

**PERAN PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI MEDIA PENDIDIKAN
DALAM MEMBENTUK GAYA HIDUP SEHAT
PADA SISWA SEKOLAH DASAR**

Fera Ratna Dewi Siagian^{1*}

¹ Universitas Nusa Cendana, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

* Corresponding Author: fera.ratna.dewi.siagian@staf.undana.ac.id

Keterangan	Abstrak
Rekam Jejak: <i>Submitted</i>; Juli 2026 <i>Revised</i>; Agustus 2026 <i>Accepted</i>; September 2026 Kata Kunci: Permainan; Tradisional; Media; Pendidikan; Gaya Hidup Sehat; Siswa; Sekolah Dasar.	Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh dasar teoritis yang relevan mengenai Permainan Tradisional sebagai model pendidikan kesehatan membentuk gaya hidup sehat siswa sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah revid literatur dengan menelaah berbagai artikel ilmiah yang diperoleh dari Google Scholar, jurnal nasional terakreditasi, serta buku referensi yang relevan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir dengan menggunakan kata kunci, seperti “permainan tradisional”, “pendidikan kesehatan di sekolah”, “pola hidup sehat siswa sekolah dasar”, serta “pendekatan pembelajaran berbasis permainan”. Artikel-artikel jurnal yang diperoleh kemudian dianalisis dan disintesis untuk menyusun kerangka teoritis penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pendidikan kesehatan yang memanfaatkan permainan tradisional merupakan pendekatan yang efektif dan layak diterapkan untuk mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat pada siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, guru dan pendidik diharapkan dapat mengoptimalkan penggunaan permainan sebagai media pembelajaran guna meningkatkan pengetahuan, sikap, keterampilan, serta perilaku hidup sehat siswa secara berkelanjutan.



PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat merupakan aspek yang sangat penting sebagai dasar dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan optimal anak usia sekolah dasar (Poitras et al., 2016). Masa sekolah dasar adalah periode yang sangat menentukan karena pada tahap ini mulai terbentuk kebiasaan dan pola perilaku yang berpotensi menetap hingga masa dewasa. Oleh sebab itu, penanaman kebiasaan hidup sehat sejak dini menjadi hal yang sangat krusial. Pembiasaan pola hidup sehat sejak usia anak merupakan bentuk investasi jangka panjang dalam pembangunan kualitas sumber daya manusia di masa depan (Tomprowski & Pesce, 2019). Namun demikian, di era modern saat ini, penerapan gaya hidup sehat pada siswa sekolah dasar menghadapi berbagai tantangan. Peningkatan perilaku sedentari akibat penggunaan perangkat digital yang semakin luas serta menurunnya aktivitas fisik sehari-hari menjadi faktor utama yang memengaruhi kondisi tersebut (Tremblay MS, Carson V, Chaput JP, 2016).

Anak-anak saat ini cenderung menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan gawai, menonton video, maupun bermain game daring, sehingga kesempatan untuk bergerak dan melakukan aktivitas di luar ruangan semakin berkurang (Twenge & Campbell, 2018). Kebiasaan ini tidak hanya berdampak pada kondisi kesehatan fisik, tetapi juga berpotensi memengaruhi perkembangan mental dan emosional anak, termasuk peningkatan risiko kecemasan, depresi, serta menurunnya kesejahteraan psikologis (Suchert et al., 2015). Pola hidup yang kurang aktif dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan pada anak, seperti obesitas, penurunan kebugaran jasmani, serta gangguan dalam perkembangan sosial dan emosional anak (Rosmawati et al., 2024). Kurangnya aktivitas fisik juga berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental dan rendahnya kualitas hidup pada anak usia sekolah (Biddle & Asare, 2017).

Oleh sebab itu, diperlukan strategi intervensi yang kreatif, kontekstual, dan berbasis aktivitas yang menyenangkan guna mendorong anak untuk lebih aktif secara fisik, terlibat dalam berbagai kegiatan gerak, serta menanamkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan yang bersifat partisipatif dan berbasis permainan terbukti lebih efektif dalam meningkatkan motivasi serta keterlibatan anak dalam aktivitas fisik (Guthold et al., 2020). Salah satu strategi inovatif yang dapat diterapkan dalam menanamkan perilaku hidup sehat pada siswa sekolah dasar adalah melalui model pendidikan kesehatan yang terintegrasi dengan permainan sederhana dan permainan tradisional. Permainan tradisional dipandang relevan karena mudah diterapkan di lingkungan sekolah, tidak memerlukan fasilitas atau biaya yang besar, serta mengandung unsur edukatif, sosial, dan budaya yang dapat diintegrasikan dengan tujuan pembelajaran. Selain itu, pendekatan berbasis permainan terbukti mampu meningkatkan partisipasi aktif, motivasi belajar, serta aktivitas fisik siswa secara signifikan. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya terdorong untuk lebih aktif secara fisik, tetapi juga dapat mempelajari berbagai nilai positif yang terkandung dalam permainan tersebut.

Permainan tradisional tidak hanya merepresentasikan nilai-nilai kearifan lokal dan warisan budaya suatu masyarakat, tetapi juga memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional mampu mendorong keterlibatan gerak yang tinggi sehingga efektif dalam meningkatkan komponen kebugaran seperti daya tahan, kelincahan, dan koordinasi gerak pada peserta didik. Selain itu, pendekatan pembelajaran berbasis permainan tradisional memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan serta meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani (W. K. Putri et al., 2024; Suryadi et al., 2025). Lebih lanjut, aktivitas permainan tradisional juga berperan penting dalam pembentukan karakter siswa, seperti pengembangan sikap sportivitas, disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab. Interaksi yang terjadi selama permainan mendorong siswa untuk berkomunikasi, bekerja sama dalam tim, serta menghargai aturan permainan, sehingga dapat memperkuat keterampilan sosial dan solidaritas antar peserta didik (Siskariyanti & Aris, 2025; Syamsuddin et al., 2024). Oleh karena itu, integrasi

permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai sarana aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media pendidikan karakter dan penguatan interaksi sosial siswa (Nevitaningrum et al., 2024). Dengan demikian, integrasi permainan tradisional ke dalam kegiatan pembelajaran dapat menjadi alternatif strategi pedagogis yang efektif untuk mengatasi rendahnya partisipasi aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar. Pendekatan ini juga selaras dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, baik dari aspek fisik maupun mental.

Berbagai studi sebelumnya mengindikasikan bahwa penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar dan partisipasi aktif siswa, sekaligus memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani serta rasa percaya diri siswa sekolah dasar. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Lestari, 2020) yang menegaskan bahwa pendekatan berbasis permainan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik dan partisipatif. Di samping itu, aktivitas bermain secara berkelompok berperan dalam melatih kemampuan bekerja sama, menanamkan nilai sportivitas, serta mengembangkan empati dan keterampilan sosial sebagai bagian penting dari pembentukan karakter peserta didik.

Permainan tradisional juga dipandang mampu meminimalkan rasa takut dan kecemasan siswa selama proses pembelajaran, sehingga tercipta suasana belajar yang lebih nyaman, menyenangkan, dan partisipatif (Afifah et al., 2025). Lingkungan belajar yang positif tersebut pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan keterlibatan serta hasil belajar siswa secara optimal. Pendekatan pembelajaran yang aktif dan berbasis permainan terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa sekaligus mendukung capaian akademik.

Meskipun memiliki berbagai keunggulan, implementasi model pendidikan kesehatan berbasis permainan sederhana dan tradisional di sekolah dasar masih belum terlaksana secara maksimal. Hal ini disebabkan oleh belum tersedianya kerangka konseptual maupun desain pembelajaran yang sistematis dan inovatif bagi guru dalam mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam materi pendidikan kesehatan. Di samping itu, sebagian guru masih menghadapi keterbatasan kompetensi pedagogis, khususnya dalam merancang pembelajaran aktif dan berbasis permainan yang terstruktur. Kondisi ini menunjukkan perlunya penguatan kapasitas guru serta penyediaan panduan implementatif yang lebih aplikatif.

Selain berfungsi sebagai aktivitas fisik, permainan tradisional memiliki keunggulan dibandingkan olahraga modern dalam konteks pendidikan kesehatan pada anak sekolah dasar. Permainan tradisional mengintegrasikan unsur gerak, interaksi sosial, kerja sama, komunikasi, dan kegembiraan dalam satu aktivitas yang dilakukan secara alami oleh anak-anak. Berbeda dengan latihan fisik formal yang sering kali bersifat repetitif dan terstruktur sehingga berpotensi menimbulkan kejenuhan, permainan tradisional menghadirkan suasana belajar yang menyenangkan melalui aktivitas bermain. Kondisi ini membuat anak lebih termotivasi untuk bergerak aktif tanpa merasa sedang menjalani latihan fisik yang berat.

Menurut teori perkembangan sosial yang dikemukakan oleh Vygotsky, aktivitas bermain memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan kemampuan sosial melalui interaksi dengan teman sebaya. Permainan tradisional juga mendorong terbentuknya sikap kerja sama, sportivitas, empati, kepemimpinan, dan kemampuan menyelesaikan masalah secara kelompok. Aspek-aspek psikososial tersebut sangat penting dalam pembentukan perilaku hidup sehat sejak usia dini. Selain itu, teori Self-Determination menjelaskan bahwa aktivitas yang memberikan rasa senang, kebersamaan, dan keterlibatan sosial akan meningkatkan motivasi intrinsik anak untuk berpartisipasi secara berkelanjutan.

Dalam konteks pendidikan kesehatan di sekolah dasar, permainan tradisional menjadi alternatif yang efektif karena tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mendukung perkembangan sosial dan emosional peserta didik. Melalui aktivitas yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak, permainan tradisional mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa secara lebih optimal dibandingkan aktivitas olahraga

formal yang cenderung monoton. Oleh karena itu, pemanfaatan permainan tradisional sebagai media pembelajaran kesehatan dan aktivitas fisik layak untuk terus dikembangkan dalam lingkungan sekolah dasar.

Oleh sebab itu, diperlukan pengembangan model pendidikan kesehatan yang sistematis, operasional, dan kontekstual sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar agar dapat diimplementasikan secara efektif dan berkelanjutan di lingkungan sekolah. Model yang terstruktur dan berbasis kebutuhan peserta didik diyakini mampu meningkatkan kualitas proses pembelajaran sekaligus memperkuat pembiasaan perilaku hidup sehat sejak dini. Pendidikan kesehatan di sekolah dasar memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk dasar perilaku hidup sehat dan meningkatkan pemahaman siswa terhadap kesehatan sejak usia awal. Intervensi pendidikan yang efektif pada tahap ini dapat memperkuat kebiasaan sehat yang berkelanjutan dan mengurangi risiko masalah kesehatan di kemudian hari. Untuk itu, pengembangan model pembelajaran yang kreatif, menarik, dan inovatif merupakan suatu kebutuhan mendesak agar proses pembelajaran kesehatan menjadi lebih partisipatif, relevan, serta mampu menjawab tantangan pembelajaran abad ke-21 (Nurfadhilla, 2024; Sunardianta et al., 2024).

Berbagai permainan tradisional seperti engklek, bentengan, dan sepatu batok terbukti mampu meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa, serta mendukung efektivitas pembelajaran dalam bidang pendidikan jasmani dan kesehatan (Aguss, 2020). Senada dengan pendapat (Butarbutar et al., 2024) menyatakan bahwa Beragam permainan tradisional seperti engklek, bentengan, grobak sodor, dan petak umpet memiliki potensi besar dalam meningkatkan keterlibatan aktif dan motivasi belajar siswa. Aktivitas tersebut tidak hanya mendorong partisipasi fisik yang lebih optimal, tetapi juga berkontribusi terhadap efektivitas proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. Pendekatan pembelajaran berbasis permainan terbukti mampu memotivasi belajar peserta didik dan menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan, meningkatkan interaksi sosial, serta memperkuat capaian kebugaran dan hasil belajar siswa (Anugrah et al., 2023; Kurniawan et al., 2023; Rahman & Hartati, 2019).

Pada bagian akhir pendahuluan, penulis perlu memaparkan secara tegas dan terarah permasalahan spesifik yang menjadi fokus penelitian sesuai dengan konteks atau lokasi penelitian yang dipilih. Rumusan masalah tersebut dapat disusun berdasarkan kajian kritis terhadap temuan penelitian terdahulu yang telah diuraikan sebelumnya, maupun berdasarkan fenomena empiris yang dijumpai di lapangan. Dengan demikian, penulis harus menegaskan urgensi penelitian serta alasan mendasar mengapa studi tersebut penting untuk dilaksanakan. Jika penelitian yang dilakukan merupakan penelitian lapangan, maka permasalahan yang dirumuskan harus didasarkan pada data serta informasi yang diperoleh melalui kegiatan observasi atau studi pendahuluan. Selain itu, peneliti perlu menguraikan secara jelas urgensi pelaksanaan penelitian tersebut, termasuk kontribusi yang diharapkan, baik dalam pengembangan kajian teoretis maupun dalam penerapan praktis di lapangan.

Melalui pengembangan model pendidikan kesehatan yang berbasis permainan tradisional, penelitian ini bertujuan untuk menguji tingkat kelayakan serta efektivitas model pembelajaran tersebut dalam menanamkan dan membentuk kebiasaan hidup sehat pada siswa sekolah dasar. Meskipun berbagai penelitian telah membahas penerapan pembelajaran berbasis permainan dalam pendidikan jasmani, kajian yang mengintegrasikannya secara komprehensif, khususnya dalam konteks pendidikan kesehatan berbasis budaya lokal, masih tergolong terbatas. Oleh karena itu, tinjauan pustaka ini menyajikan sintesis yang lebih terfokus dengan menekankan pada permainan yang berakar pada nilai-nilai budaya lokal. Pendekatan ini diharapkan mampu menawarkan kerangka konseptual yang lebih inovatif dalam pengembangan perilaku hidup sehat, yang selaras dengan tahap perkembangan siswa sekolah dasar sekaligus mengakomodasi nilai-nilai kearifan lokal.

Urgensi dilaksanakannya studi literatur mengenai permainan tradisional sebagai model pendidikan kesehatan semakin relevan pada tahun 2026 seiring dengan meningkatnya tantangan kesehatan anak usia sekolah dasar akibat perubahan pola hidup masyarakat modern.

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah mendorong peningkatan penggunaan gawai pada anak, yang berdampak pada menurunnya aktivitas fisik, meningkatnya perilaku sedentari, serta munculnya berbagai permasalahan kesehatan fisik maupun psikososial. Kondisi ini menuntut adanya strategi pendidikan kesehatan yang tidak hanya efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa, tetapi juga mampu menumbuhkan kesadaran hidup sehat melalui pendekatan yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Di sisi lain, berbagai penelitian mengenai permainan tradisional telah berkembang cukup pesat dalam beberapa tahun terakhir, namun hasil-hasil penelitian tersebut masih tersebar dalam berbagai sumber ilmiah dengan fokus kajian yang beragam. Oleh karena itu, diperlukan studi literatur yang mampu mengintegrasikan, menyintesis, dan mengevaluasi berbagai temuan penelitian tersebut secara komprehensif sehingga diperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai potensi permainan tradisional sebagai model pendidikan kesehatan. Hasil sintesis ini diharapkan dapat menjadi landasan ilmiah bagi guru, praktisi pendidikan, dan pembuat kebijakan dalam mengembangkan program pendidikan kesehatan yang efektif, inovatif, dan berbasis kearifan lokal pada era pendidikan abad ke-21.

METODE

Metode yang digunakan adalah review literatur dengan menelaah berbagai artikel ilmiah yang diperoleh dari Google Scholar, jurnal nasional terakreditasi, serta buku referensi yang relevan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir dengan menggunakan kata kunci, seperti “permainan tradisional”, “pendidikan kesehatan di sekolah”, “pola hidup sehat siswa sekolah dasar”, serta “pendekatan pembelajaran berbasis permainan”. Artikel-artikel jurnal yang diperoleh kemudian dianalisis dan disintesis untuk menyusun kerangka teoritis penelitian.



Gambar 1. Studi Literatur

Gambar 1 menunjukkan tahapan pelaksanaan studi literatur yang dilakukan dalam penelitian ini. Proses dimulai dengan identifikasi topik penelitian, dilanjutkan dengan penentuan kata kunci yang relevan. Artikel diperoleh melalui penelusuran berbagai sumber ilmiah, kemudian dilakukan proses seleksi berdasarkan kesesuaian topik dan relevansi terhadap tujuan penelitian. Artikel yang memenuhi kriteria selanjutnya dianalisis dan disintesis untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai pemanfaatan permainan tradisional sebagai model pendidikan kesehatan dalam membentuk gaya hidup sehat siswa sekolah dasar.

Hasil kajian literatur ini diharapkan dapat menjadi landasan teoritis yang kuat dalam pengembangan model pembelajaran yang inovatif, sekaligus berperan sebagai panduan bagi guru dan pemangku kebijakan pendidikan. Dengan pendekatan yang kreatif dan menyenangkan, model pembelajaran tersebut diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan siswa serta mendukung pembentukan gaya hidup sehat secara lebih efektif di sekolah dasar.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Sebagai landasan empiris dalam penyusunan kajian ini, Tabel 1 menyajikan sintesis komprehensif dari berbagai literatur terdahulu yang berfokus pada pemanfaatan permainan edukatif dan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani serta kesadaran perilaku kesehatan. Artikel-artikel yang ditinjau secara umum menyoroti efektivitas pendekatan berbasis aktivitas bermain, seperti permainan tradisional dan *board game*, dalam mengedukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), memperkuat karakter dasar, serta mengembangkan kemampuan motorik dan kognitif peserta didik, khususnya pada anak usia sekolah. Rangkuman tinjauan pustaka tersebut menguraikan identitas publikasi, fokus kajian, beserta konklusi utama dari masing-masing literatur, yang secara kolektif mengonfirmasi bahwa integrasi permainan fisik dan edukatif memberikan kontribusi positif yang signifikan terhadap kualitas fisik, kesejahteraan psikologis, dan interaksi sosial dalam lingkungan pendidikan.

Tabel 1. Tinjauan Artikel yang Digunakan dalam Tinjauan Pustaka.

Nama Penulis dan Nama Jurnal	Judul Jurnal	Kesimpulan
(Cahyaningtyastuti et al., 2020). Citradirga: Jurnal Desain Komunikasi Visual dan Intermedia	Perancangan Board Game Sebagai Sarana Edukasi Pentingnya Perawatan Gigi Pada Anak Usia Sekolah Dasar	Hasil yang diperoleh dari penelitian bahwa siswa sekolah dasar lebih sadar akan kesehatan gigi setelah mereka memainkan board game “Bye-bye Karies”.
Kata		
(N. S. Putri et al., 2024) Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran	Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional Engklek di SDN 067251	Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan engklek memberikan manfaat yang signifikan bagi kebugaran jasmani siswa, meliputi peningkatan keterampilan motorik, ketangkasan, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh.
(Lestaris et al., 2023) PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat	Edukasi Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Sekolah Dasar melalui Permainan Berbasis Kearifan Lokal “BAR-EGA” di Desa Marang Kota Palangka Raya	Kegiatan ini dapat meningkatkan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari pada anak-anak Sekolah Dasar di Kecamatan Marang Palangka Raya
(R. F. Putri et al., 2025) Jurnal Pendidikan Tambusai	Pemanfaatan Permainan Tradisional sebagai Strategi untuk Meningkatkan Minat Belajar PJOK Pada Siswa SD	Hasil temuan menunjukkan bahwa olahraga secara konsisten mendukung peningkatan kebugaran tubuh, termasuk daya tahan fisik, kekuatan otot, serta kelincahan gerak. Di sisi lain, aktivitas fisik yang teratur juga

		berperan dalam memperkuat aspek psikologis siswa, seperti pengendalian emosi, peningkatan fokus belajar, pengurangan stres, serta peningkatan rasa percaya diri. Selain manfaat personal, olahraga juga menumbuhkan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, sportivitas, dan empati melalui interaksi dengan teman sebaya.
(Utomo & Harwanto, 2021) Jurnal KE-JAORA (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)	Penerapan Permainan Tradisional Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2019 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya	permainan tradisional dapat digunakan sebagai salah satu upaya dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani
(Purwanto et al., 2025) Spizaetus: Jurnal Biologi dan Pendidikan Biologi	Penguatan Karakter Hidup Sehat melalui Permainan Konvensional sebagai Fondasi Menyongsong Generasi Emas 2045	Kegiatan ini dapat meningkatkan Penguatan Karakter Hidup Sehat
(Fajriah et al., 2021) Kolaborasi: Inspirasi Masyarakat Madani	Penyuluhan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Kegiatan Mencuci Tangan Pakai Sabun dengan Media Permainan Tradisional Engklek pada Anak TK ABA Ciamis	permainan tradisional dapat meningkatkan kesadaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Kegiatan Mencuci Tangan Pakai Sabun pada Anak TK ABA Ciamis
(Adrizal et al., 2023) Jurnal Pendidikan Tematik	Pengaruh Permainan Tradisional Masyarakat Jambi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar	Penelitian ini adalah terdapat Pengaruh Permainan Tradisional Masyarakat Jambi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 210/X Bandar Jaya
(Rukmasari et al., 2024) Journal of Community Service	Permainan Tradisional: Alternatif Sehat Untuk Mengurangi Keterangan Gawai Pada Anak Usai Sekolah Dasar Tradisional	Permainan tradisional tidak hanya menawarkan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan anak, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai sosial seperti mengembangkan rasa kerja sama dan kekompakan secara berkelompok, menumbuhkan perkembangan sosial emosional, mengembangkan keterampilan psikomotor serta memupuk sportivitas.
(Juhanis & Asyhari, 2023) Proceeding of National Seminar	Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR Pare-Pare	terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional mahasiswa PJKR Pare-Pare
(Mustar et al., 2018) JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan).	Pendidikan Kesehatan: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi progres peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan terhadap PHBS sebelum dan setelah diberikan tindakan intervensi melalui pendidikan kesehatan kepada responden

Pembahasan

Permainan tradisional merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang potensial dalam pendidikan kesehatan di sekolah dasar karena mampu mengintegrasikan aktivitas fisik, nilai budaya, dan interaksi sosial dalam satu kegiatan yang menyenangkan (Logan et al., 2012; Lubas et al., 2010). Dalam konteks pendidikan jasmani dan kesehatan, permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang efektif untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Keterlibatan siswa dalam aktivitas

permainan tradisional mendorong mereka untuk melakukan berbagai gerakan dasar seperti berlari, melompat, menghindar, dan melempar, yang secara langsung meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar karena aktivitas yang dilakukan dalam permainan tersebut melibatkan gerakan tubuh yang aktif dan berulang secara alami.

Selain meningkatkan kebugaran jasmani, permainan tradisional juga berkontribusi dalam pengembangan keterampilan motorik dan literasi fisik siswa. Aktivitas permainan yang melibatkan koordinasi gerak, keseimbangan, serta ketangkasan dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik kasar dan kemampuan gerak fundamental pada anak. Penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani terbukti mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa serta mendorong mereka untuk lebih aktif dalam mengikuti aktivitas fisik di sekolah (Ariyanto et al., 2020). Dengan meningkatnya aktivitas fisik, siswa secara tidak langsung membentuk kebiasaan hidup aktif yang merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat.

Di samping manfaat fisik, permainan tradisional juga memiliki nilai pendidikan karakter yang mendukung kesehatan sosial dan emosional siswa. Sebagian besar permainan tradisional dimainkan secara berkelompok sehingga menuntut adanya kerja sama, komunikasi, serta sikap sportivitas. Proses interaksi tersebut membantu siswa belajar menghargai aturan, mengembangkan rasa tanggung jawab, serta meningkatkan kemampuan bekerja sama dengan teman sebaya. Bahkan, penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus kecerdasan emosional siswa karena melibatkan aspek sosial dan emosional dalam aktivitas bermain (Pramudyanto et al., 2023).

Selain itu, permainan tradisional memiliki keunggulan karena berbasis kearifan lokal dan mudah diterapkan dalam lingkungan sekolah. Banyak permainan tradisional seperti gobak sodor, engklek, bentengan, atau petak umpet tidak memerlukan peralatan khusus dan dapat dimainkan di berbagai kondisi lingkungan sekolah. Hal ini menjadikan permainan tradisional sebagai model pembelajaran yang ekonomis, kontekstual, dan mudah diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan. Dengan mengintegrasikan permainan tradisional dalam proses pembelajaran, guru tidak hanya mengajarkan konsep kesehatan secara teoritis, tetapi juga memberikan pengalaman langsung kepada siswa untuk mempraktikkan perilaku hidup aktif dan sehat.

Berdasarkan uraian tersebut, permainan tradisional dapat dipandang sebagai model pendidikan kesehatan yang komprehensif dalam membentuk gaya hidup sehat pada siswa sekolah dasar. Melalui aktivitas bermain yang menyenangkan, siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, memperkuat interaksi sosial, serta menanamkan nilai-nilai karakter positif (Irawan et al., 2021; Julianti et al., 2024). Oleh karena itu, pemanfaatan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan perlu terus dikembangkan sebagai strategi inovatif untuk membangun kebiasaan hidup sehat pada anak sejak usia sekolah dasar. Meskipun studi literatur ini berhasil memberikan gambaran komprehensif mengenai potensi permainan tradisional sebagai model pendidikan kesehatan dalam membentuk gaya hidup sehat siswa sekolah dasar, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan.

Pertama, kajian ini hanya menggunakan sumber literatur yang diperoleh dari database yang dapat diakses secara terbuka sehingga masih terdapat kemungkinan bahwa beberapa artikel relevan dari database internasional bereputasi belum terakomodasi dalam proses penelusuran literatur. Kedua, penelitian ini bersifat studi literatur sehingga seluruh temuan yang diperoleh berasal dari hasil penelitian terdahulu tanpa melakukan pengujian langsung di lapangan. Oleh karena itu, efektivitas permainan tradisional dalam membentuk gaya hidup sehat siswa sekolah dasar masih memerlukan verifikasi empiris melalui penelitian eksperimen atau penelitian pengembangan model pembelajaran. Ketiga, karakteristik permainan tradisional yang digunakan dalam berbagai penelitian sangat beragam sehingga menghasilkan variasi temuan yang berbeda-

beda. Perbedaan lokasi penelitian, usia peserta didik, desain pembelajaran, serta jenis permainan tradisional yang digunakan dapat memengaruhi hasil yang diperoleh. Keempat, sebagian besar penelitian yang dianalisis masih berfokus pada aspek peningkatan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, sedangkan kajian mengenai dampak permainan tradisional terhadap perilaku hidup sehat jangka panjang masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi pengaruh permainan tradisional terhadap pembentukan kebiasaan hidup sehat secara berkelanjutan melalui pendekatan longitudinal maupun penelitian pengembangan model pendidikan kesehatan berbasis budaya lokal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, permainan tradisional dapat menjadi model pendidikan kesehatan yang efektif dalam membentuk gaya hidup sehat pada siswa sekolah dasar. Aktivitas dalam permainan tradisional melibatkan berbagai gerakan dasar seperti berlari, melompat, dan bergerak secara aktif yang mampu meningkatkan aktivitas fisik serta berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Peningkatan aktivitas fisik tersebut merupakan salah satu faktor penting dalam membangun kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Selain memberikan manfaat pada aspek fisik, permainan tradisional juga berperan dalam mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas pembelajaran, serta menumbuhkan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik secara berkelanjutan. Melalui aktivitas bermain yang menyenangkan, siswa secara tidak langsung belajar menerapkan perilaku hidup aktif yang menjadi bagian dari gaya hidup sehat. Di sisi lain, permainan tradisional juga memiliki nilai edukatif dalam pembentukan karakter dan pengembangan keterampilan sosial siswa. Interaksi yang terjadi dalam permainan mendorong siswa untuk bekerja sama, menghargai aturan, bersikap sportif, serta membangun hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya. Nilai-nilai tersebut merupakan bagian penting dari pendidikan kesehatan yang tidak hanya menekankan aspek fisik, tetapi juga kesehatan sosial dan emosional. Dengan demikian, integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dapat menjadi strategi inovatif dalam membentuk gaya hidup sehat pada siswa sekolah dasar. Melalui pendekatan yang menyenangkan, kontekstual, dan berbasis budaya lokal, permainan tradisional tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, tetapi juga menanamkan nilai-nilai karakter positif serta kebiasaan hidup sehat yang dapat berkelanjutan hingga masa dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrizal, M., Yuliawan, E., & Ashari, I. A. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Masyarakat Jambi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tematik*, 8(1), 46–55. <https://doi.org/10.22437/jpdt.v8i1.27520>
- Afifah, H. M., Supriyono, & Maheswari, D. S. (2025). Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pendekatan Bermain melalui Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kemampuan Adaptasi Air dalam Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar : Sebuah Tinjauan Literatur. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 6(1), 218–225.
- Anugrah, S. D., Kurniawan, F., & Mury, S. M. (2023). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pendidikan Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(5), 691–695. <https://doi.org/10.5281/zenodo.781239>
- Ariyanto, Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar Use of traditional game to improve fundamental movement skills of elementary school students. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78–91. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.30785>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2017). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 51(3), 178–188. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
-

- Butarbutar, N. C., Hasibuan, A. M., Utami, N. D., Annisa, S., & Siddik, F. (2024). *Efektivitas Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. 1(3). <https://doi.org/10.61132/jucapenbi.v1i3.36>
- Cahyaningtyastuti, M. P., Utami, B. S., & Prestiliano, J. (2020). Perencanaan Board Game Sebagai Media Pembelajaran Tentang Pentingnya. *Citradirga : Jurnal Desain Komunikasi Visual Dan Intermedia*, 02(01), 41–52.
- Fajriah, F., Fitri, A. P., Andriani, D., Nuraida, N., Fadilah, R., Nurkania, V., & ISTIKes. (2021). Penyuluhan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Kegiatan Mencuci Tangan Pakai Sabun dengan Media Permainan Tradisional Engklek pada Anak TK ABA Ciamis. *KOLABORASI Inspirasi Masyarakat Madani*, 01(02), 121–126.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Articles Global trends in insufficient physical activity among adolescents : a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1 · 6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Irawan, ajar A., Sutaryono, Permana, D. F. W., Chuang, L.-R., & Yuwono. (2021). Locomotor Skills : Traditional Games In The Fundamental Of Physical Activities. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 1–13. <https://doi.org/10.24042/ajipaud.v4i1.8215>
- Juhanis, & Asyhari, H. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR Pare-Pare. *Proceeding of National Seminar*, 1658–1664.
- Julianti, R. R., Adang Suherman, Ma'mun, A., Budiana, D., Irfan Zinat Ahmad, & Purwanto, S. (2024). Psychosocial Formation Through Traditional Games And Sports In Elementary School Students. *JUARA: Jurnal Olahraga E-ISSN*, 9(1), 761–768. <https://doi.org/10.33222/juara.v9i3.4261>
- Kurniawan, A. R., Priambodo, A., & Kristiyandaru, A. (2023). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Motivasi Belajar*. 11, 196–203. <https://doi.org/10.32682/bravos.v11i2/2954>
- Lestari, D. F. (2020). *Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas jasmani Melalui Permainan Tradisional Bagi Siswa Sekolah Dasar*. 8(1), 7–12. <https://doi.org/10.23887/jjp.v8i1.33742>
- Lestaris, T., Trinovita, E., & Toemon, A. N. (2023). Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Sekolah Dasar melalui Media Permainan Berbasis Kearifan Lokal " BAREGA " di Kelurahan Marang Kota Palangka Raya. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(4), 642–649. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i4.4407>
- Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, A. E., & Lucas, W. A. (2012). Getting the fundamentals of movement: a meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. *National Library of Medicine*, 3(38). <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01307.x>
- Lubas, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: review of associated health benefits. *National Library of Medicine*, 12(40). <https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000>
- Mustar, Y. S., Susanto, I. H., & Bakti, A. P. (2018). Pendidikan Kesehatan: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 2(2), 89–95. <https://doi.org/10.58258/jisip.v2i2.359>
- Nevitaningrum, Mulyatno, C. B., & Nopembri, S. (2024). Implementasi pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional dalam membentuk karakter peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 22–33. <https://doi.org/10.21831/jpji.v19i1.73492>
- Nurfadhilla, W. (2024). *Health Education in Elementary Schools : Introducing Balanced Nutrition to Elementary School Children*. 2(2), 42–47.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Gorber, S. C., Kho, M. E., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2016).
-

- Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in.* 239(June).
- Pramudyanto, Y., Kristiyandaru, A., & Arief, N. A. (2023). Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga. *Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 8(April), 55–64. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i1.2607>
- Purwanto, N., Maulana, M. I., Shofiyana, N. P., Wijayanti, I., & Putry, N. E. (2025). Penguatan Karakter Hidup Sehat melalui Permainan Konvensional sebagai Fondasi Menyongsong Generasi Emas 2045. *Spizaetus: Jurnal Biologi Dan Pendidikan Biologi*. <https://doi.org/10.55241/spibio.v6i3.634>
- Putri, N. S., Nabila, M. P., Mutiara, Z., & Suyono. (2024). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional Engklek di SDN 067251. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(4), 18378–18383.
- Putri, R. F., Adelia, A., Putri, L. S. S., Meilani, N. R., Fadhilah, S. D. H., Hoirunnisa, S. N., Pratama, M. F., Mulyana, A., Fadhilah, H., Hoirunnisa, S. N., Pratama, F., & Mulyana, A. (2025). Pemanfaatan Permainan Tradisional sebagai Strategi untuk Meningkatkan Minat Belajar PJOK Pada Siswa SD. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9, 17560–17564.
- Putri, W. K., Anggita, G. M., Ali, M. A., Sugiarto, & Ahda, Z. Z. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar: Systematic Literatur Riview. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(2), 621–629. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i2.8327>
- Rahman, D. F., & Hartati, S. C. Y. (2019). Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 515–518.
- Rosmawati, Astuti, Y., Ikhlis, A., Helmi, R. F., & Erianti. (2024). Pelatihan konsep dan implementasi model-model pembelajaran pjok berbasis obe di era revolusi 4.0 pada guru sd kecamatan koto tangah kota padang. *Jurnal Widya Laksana*, 13(1), 82–90.
- Rukmasari, E. A., Kosim, Ramdhanie, G. G., Putri, A. S., Fadlurrohman, I. Z., & Hafizhah, D. S. (2024). Permainan Tradisional: Alternatif Sehat Untuk Mengurangi Keterangan Gawai Pada Anak Usai Sekolah Dasar Tradisional. *Journal of Community Service*, 6(1), 258–267.
- Siskariyanti, & Aris, T. M. (2025). The Role of Traditional Games and Sports in Forming Social Solidarity among Physical Education Students. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 10(November), 123–129. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v10i2>
- Suchert, V., Hanewinkel, R., & Isensee, B. (2015). Sedentary behavior and indicators of mental health in school-aged children and adolescents: A systematic review. *Preventive Medicine*, 48–57. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.03.026>
- Sunardianta, R., Prasajo, L. D., Yuliarto, H., & Firmansyah. (2024). Cakrawala Pendidikan Child-friendly school-based learning management model for health and physical education. *Cakrawala Pendidikan Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 43(2), 459–469. <https://doi.org/10.21831/cp.v43i2.64652>
- Suryadi, D., Ivanov, D., & Zulnadila. (2025). Stimulation of physical fitness through traditional games in elementary school students: A systematic review in Indonesia. *Journal Of Applied Movement and Sport Science*, 1(3), 12–19. <https://doi.org/10.65575/jamss.v1i3.92>
- Syamsuddin, I. F., Hidayat, Y., & Carsiwan. (2024). Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 9(1), 75–81. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v9i1.68226>
- Tomporowski, P. D., & Pesce, C. (2019). Exercise, sports, and performance arts benefit cognition via a common process. *Psychological Bulletin*, 145(9), 929–951. <https://doi.org/10.1037/bul0000200>
-

- Tremblay MS, Carson V, Chaput JP, et al. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S311–S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Utomo, G. M., & Harwanto. (2021). Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga. *Penerapan Permainan Tradisional Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjas Agkatan 2019 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya*, 6(April), 197–202. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1153>