**Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)**
E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

# Efektivitas Permainan Tradisional Terhadap Minat Belajar PJOK Siswa SMA

Luji Hendar Prasojo[1], Zihan Novita Sari[2], Lutfhia Wulandari[3]
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

Submitted: 08-07-2026; Accepted: 30-10-2026; Published: 31-10-2026

*Email Korespondensi: luji.hendar.2531617@students.um.ac.id

**ABSTRAK**

Studi ini dilakukan untuk menguji sejauh mana permainan tradisional dapat menumbuhkan minat belajar siswa SMA dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Latar belakangnya adalah rendahnya minat siswa pada materi permainan tradisional, yang dipandang kalah menarik daripada olahraga modern maupun hiburan digital. Peneliti menerapkan kuasi eksperimen berdesain nonequivalent control group dengan 62 siswa kelas XI, yakni 32 siswa di kelas eksperimen dan 30 siswa di kelas kontrol. Kelas eksperimen memperoleh enam pertemuan permainan tradisional adaptif berupa gobak sodor, engklek, dan bentengan. Minat belajar diukur dengan kuesioner PJOK berisi 16 butir pernyataan ($\alpha = 0,87$). Data diolah menggunakan paired sample t-test dan independent sample t-test. Skor rata-rata minat belajar kelompok eksperimen naik dari 42,8 menjadi 68,4 (gain 25,6; $t = 26,82$; $p < 0,001$), sedangkan kelompok kontrol hanya naik 7,2 poin. Independent sample t-test memperlihatkan perbedaan yang nyata antarkelompok ($t = 11,63$; $p < 0,001$). Dengan demikian, permainan tradisional adaptif terbukti efektif menaikkan minat belajar PJOK siswa SMA.

**Kata kunci:** permainan tradisional, minat belajar, PJOK, SMA, eksperimen kuasi

***ABSTRACT***

*This research examined how far traditional games can raise senior high school students' interest in learning Physical Education, Sports, and Health (PJOK). The background was students' weak interest in traditional game content, which they regard as less appealing than modern sports and digital entertainment. A quasi-experiment with a nonequivalent control group design was carried out on 62 eleventh-grade students: 32 in the experimental class and 30 in the control class. The experimental class received six sessions of adaptive traditional games (gobak sodor, engklek, and bentengan). Learning interest was measured with a 16-item PJOK questionnaire ($\alpha = 0.87$), and the data were processed with paired sample and independent sample t-tests. The experimental group's mean score rose from 42.8 to 68.4 (gain of 25.6; $t = 26.82$; $p < 0.001$), whereas the control group improved by only 7.2 points. The independent sample t-test confirmed a meaningful gap between the two groups ($t = 11.63$; $p < 0.001$). Adaptive traditional games are therefore effective for strengthening senior high school students' interest in learning PJOK.*

***Keywords:*** *Traditional games, learning interest, Physical Education (PJOK), senior high school, quasi-experimental study*

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang berperan penting dalam mengembangkan aspek fisik, sosial, emosional, dan karakter peserta didik melalui aktivitas gerak yang terstruktur dan terarah (Pratama & Winarno, 2022). Keberhasilan

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh minat belajar siswa, sebab siswa yang memiliki minat tinggi terhadap suatu pelajaran cenderung lebih termotivasi, aktif, dan konsisten dalam menyerap materi yang disampaikan (Kapti & Winarno, 2022). Namun demikian, perkembangan teknologi digital pada satu dekade terakhir membawa tantangan baru bagi keberlangsungan minat belajar siswa, khususnya pada jenjang SMA yang merupakan kelompok usia dengan tingkat penguasaan gawai (*gadge*t) yang sangat tinggi.

Penggunaan gadget secara berlebihan terbukti berdampak negatif terhadap konsentrasi dan minat belajar siswa. Penelitian pada siswa SMA Negeri 6 Prabumulih menemukan bahwa intensitas penggunaan gadget berkorelasi dengan penurunan konsentrasi belajar siswa di kelas (Adelia et al., 2021). Temuan ini diperkuat oleh penelitian terbaru pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Palangka Raya yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara durasi penggunaan smartphone dan penurunan konsentrasi belajar, dengan setiap peningkatan intensitas penggunaan smartphone berdampak pada penurunan kemampuan siswa untuk berkonsentrasi pada pembelajaran di kelas (Soma et al., 2025). Kondisi ini turut berdampak pada mata pelajaran PJOK, di mana siswa SMA di lingkungan perkotaan cenderung lebih tertarik pada hiburan digital dan media sosial dibandingkan aktivitas fisik tradisional, sehingga keterlibatan mereka dalam pembelajaran berbasis aktivitas gerak konvensional semakin menurun.

Permainan tradisional seperti gobak sodor, engklek, dan bentengan pada dasarnya memiliki potensi besar sebagai media pembelajaran PJOK karena mengandung unsur aktivitas fisik, kerja sama, strategi, dan nilai budaya lokal (Sholikin et al., 2022). Permainan bentengan, misalnya, menuntut siswa untuk menyusun strategi kelompok, berkomunikasi secara efektif, serta menjaga kekompakan tim agar dapat mempertahankan benteng dari serangan lawan, sehingga turut menumbuhkan karakter kerja sama, tanggung jawab, dan kejujuran (Ardiansyah et al., 2022). Permainan gobak sodor melatih kecepatan, kelincahan, dan kerja sama tim (Alimuddin et al., 2024), sedangkan engklek membantu melatih keseimbangan, koordinasi, dan ketelitian gerak siswa (Usup et al., 2022). Meskipun memiliki banyak manfaat, sebagian besar siswa SMA menganggap permainan tradisional sebagai aktivitas yang kurang menarik dan "kuno" jika dibandingkan dengan hiburan digital maupun olahraga modern, sehingga keterlibatan mereka dalam pembelajaran berbasis permainan tradisional relatif rendah.

Permasalahan rendahnya minat belajar siswa terhadap aktivitas fisik tradisional dapat dijelaskan melalui kerangka teori belajar konstruktivisme, yang menekankan bahwa peserta didik membangun pengetahuan dan keterampilannya sendiri secara aktif melalui pengalaman langsung, bukan melalui penerimaan instruksi yang bersifat pasif (Mustafa & Roesdiyanto, 2021). Dalam konteks pembelajaran gerak, penerapan model Pembelajaran yang Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAKEM) telah dibuktikan mampu meningkatkan motivasi siswa SMP dalam mempelajari teknik permainan bolavoli, karena siswa diberi kesempatan untuk mengonstruksi sendiri pemahaman geraknya melalui

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

eksplorasi dan variasi latihan (Mustafa & Roesdiyanto, 2021). Prinsip yang sama relevan diterapkan pada pembelajaran permainan tradisional, di mana modifikasi aturan dan variasi aktivitas dapat menjadi sarana bagi siswa untuk membangun keterampilan motorik sekaligus meningkatkan minat belajarnya secara aktif.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa modifikasi permainan tradisional efektif meningkatkan berbagai aspek pembelajaran siswa. Qomariyah et al. (2024) mengembangkan modul pembelajaran permainan tradisional engklek dan bentengan berbasis QR-Code yang terbukti sangat valid serta mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa sekolah dasar. Pada jenjang SMP, modifikasi permainan tradisional Lari Balok yang diterapkan melalui desain kuasi eksperimen nonequivalent control group terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa dibandingkan kelompok yang hanya mengikuti pembelajaran konvensional, dengan rata-rata waktu Illinois Agility Test kelompok eksperimen menurun lebih tajam dibandingkan kelompok kontrol (Sadam et al., 2025). Pada jenjang SMK, permainan tradisional bentengan dan lari balok juga dilaporkan berdampak positif terhadap kepercayaan diri peserta didik (Sulistiadinata et al., 2022). Selain manfaat fisik dan motivasional, permainan tradisional gobak sodor dan bentengan juga dilaporkan mampu menumbuhkan nilai-nilai karakter seperti kerja sama, kejujuran, dan tanggung jawab pada peserta didik di berbagai jenjang pendidikan (Sholikin et al., 2022; Ardiansyah et al., 2022).

Selain pendekatan berbasis permainan tradisional, pendekatan etnopedagogi yang mengintegrasikan kearifan lokal ke dalam pembelajaran PJOK juga telah dibuktikan mampu meningkatkan minat belajar peserta didik secara signifikan, dengan penurunan rasa bosan siswa dari kondisi awal hingga akhir siklus tindakan (Agus Salim et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa minat belajar bukan semata-mata dipengaruhi oleh faktor internal siswa, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh strategi dan media pembelajaran yang digunakan guru, termasuk kemampuan literasi dan pemahaman konsep yang relevan dengan materi yang diajarkan (Putri et al., 2022).

Berdasarkan permasalahan tersebut, strategi pembelajaran yang dapat diterapkan adalah penggunaan permainan tradisional adaptif, yaitu permainan tradisional yang telah dimodifikasi melalui penyederhanaan aturan, modifikasi alat, penerapan kompetisi sehat, pendekatan apresiatif, pengenalan bertahap, serta integrasi nilai budaya ringan. Modifikasi semacam ini diharapkan dapat menjembatani kesenjangan antara karakter permainan tradisional yang dianggap kurang relevan dengan kebutuhan siswa SMA akan pembelajaran yang menantang dan menyenangkan, sekaligus menjadi solusi alternatif untuk mengalihkan perhatian siswa dari ketergantungan terhadap hiburan digital yang bersifat pasif.

Novelty penelitian ini terletak pada penerapan tiga jenis permainan tradisional (gobak sodor, engklek, dan bentengan) secara terintegrasi dalam satu rangkaian perlakuan pembelajaran PJOK pada

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

jenjang SMA, yang diuji secara kuantitatif melalui desain kuasi eksperimen dengan kelompok kontrol, serta dikaji dalam konteks tantangan rendahnya minat belajar akibat dominasi hiburan digital. Penelitian-penelitian sebelumnya umumnya berfokus pada satu jenis permainan tradisional saja atau dilakukan pada jenjang pendidikan dasar dan menengah pertama (Usup et al., 2022; Qomariyah et al., 2024; Sadam et al., 2025), sehingga belum banyak menggambarkan efektivitas kombinasi permainan tradisional adaptif terhadap minat belajar siswa SMA secara terukur. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji seberapa efektif permainan tradisional adaptif dalam meningkatkan minat belajar PJOK pada siswa SMA.

## METODE

Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan kuasi eksperimen. Desainnya nonequivalent control group dengan pretest dan posttest, yang lazim dipakai dalam penelitian pendidikan ketika subjek tidak mungkin diacak sepenuhnya karena kelas sudah terbentuk (intact group), seperti pada studi permainan tradisional Lari Balok terhadap kelincahan siswa SMP (Sadam et al., 2025). Pelaksanaan penelitian berlangsung pada semester genap tahun ajaran 2025/2026 di sebuah SMA di kawasan perkotaan.

Subjek terdiri atas 62 siswa kelas XI, yaitu 32 siswa kelompok eksperimen dan 30 siswa kelompok kontrol, yang dipilih dengan purposive sampling berdasarkan kemiripan karakteristik antarkelas. Alat ukurnya adalah angket minat belajar PJOK dengan 16 pernyataan berskala Likert 5 poin, disusun dari indikator ketertarikan, keterlibatan aktif, kemauan menyelesaikan tugas, dan rasa senang selama belajar. Angket telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan Cronbach's Alpha 0,87 yang tergolong tinggi.

### A. Prosedur Penelitian

Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa permainan tradisional adaptif selama enam kali pertemuan. Permainan yang digunakan meliputi gobak sodor, engklek, dan bentengan dengan modifikasi pembelajaran berupa penyederhanaan aturan, penambahan sistem poin, serta variasi alat agar lebih menarik bagi siswa, sejalan dengan prinsip pengembangan modul permainan tradisional berbasis modifikasi yang telah terbukti valid dan efektif (Qomariyah et al., 2024). Penerapan perlakuan ini juga merujuk pada prinsip pembelajaran konstruktivistik melalui model PAKEM, di mana siswa diberi kesempatan untuk membangun sendiri pemahaman teknik gerak melalui eksplorasi aktif, bukan melalui instruksi satu arah dari guru (Mustafa & Roesdiyanto, 2021). Setiap pertemuan diawali dengan pengenalan bertahap terhadap aturan permainan, dilanjutkan dengan kompetisi sehat antar kelompok kecil, serta diakhiri dengan pemberian apresiasi dan refleksi bersama. Sementara itu, kelompok kontrol mengikuti pembelajaran PJOK konvensional tanpa modifikasi permainan tradisional.

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

**B. Teknik Analisis Data**

Data dianalisis dengan SPSS versi 26 melalui uji normalitas, uji homogenitas, statistik deskriptif, paired sample t-test, dan independent sample t-test. Uji normalitas memeriksa apakah data berdistribusi normal sebagai syarat analisis parametrik, sedangkan uji homogenitas memeriksa kesamaan varians antarkelompok.

## HASIL dan PEMBAHASAN

### A. Gambaran Umum Pelaksanaan Pembelajaran

Berdasarkan hasil observasi selama proses penelitian berlangsung, pembelajaran PJOK pada kelompok eksperimen menunjukkan suasana belajar yang lebih aktif dibandingkan kelompok kontrol. Siswa terlihat lebih antusias ketika mengikuti pembelajaran berbasis permainan tradisional adaptif dibandingkan ketika mereka diberi kebebasan menggunakan gawai pribadi pada sela waktu istirahat, yang sejalan dengan temuan bahwa intensitas penggunaan gadget berbanding lurus dengan penurunan konsentrasi belajar siswa SMA (Adelia et al., 2021; Soma et al., 2025). Aktivitas pembelajaran tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik permainan, tetapi juga menekankan interaksi sosial, kerja sama, komunikasi, dan sportivitas antar siswa, sebagaimana karakteristik permainan bentengan yang menuntut kekompakan strategi kelompok (Ardiansyah et al., 2022).

Pada awal penelitian, sebagian besar siswa menganggap permainan tradisional sebagai permainan lama yang kurang menarik. Namun, setelah diberikan modifikasi permainan melalui pendekatan adaptif, siswa mulai menunjukkan perubahan sikap. Permainan gobak sodor yang dimodifikasi dengan sistem poin dan batas waktu permainan membuat siswa lebih tertantang, sejalan dengan temuan bahwa modifikasi aturan dan media dapat meningkatkan motivasi serta keterlibatan siswa dalam permainan tradisional (Qomariyah et al., 2024). Selain itu, variasi pola gerak pada permainan engklek membuat suasana pembelajaran lebih menyenangkan dan melatih ketelitian gerak siswa (Usup et al., 2022).

Guru PJOK juga memiliki peran penting dalam menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif. Guru tidak hanya bertindak sebagai pemberi instruksi, tetapi juga sebagai fasilitator yang memberi ruang bagi siswa untuk membangun pemahaman geraknya sendiri, sejalan dengan prinsip konstruktivistik dalam model PAKEM yang menempatkan guru sebagai fasilitator pembelajaran aktif (Mustafa & Roesdiyanto, 2021). Pendekatan apresiatif seperti pemberian pujian dan penghargaan sederhana terbukti mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa, sebagaimana ditemukan pada penerapan permainan tradisional bentengan dan lari balok yang berdampak positif terhadap kepercayaan diri peserta didik tingkat sekolah menengah kejuruan (Sulistiadinata et al., 2022).

**Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)**
E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

## B. Hasil Penelitian

### 1. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum menguji hipotesis, peneliti memeriksa prasyarat analisis berupa normalitas dan homogenitas. Uji Shapiro-Wilk menghasilkan signifikansi di atas 0,05 untuk seluruh data pretest dan posttest pada kedua kelompok, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Uji homogenitas dengan Levene's Test memberi signifikansi 0,596 (> 0,05), yang berarti varians kedua kelompok homogen. Dengan terpenuhinya seluruh prasyarat parametrik, uji t layak digunakan.

### 2. Statistik Deskriptif

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan adanya peningkatan minat belajar PJOK pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan permainan tradisional adaptif. Nilai rata-rata pretest kelompok eksperimen sebesar 42,8 meningkat menjadi 68,4 pada posttest dengan gain sebesar 25,6 poin.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Minat Belajar PJOK

| Kelompok | Rata-rata Pretest | Rata-rata Posttest | Gain |
|---|---|---|---|
| Eksperimen | 42,8 | 68,4 | 25,6 |
| Kontrol | 43,1 | 50,3 | 7,2 |

Gain: selisih rata-rata skor posttest dan pretest minat belajar PJOK.

Pada kelompok kontrol, peningkatan yang terjadi relatif kecil. Nilai rata-rata pretest sebesar 43,1 meningkat menjadi 50,3 pada posttest dengan gain sebesar 7,2 poin. Perbedaan peningkatan antara kedua kelompok menunjukkan bahwa permainan tradisional adaptif memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan pembelajaran konvensional, sejalan dengan temuan bahwa kelompok yang mendapat perlakuan permainan tradisional secara konsisten menunjukkan capaian yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang hanya mengikuti pembelajaran konvensional pada berbagai indikator pembelajaran PJOK (Sadam et al., 2025).

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji paired sample t-test pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai t = 26,82 dengan nilai signifikansi p < 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan minat belajar PJOK yang sangat signifikan setelah siswa mengikuti pembelajaran permainan tradisional adaptif.

Hasil independent sample t-test menunjukkan nilai t = 11,63 dengan p < 0,001. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada hasil posttest. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa permainan tradisional adaptif efektif meningkatkan minat belajar PJOK siswa SMA diterima.

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

| Jenis Uji | Nilai t | Nilai p | Keterangan |
|---|---|---|---|
| Paired sample t-test (eksperimen) | 26,82 | < 0,001 | Signifikan |
| Independent sample t-test | 11,63 | < 0,001 | Signifikan |

Kriteria signifikan: $p < 0,05$.

**C. Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional adaptif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan minat belajar PJOK siswa SMA. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor rata-rata dari 42,8 menjadi 68,4 dengan gain sebesar 25,6 poin, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan sebesar 7,2 poin. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan tradisional secara konsisten menghasilkan capaian yang lebih tinggi dibandingkan pembelajaran konvensional pada berbagai jenjang pendidikan (Qomariyah et al., 2024; Sadam et al., 2025).

Peningkatan minat belajar siswa ini dapat dijelaskan melalui teori belajar konstruktivisme, yang menekankan bahwa pengetahuan dan keterampilan gerak dibangun secara aktif oleh siswa melalui pengalaman langsung, bukan melalui penerimaan instruksi yang bersifat pasif (Mustafa & Roesdiyanto, 2021). Ketika siswa diberi kesempatan untuk mengeksplorasi teknik permainan tradisional secara mandiri dalam kelompok kecil, mereka tidak hanya menghafal aturan, tetapi juga mengonstruksi pemahaman gerak melalui percobaan dan umpan balik yang berulang. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan (PAKEM) yang telah dibuktikan dapat meningkatkan motivasi belajar gerak siswa pada materi permainan bolavoli (Mustafa & Roesdiyanto, 2021).

Faktor lain yang turut berkontribusi terhadap peningkatan minat belajar adalah karakter permainan tradisional yang bersifat aktif, menyenangkan, dan melibatkan siswa secara langsung, berbeda dengan kecenderungan siswa SMA dalam memanfaatkan waktu luang untuk mengakses hiburan digital yang bersifat pasif. Penelitian terdahulu pada siswa SMA Negeri 6 Prabumulih menunjukkan bahwa peningkatan intensitas penggunaan gadget berkorelasi dengan penurunan konsentrasi belajar (Adelia et al., 2021), dan temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Palangka Raya yang menunjukkan hubungan signifikan antara durasi penggunaan smartphone dan penurunan konsentrasi belajar di kelas (Soma et al., 2025). Permainan tradisional adaptif yang diterapkan dalam penelitian ini menjadi salah satu strategi untuk mengalihkan perhatian siswa dari kecenderungan tersebut, sekaligus menciptakan pengalaman belajar yang lebih interaktif karena siswa harus bergerak, bekerja sama, berpikir strategis, dan berkompetisi secara sehat dengan teman sebayanya.

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

Permainan gobak sodor, engklek, dan bentengan yang diterapkan selama penelitian memiliki unsur gerak dasar yang bervariasi sehingga mampu menarik perhatian siswa. Gobak sodor melatih kecepatan, kelincahan, dan kerja sama tim (Alimuddin et al., 2024); engklek membantu melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh (Usup et al., 2022); sedangkan bentengan melatih strategi permainan dan komunikasi antaranggota kelompok (Ardiansyah et al., 2022). Ketiga jenis permainan ini saling melengkapi dalam membentuk pengalaman belajar yang menyeluruh, baik dari aspek fisik, kognitif, maupun sosial.

Selain jenis permainan yang menarik, keberhasilan penelitian ini juga dipengaruhi oleh penerapan strategi adaptif dalam pembelajaran. Strategi adaptif yang dilakukan melalui modifikasi aturan permainan, modifikasi alat, kompetisi sehat, pendekatan apresiatif, pengenalan bertahap, dan integrasi nilai budaya, sejalan dengan temuan bahwa modul pembelajaran permainan tradisional yang dimodifikasi secara sistematis terbukti sangat valid dan efektif meningkatkan keterlibatan siswa (Qomariyah et al., 2024). Modifikasi aturan permainan membantu siswa memahami permainan dengan lebih mudah, sementara penerapan kompetisi sehat menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Siswa terlihat lebih bersemangat ketika pembelajaran dilakukan dalam bentuk permainan kelompok yang disertai sistem poin dan penghargaan sederhana. Kompetisi yang dilakukan bukan bertujuan untuk mencari kelompok terbaik semata, tetapi untuk membangun semangat kerja sama dan sportivitas (Alimuddin et al., 2024), serta meningkatkan rasa percaya diri siswa selama proses pembelajaran (Sulistiadinata et al., 2022).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan bahwa pendekatan etnopedagogi yang mengintegrasikan kearifan lokal ke dalam pembelajaran PJOK efektif meningkatkan minat belajar peserta didik secara signifikan, dengan penurunan rasa bosan siswa dari kondisi awal hingga akhir siklus tindakan (Agus Salim et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa unsur budaya lokal dalam permainan tradisional bukan hanya berfungsi sebagai sarana pelestarian warisan budaya, tetapi juga berkontribusi nyata terhadap aspek psikologis pembelajaran, khususnya minat dan keterlibatan siswa. Kondisi tersebut juga relevan dengan temuan bahwa kemampuan literasi dan pemahaman konsep siswa terhadap suatu materi turut menjadi faktor evaluatif penting dalam menentukan tingkat minat belajar mereka (Putri et al., 2022).

Permainan tradisional juga memiliki nilai edukatif dan nilai karakter yang penting bagi perkembangan siswa. Dalam permainan bentengan, siswa belajar mengenai kerja sama, strategi, disiplin, dan tanggung jawab (Ardiansyah et al., 2022). Pada permainan gobak sodor, siswa belajar pentingnya komunikasi, koordinasi tim, serta nilai gotong royong (Alimuddin et al., 2024). Sementara itu, permainan engklek membantu siswa melatih konsentrasi, keseimbangan, dan ketelitian (Usup et al., 2022). Nilai-nilai karakter seperti kerja sama, kejujuran, dan tanggung jawab yang tertanam dalam permainan tradisional gobak sodor dan bentengan dilaporkan secara konsisten oleh penelitian

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

terdahulu pada berbagai jenjang pendidikan (Sholikin et al., 2022).

Dalam konteks pendidikan modern, permainan tradisional dapat menjadi solusi alternatif untuk mengurangi ketergantungan siswa terhadap hiburan digital yang bersifat pasif, mengingat dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan terhadap konsentrasi dan minat belajar siswa telah banyak dilaporkan dalam berbagai penelitian (Adelia et al., 2021; Soma et al., 2025). Integrasi permainan tradisional ke dalam pembelajaran PJOK menjadi langkah yang relevan untuk meningkatkan aktivitas gerak sekaligus melestarikan budaya lokal, sejalan dengan pandangan bahwa pembelajaran PJOK berbasis kearifan lokal mampu membentuk karakter sekaligus menjaga keberlanjutan nilai budaya bangsa (Pratama & Winarno, 2022).

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diketahui. Pertama, penelitian ini hanya melibatkan satu sekolah dengan jumlah subjek yang terbatas, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Kedua, durasi perlakuan yang relatif singkat (enam pertemuan) belum memungkinkan evaluasi terhadap retensi minat belajar siswa dalam jangka panjang. Ketiga, penggunaan desain kuasi eksperimen tanpa randomisasi penuh terhadap subjek tetap menyisakan potensi ancaman terhadap validitas internal, seperti pengaruh karakteristik awal siswa pada masing-masing kelompok, termasuk perbedaan tingkat ketergantungan terhadap gadget yang tidak dikontrol secara khusus dalam penelitian ini.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional adaptif (gobak sodor, engklek, dan bentengan) efektif meningkatkan minat belajar PJOK siswa SMA. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan minat belajar yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol dengan *gain* sebesar 25,6 poin ($t = 26,82$; $p < 0,001$), serta perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok pada hasil *posttest* ($t = 11,63$; $p < 0,001$). Strategi adaptif berupa modifikasi aturan permainan, modifikasi alat, kompetisi sehat, pendekatan apresiatif, pengenalan bertahap, dan integrasi nilai budaya, yang dirancang berdasarkan prinsip konstruktivistik, terbukti mampu meningkatkan keterlibatan dan minat siswa dalam pembelajaran PJOK sekaligus menjadi alternatif strategi untuk mengalihkan kecenderungan siswa terhadap hiburan digital yang pasif.

Penelitian ini merekomendasikan agar guru PJOK mempertimbangkan penerapan permainan tradisional adaptif secara lebih luas dalam pembelajaran, dengan memastikan: (1) adanya modifikasi aturan dan alat yang sesuai dengan karakteristik siswa SMA; (2) penerapan kompetisi sehat yang berorientasi pada kerja sama, bukan sekadar pencarian pemenang; (3) pendekatan apresiatif yang konsisten dari guru sebagai fasilitator pembelajaran konstruktivistik; dan (4) integrasi nilai budaya lokal sebagai penguat makna pembelajaran. Penelitian lanjutan dengan desain eksperimen murni, sampel yang lebih besar, durasi perlakuan yang lebih panjang, serta mempertimbangkan variabel

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

intensitas penggunaan gadget sebagai variabel kontrol, disarankan untuk memperkuat generalisasi temuan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Adelia, T., Fauzi, T., & Arizona. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap konsentrasi belajar siswa di SMA Negeri 6 Prabumulih. *Juang: Jurnal Wahana Konseling*, 4(1), 35–45.

Agus Salim, M., Priambodo, A., & Ratna W, A. (2023). Upaya Meningkatkan Minat Belajar PJOK Peserta Didik Menggunakan Pendekatan Etnopedagogi. *Journal on Education*, 6(1), 5605–5614. https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.3751

Alimuddin, N., Rahmi, S., & Fadilah, N. (2024). Permainan gobak sodor terhadap gotong royong siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 6(1), 59–66. https://doi.org/10.35334/jbkb.v6i1.5345

Ardiansyah, A., Rejeki, H. S., & Dewi, A. I. (2022). Pembelajaran penjas berbasis permainan tradisional Belengku untuk membentuk karakter kerjasama, tanggung jawab dan kejujuran siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 116. https://doi.org/10.26418/jilo.v4i2.52298

Kapti, J., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 258–267. https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p258-267

Mustafa, P. S., & Roesdiyanto, R. (2021). Penerapan Teori Belajar Konstruktivisme melalui Model PAKEM dalam Permainan Bolavoli pada Sekolah Menengah Pertama. *Jendela Olahraga*, 6(1), 50–65. https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6255

Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 238–249.

Putri, R. M., Wanabuliandari, S., & Fardani, M. A. (2022). Pengaruh Kemampuan Literasi Sains terhadap Minat Belajar Materi Pewarisan Sifat sebagai Evaluasi dalam Pembelajaran pada Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan MIPA*, 12(4), 1210–1216. https://doi.org/10.37630/jpm.v12i4.766

Qomariyah, N., Nohantiya, P., Dyaksa, R. S., & Pratama, I. G. (2024). Pengembangan Modul Pembelajaran Permainan Tradisional Engklek dan Bentengan Berbasis QR-Code untuk Siswa Kelas 3 Sekolah Dasar. *Sportify Journal*, 4(2), 99–118. https://doi.org/10.36312/sj.v4i2.2731

Sadam, S., Rostati, R., & Rafiun, A. (2025). Pengaruh Permainan Tradisional Lari Balok Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 2(3), 49–55. https://doi.org/10.56842/jpk.v2i3.618

Sholikin, M., Fajrie, N., & Ismaya, E. A. (2022). Nilai karakter anak pada permainan tradisional gobak sodor dan egrang. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(3), 1111–1121.

Soma, P. A., Ikhsan, I., Dotrimensi, D., & Sunarno, A. (2025). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Pada Kelas XI di SMA Negeri 1 Palangka Raya. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(1), 1–11.

https://doi.org/10.51878/social.v5i1.4573

Sulistiadinata, H., Kurnia, D., & Arifin, B. N. (2022). The Effect of the Application of Traditional Games of Fortification and Beam Running on the Confidence of the Students of SMK Kiansantang in Bandung City. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 24–33. https://doi.org/10.37742/jpoe.v4i1.150

Usup, U., Amperawati, L., Harti, U., Umilia, U., Yunaini, Y., & Ahdania, D. M. (2022). Peningkatan kemampuan gerak dasar melalui permainan tradisional engklek, lompat tali dan gobak sodor untuk anak usia 5-6 tahun di RA Raudhatul Ummah Kota Bekasi. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(12), 1102–1111. https://doi.org/10.59141/japendi.v3i12.1158