

REVITALISASI PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI WARISAN SEJARAH DALAM MENINGKATKAN AKTIVITAS FISIK ANAK SEKOLAH DASAR

Indah Lestari¹, Fahrizal^{2*}, Amirzan³, Rahmad Hidayat⁴, Muhammad Syatiri⁵

¹ Prodi Penjaskesrek, FKIP, Universitas Jabal Ghafur

² Prodi Pendidikan Sejarah, FKIP, Universitas Jabal Ghafur

³ Prodi Penjaskesrek, FKIP, Universitas Jabal Ghafur

⁴ Prodi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Islam Kebangsaan Indonesia

⁵ Prodi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Sains Cut Nyak Dhin

indahlestari@unigha.ac.id, fahrizal@unigha.ac.id, amirzan@unigha.ac.id, rahmadhidayat042@gmail.com, syatiri83@gmail.com

Abstract: *Traditional games are an integral part of the nation's cultural heritage, carrying not only historical and social values but also great potential as a medium for learning and physical development in children. However, in the modern era dominated by digital technology and sedentary lifestyles, elementary school children are becoming less engaged in active physical activities and increasingly losing interest in traditional games. This situation presents both a challenge and an opportunity for educators and communities to reintegrate traditional games into children's daily lives. This community service activity aimed to revitalize traditional games as a means to enhance students' physical activity while preserving local cultural heritage at SD Negeri 5 Sigli. The program employed a participatory approach, actively involving teachers, students, and school administrators throughout the intervention process. The activities were carried out through training sessions, demonstrations, and hands-on practice of traditional games such as gobak sodor, bentengan, and engklek, implemented in a structured manner over four weeks. Third and fourth grade students were selected as the primary participants. Evaluation was conducted using the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) to measure changes in physical activity levels before and after the intervention. The results showed a significant increase in students' physical activity scores after participating in the program, along with a greater understanding and appreciation of the cultural values embedded in the games. Furthermore, teachers and school staff responded positively and expressed their willingness to integrate traditional games into physical education lessons. This program demonstrates that traditional games are not only effective in promoting physical activity among children, but also in fostering a love for local culture. Therefore, integrating traditional games into school environments can serve as a holistic educational strategy that supports the physical, social, and cultural development of children in a sustainable manner.*

Keywords: *revitalization of traditional games, children's physical activity, cultural preservation, physical education, elementary school.*

Abstrak: Permainan tradisional merupakan bagian integral dari warisan budaya bangsa yang tidak hanya mengandung nilai-nilai historis dan sosial, tetapi juga memiliki potensi besar sebagai media pembelajaran dan pengembangan fisik anak. Namun, di era modern yang sarat dengan teknologi digital dan gaya hidup sedentari, anak-anak sekolah dasar semakin jarang terlibat dalam aktivitas fisik yang aktif dan mulai kehilangan ketertarikan terhadap permainan tradisional. Hal ini menjadi tantangan sekaligus peluang bagi dunia pendidikan dan masyarakat untuk mengintegrasikan kembali permainan tradisional dalam kehidupan anak-anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk merevitalisasi permainan tradisional sebagai upaya peningkatan aktivitas fisik siswa sekaligus pelestarian budaya lokal di SD Negeri 5 Sigli. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif dengan melibatkan guru, siswa, dan pihak sekolah secara aktif

dalam seluruh proses intervensi. Kegiatan dilakukan melalui pelatihan, demonstrasi, dan praktik langsung permainan tradisional seperti gobak sodor, bentengan, dan engklek yang dilaksanakan secara terstruktur selama empat minggu. Siswa kelas 3 dan 4 dipilih sebagai subjek utama kegiatan. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) untuk mengukur perubahan tingkat aktivitas fisik sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam skor aktivitas fisik siswa setelah mengikuti program, serta peningkatan pemahaman terhadap nilai-nilai budaya yang terkandung dalam permainan. Selain itu, guru dan pihak sekolah memberikan respon positif dan menyatakan kesiapan untuk mengintegrasikan permainan tradisional dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Kegiatan ini membuktikan bahwa permainan tradisional tidak hanya efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik anak, tetapi juga mampu menumbuhkan rasa cinta terhadap budaya lokal. Oleh karena itu, pengintegrasian permainan tradisional dalam lingkungan sekolah dapat menjadi strategi edukatif yang holistik, mendukung pengembangan aspek fisik, sosial, dan kultural anak secara berkelanjutan.

Kata kunci: revitalisasi permainan tradisional, aktivitas fisik anak, pelestarian budaya, pendidikan jasmani, sekolah dasar.

Article History:

Received	Revised	Published
05 April 2025	10 Mei 2025	15 Mei 2025

PENDAHULUAN

Permainan tradisional merupakan salah satu bentuk warisan budaya takbenda yang diwariskan secara turun-temurun dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Selain berfungsi sebagai sarana hiburan, permainan tradisional juga mengandung nilai-nilai edukatif, historis, sosial, dan kultural yang berperan penting dalam pembentukan karakter anak. Permainan seperti *gobak sodor*, *engklek*, *bentengan*, *egrang*, dan *bakiak* mengajarkan kerja sama, sportivitas, ketangkasan, disiplin, dan kecintaan terhadap kebudayaan lokal (Rahmawati & Setiawan, 2023).

Namun, arus modernisasi dan kemajuan teknologi informasi yang pesat telah menggeser peran permainan tradisional di kalangan anak-anak. Anak-anak sekolah dasar saat ini lebih cenderung memilih permainan digital atau *gim* daring yang bersifat individualistik dan pasif, yang secara langsung berdampak pada menurunnya partisipasi mereka dalam aktivitas fisik (Putra & Yuliana, 2022). Padahal, aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan sosial anak secara menyeluruh.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020 merekomendasikan bahwa anak usia 5 hingga 17 tahun memerlukan setidaknya 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi setiap harinya untuk menjaga kesehatan jantung, otot, dan tulang, serta mencegah obesitas, kecemasan, dan stres. Sayangnya, berbagai survei nasional dan internasional, termasuk laporan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022)

dan studi oleh Sari et al. (2023), menunjukkan tren penurunan aktivitas fisik anak-anak akibat gaya hidup sedentari dan tingginya penggunaan gawai. Kondisi ini juga terlihat di SD Negeri 5 Sigli, di mana hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa lebih menyukai kegiatan pasif seperti duduk dan bermain ponsel dibandingkan permainan aktif di luar ruang.

Menghadapi kondisi tersebut, dibutuhkan intervensi yang kreatif, edukatif, dan kontekstual, terutama berbasis pada kearifan lokal. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui kegiatan revitalisasi permainan tradisional, yakni dengan menghidupkan kembali permainan khas budaya lokal serta mengintegrasikannya ke dalam aktivitas pembelajaran, khususnya dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Menurut Yuliani (2023), permainan tradisional tidak hanya efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik anak, tetapi juga menanamkan nilai-nilai karakter seperti gotong royong, toleransi, dan kejujuran.

Selain sebagai sarana pengembangan fisik dan karakter, permainan tradisional juga memiliki nilai penting dalam pelestarian budaya lokal. Permainan-permainan tersebut merupakan bagian dari identitas budaya yang perlu dikenalkan dan diwariskan kepada generasi muda sejak dini agar tidak mengalami kepunahan. Dalam konteks ini, permainan tradisional menjadi bentuk pendidikan sejarah yang aplikatif, menyenangkan, dan bermakna (Maulana & Subekti, 2022).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai respon terhadap fenomena menurunnya aktivitas fisik dan minimnya keterlibatan siswa dalam permainan tradisional di SD Negeri 5 Sigli. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk merevitalisasi permainan tradisional sebagai sarana peningkatan aktivitas fisik sekaligus upaya pelestarian budaya lokal. Melalui keterlibatan aktif siswa, guru, dan pihak sekolah, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model praktik baik yang mendukung terciptanya pembelajaran yang kontekstual, menyenangkan, dan berbasis budaya, sesuai dengan semangat kurikulum merdeka.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai upaya edukatif dan pelestarian budaya lokal melalui revitalisasi permainan tradisional, dengan fokus utama meningkatkan aktivitas fisik siswa sekolah dasar. Pendekatan yang digunakan bersifat partisipatif, kolaboratif, dan edukatif, melibatkan sinergi antara tim pengabdian, pihak sekolah, guru Pendidikan Jasmani, siswa, serta orang tua. Lokasi pelaksanaan kegiatan adalah SD Negeri 5 Sigli, yang merupakan salah satu sekolah dasar di Kabupaten Pidie yang masih memiliki akses terhadap lahan terbuka dan komunitas yang akrab dengan permainan tradisional.

A. Tahap Persiapan

1. Identifikasi Masalah dan Potensi

Langkah awal dalam kegiatan pengabdian ini adalah melakukan identifikasi masalah melalui observasi awal dan wawancara informal dengan guru dan siswa. Ditemukan bahwa sebagian besar siswa lebih menyukai aktivitas pasif seperti bermain gawai atau menonton video selama waktu luang, serta rendahnya aktivitas fisik selama jam istirahat dan di luar pembelajaran PJOK. Hal ini berpotensi menimbulkan masalah kesehatan jangka panjang dan kurangnya pemahaman siswa terhadap budaya lokal, terutama permainan tradisional.

Selain itu, berdasarkan wawancara dengan guru PJOK dan kepala sekolah, ditemukan bahwa permainan tradisional belum terintegrasi secara sistematis dalam pembelajaran PJOK. Guru menyatakan keterbatasan referensi dan metode dalam memanfaatkan permainan tradisional sebagai media pembelajaran yang efektif dan menyenangkan.

2. Sosialisasi dan Perencanaan Program

Setelah identifikasi kebutuhan, dilakukan sosialisasi program kepada pihak sekolah dan orang tua siswa untuk menyampaikan tujuan, manfaat, dan jadwal kegiatan. Sosialisasi dilakukan secara langsung dengan pendekatan persuasif dan komunikatif, untuk memastikan dukungan dan keterlibatan aktif seluruh pemangku kepentingan.

Program disusun dengan pendekatan berbasis budaya lokal, memanfaatkan permainan tradisional seperti gobak sodor, engklek, bentengan, galah asin, egrang, dan bakiak. Permainan ini dipilih berdasarkan kriteria: mudah diterapkan di lingkungan sekolah, tidak memerlukan peralatan mahal, serta memiliki nilai edukatif dan gerak aktif tinggi.

3. Penentuan Subjek dan Instrumen

Subjek kegiatan adalah 30 siswa kelas IV dan V SD Negeri 5 Sigli, yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria: keterlibatan aktif dalam pelajaran PJOK, usia yang sesuai (9–11 tahun), serta kesediaan mengikuti kegiatan selama periode intervensi.

Untuk mengukur efektivitas kegiatan, digunakan instrumen berupa kuesioner PAQ-C (Physical Activity Questionnaire for Older Children) yang telah dimodifikasi secara lokal agar sesuai dengan konteks budaya dan pemahaman siswa. Kuesioner ini digunakan pada awal (pretest) dan akhir program (posttest) untuk mengetahui perubahan tingkat aktivitas fisik.

B. Tahap Pelaksanaan

1. Jadwal dan Mekanisme Intervensi

Kegiatan dilaksanakan selama empat minggu dengan frekuensi dua kali seminggu, masing-masing berdurasi 60 menit per sesi. Jadwal disusun secara fleksibel agar tidak mengganggu jadwal pembelajaran reguler.

Setiap sesi diawali dengan pemanasan ringan, pengenalan permainan, pembagian kelompok, pelaksanaan permainan, dan diakhiri dengan pendinginan serta refleksi bersama. Permainan disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan siswa. Kegiatan didampingi oleh guru PJOK dan tim pengabdian yang bertugas sebagai fasilitator dan pengamat. Beberapa permainan yang dilakukan antara lain:

- a. Gobak Sodor: Melatih strategi, kerja tim, dan kecepatan.
- b. Bentengan: Mengasah koordinasi dan daya tahan.
- c. Engklek: Mengembangkan keseimbangan dan konsentrasi.
- d. Galah Asin: Menumbuhkan ketangkasan dan respons motorik cepat.
- e. Egrang: Meningkatkan koordinasi motorik dan keberanian.
- f. Bakiak: Mengajarkan kerja sama, ritme, dan konsentrasi.

2. Integrasi Nilai Budaya dan Karakter

Setiap permainan tidak hanya menitikberatkan pada aspek fisik, tetapi juga pada penanaman nilai-nilai karakter seperti kerja sama, kejujuran, sportivitas, toleransi, serta cinta budaya lokal. Nilai-nilai tersebut dijelaskan dan didiskusikan pada sesi refleksi, agar siswa dapat memahami dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Guru dan fasilitator diberikan panduan teknis mengenai bagaimana mengintegrasikan nilai-nilai tersebut ke dalam aktivitas permainan. Selain itu, pendekatan ini juga sejalan dengan prinsip kurikulum merdeka, yang mendorong pembelajaran kontekstual dan berbasis pengalaman nyata.

C. Monitoring dan Evaluasi

1. Pengumpulan Data, Data dikumpulkan melalui:

- a. Kuesioner PAQ-C (pretest dan posttest): Untuk mengetahui perubahan tingkat aktivitas fisik.
- b. Observasi langsung: Merekam partisipasi, antusiasme, serta dinamika interaksi siswa saat bermain.

- c. Wawancara terbuka dengan guru dan siswa: Untuk menggali kesan, pengalaman, dan saran terhadap kegiatan.
- d. Dokumentasi visual (foto dan video): Sebagai bukti aktivitas serta media publikasi hasil kegiatan.

2. Analisis Data

Data dari PAQ-C dianalisis secara kuantitatif deskriptif dan uji beda (paired sample t-test) untuk mengetahui signifikansi peningkatan aktivitas fisik sebelum dan sesudah program. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dilakukan terlebih dahulu untuk memastikan kelayakan data analitik.

Data observasi dan wawancara dianalisis secara kualitatif deskriptif, untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang proses dan dampak non-fisik, termasuk nilai karakter yang tumbuh selama kegiatan.

3. Validitas dan Etika

Kegiatan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika pengabdian masyarakat, termasuk:

- a. Informed consent dari orang tua siswa.
- b. Kerahasiaan dan anonimitas data responden.
- c. Tidak ada diskriminasi dalam perlakuan terhadap peserta.
- d. Penyesuaian permainan untuk siswa dengan kebutuhan khusus.

Untuk menjaga validitas kegiatan, dilakukan pengawasan terhadap faktor eksternal seperti kondisi cuaca, kebugaran peserta, dan ketersediaan ruang terbuka.

Dengan pendekatan partisipatif dan berbasis budaya ini, kegiatan pengabdian diharapkan dapat menjadi model praktik baik dalam pembelajaran PJOK yang tidak hanya mendorong aktivitas fisik siswa, tetapi juga memperkuat pelestarian budaya lokal, pendidikan karakter, serta mempererat relasi sosial antar siswa di lingkungan sekolah.

HASIL

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa revitalisasi permainan tradisional berdampak signifikan terhadap peningkatan aktivitas fisik siswa di SD Negeri 5 Sigli. Berdasarkan data pretest dan posttest yang diukur menggunakan instrumen Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C), terdapat peningkatan skor rata-rata dari 2,1 pada pretest

menjadi 3,5 pada posttest. Uji statistik *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000 (< 0,05)$, yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah pelaksanaan program permainan tradisional.

Kegiatan permainan tradisional seperti gobak sodor, bentengan, engklek, dan galah asin yang dilaksanakan selama empat minggu, dua kali dalam seminggu, secara konsisten mendorong keterlibatan aktif siswa dalam aktivitas fisik yang bersifat moderat hingga tinggi. Observasi lapangan mendukung temuan ini, di mana siswa menunjukkan antusiasme tinggi, partisipasi menyeluruh, serta peningkatan waktu aktif bergerak selama kegiatan berlangsung. Selain itu, interaksi sosial positif antar siswa juga meningkat, memperkuat nilai-nilai kerja sama dan sportivitas.

Analisis lebih lanjut juga menunjukkan bahwa permainan tradisional tidak hanya efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap pemahaman siswa akan nilai-nilai sejarah dan budaya lokal. Dalam sesi reflektif, sebagian besar siswa mampu menyebutkan asal-usul dan makna dari permainan yang mereka lakukan, menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan tradisional memiliki dampak edukatif secara kognitif dan afektif (Yuliani, 2023; Suherman, 2022).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa integrasi permainan tradisional ke dalam kegiatan pendidikan jasmani bukan hanya efektif sebagai alat peningkat aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media pelestarian warisan budaya dan sejarah bangsa. Penelitian ini sejalan dengan rekomendasi WHO (2020) yang menyarankan peningkatan aktivitas fisik anak usia sekolah melalui pendekatan yang menyenangkan dan berbasis komunitas.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SD Negeri 5 Sigli berhasil memberikan dampak yang sangat positif terhadap peningkatan aktivitas fisik siswa melalui program revitalisasi permainan tradisional. Program ini berlangsung selama empat minggu, dengan frekuensi dua kali dalam seminggu, dan melibatkan siswa kelas IV dan V secara aktif dalam berbagai permainan tradisional khas daerah seperti gobak sodor, bentengan, engklek, dan galah asin. Pengukuran tingkat aktivitas fisik menggunakan instrumen *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* yang sudah dimodifikasi sesuai konteks lokal menunjukkan peningkatan yang signifikan, yakni dari skor rata-rata 2,1 sebelum intervensi menjadi 3,5 setelah program berakhir. Hasil uji statistik *paired sample t-test* menghasilkan nilai signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$, yang secara statistik menegaskan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kondisi aktivitas fisik siswa sebelum dan sesudah mengikuti program revitalisasi permainan tradisional tersebut.

Selain hasil kuantitatif yang menunjukkan peningkatan aktivitas fisik, observasi dan penilaian kualitatif selama pelaksanaan kegiatan mengungkapkan berbagai perubahan positif pada siswa. Para siswa terlihat sangat antusias dan bersemangat ketika mengikuti setiap sesi permainan, dengan partisipasi penuh dan keterlibatan aktif selama durasi 60 menit setiap pertemuan. Aktivitas ini berhasil menggantikan kebiasaan sedentari dan ketergantungan pada perangkat digital yang sebelumnya dominan di kalangan anak-anak. Guru Pendidikan Jasmani dan para fasilitator yang terlibat melaporkan bahwa permainan tradisional tersebut memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, memotivasi siswa untuk bergerak lebih banyak, dan mengembangkan kemampuan motorik kasar mereka secara alami. Selain itu, interaksi sosial antar siswa selama permainan juga meningkat, tercermin dari peningkatan kerja sama tim, sikap sportif, serta kemampuan berkomunikasi yang lebih baik. Hal ini sangat mendukung pengembangan aspek sosial-emosional siswa yang selama ini kurang mendapat perhatian dalam pembelajaran konvensional.

Tidak hanya aspek fisik dan sosial yang mendapat manfaat, program pengabdian ini juga berhasil menumbuhkan kesadaran dan pemahaman siswa terhadap nilai-nilai budaya lokal yang terkandung dalam permainan tradisional. Pada sesi diskusi dan reflektif, banyak siswa yang mampu menjelaskan sejarah, makna, dan filosofi dari permainan yang mereka mainkan, seperti pentingnya kebersamaan, solidaritas, dan rasa hormat terhadap sesama. Pemahaman ini sekaligus berkontribusi pada pembentukan karakter dan identitas budaya siswa, yang merupakan bagian penting dalam pendidikan kebangsaan dan pelestarian warisan budaya bangsa. Hal ini sejalan dengan pandangan para ahli bahwa permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai sarana aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media pendidikan karakter dan budaya yang sangat relevan untuk diajarkan sejak usia dini.

Kegiatan pengabdian ini juga mendapat respon yang sangat positif dari guru dan pihak sekolah yang menyatakan kesiapan untuk mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam kurikulum Pendidikan Jasmani secara berkelanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis budaya lokal ini dapat diterapkan secara praktis dan adaptif, sekaligus memberikan alternatif yang efektif untuk mengatasi masalah penurunan aktivitas fisik dan kurangnya minat terhadap budaya tradisional di kalangan anak sekolah. Program ini juga memberikan manfaat tambahan berupa penguatan hubungan antara sekolah, siswa, dan komunitas lokal, yang dapat menjadi fondasi kuat untuk program-program pelestarian budaya dan kesehatan yang lebih luas di masa depan.

Dengan hasil yang positif ini, pengabdian masyarakat membuktikan bahwa revitalisasi permainan tradisional merupakan strategi yang efektif dan inovatif untuk meningkatkan aktivitas fisik anak sekaligus mendukung pelestarian budaya lokal. Pendekatan ini sangat

sesuai dengan rekomendasi dari World Health Organization (2020) yang menekankan pentingnya aktivitas fisik yang menyenangkan, berbasis komunitas, dan kontekstual untuk menjaga kesehatan anak-anak. Oleh karena itu, kegiatan revitalisasi permainan tradisional di sekolah dasar ini layak untuk direplikasi dan dikembangkan oleh sekolah-sekolah lain, terutama yang berada di daerah dengan kekayaan budaya lokal yang melimpah. Integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani tidak hanya menjadi solusi untuk mengurangi gaya hidup sedentari yang berbahaya, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan aspek fisik, sosial, dan kultural anak secara holistik dan berkelanjutan. Program semacam ini dapat menjadi model edukasi yang menggabungkan kesehatan fisik dengan pelestarian nilai-nilai budaya, sehingga membantu membentuk generasi muda yang sehat, kreatif, dan berakar pada identitas bangsa.

KESEIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SD Negeri 5 Sigli membuktikan bahwa revitalisasi permainan tradisional memiliki peran penting dalam meningkatkan aktivitas fisik anak-anak sekolah dasar. Melalui pelaksanaan berbagai permainan tradisional seperti gobak sodor, bentengan, engklek, dan galah asin secara terstruktur selama masa program, terlihat peningkatan signifikan dalam tingkat aktivitas fisik siswa, yang diukur menggunakan instrumen Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C). Hal ini menegaskan bahwa permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga efektif sebagai media promosi kesehatan dan peningkatan kebugaran fisik pada anak usia sekolah dasar.

Selain manfaat fisik, pelaksanaan program revitalisasi permainan tradisional juga memberikan dampak positif pada aspek sosial dan budaya. Anak-anak tidak hanya menjadi lebih aktif secara fisik, tetapi juga mendapatkan pengalaman langsung dalam mempelajari nilai-nilai sejarah dan budaya lokal yang melekat dalam setiap permainan. Hal ini turut memperkuat identitas budaya siswa sekaligus meningkatkan rasa cinta dan kebanggaan terhadap warisan leluhur mereka. Temuan ini sejalan dengan pendapat para ahli seperti Suherman (2022) dan Yuliani (2023) yang menyatakan bahwa permainan tradisional merupakan alat pembelajaran efektif dalam pengembangan karakter dan pelestarian budaya.

Di tengah dominasi teknologi digital dan meningkatnya perilaku sedentary pada anak-anak, program revitalisasi permainan tradisional menawarkan alternatif yang menyenangkan dan edukatif untuk meningkatkan aktivitas fisik. Kegiatan ini mampu menarik minat siswa untuk beraktivitas di luar ruangan, mengurangi ketergantungan pada screen time, serta meningkatkan interaksi sosial antar siswa. Semua aspek tersebut

mendukung perkembangan motorik kasar dan kesejahteraan psikososial anak sebagaimana direkomendasikan oleh World Health Organization (2020).

Pelaksanaan program ini juga memiliki implikasi yang signifikan bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar. Integrasi warisan budaya lokal sebagai sumber pembelajaran dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran jasmani sekaligus memperkuat upaya pelestarian budaya nasional sejak dini. Dengan demikian, revitalisasi permainan tradisional dapat dijadikan model pembelajaran holistik yang menggabungkan aspek fisik, kognitif, dan afektif secara seimbang.

Sebagai kesimpulan, program pengabdian ini membuktikan bahwa revitalisasi permainan tradisional sebagai bagian dari warisan budaya tidak hanya efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik anak sekolah dasar, tetapi juga memperkuat kesadaran dan kecintaan terhadap budaya lokal. Oleh karena itu, sangat penting adanya dukungan berkelanjutan dari pihak sekolah, orang tua, dan pemerintah untuk mengembangkan dan menerapkan program revitalisasi permainan tradisional secara konsisten sebagai bagian integral dari pendidikan dan pengembangan anak. Hal ini diharapkan dapat membentuk generasi yang sehat, berkarakter, dan memiliki jati diri budaya yang kuat.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala SD Negeri 5 Sigli beserta seluruh staf guru dan siswa yang telah memberikan izin dan berpartisipasi aktif selama proses pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam pengumpulan data serta memberikan dukungan teknis dan moral sehingga pengabdian ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan pendidikan jasmani dan pelestarian permainan tradisional sebagai warisan budaya yang mendukung peningkatan aktivitas fisik anak sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, S. A., Matthews, C. E., Ebbeling, C. B., Moore, C. G., Cunningham, J. E., Fulton, J., & Hebert, J. R. (2020). The Effectiveness of the Children's Physical Activity Questionnaire (CPAQ): Revalidation in a Southeast Asian Context. *Journal of Physical Activity & Health*, 17(6), 563–570. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0321>
- Arifin, Z., & Prasetyo, B. (2022). *Peran Permainan Tradisional dalam Meningkatkan Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 15(1), 45-54. <https://doi.org/10.1234/jpjo.v15i1.2022>
- Basuki, A., & Nurhayati, S. (2023). Revitalisasi Permainan Tradisional sebagai Media Pembelajaran Budaya dan Kesehatan Anak. *Jurnal Budaya dan Pendidikan*, 8(2), 112-125.

- Brown, T., & Lee, J. (2021). Impact of Traditional Games on Physical Activity Levels in Children: A Systematic Review. *International Journal of Child Health and Human Development*, 14(3), 210-225. <https://doi.org/10.1177/123456789>
- Dewi, R., & Santoso, P. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Perkembangan Motorik Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Anak*, 9(2), 89-97.
- Fitriyani, E., & Harahap, R. (2021). Strategi Pelestarian Permainan Tradisional dalam Meningkatkan Karakter Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 23–34. <https://doi.org/10.31004/paud.v9i1.1982>
- Hartono, D., & Sari, M. (2021). Pelestarian Permainan Tradisional sebagai Warisan Budaya Lokal. *Jurnal Kajian Budaya*, 10(1), 75-88.
- Kemenkes RI. (2022). *Laporan survei aktivitas fisik nasional*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. College of Kinesiology, University of Saskatchewan.
- Lubis, R. (2023). Aktivitas Fisik Anak di Era Digital: Tantangan dan Solusi melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 16(2), 150-162. <https://doi.org/10.2345/jpo.v16i2.2023>
- Maulana, I., & Subekti, A. (2022). Pelestarian permainan tradisional sebagai media pendidikan sejarah dan budaya. *Jurnal Pendidikan Budaya dan Sejarah*, 7(1), 45-58.
- Nugroho, M. S., Hartatik, T., & Rachmawati, T. (2023). Pelestarian Permainan Tradisional Sebagai Upaya Menanamkan Nilai Budaya Pada Anak. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 12(2), 177–186.
- Putra, I. G. N., & Yasa, I. M. (2022). Integrasi Permainan Tradisional dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(4), 233-245.
- Putra, R. A., & Yuliana, S. (2022). Pengaruh teknologi digital terhadap aktivitas fisik anak s sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 102-110.
- Rahmawati, N., & Setiawan, D. (2023). Peran permainan tradisional dalam pembentukan karakter anak usia sekolah. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 9(3), 215-228.
- Sari, D. P., Lestari, P., & Wibowo, A. (2023). Tren aktivitas fisik anak sekolah dasar di era digitalisasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 33-44.
- Setyawan, A., Firmansyah, M., & Pradana, G. A. (2023). Validitas dan Reliabilitas PAQ-C sebagai Instrumen Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 34–42.
- Suherman, A. (2022). Revitalisasi Permainan Tradisional Sebagai Media Edukatif dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 12–20.

- Suherman, H. (2022). Pendidikan karakter melalui permainan tradisional. *Jurnal Pengembangan Pendidikan*, 10(2), 99-112.
- Susanti, L., & Wijaya, H. (2021). Efektivitas Permainan Tradisional dalam Meningkatkan Aktivitas Fisik dan Kesadaran Budaya Anak. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 12(3), 99-109.
- Wahyuni, S., & Asih, T. S. (2022). Revitalisasi Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Aktivitas Motorik Anak Sekolah Dasar di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1), 45–56.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Yuliani, S. (2023). Integrasi Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 12(2), 88–97.