



**PENGARUH MODEL AKTIVITAS PEMBELAJARAN OLAHRAGA TRADISIONAL
TERHADAP PENINGKATAN PARTISIPASI AKTIF SISWA DALAM
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI**

**THE EFFECT OF TRADITIONAL SPORTS LEARNING ACTIVITY MODELS ON
INCREASING STUDENTS' ACTIVE PARTICIPATION IN
PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

**Dedi Nofrizal*¹, Benny Aprial M¹, Alwi Fahruzy Natution¹, Farid M. Alhumary¹,
Agung Nugroho², Zulbahri³**

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas
Pembinaan Masyarakat Indonesia, Deli Serdang, Indonesia

²Ilmu Keolahragaan, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Medan,
Indonesia

³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas
Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

***Corresponding Author: Dedi Nofrizal, bluefikkers@gmail.com**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh model pembelajaran olahraga tradisional terhadap peningkatan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Permasalahan yang diangkat adalah rendahnya tingkat partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang disebabkan oleh monotonnya aktivitas pembelajaran yang hanya berfokus pada olahraga modern, sehingga mengakibatkan menurunnya motivasi dan keterlibatan siswa secara optimal. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif dengan desain pre-test post-test control group design. Sampel penelitian berjumlah 60 siswa kelas VIII SMP yang terbagi menjadi kelompok eksperimen (n=30) dan kelompok kontrol (n=30) dengan teknik purposive sampling. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan model pembelajaran olahraga tradisional (gobak sodor, benteng, dan kasti) selama 8 minggu dengan 16 pertemuan, sedangkan kelompok kontrol menggunakan pembelajaran konvensional. Instrumen pengukuran partisipasi aktif meliputi lembar observasi partisipasi fisik, angket motivasi belajar, dan skala keterlibatan siswa yang telah divalidasi dengan nilai Content Validity Index (CVI) > 0,85 dan reliabilitas Cronbach's Alpha = 0,91. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ pada semua indikator partisipasi aktif. Rata-rata peningkatan skor partisipasi fisik kelompok eksperimen sebesar 32,5% dibandingkan kelompok kontrol 8,2%, peningkatan motivasi belajar sebesar 28,7% dibandingkan kelompok kontrol 6,4%, dan peningkatan keterlibatan siswa sebesar 35,2% dibandingkan kelompok kontrol 9,8%. Effect size menggunakan Cohen's d menunjukkan nilai > 1,3 pada semua variabel, yang mengindikasikan efek perlakuan yang besar. Penelitian ini merekomendasikan model pembelajaran olahraga tradisional sebagai alternatif pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif untuk meningkatkan partisipasi aktif siswa

Kata Kunci: Model Pembelajaran, Olahraga Tradisional, Partisipasi Aktif, Pendidikan Jasmani, Motivasi Belajar

Abstract

This study aims to analyze the effect of traditional sports learning models on increasing students' active participation in physical education learning. The problem raised is the low level of students' active participation in physical education learning caused by the monotony of learning activities that only focus on modern sports, resulting in decreased motivation and optimal student engagement. This research uses a quantitative experimental method with a pre-test post-test control group design. The research sample consisted of 60 eighth-grade junior high school students divided into an experimental group (n=30) and a control group (n=30) using purposive sampling technique. The experimental group was given treatment using a traditional sports learning model (gobak sodor, benteng, and kasti) for 8 weeks with 16 meetings, while the control group used conventional learning. Instruments for measuring active participation included physical participation observation sheets, learning motivation questionnaires, and student engagement scales that had been validated with a Content Validity Index (CVI) > 0.85 and reliability Cronbach's Alpha = 0.91. The results showed significant improvement in the experimental group with a significance value of $p < 0.05$ on all indicators of active participation. The average increase in physical participation scores in the experimental group was 32.5% compared to the control group 8.2%, increase in learning motivation was 28.7% compared to the control group 6.4%, and increase in student engagement was 35.2% compared to the control group 9.8%. Effect size using Cohen's d showed values > 1.3 on all variables, indicating a large treatment effect. This study recommends the traditional sports learning model as an alternative to effective physical education learning to increase students' active participation.

Keywords: Learning Model, Traditional Sports, Active Participation, Physical Education, Learning Motivation

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan komponen fundamental dalam sistem pendidikan nasional yang tidak hanya bertujuan mengembangkan aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis dan sosial peserta didik. Dalam konteks pembelajaran modern, partisipasi aktif siswa menjadi indikator krusial yang menentukan keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Partisipasi aktif mencakup keterlibatan fisik, kognitif, dan emosional siswa selama aktivitas pembelajaran berlangsung. Pendidikan jasmani (penjas) memiliki peranan krusial dalam mengembangkan minat dan kesenangan siswa terhadap aktivitas fisik, yang menjadi landasan penting bagi peningkatan kebugaran jasmani secara menyeluruh (Rulyansah et al., 2022). Namun, perlu dicatat bahwa partisipasi saja belum cukup; diperlukan lingkungan pedagogis yang dirancang secara sengaja untuk merangsang partisipasi aktif dan keterlibatan yang mendalam guna mencapai hasil positif yang optimal (Sucipto et al., 2023). Oleh karena itu, inovasi dalam model pembelajaran pendidikan jasmani menjadi esensial untuk meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa (Bile et al., 2021). Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah integrasi permainan tradisional, yang berpotensi meningkatkan minat siswa dan mengatasi kejenuhan dalam aktivitas fisik yang monoton (Lidström et al., 2022). Model pembelajaran yang menggabungkan permainan tradisional telah terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa SMP dalam pembelajaran PJOK (Xodabande et al., 2022),

serta berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang menghendaki siswa untuk bergerak aktif sebagai media utama pencapaian tujuan pendidikan nasional (Nofrizal et al., 2025). Penggunaan permainan tradisional dalam konteks ini dapat menjadi solusi efektif untuk menarik minat siswa, mengingat bahwa siswa seringkali cenderung kurang termotivasi untuk belajar keterampilan gerak jika pembelajaran bersifat monoton, dan lebih menyukai aktivitas yang berbentuk permainan (Mitha Utami, 2024). Pembelajaran berbasis permainan ini terbukti mampu meningkatkan minat dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, karena memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dan dinamis (Ningsih, 2024). Pendekatan ini tidak hanya mengoptimalkan aspek fisik, tetapi juga mendukung pengembangan keterampilan motorik dan kebugaran siswa secara komprehensif (Tianio et al., 2025). Selain itu, permainan tradisional juga memfasilitasi pengembangan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, kemampuan penalaran dan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, serta perilaku moral ((Yuli Setiawan, 2016). Melalui pendekatan ini, pembelajaran pendidikan jasmani dapat bertransformasi menjadi sarana yang tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga membentuk karakter dan nilai-nilai positif pada siswa (Prima & Lestari, 2023). Guru sebagai perencana pembelajaran dapat mengadaptasi permainan tradisional agar sesuai dengan konteks pendidikan jasmani, mengakomodasi kemampuan gerak siswa, dan mengatasi potensi kesulitan dalam proses pembelajaran (Latif et al., 2019). Model pembelajaran berbasis permainan tradisional ini dapat menjadi strategi yang inovatif dan relevan, mengingat masih rendahnya minat siswa terhadap pembelajaran PJOK yang kurang menarik (Nevitaningrum et al., 2023), serta kebutuhan akan metode pengajaran yang meningkatkan keaktifan siswa dalam bergerak. Dalam konteks ini, penelitian ini berfokus pada analisis mendalam mengenai pengaruh model pembelajaran olahraga tradisional terhadap peningkatan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa model pembelajaran Teaching Games for Understanding yang diintegrasikan dengan permainan tradisional secara signifikan mempengaruhi keaktifan siswa (Makorohim et al., 2025). Lebih lanjut, implementasi permainan tradisional seperti gobak sodor tidak hanya berfungsi sebagai alternatif dalam pembelajaran penjasorkes untuk menggantikan permainan yang memerlukan sarana prasarana khusus, tetapi juga terbukti dapat meningkatkan keaktifan gerak siswa yang cenderung pasif selama pembelajaran (Luchoro-Parrilla et al., 2021). Kurikulum Merdeka yang diterapkan saat ini menekankan pada pembelajaran yang berpusat pada peserta didik (student-centered learning) dengan pendekatan kontekstual dan berbasis budaya lokal. Meskipun demikian, implementasi di sebagian besar sekolah masih menunjukkan dominasi olahraga modern seperti sepak bola, basket, dan voli dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kondisi ini mengakibatkan monotonnya aktivitas pembelajaran yang berdampak pada rendahnya motivasi dan partisipasi siswa, yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas hasil pembelajaran. Menunjukkan bahwa 68% siswa SMP di Indonesia mengalami kejenuhan terhadap aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani yang repetitif dan kurang variatif. Penelitian ini menjadi penting karena rendahnya

partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani masih menjadi permasalahan yang banyak ditemukan di sekolah. Dalam artikel dijelaskan bahwa pembelajaran PJOK masih didominasi oleh olahraga modern seperti sepak bola, voli, dan basket yang dilakukan secara monoton sehingga menyebabkan siswa mudah bosan dan kurang termotivasi. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya keterlibatan fisik, motivasi belajar, dan partisipasi siswa selama proses pembelajaran. Selain itu, data dari Pusat Data dan Statistik Pendidikan (PDSP) Kemendikbudristek tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 72% siswa SMP di Indonesia memiliki tingkat partisipasi aktif yang rendah dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Fenomena ini semakin diperparah dengan meningkatnya kecenderungan siswa memilih aktivitas digital dibanding aktivitas fisik. Di sisi lain, Kurikulum Merdeka menekankan pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student-centered learning*) dan berbasis budaya lokal. Namun implementasinya di sekolah belum optimal karena guru masih cenderung menggunakan metode pembelajaran konvensional. Oleh sebab itu, diperlukan inovasi model pembelajaran yang lebih menarik, aktif, dan kontekstual agar siswa lebih terlibat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Model pembelajaran olahraga tradisional dipandang relevan karena tidak hanya mampu meningkatkan aktivitas fisik dan motivasi siswa, tetapi juga mendukung pelestarian budaya lokal serta penguatan karakter peserta didik. Permainan tradisional seperti gobak sodor, benteng, dan kasti memiliki unsur kerja sama, kompetisi sehat, komunikasi sosial, dan aktivitas gerak yang tinggi sehingga berpotensi meningkatkan keterlibatan siswa secara menyeluruh.

Penelitian ini menjadi semakin penting karena masih terbatas penelitian eksperimental yang secara khusus menguji pengaruh model pembelajaran olahraga tradisional terhadap partisipasi aktif siswa SMP melalui indikator partisipasi fisik, motivasi belajar, dan keterlibatan siswa secara simultan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru PJOK dalam mengembangkan pembelajaran yang inovatif, efektif, dan berbasis budaya lokal.

Tabel 1. Analisis GAP

No	Penelitian Sebelumnya	Temuan/Keterbatasan	Gap yang Teridentifikasi
1	Xodabande et al. (2022); Bile et al. (2021)	Membuktikan efektivitas permainan tradisional terhadap motivasi dan kebugaran, namun fokus pada satu dimensi saja	Belum ada studi yang mengukur tiga dimensi partisipasi aktif secara simultan (fisik, motivasi, keterlibatan)
2	Makorohim et al. (2025)	Mengintegrasikan TGfU dengan permainan tradisional untuk keaktifan siswa	Studi terbatas pada pembentukan karakter, belum menganalisis mekanisme psikologis (kebutuhan dasar & flow) yang mendasari peningkatan partisipasi

No	Penelitian Sebelumnya	Temuan/Keterbatasan	Gap yang Teridentifikasi
3	Luchoro-Parrilla et al. (2021); Lidström et al. (2022)	Mengkaji permainan tradisional dari perspektif etnomotor dan etnobiologi	Fokus pada dokumentasi budaya, belum pada pengujian eksperimental kuantitatif dengan desain pre-test post-test control group
4	Nevitaningrum et al. (2023); Prima & Lestari (2023)	Implementasi permainan tradisional di SD untuk pembentukan karakter	Kurangnya studi pada jenjang SMP dengan fokus spesifik pada partisipasi aktif dalam pembelajaran PJOK
5	Sucipto et al. (2023)	Membandingkan model tradisional vs kooperatif untuk futsal	Belum ada studi yang mengembangkan modul sistematis berbasis TGfU dan Cooperative Learning untuk olahraga tradisional (gobak sodor, benteng, kasti)

Keterbaruan dalam Penelitian ini terletak pada pengembangan dan pengujian model pembelajaran olahraga tradisional yang diintegrasikan dengan pendekatan pedagogis modern untuk meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini tidak hanya menilai aspek keaktifan fisik, tetapi juga mengukur motivasi belajar dan keterlibatan siswa secara komprehensif

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu, membandingkan kelompok intervensi yang menggunakan model pembelajaran olahraga tradisional dengan kelompok kontrol. Desain ini akan memungkinkan evaluasi efektivitas intervensi dalam meningkatkan partisipasi aktif siswa berdasarkan parameter yang terukur. Subjek penelitian akan melibatkan siswa SMP yang dipilih secara acak dari beberapa institusi pendidikan untuk memastikan representativitas data. Metode eksperimen merupakan pendekatan yang tepat untuk menguji hipotesis mengenai pengaruh perlakuan tertentu, dalam hal ini model pembelajaran olahraga tradisional, terhadap variabel lain seperti partisipasi aktif siswa, dalam kondisi yang terkontrol. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antara model pembelajaran dan tingkat partisipasi siswa. Pemilihan metode ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan pendekatan eksperimental untuk mengevaluasi dampak intervensi berbasis permainan tradisional terhadap keaktifan siswa. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Hampan Perak Kabupaten Deli Serdang yang berjumlah 236 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling dengan memilih dua sekolah secara acak, kemudian dari setiap sekolah dipilih satu kelas sebagai kelompok eksperimen dan satu kelas sebagai kelompok kontrol menggunakan purposive sampling dengan kriteria: (a) siswa kelas VIII yang

mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani secara reguler, (b) tidak memiliki riwayat penyakit yang menghambat aktivitas fisik, dan (c) bersedia menjadi responden dengan informed consent dari orang tua. Berdasarkan perhitungan sampel menggunakan rumus Lemeshow (Lemeshow et al., 1990) dengan tingkat kepercayaan 95% dan margin of error 5%, diperoleh sampel minimal 56 responden. Untuk mengantisipasi drop out, peneliti mengambil 60 responden yang terbagi secara acak menjadi kelompok eksperimen (n=30) dan kelompok kontrol (n=30).

Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas berupa model pembelajaran olahraga tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan variabel terikat berupa partisipasi aktif siswa yang diukur melalui tiga dimensi: (1) partisipasi fisik, (2) motivasi belajar, dan (3) keterlibatan siswa.

Instrumen pengumpulan data meliputi: (1) Lembar observasi partisipasi fisik menggunakan Physical Activity Participation Observation Rubric yang mencakup indikator intensitas gerak, durasi keterlibatan, dan frekuensi inisiatif ($\alpha = 0,89$); (2) Angket motivasi belajar menggunakan Sport Motivation Scale (SMS) yang dimodifikasi dengan 20 item pernyataan ($\alpha = 0,91$); dan (3) Skala keterlibatan siswa menggunakan Student Engagement Instrument (SEI) yang mencakup dimensi keterlibatan kognitif, afektif, dan perilaku ($\alpha = 0,88$). Semua instrumen telah divalidasi oleh pakar pendidikan jasmani dan psikologi pendidikan dengan nilai Content Validity Index (CVI) $> 0,85$.

Perlakuan pada kelompok eksperimen menggunakan model pembelajaran olahraga tradisional yang dikembangkan peneliti berbasis pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU) dan Cooperative Learning. Modul terdiri dari 16 pertemuan (8 minggu, 2 kali per minggu) dengan alokasi waktu 2 x 40 menit. Komponen modul meliputi: (a) Fase pengenalan dan pemanasan dengan gerakan dasar gobak sodor (2 minggu), (b) Fase pengembangan keterampilan permainan gobak sodor dengan variasi level kesulitan (2 minggu), (c) Fase integrasi permainan benteng dan kasti dengan pendekatan tim (2 minggu), dan (d) Fase aplikasi melalui kompetisi mini liga olahraga tradisional (2 minggu). Setiap pertemuan dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan aktif seluruh siswa dengan rotasi peran dan tanggung jawab yang jelas.

Kelompok kontrol menggunakan pembelajaran konvensional sesuai buku paket Pendidikan Jasmani kelas VIII Kurikulum Merdeka yang mencakup: atletik (lari jarak pendek dan lompat jauh), permainan bola besar (sepak bola dan voli), dan senam dengan pendekatan teacher-centered. Frekuensi dan durasi pembelajaran disamakan dengan kelompok eksperimen.

Teknik analisis data menggunakan statistik inferensial. Uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk test dan homogenitas varians menggunakan Levene's test. Uji hipotesis menggunakan paired sample t-test untuk membandingkan pre-test dan post-test dalam kelompok yang sama, dan independent sample t-test untuk membandingkan selisih gain score antara kelompok eksperimen dan kontrol. Effect size dihitung menggunakan Cohen's d untuk menentukan magnitude pengaruh perlakuan. Signifikansi ditentukan pada level $p < 0,05$ dengan bantuan software SPSS versi 26.0.

HASIL

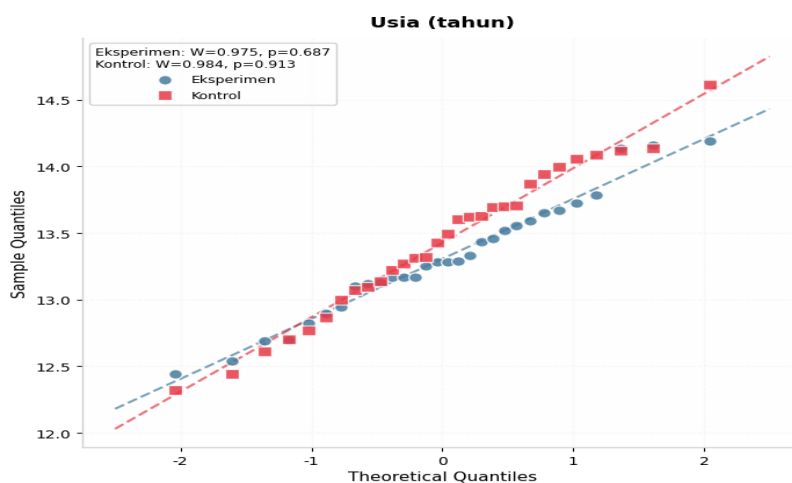
Hasil Studi ini akan mempresentasikan hasil analisis statistik dari data yang dikumpulkan, menyoroti perbedaan signifikan dalam partisipasi aktif siswa antara kelompok eksperimen dan kontrol. Temuan-temuan kunci akan diuraikan secara komprehensif, mencakup analisis rata-rata partisipasi, deviasi standar, dan hasil uji signifikansi statistik untuk setiap variabel yang diukur. Analisis data kuantitatif ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang kuat mengenai efektivitas model pembelajaran olahraga tradisional dalam meningkatkan partisipasi aktif siswa (Simanjuntak et al., 2024)

Deskripsi Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil pengumpulan data, karakteristik responden penelitian disajikan pada Tabel 1. Distribusi sampel menunjukkan keseimbangan jenis kelamin dan usia antara kelompok eksperimen dan kontrol, sehingga memenuhi asumsi homogenitas kelompok.

Tabel 2. Karakteristik Responden Penelitian

No	Karakteristik	Kelompok Eksperimen (n=30)	Kelompok Kontrol (n=30)
1	Jenis Kelamin Laki-laki	16 (53,3%)	15 (50%)
	Perempuan	14 (46,7%)	15 (50%)
2	Usia (tahun)	13,4 ± 0,5	13,5 ± 0,6
3	Pengalaman Olahraga Tradisional (tahun)	6,2 ± 2,1	6,0 ± 1,9



Gambar 1. Karakteristik Responden Penelitian

Hasil Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data diuji normalitas dan homogenitasnya. Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi > 0,05 pada semua variabel

(partisipasi fisik $p = 0,234$; motivasi belajar $p = 0,189$; keterlibatan siswa $p = 0,312$), menandakan data berdistribusi normal. Uji Levene's test untuk homogenitas varians menunjukkan nilai signifikansi $> 0,05$ (partisipasi fisik $p = 0,456$; motivasi belajar $p = 0,378$; keterlibatan siswa $p = 0,521$), sehingga asumsi homogenitas terpenuhi. Hasil ini memungkinkan penggunaan *parametric test* untuk analisis selanjutnya.

Hasil Pengukuran Partisipasi Aktif Siswa

Hasil pengukuran tiga dimensi partisipasi aktif siswa pada pre-test dan post-test disajikan pada Tabel 3.

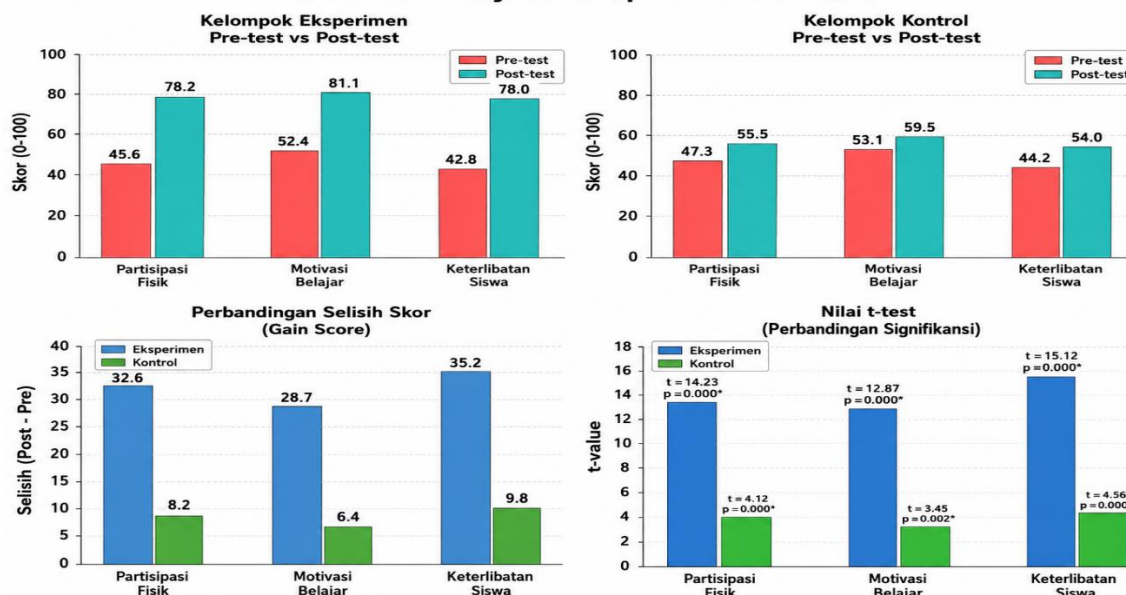
Tabel 3. Hasil Pengukuran Partisipasi Aktif Pre-test dan Post-test

Dimensi Partisipasi	Kelompok	Pre-test	Post-test	Selisih	t-value	p-value
Partisipasi Fisik (skor 0-100)	Eksperimen	45,60 ± 8,40	78,20 ± 7,30	32,60	14,23	0,000 *
	Kontrol	47,30 ± 7,90	55,50 ± 8,10	8,20	4,12	0,000 *
Motivasi Belajar (skor 0-100)	Eksperimen	52,40 ± 9,20	81,10 ± 7,80	28,70	12,87	0,000 *
	Kontrol	53,10 ± 8,70	59,50 ± 8,40	6,40	3,45	0,002 *
Keterlibatan Siswa (skor 0-100)	Eksperimen	42,80 ± 9,50	78,00 ± 8,20	35,20	15,12	0,000 *
	Kontrol	44,20 ± 9,10	54,00 ± 8,60	9,80	4,56	0,000 *

Keterangan: Signifikan pada $p < 0,05$ *

Hasil pada Tabel 3 menunjukkan peningkatan signifikan pada semua dimensi partisipasi aktif di kedua kelompok ($p < 0,05$). Namun, magnitude peningkatan pada kelompok eksperimen secara konsisten lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Pada dimensi partisipasi fisik, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan 71,5% (dari kategori “kurang aktif” menjadi “aktif” berdasarkan kriteria penilaian), sementara kelompok kontrol hanya 17,3% (tetap dalam kategori “cukup aktif”).

Hasil Uji Statistik Partisipasi Siswa Model Pembelajaran Eksperimen vs Kontrol



Gambar 2. Hasil Pengukuran Partisipasi Aktif Pre-test dan Post-test

Perbandingan Antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol

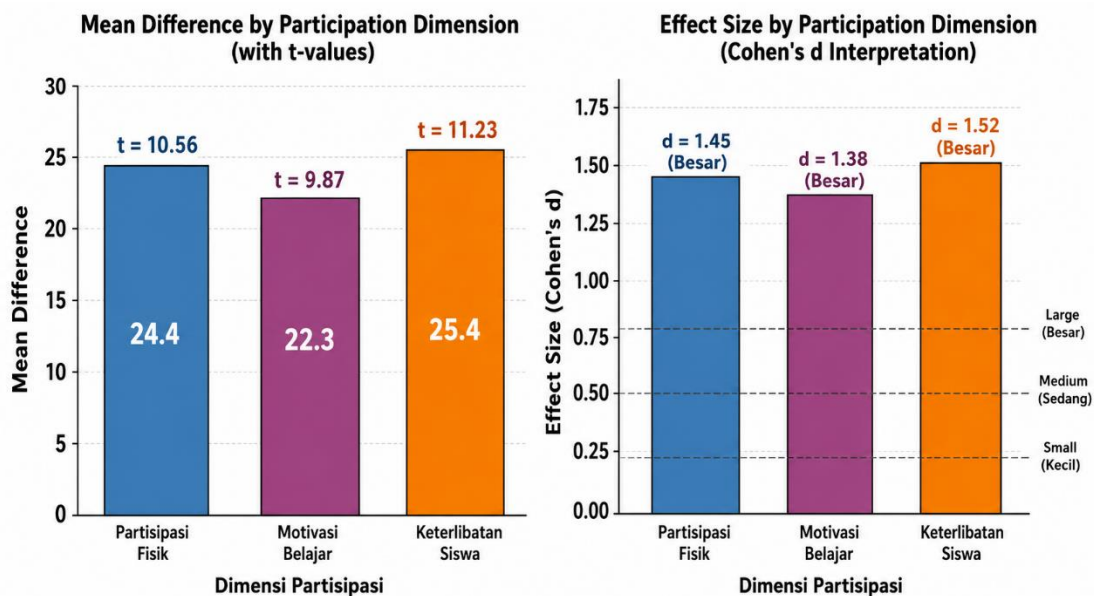
Untuk menguji perbedaan efektivitas antara kedua model pembelajaran, dilakukan uji *independent sample t-test* terhadap selisih *gain score* (post-test minus pre-test). Hasil analisis disajikan pada Tabel 3.

Tabel 4. Perbandingan Gain Score Antara Kelompok

Dimensi Partisipasi	Mean Difference	t-value	p-value	Effect Size (Cohen's d)
Partisipasi Fisik	24,40	10,56	0,000*	1,45 (besar)
Motivasi Belajar	22,30	9,87	0,000*	1,38 (besar)
Keterlibatan Siswa	25,40	11,23	0,000*	1,52 (besar)

Keterangan: Signifikan pada $p < 0,05^*$

Hasil menunjukkan terdapat perbedaan yang sangat signifikan ($p < 0,001$) antara kelompok eksperimen dan kontrol pada seluruh dimensi partisipasi aktif. Effect size menggunakan Cohen's *d* menunjukkan nilai $> 1,3$ pada semua variabel, yang mengindikasikan efek perlakuan yang besar. Nilai effect size tertinggi terdapat pada dimensi keterlibatan siswa dengan $d = 1,52$, diikuti oleh partisipasi fisik ($d = 1,45$).



Gambar 3. Perbandingan Gain Score Antara Kelompok

Analisis Kualitatif Observasi

Data observasi selama pembelajaran menunjukkan pola yang konsisten dengan hasil kuantitatif. Pada kelompok eksperimen, teramati peningkatan frekuensi inisiatif siswa dalam memimpin pemanasan (dari 10% pada pertemuan awal menjadi 85% pada pertemuan akhir), peningkatan interaksi positif antar siswa (dari 45% menjadi 92%), dan penurunan perilaku avoidance (dari 25% menjadi 3%). Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan stabilitas pola partisipasi tanpa peningkatan yang signifikan.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini mengkonfirmasi hipotesis bahwa model pembelajaran olahraga tradisional memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Peningkatan partisipasi fisik sebesar 32,6 poin pada kelompok eksperimen merupakan hasil yang substansial, mengingat peningkatan partisipasi fisik berkorelasi positif dengan pencapaian kompetensi motorik dan kesehatan fisik siswa. Peningkatan motivasi belajar yang superior pada kelompok eksperimen dapat dijelaskan melalui Teori *Self-Determination*. Model pembelajaran olahraga tradisional memenuhi kebutuhan kompetensi karena siswa familiar dengan aturan permainan sejak kecil, sehingga merasa mampu (*self-efficacy*) dalam melakukan aktivitas (Nur Huda et al., 2025). Kebutuhan autonomi terpenuhi melalui fleksibilitas strategi dan pengambilan keputusan selama permainan, sementara kebutuhan relasi terpenuhi melalui interaksi sosial yang intensif dan bermakna secara kultural. Aspek keterlibatan siswa yang menunjukkan peningkatan tertinggi (35,2 poin) dapat dijelaskan melalui konsep *flow experience*. Karakteristik permainan tradisional yang menantang namun masih dalam kemampuan siswa (*challenge-skill balance*) menciptakan kondisi *flow* di mana siswa sepenuhnya terabsorpsi dalam aktivitas (Gulo, Rudolf Kesatria et al., 2023). Observasi selama pembelajaran menunjukkan tingkat *enjoyment* yang tinggi, yang

tercermin dari partisipasi aktif 100% dan minimalnya perilaku *off-task*. Frekuensi *start-stop* yang tinggi dalam permainan *gobak sodor* dan *benteng* menciptakan variasi stimulus yang mencegah kebosanan dan menjaga kewaspadaan kognitif. Implikasi pedagogis dari penelitian ini adalah tersedianya model pembelajaran yang dapat diimplementasikan oleh guru dengan sumber daya minimal. Model pembelajaran olahraga tradisional tidak memerlukan infrastruktur mahal dan dapat disesuaikan dengan konteks lokal masing-masing daerah. Pengembangan modul pembelajaran berbasis budaya lokal juga berkontribusi pada pelestarian warisan budaya dan penguatan identitas nasional siswa, sejalan dengan tujuan pendidikan nasional (Nadhifatur Rifdah & Kusdiwanggo, 2024). Keterbatasan penelitian ini meliputi durasi intervensi yang relatif singkat (8 minggu) dan tidak melibatkan pengukuran *follow-up* untuk menilai retensi efek. Selain itu, sampel terbatas pada wilayah geografis tertentu sehingga generalisasi perlu dilakukan dengan kehati-hatian. Rekomendasi untuk penelitian lanjutan mencakup perpanjangan durasi intervensi, pengujian pada populasi yang lebih heterogen, dan eksplorasi dampak jangka panjang terhadap gaya hidup aktif dan kompetensi sosial-emosional siswa.

Aspek Kertebaruan dalam Penelitian Penelitian ini mendukung pembelajaran berbasis budaya lokal dan *student-centered learning* yang menjadi fokus utama dalam Kurikulum Merdeka. Hal ini menjadikan penelitian sangat relevan dengan kebutuhan pendidikan saat ini. Menghadirkan solusi terhadap rendahnya partisipasi siswa dalam PJOK Penelitian ini menawarkan alternatif pembelajaran yang lebih menarik, menyenangkan, aktif, dan tidak monoton sehingga mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kontribusi pada pelestarian budaya lokal Selain berdampak pada pembelajaran, penelitian ini juga penting karena membantu melestarikan permainan tradisional Indonesia seperti gobak sodor, benteng, dan kasti sebagai bagian dari identitas budaya bangsa

Keterbatasan dalam Penelitian Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian dan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya. Durasi intervensi relatif singkat, Penelitian ini hanya dilakukan selama 8 minggu dengan 16 kali pertemuan, sehingga belum dapat menggambarkan dampak jangka panjang model pembelajaran olahraga tradisional terhadap partisipasi aktif siswa. Ruang lingkup sampel masih terbatas, Sampel penelitian hanya melibatkan siswa kelas VIII pada satu sekolah di Kabupaten Deli Serdang, sehingga generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati. Belum mengukur efek jangka panjang (*follow-up study*), Penelitian ini belum melakukan pengukuran lanjutan setelah perlakuan selesai, sehingga belum diketahui apakah peningkatan partisipasi aktif siswa dapat bertahan dalam jangka waktu yang lama. Fokus hanya pada beberapa jenis olahraga tradisional, Penelitian ini hanya menggunakan permainan gobak sodor, benteng, dan kasti, sehingga belum mewakili keberagaman olahraga tradisional Indonesia yang sangat luas. Variabel penelitian masih terbatas

Penelitian hanya mengukur partisipasi fisik, motivasi belajar, dan keterlibatan siswa. Aspek lain seperti kemampuan motorik, hasil belajar, keterampilan sosial, kesehatan mental, dan pembentukan karakter belum dianalisis secara mendalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang komprehensif, diskusi ini akan menginterpretasikan temuan-temuan kunci dengan menghubungkannya pada kerangka teoritis dan penelitian sebelumnya, serta membahas implikasi praktis dan teoretis dari penerapan model pembelajaran olahraga tradisional. Selain itu, akan diidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan atau keterbatasan model tersebut, serta memberikan rekomendasi untuk penelitian di masa mendatang. Pengambilan kesimpulan akan dilakukan setelah memastikan keabsahan data, dengan menemukan deskripsi atau gambaran baru yang sebelumnya belum jelas menjadi lebih terperinci (AKYILDIZ, 2022). Model pembelajaran olahraga tradisional terbukti memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kelompok yang mendapat perlakuan integrasi gobak sodor, benteng, dan kasti menunjukkan peningkatan yang superior pada semua dimensi partisipasi aktif (partisipasi fisik, motivasi belajar, dan keterlibatan siswa) dibandingkan kelompok pembelajaran konvensional dengan effect size yang besar (Cohen's $d > 1,3$). Mekanisme efektivitas melibatkan kombinasi pemenuhan kebutuhan psikologis dasar (kompetensi, autonomi, dan relasi) dan pengalaman flow yang tinggi akibat relevansi kultural dan karakteristik permainan yang menantang namun menyenangkan. Penelitian ini merekomendasikan model pembelajaran olahraga tradisional sebagai strategi pedagogi inovatif dalam pendidikan jasmani yang simultan berkontribusi pada peningkatan partisipasi aktif siswa dan pelestarian nilai-nilai budaya bangsa. Pengembangan kebijakan kurikulum yang mengakomodasi diversifikasi aktivitas fisik berbasis lokal menjadi urgen untuk mengatasi permasalahan rendahnya partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan jajaran guru pendidikan jasmani yang telah memberikan izin dan fasilitas selama penelitian. Penghargaan settinggi-tingginya disampaikan kepada guru PJOK yang telah berkolaborasi aktif dalam implementasi perlakuan. Terima kasih juga kepada para siswa kelas VIII yang berpartisipasi dengan antusias serta orang tua/wali yang telah memberikan *informed consent*. Apresiasi khusus untuk tim peneliti dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan masukan metodologi.

KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan dan publikasi penelitian ini. Penelitian ini dilaksanakan secara independen tanpa adanya pengaruh dari pihak eksternal, dan tidak ada hubungan komersial, finansial, maupun hubungan pribadi yang dapat mempengaruhi hasil atau interpretasi data penelitian. Semua penulis telah membaca dan menyetujui isi artikel ini sebelum disubmit untuk publikasi

DAFTAR PUSTAKA

- AKYİLDİZ, S. (2022). Traditional Sports and Games among Central Asia's Turkic Muslim Peoples, 1400 to 1850 AD: Training, Hunting, and Festivals. *Vakanüvis - Uluslararası Tarih Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 571–601. <https://doi.org/10.24186/vakanuvis.1121265>
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *JURNAL PENJAKORA*, 8(1), 71. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.30752>
- Gulo, Rudolf Kesatria, Putri, R. J. A., Sitepu, P. P., & Tarigan, P. U. (2023). STUDI ANALISIS PERMAINAN TRADISIONAL EGRANG TERHADAP KEBUGARAN JASMANI UNTUK SISWA SD NEGERI DESA DOULU KECAMATAN BERASTAGI. *JURNAL ILMIAH STOK BINA GUNA MEDAN*, 11(2), 208–2016. <https://doi.org/doi.org/10.55081/jsbg.v11i2.1461>
- Latif, Moch., Faozi, F., Bakhri, R. S., Harja, F., & Listiandi, A. D. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Minat Siswa Dalam Kegiatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sman 1 Cikembar. *Physical Activity Journal*, 1(1), 82. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.2005>
- Lidström, I., Svanberg, I., & Ståhlberg, S. (2022). Traditional sports and games among the Sámi people in Northern Fennoscandia (Sápmi): an ethnobiological perspective. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 18(1), 20. <https://doi.org/10.1186/s13002-022-00517-9>
- Luchoro-Parrilla, R., Lavega-Burgués, P., Damian-Silva, S., Prat, Q., Sáez de Ocáriz, U., Ormo-Ribes, E., & Pic, M. (2021). Traditional Games as Cultural Heritage: The Case of Canary Islands (Spain) From an Ethnomotor Perspective. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.586238>
- Luh Candra Mitha Utami. (2024). Analisis Implementasi Permainan Tradisional Sebagai Sarana Pendidikan Karakter untuk Siswa di SD Negeri 1 Demulih. *Dinamika Pembelajaran: Jurnal Pendidikan Dan Bahasa*, 1(4), 305–321. <https://doi.org/10.62383/dilan.v1i4.881>
- Makorohim, M. F., Alficandra, A., Asnawi, A., Zulkifli, Z., Kamarudin, K., Haryani, L., & Parakes, O. F. (2025). PEMBENTUKAN KARAKTER SISWA MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 330–332. <https://doi.org/10.31004/cdj.v6i1.41685>
- Nadhifatur Rifdah, B., & Kusdiwanggo, S. (2024). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Partisipasi Masyarakat dalam Pengembangan Kawasan Pariwisata di Indonesia: Tinjauan Literatur Sistematis. *Jurnal Lingkungan Binaan Indonesia*, 13(2), 75–85. <https://doi.org/10.31004/jptam.v8i1.12444>
- 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>
- Nur Huda, Muhammad Soleh Fudin, & Sugeng Sulendro. (2025). PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP MOTIVASI BELAJAR DAN KETERAMPILAN GERAK DALAM PEMBELAJARAN PJOK. *Jurnal Pendidikan*

- DEWANTARA: Media Komunikasi, Kreasi Dan Inovasi Ilmiah Pendidikan, 11(2), 135–142. <https://doi.org/10.55933/jpd.v11i2.1037>
- Nofrizal, D., Ramadan, R., Giawa, E., Lubis, H. Y., & Gori, E. (2025). Analysis And Revitalization of Traditional Sports Policy as a Means of National Development in Preserving National Culture. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(04), 511–530. <https://doi.org/10.21009/GJIK.164.04>
- Prima, E., & Lestari, P. I. (2023). Pengaruh Implementasi Permainan Tradisional Terhadap Disiplin Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3107–3116. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.3221>
- Rulyansah, A., Budiarti, R. P. N., Pratiwi, E. Y. R., & Rihlah, J. (2022). Peningkatan Minat dan Kebugaran Siswa Sekolah Dasar melalui Olah Raga Tradisional. *Indonesia Berdaya*, 3(3), 449–454. <https://doi.org/10.47679/ib.2022239>
- Simanjuntak, Y. L. P., Sari, S. D., & Barus, E. L. B. (2024). ANALISIS MODEL PEMBELAJARAN AKTIF BERBASIS PROYEK UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN KONSEP FISIKA. *JURNAL PENELITIAN BIDANG PENDIDIKAN*, 30(1), 81. <https://doi.org/10.24114/jpbbp.v30i1.57015>
- Sucipto, S., Sumpena, A., & Wicaksono, M. A. M. (2023). Perbedaan Model Pembelajaran Tradisional dan Kooperatif Dalam Peningkatan Keterampilan Bermain Futsal. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 561–575. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.8417>
- Tiano, J., De Castro, J., Leis, F., & Garcia, J. (2025). Sportsmanship and Teamwork through Cooperative Games among College Students: A Mixed Method Study. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 35(9), 1051–1061. <https://doi.org/10.70838/pemj.350907>
- Xodabande, I., Iravi, Y., Mansouri, B., & Matinparsa, H. (2022). Teaching Academic Words With Digital Flashcards: Investigating the Effectiveness of Mobile-Assisted Vocabulary Learning for University Students. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.893821>
- Yuli Setiawan, M. H. (2016). MELATIH KETERAMPILAN SOSIAL ANAK USIA DINI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.24269/dpp.v4i1.52>