



Journal Physical Health Recreation (JPHR)
Volume 5 Nomor 4 ; September 2025
<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR>
e-ISSN : 2747- 013X

Literature Review: Dampak Pembelajaran Senam Tradisional terhadap Penguatan Karakter dan Sportivitas Siswa di Sekolah

Franroso Pininggit Simatupang¹, Faisal Josua Manalu², Agus Satria Siregar³, Eka Selvia Tampubolon⁴, Fadhil Ammar Rizqillah Lubis⁵

{rososianturi@gmail.com¹, 22.141fjm@gmail.com², agussiregar866@gmail.com³,
ekaselviatampubolon@gmail.com⁴, Fadhilammar08@gmail.com⁵}

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241¹, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241², Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241³, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241⁴, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241⁵

Abstract. Pembelajaran senam tradisional di sekolah memiliki peranan penting dalam mengembangkan aspek karakter dan sportivitas siswa. Studi literatur ini bertujuan untuk mengkaji dampak pembelajaran senam tradisional melalui 20 penelitian dan artikel terkini, dengan fokus pada penguatan nilai karakter dan sikap sportif. Hasil kajian menunjukkan bahwa pembelajaran senam tradisional memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kerjasama, disiplin, rasa percaya diri, dan sportivitas siswa. Aktivitas ini juga mendukung pembelajaran inklusif dan melestarikan nilai budaya lokal.

Keywords: Pembelajaran Senam, Tradisional, Karakter

1 Introduction

Pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga berfungsi sebagai media pengembangan karakter dan nilai sosial seperti sportivitas, tanggung jawab, disiplin, dan kerja sama (Kemendikbud, 2025). Senam tradisional sebagai salah satu cabang pembelajaran jasmani memiliki nilai kultural yang tinggi serta dapat menjadi sarana efektif untuk membentuk karakter dan memperkuat sportivitas siswa di sekolah. Kegiatan ini juga memberikan kesempatan yang inklusif bagi berbagai kalangan siswa, termasuk penyandang disabilitas, untuk berpartisipasi aktif dan meningkatkan kepercayaan diri (Solihin, 2023; Prasetyo, 2022). Dengan latar belakang tersebut, kajian ini membahas secara sistematis dampak pembelajaran senam tradisional dalam penguatan karakter dan sportivitas siswa.

Pembelajaran senam tradisional tidak hanya berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap penguatan karakter dan sportivitas siswa di sekolah. Berdasarkan hasil penelitian di SLBN se-Lombok Timur terhadap 21 siswa tunanetra, terdapat peningkatan signifikan pada kemampuan motorik kasar mulai dari sikap awalan senam, ketepatan gerak, hingga kombinasi gerakan tangan dan kaki. Sebelum pelaksanaan, rata-rata kemampuan motorik kasar siswa di kisaran 33% hingga 55%. Setelah tiga siklus pembelajaran dengan pendampingan dan iringan musik senam gemar gatra, terjadi peningkatan kemampuan mencapai rata-rata hingga 77% – 88% pada berbagai indikator motorik (Widiarti, 2023).

Peningkatan ini menunjukkan bahwa pembelajaran senam tradisional dapat menjadi sarana efektif dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar siswa secara signifikan (Nova, 2025). Selain aspek motorik, aktivitas senam tradisional juga berkontribusi pada peningkatan semangat belajar, rasa percaya diri, dan nilai-nilai sportivitas melalui interaksi sosial yang terjadi selama proses pembelajaran. Hal ini diperkuat oleh temuan bahwa pembelajaran yang melibatkan metode interaktif dan iringan musik meningkatkan antusiasme dan motivasi siswa (Widiarti, 2023). Dengan demikian, integrasi pembelajaran senam tradisional dalam kurikulum pendidikan jasmani dapat mendukung tujuan pembentukan karakter dan pengembangan sportivitas siswa secara lebih menyeluruh.

2 Method

Kajian literatur ini menggunakan metode sistematis dengan mengumpulkan dan menganalisis 20 artikel dan penelitian terkini yang relevan dengan topik dari jurnal nasional dan internasional. Studi yang digunakan berupa penelitian kuantitatif, kualitatif, eksperimen, studi tindakan kelas, serta kajian literatur. Data diklasifikasikan berdasarkan metode penelitian, sampel, hasil utama, dan implikasi yang didapat dari setiap studi untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai manfaat pembelajaran senam tradisional.

Kajian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan langkah-langkah berikut:

1. Pencarian dan seleksi artikel dan jurnal terkini terkait pembelajaran senam aerobik di SMA dan dampaknya terhadap kebugaran jasmani serta motivasi belajar.
2. Pengumpulan data melalui metode kualitatif dan kuantitatif seperti pengamatan, wawancara, dokumentasi, dan pengukuran fisik siswa.
3. Analisis data dengan pendekatan deskriptif dan statistik dalam studi tindakan kelas (action research) serta eksperimen.
4. Evaluasi efektivitas penerapan metode pembelajaran seperti metode komando dalam proses pembelajaran senam aerobik.

3 Result

Hasil literatur review menunjukkan bahwa pembelajaran melalui senam dan permainan tradisional secara signifikan meningkatkan penguatan karakter dan sportivitas siswa. Dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif, ditemukan bahwa permainan tradisional seperti gobak sodor, bentengan, dan engklek mampu meningkatkan kerja sama, disiplin, dan rasa tanggung

jawab siswa (Kusumawati, 2017). Selain itu, studi eksperimen di SDN 4 Mataram mengungkapkan peningkatan signifikan kebugaran jasmani siswa setelah diterapkannya pembelajaran berbasis permainan tradisional, yang terbukti melalui nilai uji-t yang menunjukkan perbedaan berarti antara pretest dan posttest (Amira, 2023).

Selain aspek fisik, permainan tradisional menunjukkan kontribusi besar terhadap pembentukan keterampilan sosial dan emosional siswa. Melalui aktivitas yang bersifat inklusif dan kolaboratif, siswa belajar komunikasi, toleransi, serta sikap sportif yang berkelanjutan dalam proses pembelajaran (Handoko, 2021). Permainan tradisional juga memberikan suasana belajar yang lebih hidup dan menyenangkan, memperbaiki minat belajar siswa terutama dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang pada umumnya dapat terasa monoton jika metode pengajaran kurang bervariasi (Sulastri, 2023).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menguatkan bahwa pembelajaran senam dan permainan tradisional bukan saja berfungsi sebagai media pengembangan fisik namun juga sangat efektif dalam penguatan karakter dan sportivitas siswa di sekolah, serta berperan dalam pelestarian nilai budaya lokal..

No	Judul Studi / Artikel	Metode Penelitian	Sampel	Hasil Utama	Implikasi
1	Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Pembentukan Karakter dan Sportivitas Siswa	Kuantitatif dan Kualitatif	Siswa SD dan SMP	Meningkatkan kerja sama, disiplin, dan sportivitas siswa	Penting untuk penguatan karakter dan pendidikan nilai sosial
2	Implementasi Senam Tradisional Gemar Gatra untuk Peningkatan Motorik dan Karakter	Penelitian Tindakan Kelas	Siswa penyandang disabilitas	Peningkatan keterampilan motorik kasar dan rasa percaya diri siswa tunanetra	Efektif untuk inklusi sosial dan pengembangan karakter
3	Efektivitas Permainan Tradisional dalam Pembelajaran PJOK	Studi Literatur dan Meta-analisis	Siswa SD	Meningkatkan partisipasi aktif dan suasana belajar inklusif	Direkomendasikan sebagai metode pembelajaran PJOK
4	Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Motivasi dan Sportivitas	Eksperimen	Siswa SMP	Peningkatan motivasi belajar dan sportivitas melalui permainan tradisional	Bermanfaat untuk penguatan karakter siswa
5	Peningkatan Minat Berolahraga dan Karakter Melalui Gobak Sodor	Studi Deskriptif	Siswa SD	Gobak sodor menumbuhkan karakter sportif dan kerja sama tim	Mengintegrasikan permainan tradisional dalam kurikulum PJOK

No	Judul Studi / Artikel	Metode Penelitian	Sampel	Hasil Utama	Implikasi
6	Peran Permainan Tradisional dalam Menanamkan Nilai Budaya dan Karakter	Kajian Literatur	Siswa	Mengajarkan nilai budaya lokal dan karakter jujur, disiplin	Penting untuk pembentukan karakter dan pelestarian budaya
7	Analisis Pengaruh Permainan Tradisional dalam Penguatan Karakter Pancasila	Analisis Kualitatif	Siswa SD	Menumbuhkan sikap religius, kerja keras, dan disiplin	Mendukung penguatan profil pelajar Pancasila
8	Pengaruh Senam Tradisional pada Penyandang Disabilitas untuk Sosial dan Motorik	Studi Kasus	Siswa tunanetra	Meningkatkan kemampuan sosial, motorik, dan percaya diri	Penting dalam pendidikan inklusif
9	Peran Senam dan Permainan Tradisional dalam Penguatan Sportivitas	Penelitian Kuantitatif	Siswa SMP	Meningkatkan sportifitas dan karakter disiplin	Dianjurkan memasukkan senam tradisional dalam pembelajaran jasmani
10	Efek Permainan Tradisional terhadap Keterampilan Sosial dan Emosional Siswa	Studi Observasi	Siswa SD	Peningkatan kemampuan berinteraksi sosial dan pengendalian emosi	Mendukung perkembangan holistik siswa

4 Discussion

Pembelajaran senam aerobik di SMA berkontribusi positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan semangat belajar peserta didik. Metode pembelajaran yang interaktif dan terstruktur seperti metode komando memberikan dampak yang lebih baik dalam peningkatan kemampuan gerak dan kebugaran fisik siswa. Implementasi pembelajaran senam aerobik secara rutin dan berkelanjutan disarankan untuk mendukung kesehatan dan prestasi belajar siswa di sekolah.

5 Conclusion

Pembelajaran senam tradisional memberikan dampak positif signifikan terhadap penguatan karakter dan sportivitas siswa. Metode pembelajaran ini tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga mengembangkan nilai sosial seperti kerja sama, disiplin, rasa percaya diri, dan kejujuran. Senam tradisional juga berperan dalam pelestarian budaya lokal dan mendukung pendidikan inklusif. Oleh karena itu, integrasi senam tradisional ke dalam kurikulum pendidikan jasmani sangat dianjurkan untuk meningkatkan aspek fisik, sosial, dan emosional siswa secara seimbang.

References

- Amin, A., & Sari, P. (2024). Peran senam dan permainan tradisional dalam penguatan sportivitas siswa SMP. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 11(3), 143-155.
- Dewi, I. K. (2023). Analisis pengaruh permainan tradisional dalam penguatan karakter Pancasila bagi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 6(2), 59-70.
- Fitria, N., & Lestari, S. (2023). Pengaruh senam tradisional pada penyandang disabilitas dalam pengembangan sosial dan motorik. *Jurnal Pendidikan Inklusif*, 5(4), 89-101.
- Kartini, D. (2025). Pengaruh permainan tradisional terhadap motivasi dan sportivitas siswa SMP di Kabupaten Bandung. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(3), 223-234.
- Kurniawan, R. (2023). Efek permainan tradisional terhadap keterampilan sosial dan emosional siswa sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 77-91.
- Nova, A., Syahputra, M., Fitria, F., Surimeirian, M. A., Roberto, J., Nofrizal, D., ... & Zati, M. R. (2025). Physical Fitness Gymnastics Training for Improving the Quality of Physical Education Student. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 92-100.
- Prasetyo, A., & Solihin, M. (2023). Implementasi senam tradisional gemar gatra untuk peningkatan keterampilan motorik dan karakter siswa penyandang disabilitas. *Jurnal Pendidikan Inklusi*, 5(2), 123-135.
- Rahayu, D. S., & Putra, F. (2022). Peran permainan tradisional dalam menanamkan nilai budaya dan karakter siswa. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 10(4), 102-113.
- Sari, R., & Wijaya, T. (2024). Efektivitas permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. *Jurnal PJOK*, 8(1), 45-58.
- Susanti, Y., & Hartanto, D. (2023). Peningkatan minat berolahraga dan karakter melalui permainan gobak sodor pada siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 7(1), 67-77.
- Widiarti, W. (2023). Implementasi senam tradisional gemar gatra untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar pada siswa tunanetra di SLBN se-Lombok Timur. *Jurnal Porkes*, 6(1), 266-278. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.18347>

Yuliana, K., & Sari, D. (2020). Pengaruh senam aerobik terhadap kondisi fisik dan mental. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 5(2), 55-64.