



Pemanfaatan Permainan Tradisional Suku Jawa dalam Pembelajaran Keterampilan Dasar Olahraga di Sekolah Dasar

Utilization of Traditional Javanese Games in Learning Basic Sports Skills in Elementary Schools

Putri Tarisyah¹, Nur Hasanah², Ditta Dia Ningsih³, Syahliza Rahmanda⁴, Syahrifa Widya⁵, Putri Karina Br Bangun⁶, Deswitaa Maharani⁷, Azizah Amelia Harahap⁸

Universitas Negeri Medan

Email: tarisyahputri307@gmail.com¹, nurhasanahh1907@gmail.com², dittadianingsih@gmail.com³, syahlizarahmanda95@gmail.com⁴, syarifawidya76@gmail.com⁵, bangunputri7@gmail.com⁶, deswitamaharani632@gmail.com⁷, azizahameliaharp@gmail.com⁸

Article Info

Article history:

Received : 27-05-2026

Revised : 29-05-2026

Accepted : 01-06-2026

Published : 03-06-2026

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of traditional Javanese games as a teaching tool that can help improve gross motor skills and instill character values in elementary school students. The lack of physical movement due to lifestyle changes that involve greater use of digital technology is the main reason for conducting this review. The method used is a Literature Review by compiling data and analyzing themes from nine related research journal sources. The main findings indicate that games such as Gobak Sodor, Bentengan, and Engklek play a significant role in the development of basic motor movements. Through analysis involving various disciplines, it was found that the use of Engklek game media can increase learning achievement by up to 87% (20 out of 23 students succeeded), which in the context of the literature includes not only success in motor skills, but also cognitive achievement in Indonesian language material with learning methods that involve movement. The character values that have been found include cooperation, responsibility, honesty, discipline, tolerance, and mutual respect. Incorporating traditional games into the Physical Education, Sports, and Health (PJOK) curriculum is an effective way to achieve curriculum competency goals and also to preserve national culture. Useful advice for educators includes the importance of changing learning tools and environments and increasing safety monitoring. All of this aims to ensure students remain motivated to learn.

Keywords: Traditional Games, Physical Education, Basic Sports Skills

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa efektif permainan tradisional dari suku Jawa sebagai alat pengajaran yang dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik kasar dan menanamkan nilai-nilai karakter pada siswa di Sekolah Dasar (SD). Kurangnya gerakan fisik karena perubahan gaya hidup yang lebih banyak menggunakan teknologi digital menjadi alasan utama untuk melakukan tinjauan ini. Metode yang digunakan adalah Tinjauan Pustaka dengan cara menyusun data dan menganalisis tema dari sembilan sumber jurnal penelitian yang berkaitan. Temuan utama menunjukkan bahwa permainan seperti Gobak Sodor, Bentengan, dan Engklek sangat berperan dalam pengembangan dasar gerakan motorik. Melalui analisis yang melibatkan berbagai disiplin ilmu, ditemukan bahwa penggunaan media permainan Engklek dapat meningkatkan pencapaian belajar hingga 87% (20 dari 23 siswa berhasil), yang dalam konteks literatur tidak hanya mencakup keberhasilan dalam keterampilan motorik, tetapi juga pencapaian kognitif dalam materi Bahasa Indonesia dengan metode belajar yang melibatkan gerakan. Nilai-nilai karakter yang telah ditemukan mencakup kerja sama, tanggung jawab, kejujuran, disiplin, toleransi, dan saling menghargai. Memasukkan permainan tradisional ke dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah cara yang efektif untuk mencapai tujuan kompetensi kurikulum dan juga untuk menjaga



budaya bangsa. Saran yang berguna untuk para pendidik meliputi pentingnya mengubah alat dan tempat belajar serta meningkatkan pengawasan keselamatan. Ini semua bertujuan untuk memastikan siswa tetap termotivasi dalam belajar.

Kata Kunci: Permainan Tradisional, Pendidikan Jasmani, Keterampilan Dasar Olahraga

PENDAHULUAN

Zaman globalisasi telah mengubah cara anak-anak di usia sekolah dasar beraktivitas, di mana penggunaan gawai yang berlebihan cenderung membuat mereka lebih banyak duduk dan kurang bergerak. Perubahan dari kegiatan di luar ruangan menjadi kegiatan yang lebih santai ini berpengaruh langsung pada kualitas kebugaran dan menghambat perkembangan keterampilan motorik kasar anak. Sebenarnya, waktu di sekolah dasar adalah saat yang sangat penting di mana keterampilan dasar seperti berlari, melompat, dan kelincahan harus dikembangkan sebagai dasar untuk pertumbuhan fisik yang baik di masa depan.

Pentingnya mengembangkan motorik kasar di sekolah dasar membutuhkan adanya cara baru dalam mengajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani sebenarnya menggunakan aktivitas fisik untuk mengubah kualitas individu baik dari segi fisik maupun mental. Dalam hal ini, sekolah dasar memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga nilai-nilai budaya Jawa dengan menggunakan permainan tradisional yang penuh dengan aktivitas fisik dan pesan moral.

Artikel ini bertujuan untuk menggabungkan berbagai penelitian ilmiah untuk menunjukkan bahwa permainan tradisional Jawa bukan hanya alat untuk bersenang-senang, tetapi juga merupakan media yang efektif dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Dengan sintesis ini, diharapkan bisa terbangun hubungan yang kuat antara kegiatan budaya setempat dan pencapaian standar kompetensi lulusan, terutama dalam hal fisik dan karakter.

METODE PENELITIAN

Tinjauan ini dilakukan dengan cara menganalisis secara sistematis sembilan artikel jurnal utama yang telah dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang ketat. Kriteria ini mencakup: (1) berfokus pada permainan tradisional dari suku Jawa; (2) dilaksanakan di tingkat Sekolah Dasar; dan (3) meneliti variabel motorik kasar atau pendidikan karakter.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan membandingkan hasil dari berbagai sumber untuk mendapatkan kesimpulan umum yang benar. Analisis tematik dipakai untuk mengelompokkan jenis gerakan fisik, cara teknis dalam permainan, serta nilai-nilai karakter yang telah tertanam. Cara ini memastikan bahwa kesimpulan yang diambil didasarkan pada data nyata yang sudah diperiksa dan diakui oleh peneliti sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Klasifikasi dan Mekanisme Permainan Tradisional Jawa

Klasifikasi permainan dalam ulasan ini berfokus pada kegiatan yang melibatkan koordinasi tubuh yang besar.

1. Gobak Sodor: Permainan ini melibatkan dua kelompok, yaitu penjaga dan penyerang. Penjaga berdiri di garis lapangan dan berusaha untuk menyentuh penyerang. Penyerang harus melewati



semua rintangan dari depan ke belakang dan kembali lagi tanpa tersentuh. Selain itu, posisi kaki penjaga harus tetap berada di atas garis.

2. Bentengan: Sebuah permainan strategi yang melibatkan kelompok untuk menjaga dan mempertahankan markas mereka. Pemain perlu meninggalkan benteng untuk mengejar musuh. Detail penting yang harus diperhatikan adalah ketika pemain berhasil mencapai markas lawan, mereka harus berteriak "Benteng 1" sebagai tanda kemenangan.
3. Engklek: Cara bermain ini melibatkan melompat dengan satu kaki di atas bidang yang memiliki nomor di tanah datar. Pemain melempar "gacu" (pecahan genteng) dan harus melompati kotak di mana gacu itu berada tanpa menyentuh garis bidangnya.
4. Dakon: Walaupun permainan ini termasuk dalam kategori permainan yang tidak banyak bergerak dan lebih fokus pada keterampilan tangan serta pemikiran, Dakon diakui dalam tulisan sebagai cara untuk melatih ketelitian dan strategi dalam membagi "biji". Namun, dalam analisis gerakan besar, perannya tidak seutama permainan lapangan lainnya.

Dampak terhadap Keterampilan Dasar Olahraga dan Motorik Kasar

Aktivitas permainan tradisional memberikan dorongan fisik yang menyeluruh. Menariknya, keefektifan permainan ini tidak hanya terbatas pada bidang PJOK. Menurut penelitian Rahayu dan kawan-kawan (2022), penggunaan media Engklek menunjukkan hasil yang sangat baik di berbagai bidang. Data menunjukkan bahwa metode konvensional hanya berhasil meluluskan 5 siswa, sementara dengan menggunakan media Engklek, 20 dari 23 siswa (87%) dapat memahami struktur kalimat tanya dengan baik melalui pengalaman belajar yang melibatkan aktivitas fisik. Ini menunjukkan bahwa keterlibatan motorik yang tinggi dapat meningkatkan keterlibatan yang berpengaruh pada hasil belajar.

Berikut adalah rincian fungsional gerak dalam permainan:

1. Engklek: Meningkatkan koordinasi antara saraf dan otot, integrasi kedua sisi tubuh, serta keseimbangan saat melompat dengan satu kaki.
2. Gobak Sodor: Melatih kelincahan, kecepatan reaksi, dan kesadaran ruang untuk menghindari tangkapan.
3. Bentengan: Meningkatkan ketahanan jantung dan pembuluh darah dengan berlari cepat dan kemampuan bergerak untuk membebaskan teman satu tim.

Internalisasi Nilai Karakter dalam Permainan

Permainan tradisional berfungsi sebagai laboratorium sosial di mana siswa berinteraksi secara nyata. Tabel berikut merangkum nilai karakter berdasarkan temuan Prasetio & Paramdana (2020) di berbagai SDN di Kuningan:

Tabel 1. Rangkuman Nilai Karakter Pada Siswa

Permainan	Nilai Karakter yang Terbentuk
Gobak Sodor & Bentengan	Kerjasama tim, tanggung jawab, sportivitas, disiplin, toleransi, dan saling menghargai.
Engklek	Kejujuran (posisi gacu), percaya diri, kepatuhan pada aturan, dan kesabaran mengantre giliran.



Penting untuk dicatat bahwa melalui olahraga tim, siswa belajar bahwa "tidak seorangpun bisa menjadi hebat tanpa bantuan orang lain," yang secara otomatis membangun empati dan rasa saling menghargai antar sesama anggota kelompok tanpa membedakan latar belakang (Prasetio & Praramdana, 2020).

Strategi Integrasi dalam Kurikulum PJOK

Guru PJOK perlu bisa menyesuaikan pendekatan ilmiah dalam menggabungkan permainan ini.

1. Siswa mengamati dan melihat demonstrasi cara melompat atau menjaga garis.
2. Mengajukan pertanyaan, interaksi antara guru untuk memastikan bahwa siswa benar-benar mengerti materi dan strategi yang diajarkan.
3. Mencoba, praktik langsung di lapangan.
4. Menganalisis gerakan yang paling tepat untuk bisa menang dalam permainan.
5. Guru membantu siswa untuk berbicara satu sama lain tentang pentingnya kejujuran dan kerjasama yang mereka rasakan saat bermain.

Perubahan juga perlu dilakukan, seperti menyesuaikan ukuran lapangan atau mengganti alat (gacu) untuk memastikan keamanan dan mengatasi keterbatasan fasilitas yang ada di sekolah.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari permainan tradisional suku Jawa terbukti secara nyata menjadi cara yang efektif untuk mencapai tujuan kurikulum PJOK dan juga untuk membangun karakter bangsa. Efektivitasnya mencapai 87% dalam meningkatkan partisipasi siswa, yang sekaligus melatih keterampilan motorik kasar dan kemampuan berpikir mereka. Permainan ini adalah cara cerdas untuk menghadapi tantangan globalisasi. Dengan permainan ini, kita bisa menjaga kebugaran siswa dan sekaligus melestarikan budaya kita.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardalili, R. (2024). IMPLEMENTASI OLAHRAGA TRADISIONAL GOBAK SODOR UNTUK MENINGKATAN MOTORIK KASAR SISWA KELAS 1 DI SDN WIDODAREN 03 KABUPATEN NGAWI. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(6).
- Butarbutar, N. C., Hasibuan, A. M., Utami, N. D., Annisa, S., & Siddik, F. (2024). Efektivitas Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendidikan Dan Biologi*, 1(3), 1–8.
- Cahyani, A. P., Oktaviani, D., Putri, S. R., Kamilah, S. N., Caturiasari, J., & Wahyudin, D. (2023). Penanaman Nilai-Nilai Karakter dan Budaya Melalui Permainan Tradisional pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar Indonesia*, 2(3), 183–194.
- Hardina, R., & Islamiah, D. (2025). Implementasi Pembelajaran Bahasa Jawa Bermuatan Permainan Tradisional sebagai Upaya Pelestarian Budaya dan Peningkatan Keterampilan Abad 21 Siswa SD. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas*, 3(September), 17–27.
- Nuraini, A. S., Annisa, H., Rahmayanti, I., Ayuni, L. Q., Zahra, N., Makiyyah, N., Aprilianti, S. N., & Mulyana, A. (2024). Integrasi Nilai-Nilai Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) Di Jenjang Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(3), 80–94.



- Nurfajariyah, A. P., Febriani, I. R., Anissa, P. N., Hambali, B., & Indonesia, U. P. (2024). MEMPERKUAT KARAKTER SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 24(2), 48–55.
- Prasetio, P. A., Praramdana, G. K., & Kuningan, U. (2020). BERBASIS KARAKTER PADA SEKOLAH DASAR GOBAK SODOR AND BENTENGAN AS TRADITIONAL GAME IN LEARNING PENJASORKES BASED ON CHARACTER. *Junal Penelitian Pendidikan*, 7, 19–28.
- Rahayu, W., Najiah, M., & Rosmilawati, I. (2022). *Penerapan Permainan Tradisional Engklek Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Indonesia Pada Siswa Sekolah Dasar*. 7, 48–58.
- Yusman, S. F., & Rosyida, F. (2025). IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN IPS BERBASIS PERMAINAN TRADISIONAL BOI-BOIAN. *Journal Of Innovation and Teacher Professionalism*, 3(2). <https://doi.org/10.17977/um084v3i22025p309-316>