



## **Pendidikan Jasmani Berbasis Kearifan Lokal di Sekolah Dasar: Upaya Membentuk Karakter dan Meningkatkan Kebugaran Siswa**

### ***Local Wisdom-Based Physical Education in Elementary Schools: An Effort to Build Character and Improve Student Fitness***

**Yolanda Sitompul<sup>1</sup>, Sofnita Ramadhani<sup>2</sup>, Cindy Aria Difasyah<sup>3</sup>, Chelsi Anggraini<sup>4</sup>, Winda Rahayu<sup>5</sup>, Capitolina<sup>6</sup>, Naomi Febiola<sup>7</sup>, Lusiana Betrice<sup>8</sup>, Rini Sitohang<sup>9</sup>**

Universitas Negeri Medan

Email: [yolandasitompul293@gmail.com](mailto:yolandasitompul293@gmail.com)<sup>1</sup>, [ramadhanisofnita@gmail.com](mailto:ramadhanisofnita@gmail.com)<sup>2</sup>, [ariacindy779@gmail.com](mailto:ariacindy779@gmail.com)<sup>3</sup>, [anggrainichelsi2@gmail.com](mailto:anggrainichelsi2@gmail.com)<sup>4</sup>, [windarahayu9000@gmail.com](mailto:windarahayu9000@gmail.com)<sup>5</sup>, [capitolinabrkeliat@gmail.com](mailto:capitolinabrkeliat@gmail.com)<sup>6</sup>, [naoraa533@gmail.com](mailto:naoraa533@gmail.com)<sup>7</sup>, [lusianabetricepurbapurba@gmail.com](mailto:lusianabetricepurbapurba@gmail.com)<sup>8</sup>, [rinisitohang849@gmail.com](mailto:rinisitohang849@gmail.com)<sup>9</sup>

#### Article Info

##### Article history:

Received : 27-05-2026

Revised : 29-05-2026

Accepted : 01-06-2026

Published : 03-06-2026

#### Abstract

*Physical Education, Sports, and Health (PJOK) plays a vital role in developing physical fitness, motor skills, and character among elementary school students. However, technological advancements and the increasing use of electronic devices have led to a decline in children's physical activity, resulting in low fitness levels and a diminishing interest in local culture. One approach to address these issues is to integrate local wisdom into PJOK instruction through traditional games. This article aims to examine the role of local wisdom-based physical education in enhancing physical fitness and shaping the character of elementary school students. The method used is a literature review analyzing various research findings related to the implementation of traditional games in PE instruction. The results indicate that traditional games such as gobak sodor, egrang, engklek, bentengan, and kelereng can improve students' motor skills, movement coordination, agility, balance, and physical fitness. Furthermore, traditional games also contribute to the character development of students, fostering qualities such as cooperation, discipline, responsibility, sportsmanship, self-confidence, and tolerance. Thus, physical education rooted in local wisdom can serve as an effective educational alternative to support physical, social, and character development while preserving the nation's culture.*

**Keywords:** *physical education, local wisdom, traditional games*

#### Abstrak

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta karakter peserta didik di sekolah dasar. Namun, perkembangan teknologi dan meningkatnya penggunaan gawai menyebabkan aktivitas fisik anak semakin berkurang dan berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran serta menurunnya minat terhadap budaya lokal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah mengintegrasikan kearifan lokal dalam pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran pendidikan jasmani berbasis kearifan lokal dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan membentuk karakter siswa sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan menganalisis berbagai hasil penelitian terkait implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK. Hasil kajian menunjukkan bahwa permainan tradisional seperti gobak sodor, egrang, engklek, bentengan, dan kelereng mampu meningkatkan kemampuan motorik, koordinasi gerak, kelincahan, keseimbangan, serta kebugaran jasmani siswa. Selain itu, permainan tradisional juga berkontribusi dalam pembentukan karakter peserta didik, seperti kerja sama, disiplin, tanggung jawab, sportivitas, percaya diri, dan toleransi. Dengan demikian, pendidikan jasmani berbasis



kearifan lokal dapat menjadi alternatif pembelajaran yang efektif untuk mendukung perkembangan fisik, sosial, karakter dan melestarikan budaya bangsa

**Kata kunci: pendidikan jasmani, kearifan lokal, permainan tradisional**

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia. Melalui pendidikan, peserta didik tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mengembangkan keterampilan, sikap, dan nilai-nilai yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat. Salah satu mata pelajaran yang memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan aspek kognitif, afektif, dan sosial peserta didik (Nevitaningrum et al., 2023).

Pada jenjang sekolah dasar, pembelajaran PJOK menjadi fondasi penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat dan aktif sejak dini. Melalui berbagai aktivitas gerak, peserta didik dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, serta membangun kemampuan bekerja sama dengan orang lain. Selain itu, pembelajaran PJOK juga dapat menjadi sarana yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai karakter seperti disiplin, tanggung jawab, kejujuran, sportivitas, dan percaya diri (Nevitaningrum et al., 2023).

Namun, perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan dalam pola aktivitas anak-anak. Penggunaan gawai yang semakin meningkat menyebabkan anak lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain permainan digital dibandingkan melakukan aktivitas fisik di luar ruangan. Kondisi ini berdampak pada menurunnya tingkat aktivitas fisik, berkurangnya interaksi sosial, serta rendahnya minat anak terhadap permainan tradisional yang merupakan bagian dari warisan budaya bangsa. Bahkan, banyak peserta didik yang tidak lagi mengenal berbagai jenis permainan tradisional yang dahulu sering dimainkan oleh generasi sebelumnya (Nevitaningrum et al., 2023).

Permainan tradisional merupakan salah satu bentuk kearifan lokal yang mengandung nilai budaya, sosial, dan pendidikan. Selain memberikan manfaat bagi perkembangan fisik anak, permainan tradisional juga mengajarkan berbagai nilai karakter seperti kerja sama, toleransi, disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas. Berbeda dengan permainan digital yang cenderung bersifat individual, permainan tradisional mendorong peserta didik untuk berinteraksi, berkomunikasi, dan bekerja sama dengan teman sebayanya dalam mencapai tujuan bersama (Nevitaningrum et al., 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK memberikan dampak positif terhadap perkembangan peserta didik. Permainan seperti gobak sodor, egrang, engklek, bentengan, dan kelereng mampu meningkatkan kemampuan motorik, koordinasi gerak, keseimbangan, serta kebugaran jasmani siswa. Selain itu, penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran juga terbukti mampu membentuk karakter kerja sama, percaya diri, dan disiplin pada peserta didik sekolah dasar (Nevitaningrum et al., 2023). Program pembelajaran berbasis permainan tradisional bahkan dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik sekaligus memperkuat hubungan sosial antara sekolah, keluarga, dan masyarakat



(Pratama et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, pendidikan jasmani berbasis kearifan lokal menjadi salah satu alternatif pembelajaran yang relevan untuk diterapkan di sekolah dasar. Pendekatan ini tidak hanya mendukung peningkatan kebugaran jasmani peserta didik, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter serta pelestarian budaya lokal di tengah arus modernisasi yang semakin kuat. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran pendidikan jasmani berbasis kearifan lokal melalui permainan tradisional dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan membentuk karakter siswa sekolah dasar.

## **METODE PENELITIAN**

Artikel ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Studi kepustakaan dilakukan dengan mengumpulkan, membaca, menganalisis, dan mengkaji berbagai sumber ilmiah yang berkaitan dengan pendidikan jasmani berbasis kearifan lokal di sekolah dasar. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berupa artikel jurnal ilmiah, hasil penelitian, dan referensi yang relevan mengenai implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan penelusuran literatur dari berbagai jurnal nasional yang membahas permainan tradisional, pendidikan karakter, kebugaran jasmani, serta pembelajaran PJOK berbasis kearifan lokal. Beberapa permainan tradisional yang menjadi fokus kajian dalam artikel ini meliputi gobak sodor, egrang, engklek, bentengan, bakiak, dan kelereng.

Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif. Analisis dilakukan dengan cara mengidentifikasi, membandingkan, dan menginterpretasikan hasil penelitian terdahulu terkait manfaat permainan tradisional terhadap perkembangan fisik, keterampilan motorik, serta pembentukan karakter siswa sekolah dasar. Selanjutnya, hasil analisis disusun secara sistematis untuk memperoleh kesimpulan mengenai pentingnya penerapan pendidikan jasmani berbasis kearifan lokal dalam pembelajaran di sekolah dasar.

Metode studi kepustakaan dipilih karena mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai konsep, implementasi, serta manfaat pendidikan jasmani berbasis kearifan lokal berdasarkan berbagai hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil kajian dari berbagai penelitian, pendidikan jasmani berbasis kearifan lokal melalui permainan tradisional memberikan dampak positif terhadap perkembangan fisik, motorik, sosial, dan karakter peserta didik sekolah dasar. Permainan tradisional yang diterapkan dalam pembelajaran PJOK seperti gobak sodor, egrang, engklek, bentengan, bakiak, dan kelereng terbukti mampu meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik sekaligus menanamkan nilai-nilai karakter.

Penelitian yang dilakukan oleh Nevitaningrum et al. (2023) menunjukkan bahwa implementasi pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional mampu membentuk karakter kerja sama, percaya diri, dan disiplin peserta didik sekolah dasar. Hasil penelitian tersebut



menunjukkan bahwa indikator kerja sama memperoleh persentase sebesar 85%, percaya diri sebesar 63%, dan disiplin sebesar 56% dengan kategori cukup baik. Hal ini menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki pengaruh positif terhadap pembentukan karakter siswa.

Selain itu, penelitian Pratama et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan permainan tradisional dalam kegiatan kebugaran jasmani mampu meningkatkan kemampuan motorik dasar siswa, seperti koordinasi gerak, kelincahan, keseimbangan, dan kekuatan fisik. Siswa yang sebelumnya kurang aktif menjadi lebih berpartisipasi dalam pembelajaran karena permainan tradisional dianggap lebih menyenangkan dan menarik.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan interaksi sosial siswa. Melalui aktivitas bermain secara berkelompok, siswa belajar bekerja sama, berkomunikasi, menghargai teman, dan mematuhi aturan permainan. Kondisi tersebut menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif, menyenangkan, dan bermakna bagi peserta didik.

### **Pembahasan**

Pendidikan jasmani berbasis kearifan lokal melalui permainan tradisional memberikan dampak positif terhadap perkembangan fisik dan karakter siswa sekolah dasar. Permainan tradisional seperti gobak sodor, egrang, engklek, dan bentengan melibatkan aktivitas gerak yang aktif sehingga mampu meningkatkan koordinasi tubuh, kelincahan, keseimbangan, serta kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian Pratama et al. (2025) menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan kemampuan motorik dasar siswa melalui aktivitas yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar.

Selain meningkatkan kemampuan fisik, permainan tradisional juga berperan dalam pembentukan karakter peserta didik. Melalui aktivitas bermain secara berkelompok, siswa belajar bekerja sama, mematuhi aturan, menghargai teman, serta menunjukkan sikap sportif dalam permainan. Penelitian Nevitaningrum et al. (2023) menunjukkan bahwa implementasi pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional mampu membentuk karakter kerja sama, percaya diri, dan disiplin pada siswa sekolah dasar. Hal tersebut membuktikan bahwa permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana pendidikan karakter.

Permainan tradisional juga memiliki peran penting dalam melestarikan budaya lokal di tengah perkembangan teknologi digital. Saat ini banyak anak lebih tertarik pada permainan berbasis gawai dibandingkan permainan tradisional. Kondisi tersebut menyebabkan permainan tradisional mulai ditinggalkan dan kurang dikenal oleh generasi muda. Oleh karena itu, integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK menjadi salah satu upaya untuk memperkenalkan kembali budaya lokal kepada peserta didik sekaligus menumbuhkan rasa bangga terhadap budaya bangsa.

Keberhasilan penerapan pendidikan jasmani berbasis kearifan lokal sangat dipengaruhi oleh peran guru dan lingkungan sekolah. Guru perlu memilih serta memodifikasi permainan tradisional agar sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa tanpa menghilangkan nilai budaya yang terkandung di dalamnya. Selain itu, dukungan orang tua dan masyarakat juga diperlukan agar permainan tradisional tetap dilestarikan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari siswa. Dengan demikian, pendidikan jasmani berbasis kearifan lokal dapat menjadi pembelajaran yang tidak hanya



meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk karakter dan memperkuat identitas budaya peserta didik.

## KESIMPULAN

Pendidikan jasmani berbasis kearifan lokal melalui permainan tradisional memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan membentuk karakter siswa sekolah dasar. Permainan tradisional seperti gobak sodor, egrang, engklek, bentengan, dan kelereng mampu melatih kemampuan motorik, koordinasi gerak, keseimbangan, serta meningkatkan aktivitas fisik peserta didik secara menyenangkan. Selain memberikan manfaat fisik, permainan tradisional juga berkontribusi dalam pembentukan karakter seperti kerja sama, disiplin, tanggung jawab, sportivitas, dan percaya diri. Melalui aktivitas bermain secara berkelompok, siswa belajar berinteraksi sosial, menghargai orang lain, dan mematuhi aturan permainan dalam kehidupan sehari-hari.

Penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK juga menjadi salah satu upaya pelestarian budaya lokal di tengah perkembangan teknologi digital yang semakin pesat. Dengan mengenalkan kembali permainan tradisional kepada peserta didik, sekolah turut berperan dalam menjaga warisan budaya bangsa agar tetap dikenal oleh generasi muda. Oleh karena itu, pendidikan jasmani berbasis kearifan lokal perlu terus dikembangkan dan diterapkan dalam pembelajaran di sekolah dasar. Dukungan guru, sekolah, orang tua, dan masyarakat sangat diperlukan agar permainan tradisional tetap lestari serta dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran yang efektif, menyenangkan, dan bermakna bagi peserta didik.

## Saran

Pendidikan jasmani berbasis kearifan lokal melalui permainan tradisional perlu diterapkan secara lebih optimal dalam pembelajaran di sekolah dasar karena terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan membentuk karakter peserta didik. Guru diharapkan lebih kreatif dalam memilih dan memodifikasi permainan tradisional agar pembelajaran menjadi menarik serta sesuai dengan perkembangan zaman tanpa menghilangkan nilai budaya yang terkandung di dalamnya.

Sekolah juga diharapkan dapat menyediakan dukungan sarana dan lingkungan yang mendukung pelaksanaan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK. Selain itu, kerja sama antara guru, orang tua, dan masyarakat perlu ditingkatkan agar permainan tradisional tidak hanya diterapkan di sekolah, tetapi juga dilestarikan dalam kehidupan sehari-hari anak-anak.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai efektivitas permainan tradisional tertentu terhadap peningkatan aspek fisik, sosial, maupun karakter peserta didik dengan menggunakan metode penelitian yang lebih variatif dan cakupan sampel yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Nevitaningrum, N., Mulyatno, C. B., & Nopembri, S. (2023). 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>
- Pratama, Y., dkk. (2025). Penguatan program kebugaran jasmani sekolah dasar berbasis kearifan lokal melalui kolaborasi guru, orang tua, dan komunitas. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 600–603.



Tumaloto, E. H., Ilham, A., Kadir, S. S., & Ikhsan, H. (2025). Pelatihan Senam Kreasi Daerah Biteya di SD Negeri 75 Kota Tengah: Upaya Revitalisasi Budaya Lokal dalam Pembelajaran Penjas. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 4(2), 234-240.

Muhadi, M. (2025). EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN JASMANI BERBASIS KEARIFAN LOKAL DAN TEKNOLOGI DIGITAL TERHADAP PENGUATAN NILAI KARAKTER DAN KEBUGARAN SISWA. *PIOR: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 21-30.