bagi generasi muda (Lavega-Burgués, 2023).

Meskipun sudah banyak penelitian yang mengeksplorasi dampak permainan tradisional, masih terdapat beberapa celah penelitian yang perlu diisi: 1). Sebagian besar studi yang ada cenderung terfokus pada satu aspek saja, seperti kebugaran jasmani atau hubungan sosial, tanpa mempertimbangkan interaksi antara ketiga aspek tersebut. Sebagai contoh Fauzi et al. (2023), Charles et al. (2017), dan Yovira et al. (2023), meneliti dampak permainan tradisional terhadap keterampilan motorik, tetapi tidak mengaitkannya dengan motivasi belajar anak. Oleh karena itu, penelitian yang lebih komprehensif dan terintegrasi diperlukan untuk memahami bagaimana ketiga aspek ini saling mempengaruhi. Annisa Hasanah et al., (2024), meneliti permainan tradisional terbukti meningkatkan motivasi belajar siswa. Selanjutnya Kovacevic & Opic (2014) dan Melianasari & Suparno (2018), menemukan bahwa permainan tradisional secara signifikan meningkatkan kualitas hubungan antar siswa; 2). Ada kebutuhan untuk mengeksplorasi bagaimana perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup modern mempengaruhi partisipasi anak dalam permainan tradisional. Dengan semakin banyaknya anak yang lebih memilih bermain *video game* atau menggunakan *gadget*, penting untuk memahami bagaimana hal ini berdampak pada kebugaran jasmani dan hubungan sosial mereka. Penelitian yang mempertimbangkan faktor-faktor ini dapat membantu merumuskan strategi untuk mempromosikan permainan tradisional di kalangan anak-anak; dan 3). Terdapat keterbatasan dalam penelitian yang mengukur dampak jangka panjang dari

permainan tradisional. Banyak studi yang hanya mengamati efek jangka pendek, sehingga sulit untuk menarik kesimpulan mengenai manfaat jangka panjang dari keterlibatan anak dalam permainan tersebut. Penelitian longitudinal yang mengamati perkembangan anak dari waktu ke waktu dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang dampak permainan tradisional.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak permainan tradisional secara holistik terhadap kebugaran jasmani, hubungan sosial, dan motivasi belajar anak, serta memberikan rekomendasi untuk integrasi permainan ini dalam kurikulum pendidikan di sekolah dasar. Tinjauan pustaka ini memiliki kebaruan karena mengeksplorasi dampak permainan tradisional secara holistik terhadap tiga aspek sekaligus (kebugaran jasmani, hubungan sosial, dan motivasi belajar anak sekolah dasar) serta memberikan rekomendasi integrasi ke dalam kurikulum pendidikan dasar. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya hanya fokus pada satu atau dua aspek saja.

Hasil studi ini berkontribusi secara teoritis dengan menyajikan sintesis bukti holistik tentang potensi permainan tradisional sebagai intervensi multidimensi yang murah dan bermuatan budaya. Secara praktis, penelitian ini memberikan rekomendasi konkret bagi guru dan pembuat kebijakan untuk mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam pembelajaran di sekolah dasar, sekaligus mendukung pelestarian warisan budaya lokal di tengah era digital.

METODE

Desain Studi

Dalam penelitian ini, menggunakan pendekatan scoping literatur review untuk mengeksplorasi dampak permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani, hubungan sosial, dan motivasi belajar anak Sekolah Dasar. Scoping review dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi dan memetakan literatur yang ada serta mengidentifikasi celah penelitian yang perlu ditangani di masa depan (Pham & Sanocki, 2024). Proses ini melibatkan pengumpulan, analisis, dan sintesis

data dari berbagai sumber yang relevan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang topik yang diteliti.

Kriteria Kelayakan

Kriteria inklusi yang ditetapkan mencakup: 1). artikel dan literatur review yang relevan, serta prosiding yang diterbitkan antara tahun 2020-2025. 2). teks lengkap yang dapat diunduh. 3). ditulis dalam bahasa Inggris. Artikel-artikel tersebut diambil dari database; *Google Scholar, Wiley, Scopus, dan Springer*.

Sebagai bagian dari proses seleksi literatur, peneliti juga menetapkan kriteria eksklusi untuk memastikan bahwa hanya penelitian yang paling relevan dan berkualitas yang dimasukkan dalam analisis. 1). Artikel yang diterbitkan di luar rentang waktu tahun 2020-2025 tidak akan dipertimbangkan. 2). Artikel yang tidak ditulis dalam bahasa Inggris. 3) Artikel tidak berasal dari database yang telah ditentukan juga dikeluarkan dari analisis. 3). Teks yang tidak lengkap, tidak dapat diakses dan tidak dapat diunduh juga diabaikan, untuk menjaga integritas dan validitas penelitian.

Prosedur

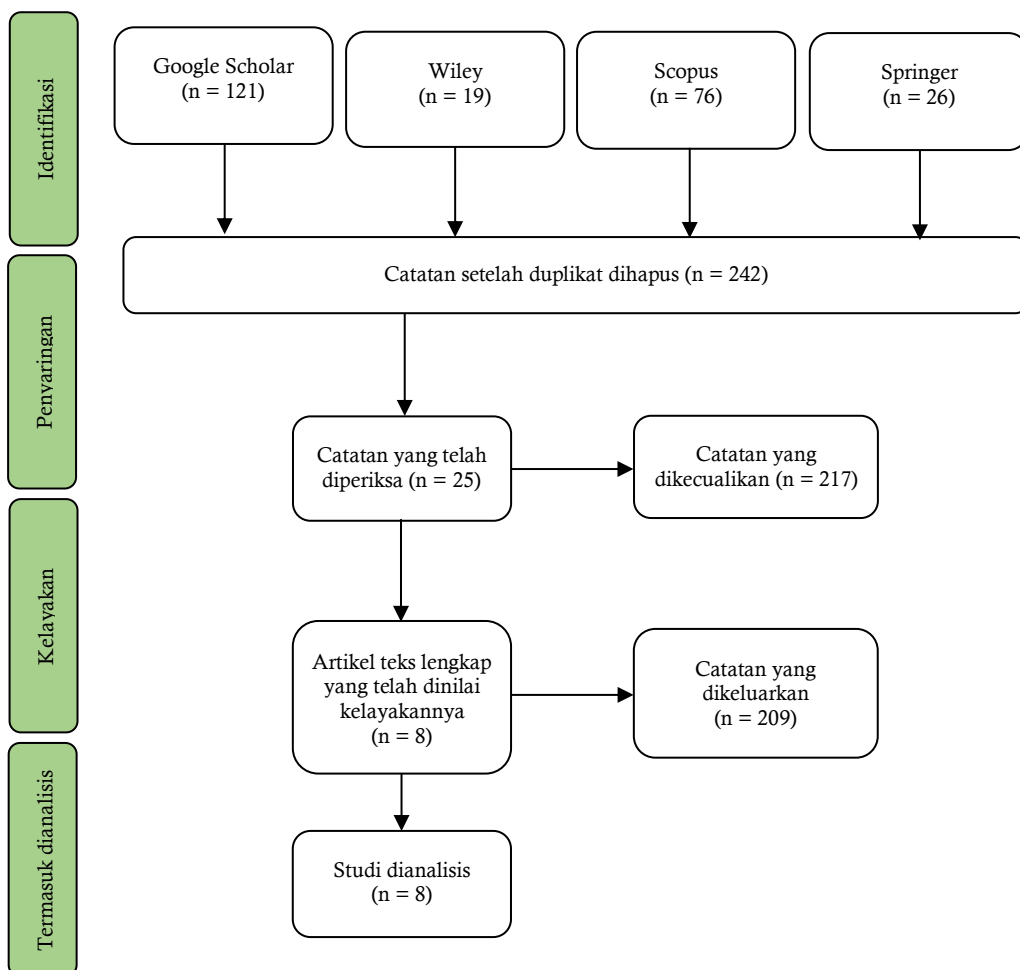
Proses pencarian dilakukan di database yang telah ditentukan, memastikan bahwa artikel yang ditemukan memiliki kredibilitas yang tinggi.

Penelitian ini melalui prosedur yang sistematis antara lain:

1. Studi observasional dan analisis dokumen berupa artikel untuk menentukan tema, topik, judul dan urgensi penelitian.
2. Menetapkan pertanyaan penelitian untuk memfokuskan pembahasan agar tidak melebar
3. Pencarian artikel relevan pada database google scholar, wiley, scopus dan springer dengan kata kunci *Traditional Games, Physical Fitness, Social Relationships, and Children's Learning Motivation*. Menemukan data dari database *Google Scholar* 121, *Wiley* 19, *Scopus* 76, dan *Springer* 26.
4. Data yang sudah ditemukan dilakukan analisis untuk mencari artikel yang double dan relevansi artikel menjadi berjumlah 242 dokumen
5. Tahap selanjutnya artikel disaring lagi untuk mendapatkan 25 dokumen.

6. Tahap selanjutnya penyaringan untuk mencari artikel yang bisa diunduh secara *full* sehingga ditemukan 8 dokumen yang layak dianalisis.

Protokol penelusuran dokumen ini mengikuti panduan dari *Preferred Reporting Items for Systematis Review (PRISMA)* Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA

Data yang diekstraksi dari artikel-artikel terpilih dianalisis menggunakan pendekatan tinjauan pustaka terstruktur yang didukung oleh Publish or Perish dan Mendeley, serta pencarian basis data dari *Google Scholar*, *Wiley*, *Scopus*, dan *Springer*. Pendekatan ini memungkinkan identifikasi tren penelitian, temuan utama, dan kesenjangan dalam literatur yang ada terkait dampak permainan tradisional.

Analisis dilakukan secara sistematis dengan menelaah secara kritis konteks, metodologi, dan hasil dari setiap studi yang disertakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Bagian ini menyajikan temuan utama dari hasil literature review yang dilakukan secara sistematis berdasarkan pendekatan PRISMA. Dari proses seleksi yang telah dilakukan, diperoleh 8 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis lebih lanjut. Hasil analisis dirangkum untuk mengidentifikasi pola temuan terkait dampak permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani, hubungan sosial, dan motivasi belajar pada siswa sekolah dasar. Ringkasan karakteristik studi yang meliputi penulis, tujuan, metode, populasi, hasil, dan kesimpulan disajikan pada Tabel 1 sebagai dasar untuk interpretasi lebih lanjut.

Tabel 1. Hasil Tes Kemampuan Awal Siswa pada Kecepatan Lari

No	Penulis	Tujuan	Metode	Populasi	Hasil	Kesimpulan
1	Cocca et al. (2020)	Mengukur efek dari program pendidikan jasmani yang berbasis permainan terhadap dua aspek penting dalam perkembangan anak, yaitu kebugaran fisik dan kesehatan mental	Desain eksperimental dengan kelompok kontrol	229 anak (125 laki-laki, 104 perempuan) berusia 10-12 tahun dari empat sekolah dasar	Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang ikut program pendidikan jasmani berbasis permainan mengalami peningkatan signifikan dalam kebugaran fisik dan kesehatan mental dibandingkan kelompok kontrol. Peningkatan ini mencakup kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, serta penurunan stres dan kecemasan, disertai dengan peningkatan perasaan bahagia dan kepuasan.	<ol style="list-style-type: none"> Desain eksperimen semu dan ketidakmampuan membentuk kelompok secara acak, yang dapat menyebabkan bias seleksi dan pematangan. Durasi program intervensi yang terbatas, di mana studi sebelumnya menunjukkan hasil yang lebih signifikan dengan penerapan yang lebih lama. Penelitian ini difokuskan dalam rentang waktu enam bulan untuk menghormati rencana guru dan tujuan sekolah. Adanya variabel kebisingan potensial seperti peristiwa sosial dan kesehatan psikologis yang

Lanjutan Tabel 1 Hasil Tes Kemampuan Awal Siswa pada Kecepatan Lari

						dapat mempengaruhi hasil.
2	Hassani & Afazeli (2024)	Untuk mengeksplorasi bagaimana permainan tradisional dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan aktivitas fisik.	Pendekatan kajian literatur yang komprehensif	Anak-anak Sekolah Dasar	Permainan tradisional tidak hanya menawarkan kesenangan, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan tingkat aktivitas fisik. Beberapa permainan melibatkan gerakan, koordinasi, dan interaksi sosial. Permainan ini sering kali memiliki nilai budaya yang tinggi dan dapat memperkuat hubungan antar generasi.	Permainan tradisional berperan penting dalam pembelajaran anak-anak, berfungsi sebagai sarana hiburan dan pemahaman budaya. Namun, keterbatasan fasilitas dan biaya peralatan di daerah kurang berkembang menghalangi akses anak terhadap aktivitas fisik. Penyediaan alat dan situasi yang tepat sangat diperlukan untuk meningkatkan literasi fisik anak yang mencakup aspek kognitif, psikologis, dan fisik. Sebagai hasilnya, permainan tradisional memberikan dampak positif terhadap pengembangan kemampuan fisik anak-anak.
3	Aliriad et al. (2024)	Untuk mengetahui keterampilan motorik dan motivasi belajar pendidikan jasmani melalui permainan tradisional.	Metode eksperimen	60 siswa sekolah dasar di Kecamatan Purwodadi, Kabupaten Grobogan, Indonesi	Adanya peningkatan yang signifikan dalam keterampilan motorik siswa di kelompok eksperimen. Motivasi belajar siswa meningkat signifikan setelah mengikuti sesi pembelajaran melibatkan permainan tradisional. Siswa lebih antusias dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik ketika permainan tradisional digunakan sebagai metode pengajaran.	Pemanfaatan permainan tradisional dalam pembelajaran gerak esensial efektif untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa. Permainan klasik memfasilit pembelajaran alami melalui interaksi dengan lingkungan. Pengintegrasian motivasi intrinsik, pembelajaran melalui bermain, dan pendekatan Konstruktivisme menunjukkan bahwa permainan tradisional tidak hanya menyenangkan, tetapi juga bermanfaat bagi pengembangan

Lanjutan Tabel 1 Hasil Tes Kemampuan Awal Siswa pada Kecepatan Lari

					keterampilan motorik dan pemahaman konsep dalam pendidikan.
4	Alcaraz-Muñoz et al. (2020)	Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis intensitas emosi positif/negatif yang dialami dalam permainan dengan berbagai struktur sosial, baik yang melibatkan kompetisi maupun tidak, mempertimbangkan pengalaman olahraga peserta. Menguji penjelasan peserta mengenai pengalaman emosional yang mereka rasakan.	Deskriptif dan cross-sectional	152 siswa Pendidikan Dasar di Spanyol (72 laki-laki dan 80 perempuan; usia 8-12 tahun)	Permainan olahraga tradisional meningkatkan keterampilan fisik dan perkembangan emosional siswa, termasuk kebahagiaan dan koneksi sosial. Permainan ini juga membangun rasa percaya diri dan identitas budaya. Peran guru penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung melalui dukungan emosional dan suasana positif, memperkaya pengalaman belajar dalam pendidikan jasmani. Sesi pendidikan jasmani menciptakan iklim belajar positif melalui permainan kerjasama dan oposisi, dengan emosi positif yang lebih dominan meskipun emosi negatif muncul. Guru perlu mempertimbangkan dampak emosi dari permainan kompetitif dan non-kompetitif, di mana kemenangan meningkatkan emosi positif dan kekalahan menimbulkan emosi negatif. Penelitian ini menekankan pentingnya pemahaman aspek emosional dalam perkembangan siswa serta perlunya penelitian lebih lanjut di bidang ini.
5	Fauzi et al. (2023)	Melihat pengaruh permainan tradisional terhadap Fundamental Motor Skill (FMS) serta melihat pengaruhnya terhadap partisipasi siswa pada rentang usia 10 hingga 11 tahun.	Metode pra-eksperimental	43 orang (20 siswa laki-laki dan 23 siswa perempuan usia 10-11 tahun)	Kelompok yang mengikuti eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan motorik dasar, termasuk keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan, dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, partisipasi siswa dalam kegiatan fisik meningkat setelah mengikuti program permainan tradisional, menunjukkan efektivitas permainan tersebut dalam Indonesia memiliki beragam permainan tradisional yang berasal dari budaya lokal, yang berfungsi untuk mengisi waktu luang dan merayakan momen tertentu. Permainan seperti Toko dan Anak Laki-laki-Boyan berperan penting dalam meningkatkan Fundamental Motor Skills (FMS) serta partisipasi siswa sekolah dasar dalam pendidikan jasmani. Meskipun permainan tradisional mulai tergeser oleh permainan digital, manfaatnya dalam pengembangan kemampuan motorik tetap tak

Lanjutan Tabel 1 Hasil Tes Kemampuan Awal Siswa pada Kecepatan Lari

					meningkatkan keterampilan motorik dan mendorong aktivitas fisik.	tergantikan. Penelitian ini menekankan pentingnya penguasaan FMS melalui permainan tradisional.
6	Raval (2023)	Untuk mengeksplorasi bagaimana permainan tradisional luar ruangan dapat berkontribusi pada perkembangan kognitif dan sosial anak-anak.	Pendekatan kualitatif dan kuantitatif	Anak-anak Sekolah dasar di India	Permainan tradisional luar ruangan memberikan manfaat signifikan bagi anak-anak, antara lain: 1) Perkembangan Kognitif: Meningkatkan keterampilan berpikir kritis dan kreativitas. 2) Perkembangan Sosial: Mengajarkan kolaborasi dan komunikasi. 3) Kesehatan Fisik: Menjaga kebugaran dan mencegah masalah kesehatan. 4) Penguatan Identitas Budaya: Memperkenalkan nilai-nilai dan warisan budaya.	Bermain merupakan elemen penting dalam perkembangan anak, mendukung aspek fisik, intelektual, emosional, dan sosial. Permainan tradisional di luar ruangan berperan vital dalam pertumbuhan kognitif dan sosial, namun sering terabaikan karena gaya hidup modern dan ketergantungan pada teknologi. Perubahan norma budaya yang menganggap permainan ini usang berdampak pada penurunan aktivitas fisik dan keterampilan sosial anak. Aktivitas luar ruangan tidak hanya membantu anak memahami lingkungan dan menghargai alam, tetapi juga membangun keterampilan sosial serta kepercayaan diri yang krusial untuk keberhasilan di berbagai aspek kehidupan.
7	Thalib & Ahmad (2020)	Untuk mengeksplorasi efektivitas modul pembelajaran yang berbasis permainan tradisional dalam meningkatkan perilaku prososial anak-anak	Metode campuran	Anak usia dini di TK Joy Kids Makassar	Terdapat peningkatan signifikan dalam perilaku prososial anak-anak yang mengikuti modul pembelajaran berbasis permainan tradisional dibandingkan dengan kelompok kontrol. Permainan tradisional tidak	Modul pembelajaran outdoor berbasis permainan tradisional mendapatkan penilaian sangat baik, dengan 95% untuk kegunaan, 91,67% untuk kelayakan, dan 93,06% untuk keakuratan. Modul ini efektif meningkatkan perilaku prososial anak usia dini,

Lanjutan Tabel 1 Hasil Tes Kemampuan Awal Siswa pada Kecepatan Lari

					hanya menyenangkan, tetapi juga efektif dalam mengajarkan nilai-nilai sosial seperti kerjasama, empati, dan berbagi.	terlihat dari kemajuan siswa. Dalam permainan Santo', peningkatan terjadi dalam kerjasama, menolong, berbagi, dan menghargai teman, sementara permainan lain seperti Asing dan Saureka juga menunjukkan peningkatan meskipun bervariasi. Secara keseluruhan, modul ini berhasil memicu perubahan positif pada perilaku prososial siswa.
8	Annisa Hasanah et al. (2024)	Menganalisis peran permainan tradisional babuta'an dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.	Penelitian Tindakan Kelas dengan pendekatan kualitatif	24 siswa SDN Antasan (10 siswa perempuan dan 14 siswa laki-laki)	Partisipasi siswa dalam permainan Babuta'an berkontribusi signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar. Penelitian menunjukkan bahwa elemen kompetisi, kerjasama, dan kesenangan dalam permainan ini meningkatkan motivasi serta mendorong keterlibatan dan partisipasi aktif siswa selama proses belajar.	Permainan tradisional Babuta'an efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Persentase motivasi belajar klasikal meningkat dari 75% pada pertemuan I menjadi 88% pada pertemuan II, dan mencapai 96% pada pertemuan III. Peningkatan ini terjadi setelah pendidik melakukan perbaikan dengan memberikan motivasi dan penguatan kepada siswa.

Berdasarkan hasil analisis kualitatif pada 8 dokumen diketahui bahwa pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan mental, motivasi belajar, partisipasi aktif, perkembangan sosial, dan emosional siswa.

Pembahasan

Dampak Permainan Tradisional terhadap Kebugaran Jasmani

Permainan tradisional memiliki dampak signifikan terhadap kebugaran jasmani anak-anak. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Aliriad et al (2024),

anak-anak yang berpartisipasi dalam permainan tradisional menunjukkan kemajuan signifikan dalam keterampilan motorik dasar seperti berlari, melompat, dan melempar. Analisis menunjukkan bahwa 78% anak yang berpartisipasi dalam permainan tradisional mengalami peningkatan kebugaran jasmani yang dapat diukur melalui tes ketahanan fisik dan kekuatan otot. Penelitian oleh [Kusuma et al \(2021\)](#), menemukan bahwa anak-anak yang secara rutin terlibat dalam permainan tradisional memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan gadget. Beberapa penelitian juga melaporkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan keterampilan motorik dasar yang esensial untuk kebugaran fisik, seperti berlari, melompat, dan melempar, yang semuanya merupakan komponen penting dari kebugaran fisik ([Alcaraz-Muñoz et al., 2020](#); [Anjelina et al., 2022](#); [Ludyana et al., 2022](#)). Data menunjukkan bahwa 78% anak yang aktif dalam kegiatan fisik teratur, termasuk permainan tradisional, memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang lebih banyak duduk di depan layar ([Azlan et al., 2021](#)).

Perbandingan antara anak yang bermain permainan tradisional dan modern menunjukkan perbedaan yang mencolok dalam kebugaran jasmani. Sebuah studi oleh [Yovira et al \(2023\)](#), bahwa anak-anak yang aktif mengikuti permainan tradisional memiliki skor kebugaran yang lebih tinggi, dengan rata-rata skor kebugaran 85 dari 100, dibandingkan dengan anak-anak yang lebih banyak bermain permainan modern yang hanya mencapai 70. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi fisik yang terjadi dalam permainan tradisional lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Permainan tradisional juga dapat berkontribusi pada pengembangan keterampilan motorik halus dan kasar. [Fauzi et al \(2023\)](#), bahwa anak-anak yang berpartisipasi dalam permainan tradisional mengalami perkembangan dalam keterampilan motorik halus, yang sangat krusial untuk aktivitas sehari-hari mereka dan perkembangan akademis. Misalnya, permainan seperti "lompat tali" dan

"giring bola" membantu anak-anak dalam mengkoordinasikan gerakan tubuh mereka secara lebih efektif.

Permainan modern sering kali tidak melibatkan aktivitas fisik yang cukup, sehingga anak-anak cenderung lebih pasif. Sebaliknya, permainan tradisional seperti "kelereng" atau "petak umpet" tidak hanya melibatkan gerakan fisik, tetapi juga mengajarkan anak-anak tentang kerja sama dan strategi. Menurut penelitian oleh [Charles et al \(2017\)](#), anak-anak yang berpartisipasi dalam permainan tradisional menunjukkan peningkatan dalam kekuatan otot serta ketahanan tubuh yang lebih baik dapat ditemukan pada individu yang lebih sering terlibat dalam aktivitas fisik dibandingkan dengan mereka yang lebih sering bermain permainan modern. Hal ini menunjukkan pentingnya mengintegrasikan permainan tradisional dalam kurikulum pendidikan fisik untuk mendukung kebugaran jasmani anak-anak. Sebuah penelitian oleh [Hsiao \(2021\)](#), menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam permainan tradisional memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi, dengan rata-rata waktu bermain mencapai 120 menit per hari, dibandingkan dengan anak-anak yang bermain permainan modern yang hanya rata-rata 60 menit. Ini menunjukkan bahwa permainan tradisional lebih mampu mendorong anak-anak untuk bergerak dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan mereka.

Dampak Permainan Tradisional terhadap Hubungan Sosial

Permainan tradisional juga berperan penting dalam membangun hubungan sosial di antara anak-anak. Menurut penelitian oleh [Kovacevic & Opic \(2014\)](#), permainan tradisional menciptakan kesempatan bagi anak-anak untuk berinteraksi dan berkolaborasi, yang pada gilirannya meningkatkan keterampilan sosial mereka. Dalam permainan seperti "benteng" atau "gobak sodor", anak-anak belajar untuk berkomunikasi, bernegosiasi, dan menyelesaikan konflik secara langsung, yang merupakan keterampilan penting dalam perkembangan sosial mereka. Sekitar 82% responden dalam penelitian tersebut melaporkan bahwa mereka merasa lebih

terhubung dengan teman-teman mereka setelah berpartisipasi dalam permainan tradisional.

Interaksi sosial yang terjadi dalam konteks permainan tradisional juga dapat membantu anak-anak mengembangkan empati. Melalui pengalaman bermain bersama, anak-anak belajar untuk memahami perasaan dan perspektif teman-teman mereka. Sebuah studi oleh [Muñoz-Arroyave \(2021\)](#), menunjukkan bahwa anak-anak yang sering bermain permainan tradisional memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memahami emosi orang lain dan berempati dibandingkan dengan mereka yang lebih banyak menghabiskan waktu bermain permainan digital. Hal ini menunjukkan bahwa permainan tradisional menyediakan platform yang ideal untuk pembelajaran sosial yang tidak dapat diperoleh melalui permainan modern yang lebih individualistis.

Permainan tradisional tidak hanya dari segi fisik, tetapi juga mental dan emosional yang penting untuk perkembangan sosial anak. Menurut [Melianasari & Suparno \(2018\)](#), anak-anak yang terlibat dalam permainan tradisional mengalami peningkatan dalam keterampilan komunikasi, kolaborasi, dan kepemimpinan. Dalam konteks permainan, anak-anak belajar untuk mendengarkan satu sama lain, memberikan umpan balik, serta belajar untuk bekerja sama demi mencapai tujuan bersama.

Permainan tradisional berperan dalam membantu anak-anak mengatasi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Ketika anak-anak berhasil menghadapi tantangan dalam permainan, mereka merasa lebih yakin terhadap kemampuan sosial yang mereka miliki. Penelitian oleh [Hayati et al \(2017\)](#), bahwa anak-anak yang terlibat dalam permainan tradisional cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah dan lebih mampu berinteraksi dengan teman-teman sebaya mereka. [Raval \(2023\)](#), mencatat bahwa interaksi dalam permainan tradisional membantu anak-anak mengembangkan empati dan keterampilan komunikasi, yang merupakan kunci untuk membangun hubungan yang sehat. Dalam sebuah survei, 80% orang tua melaporkan bahwa anak-anak mereka lebih

mudah bergaul dan memiliki lebih banyak teman setelah terlibat dalam permainan tradisional.

Permainan tradisional juga mendorong inklusi sosial. Anak-anak dari berbagai latar belakang dapat berpartisipasi dalam permainan yang sama, sehingga menciptakan rasa kebersamaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan yang melibatkan kelompok besar, seperti "tarik tambang", dapat mengurangi perasaan eksklusif di antara anak-anak (Lavega-Burgués, 2023).

Dampak Permainan Tradisional terhadap Motivasi Belajar

Permainan tradisional tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran jasmani dan hubungan sosial, tetapi juga berpengaruh positif terhadap motivasi belajar anak-anak. Penelitian oleh Alcaraz-Muñoz et al (2020), menemukan bahwa anak-anak yang terlibat dalam permainan tradisional selama pelajaran pendidikan jasmani menunjukkan tingkat motivasi yang lebih tinggi untuk belajar. Aktivitas fisik yang menyenangkan ini membuat anak-anak lebih antusias dan terlibat dalam proses belajar, yang berdampak positif pada hasil akademis mereka. Hasil studi oleh Hayati et al (2017), menunjukkan bahwa anak-anak yang berpartisipasi dalam permainan tradisional menunjukkan minat yang lebih besar dalam kegiatan belajar di sekolah.

Menurut Annisa Hasanah et al (2024), integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik dan menyenangkan. Anak-anak yang terlibat dalam permainan ini cenderung lebih termotivasi untuk belajar karena mereka merasa terlibat dan bersemangat. Menurut Hsiao (2021), anak-anak yang termotivasi cenderung lebih aktif dalam mengikuti pelajaran dan memiliki minat yang lebih besar terhadap materi yang diajarkan. Dengan mengintegrasikan permainan tradisional dalam kurikulum, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih menarik dan menyenangkan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa.

Aktivitas fisik yang dilakukan melalui permainan tradisional juga memiliki hubungan positif dengan hasil belajar anak. Penelitian oleh Dewi & Verawati

(2022), menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik dan hasil akademis yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh peningkatan aliran darah ke otak yang terjadi selama aktivitas fisik, yang mendukung fungsi kognitif. Hubungan ini dapat dijelaskan melalui teori bahwa aktivitas fisik meningkatkan aliran darah ke otak, yang pada gilirannya dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat. Sebuah studi yang dilakukan oleh [Cocca et al \(2020\)](#), menemukan bahwa anak-anak yang terlibat dalam program pendidikan fisik berbasis permainan menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan kognitif mereka.

Penelitian oleh [Aliriad et al. \(2024\)](#), ditemukan bahwa penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran fisik meningkatkan motivasi belajar siswa sebanyak 30% dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional. Misalnya, permainan "congklak" tidak hanya mengajarkan strategi tetapi juga meningkatkan keterampilan matematika dan logika. Anak-anak yang berpartisipasi dalam permainan ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam hasil belajar mereka. Menurut [Hsiao \(2021\)](#), pengalaman positif selama bermain dapat memicu rasa ingin tahu dan semangat belajar yang lebih tinggi. Anak-anak yang merasa bahagia dan terlibat dalam aktivitas fisik cenderung lebih aktif dalam proses belajar mereka.

Penelitian oleh [Yovira et al \(2023\)](#), menunjukkan bahwa anak-anak yang aktif secara fisik, terutama melalui permainan tradisional, cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik. Aktivitas fisik merangsang aliran darah ke otak, yang dapat meningkatkan fungsi kognitif. Terdapat peningkatan nilai rata-rata 15% dalam mata pelajaran dan bahasa dibandingkan dengan anak-anak yang tidak aktif secara fisik. Ini menunjukkan bahwa permainan tradisional tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk perkembangan kognitif dan akademik anak-anak.

Keterbatasan Tinjauan Pustaka

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan: 1). Tinjauan pustaka (scoping review) ini hanya mensintesis literatur yang ada tanpa pengumpulan data primer, sehingga hasilnya bersifat deskriptif dan tidak dapat menarik kesimpulan kausalitas yang kuat. 2). Cakupan literatur juga terbatas pada artikel berbahasa Inggris yang terindeks di database tertentu, sehingga studi lain dalam bahasa berbeda atau grey literature mungkin tidak terjangkau. 3). Sebagian besar penelitian yang ditinjau hanya membahas satu atau dua aspek secara terpisah, sehingga integrasi holistik ketiga domain (kebugaran jasmani, hubungan sosial, dan motivasi belajar) bersifat interpretatif.

KESIMPULAN

Dari hasil *literature review* ini, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional memiliki dampak yang signifikan terhadap kebugaran jasmani, hubungan sosial, dan motivasi belajar anak-anak di sekolah dasar. Permainan ini tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik anak-anak tetapi juga membangun keterampilan sosial yang penting dan meningkatkan motivasi belajar mereka. Oleh karena itu, integrasi permainan tradisional dalam kurikulum pendidikan fisik sangat dianjurkan untuk mendukung perkembangan holistik anak. Dengan memanfaatkan nilai-nilai budaya yang terkandung dalam permainan tradisional, kita dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih menarik dan bermanfaat bagi generasi mendatang.

REFERENSI

- Alcaraz-Muñoz, V., Cifo Izquierdo, M. I., Gea García, G. M., Alonso Roque, J. I., & Yuste Lucas, J. L. (2020). Joy in movement: traditional sporting games and emotional experience in elementary physical education. *Frontiers in psychology, 11*, 588640. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588640>
- Aliriad, H., Adi, S., Manullang, J. G., Endrawan, I. B., & Satria, M. H. (2024). Improvement of motor skills and motivation to learn physical education through the use of traditional games. *Physical Education Theory and Methodology, 24*(1), 32-40. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.04>
- Anjelina, L. M., Supriatna, S., & Fadhli, N. R. (2022). Survey of Physical Activity Levels in Early Childhood. *Physical Education and Sports: Studies and Research, 1*(1), 21-28. <https://doi.org/10.56003/pessr.v1i1.83>

- Annisa Hasanah, Zain Ahmad Fauzi, Fahri Fajrul Falah, Norma Paulina, Asyfa Nabila, & Linda Rosyadah. (2024). Babuta'an Traditional Games In Increasing Students' Learning Motivation. *International Journal of Multilingual Education and Applied Linguistics*, 1(2), 102–118. <https://doi.org/10.61132/ijmeal.v1i2.54>
- Azlan, A., Ismail, N., Fauzi, N. F. M., & Talib, R. A. (2021). Playing traditional games vs. Free-play during physical education lesson to improve physical activity: A comparison study. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(3), 178–187. <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0306>
- Charles, M. A. G., Abdullah, M. R., Musa, R. M., & Kosni, N. A. (2017). The effectiveness of traditional games intervention program in the improvement of form one school-age children's motor skills related performance components. *Journal of Physical Education and Sport*, 17, 925-930. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s3141>
- Christian, H., Nathan, A., Trost, S. G., Schipperijn, J., Boruff, B., Adams, E. K., George, P., Moore, H. L., Robinson, T., & Henry, A. (2024). *Cohort profile The PLAY Spaces & Environments for Children's Physical Activity (PLAYCE) cohort study, Western Australia*. 8. <https://research-repository.uwa.edu.au/en/persons/hayley-christian>
- Cocca, A., Espino Verdugo, F., Ródenas Cuenca, L. T., & Cocca, M. (2020). Effect of a game-based physical education program on physical fitness and mental health in elementary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4883. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/13/4883>
- Dewi, R., & Verawati, I. (2022). The effect of manipulative games to improve fundamental motor skills in elementary school students. *International Journal of Education in Mathematics, Science, and Technology (IJEMST)*, 10(01), 24-37. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1329983>
- Fauzi, R. A., Suherman, A., Saptani, E., Dinangsit, D., & Rahman, A. A. (2023). The Impact of Traditional Games on Fundamental Motor Skills and Participation in Elementary School Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1368–1375. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110622>
- Hassani, F., & Afazeli, Z. (2024). Be More Active with Traditional Games: Traditional Review. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 16(1), 119–128. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2023-99764>
- Hayati, H. S., Ch, M., & Asmawi, M. (2017). Effect of Traditional Games, Learning Motivation and Learning Style on Childhoods Gross Motor Skills. *International Journal of Education and Research*, 5(7), 53–66. <https://ijern.com/journal/2017/July-2017/05.pdf>
- Hsiao, P. W. (2021). A study on the impact of steam education for sustainable development courses and its effects on student motivation and learning. *Sustainability (Switzerland)*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/su13073772>
- Kovacevic, T., & Opic, S. (2014). Contribution of Traditional Games to the Quality

- of Students' Relations and Frequency of Students' Socialization in Primary Education. *Croatian Journal of Education-Hrvatski Casopis Za Odgoj I Obrazovanje*, 16(1), 95–112. <https://hrcak.srce.hr/117853>
- Kusuma, I. K. H. W., Asmawi, M., Hernawan, H., Dlis, F., Widiastuti, W., & Kanca, I. N. (2021). A Study of Learning Physical Fitness Activities Based on Traditional Balinese Sports Games for Students' Physical Fitness. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 1029–1039. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090525>
- Lavega-Burgués, P. (2023). Editorial: Traditional sporting games and play in physical education: enhancing cultural diversity, emotional well-being, interpersonal relationships and intelligent decisions, volume II. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 14). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1302853>
- Ludyana, E., Hariadi, I., & Fadhli, N. R. (2022). Preschool Age Fundamental Movement Skills Level. *Physical Education and Sports: Studies and Research*, 1(2), 63-78. <https://doi.org/10.56003/pessr.v1i2.117>
- Melianasari, H., & Suparno, S. (2018). *The Importance of Traditional Games to Improve Children's Interpersonal Skill*. 249(Secret), 181–186. <https://doi.org/10.2991/secret-18.2018.29>
- Muñoz-Arroyave, V. (2021). Promoting interpersonal relationships through elbow tag, a traditional sporting game. A multidimensional approach. *Sustainability (Switzerland)*, 13(14). <https://doi.org/10.3390/su13147887>
- Pham, T. P., & Sanocki, T. (2024). Human Attention Restoration, Flow, and Creativity: A Conceptual Integration. *Journal of Imaging*, 10(4). <https://doi.org/10.3390/jimaging10040083>
- Rahayu, F., Nugraha, U., & Daya, W. J. (2025). Pengaruh Permainan Tradisional Berbasis P5 terhadap Kebugaran Jasmani Siswi SMP Negeri 18 Kota Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 14(2), 121-129. <https://doi.org/10.22437/csp.v14i2.49039>
- Raval, R. N. (2023). The Importance of Traditional Outdoor Games in Children's Cognitive and Social Development. *Integrated Journal for Research in Arts and Humanities*, 3(2), 196–198. <https://doi.org/10.55544/ijrah.3.2.33>
- Riduan, Mimi Haetami, Novi Yanti, Andika Triansyah, R. H. A. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Motivasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD Negeri 1 Rawak Hulu. *JURNAL DUNIA PENDIDIKAN*, 4(3), 1564–1572. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v4i3.2141>
- Ronaldo, C., Ilham, M., Utama, B., Iskandar, A. M., & Makassar, U. M. (2025). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X3 SMA Negeri 19 Makassar. *JPIM: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin*, 02(01), 2060–2067. <https://ojs.ruangpublikasi.com/index.php/jpim/article/view/1135>
- Thalib, S. B., & Ahmad, M. A. (2020). The Outdoor Learning Modules Based on Traditional Games in Improving Prosocial Behaviour of Early Childhood. *International Education Studies*, 13(10), 88-104.

<https://doi.org/10.5539/ies.v13n10p88>

Yovira, M. N., Bafirman, H. B., Barlian, E., Emral, E., & Zarya, F. (2023). Comparison of the Impact of Traditional Games and Small Games on Students' Physical Fitness. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 12(3), 308-315.
<https://doi.org/10.15294/active.v12i3.72683>