

## **Analisis Kebutuhan Terhadap Pengembangan Aktivitas Fisik Melalui Permainan Tradisional Untuk Siswa Kelas V SDN 2 Bengkulu**

**Yuri Neka Sari<sup>1</sup>, Widya Handayani<sup>1</sup>, Muhsana El Cintami Lanos<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Universitas PGRI Palembang, Sumatra Selatan, Indonesia

Corresponding author e-mail: [yutrinecha212@gmail.com](mailto:yutrinecha212@gmail.com)

Article History: Received on 10 June 2025, Revised on 25 July 2025,

Published on 20 December 2025

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebutuhan siswa kelas V SDN 2 Bengkulu terhadap pengembangan aktivitas fisik melalui permainan tradisional. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei, melibatkan 60 siswa sebagai responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki minat tinggi terhadap aktivitas fisik (86,7%), namun keterlibatan dalam permainan tradisional masih rendah (35%). Hambatan utama yang dihadapi siswa dalam melakukan aktivitas fisik adalah penggunaan gadget yang tinggi (66,7%) dan keterbatasan fasilitas bermain di lingkungan rumah. Meskipun demikian, mayoritas siswa (81,7%) berharap pembelajaran PJOK dapat menggunakan permainan tradisional dan ingin lebih banyak bergerak selama pelajaran. Temuan ini menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai media pembelajaran PJOK yang menyenangkan, aktif, dan kontekstual.

**Kata Kunci:** Analisis Kebutuhan, Aktivitas Fisik, Permainan Tradisional

**Abstract:** This study aims to analyze the needs of grade V students of SDN 2 Bengkulu towards the development of physical activity through traditional games. The study used a quantitative descriptive method with a survey approach, involving 60 students as respondents. Data was collected through questionnaires and analyzed using a percentage formula. The results showed that students had a high interest in physical activity (86.7%), but involvement in traditional games was still low (35%). The main obstacles faced by students in carrying out physical activities are the high use of gadgets (66.7%) and limited play facilities in the home environment. Nevertheless, the majority of students (81.7%) expect PJOK learning to use traditional games and want to move more during lessons. These findings show that traditional games have great potential to be developed as a fun, active, and contextual PJOK learning medium.

**Keywords:** Needs Analysis, Physical Activity, Traditional Games

## **A. Pendahuluan**

Keterampilan motorik kasar fundamental adalah gerakan dasar manusia yang biasanya ditandai dengan berlari, melompat, menendang, melempar, atau menangkap (Burns et al., 2017). Aktivitas fisik merupakan bagian integral dari proses tumbuh kembang anak usia sekolah, terutama pada jenjang Sekolah Dasar. Gaya hidup aktif pada masa kanak-kanak tidak hanya berperan penting dalam meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga telah terbukti secara signifikan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis anak. Anak-anak yang terlibat secara rutin dalam aktivitas fisik cenderung menunjukkan gejala internalisasi yang lebih rendah, seperti kecemasan, depresi, dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Selain itu, siswa juga memiliki risiko lebih kecil mengalami kesulitan perilaku, seperti agresivitas, hiperaktivitas, dan gangguan konsentrasi. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik bukan sekadar kebutuhan biologis, tetapi juga merupakan elemen penting dalam mendukung perkembangan emosional dan perilaku anak secara menyeluruh (Zhang et al., 2024). Kegiatan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan motorik, kognitif, emosional, dan sosial peserta didik. Dalam konteks pembelajaran, aktivitas fisik memiliki potensi besar untuk ditanamkan melalui kegiatan yang menyenangkan dan menarik, agar siswa dapat terlibat secara aktif dan berkesinambungan (Yoo et al., 2024). Sayangnya, dalam beberapa tahun terakhir, terjadi penurunan tingkat aktivitas fisik pada anak-anak akibat pergeseran pola bermain ke arah penggunaan gawai dan perangkat elektronik, yang cenderung membuat anak lebih pasif dan kurang bergerak. Kondisi ini jika dibiarkan akan berdampak negatif terhadap kesehatan dan perkembangan anak secara menyeluruh.

Di lingkungan sekolah, pelaksanaan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) seharusnya mampu menjadi sarana yang efektif untuk menanamkan nilai pentingnya aktivitas fisik sejak dini (Miyawaki et al., 2019). Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK kerap kali dianggap kurang menarik karena bersifat monoton dan tidak kontekstual dengan kehidupan sehari-hari siswa. Guru cenderung menggunakan pendekatan yang konvensional, seperti latihan baris-berbaris atau aktivitas olahraga formal yang kurang diminati siswa. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi alternatif dalam penyampaian materi PJOK, khususnya yang mampu merangsang minat dan partisipasi aktif siswa secara alami. Salah satu pendekatan yang relevan adalah pemanfaatan permainan tradisional sebagai media pengembangan aktivitas fisik yang menyenangkan dan bermakna.

Permainan tradisional merupakan bentuk warisan budaya yang telah lama menjadi bagian dari kehidupan sosial anak-anak Indonesia (Sau et al., 2022). Jenis permainan ini tidak hanya melibatkan aktivitas fisik, tetapi juga membentuk interaksi sosial,

nilai-nilai kebersamaan, serta memperkuat ikatan emosional antar anak (Hakim, 2019) (Aulia et al., 2022). Dari sudut pandang pendidikan jasmani, permainan tradisional memiliki karakteristik yang sesuai untuk mengembangkan unsur-unsur gerak dasar seperti lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Selain itu, karena bersifat sederhana dan tidak membutuhkan peralatan mahal, permainan tradisional sangat cocok diterapkan di lingkungan sekolah dasar, terutama yang memiliki keterbatasan sarana dan prasarana olahraga. Hal ini menjadikan permainan tradisional sebagai salah satu media alternatif yang layak dikembangkan dalam konteks pembelajaran PJOK (Hasanah, 2016).

Dalam konteks lokal, permainan tradisional di Bengkulu memiliki keragaman jenis dan bentuk yang kaya nilai budaya, namun sayangnya keberadaannya mulai tergerus oleh permainan modern yang berbasis teknologi. Para siswa mulai kurang mengenal bahkan tidak lagi memainkan permainan-permainan khas daerah siswa. Padahal, jika dimanfaatkan secara tepat, permainan tradisional lokal dapat dijadikan sarana pembelajaran yang tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik, tetapi juga memperkuat identitas budaya dan membangun karakter siswa. Untuk itu, pengembangan aktivitas fisik berbasis permainan tradisional tidak bisa dilakukan secara sembarangan, melainkan harus didasarkan pada kebutuhan nyata siswa dan kondisi lingkungan sekolah secara menyeluruh.

SDN 2 Bengkulu sebagai salah satu institusi pendidikan dasar di daerah perkotaan menghadapi tantangan serupa. Siswa cenderung kurang aktif dalam kegiatan fisik dan lebih banyak menghabiskan waktu di dalam kelas atau di rumah dengan gadget. Sementara itu, guru PJOK membutuhkan model pembelajaran yang lebih relevan dengan kondisi aktual siswa dan mampu mengintegrasikan budaya lokal ke dalam aktivitas belajar. Oleh karena itu, perlu dilakukan analisis kebutuhan yang mendalam sebagai tahap awal dalam proses pengembangan program pembelajaran yang berbasis permainan tradisional. Analisis ini mencakup identifikasi minat siswa, persepsi guru, ketersediaan sarana, dan potensi permainan tradisional yang dapat diadaptasi untuk kegiatan aktivitas fisik di sekolah. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas dan komprehensif mengenai kebutuhan siswa kelas V SDN 2 Bengkulu dalam pengembangan aktivitas fisik yang lebih inovatif, kontekstual, dan menyenangkan. Dengan mengetahui kebutuhan tersebut, pengembangan model pembelajaran berbasis permainan tradisional akan lebih terarah dan sesuai sasaran. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengambil kebijakan di tingkat sekolah maupun daerah dalam menyusun program pendidikan jasmani yang lebih kreatif dan berakar pada nilai-nilai lokal. Pada akhirnya, pengembangan aktivitas fisik melalui permainan tradisional bukan hanya meningkatkan kebugaran jasmani siswa, tetapi juga menjadi langkah strategis dalam pelestarian budaya dan penguatan karakter anak sejak usia dini.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis kebutuhan pengembangan aktivitas fisik siswa melalui permainan tradisional, sebagai dasar dalam merancang model pembelajaran PJOK yang kontekstual dan menyenangkan. Penelitian ini difokuskan pada siswa kelas V SDN 2 Bengkulu sebagai subjek utama, serta melibatkan guru PJOK sebagai responden tambahan untuk memperkuat data. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN 2 Bengkulu yang berjumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling karena jumlah populasi yang relatif kecil dan dapat dijangkau sepenuhnya oleh peneliti. Dengan demikian, seluruh siswa kelas V dijadikan sebagai responden. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah angket (kuesioner) yang terdiri atas pertanyaan-pertanyaan tertutup dan terbuka. Kuesioner disusun berdasarkan indikator kebutuhan siswa terhadap aktivitas fisik, minat terhadap permainan tradisional, frekuensi aktivitas fisik di sekolah dan di rumah, serta persepsi siswa terhadap pembelajaran PJOK yang menyenangkan. Validitas isi instrumen dikonsultasikan dengan ahli pendidikan jasmani dan budaya lokal, sedangkan uji reliabilitas dilakukan melalui uji coba terbatas di luar subjek penelitian. Data yang diperoleh dari kuesioner dianalisis secara deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase. Teknik ini digunakan untuk menggambarkan kecenderungan data kebutuhan siswa dalam pengembangan aktivitas fisik melalui permainan tradisional. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diagram untuk mempermudah interpretasi hasil. Rumus persentase yang digunakan adalah:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

1. PPP = Persentase
2. fff = Frekuensi jawaban yang dipilih
3. NNN = Jumlah responden
4.  $\times 100\%$  = Mengubah hasil ke dalam bentuk persentase

Selain itu, data dari pertanyaan terbuka dianalisis secara kualitatif untuk melengkapi dan memperkaya interpretasi terhadap kebutuhan siswa dalam konteks lokal. Hasil analisis ini akan dijadikan dasar dalam perancangan model aktivitas fisik berbasis permainan tradisional yang sesuai dengan karakteristik dan potensi siswa SDN 2 Bengkulu.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebutuhan siswa kelas V SDN 2 Bengkulu dalam pengembangan aktivitas fisik melalui permainan tradisional. Data diperoleh dari penyebaran kuesioner kepada 60 siswa yang mencakup empat aspek, yaitu: (1) minat terhadap aktivitas fisik, (2) keterlibatan dalam permainan tradisional, (3) hambatan aktivitas fisik, dan (4) harapan terhadap pembelajaran PJOK berbasis permainan tradisional. Berikut ini adalah rekapitulasi hasil analisis berdasarkan masing-masing indikator.

**Tabel 1. Minat Siswa terhadap Aktivitas Fisik**

No	Pernyataan	Ya (f)	Persentase (%)
1	Saya senang mengikuti olahraga di sekolah	48	80%
2	Saya merasa lebih senang bergerak daripada duduk lama	45	75%
3	Saya merasa bersemangat jika PJOK dilakukan di luar kelas	52	86,7%

Tabel 1 menunjukkan bahwa siswa kelas V SDN 2 Bengkulu memiliki minat tinggi terhadap aktivitas fisik. Sebanyak 80% senang mengikuti olahraga di sekolah, 75% lebih suka bergerak daripada duduk lama, dan 86,7% merasa bersemangat jika PJOK dilakukan di luar kelas. Hal ini menunjukkan bahwa siswa cenderung menyukai pembelajaran yang aktif dan menyenangkan.

**Tabel 2. Keterlibatan dalam Permainan Tradisional**

No	Pernyataan	Ya (f)	Persentase (%)
1	Saya pernah memainkan permainan tradisional	38	63,3%
2	Saya masih sering bermain permainan tradisional	21	35%
3	Saya mengenal nama-nama permainan tradisional	33	55%

Tabel 2 menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam permainan tradisional masih tergolong sedang. Sebanyak 63,3% siswa pernah memainkannya, namun hanya 35% yang masih sering bermain. Selain itu, 55% siswa mengenal nama-nama permainan tradisional. Data ini mengindikasikan perlunya upaya pelestarian dan integrasi permainan tradisional dalam kegiatan sekolah.

**Tabel 3. Hambatan dalam Aktivitas Fisik**

No	Pernyataan	Ya (f)	Persentase (%)
1	Saya lebih sering bermain gadget daripada bermain di luar	40	66,7%
2	Tidak ada teman bermain di lingkungan rumah saya	28	46,7%
3	Tidak tersedia lapangan bermain di dekat rumah	30	50%

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat beberapa hambatan yang mengurangi aktivitas fisik siswa. Sebanyak 66,7% siswa lebih sering bermain gadget dibanding bermain di luar, menunjukkan dominasi aktivitas pasif di rumah. Selain itu, 46,7% siswa mengaku tidak memiliki teman bermain di lingkungan rumah, dan 50% tidak memiliki akses ke lapangan bermain. Hambatan-hambatan ini berkontribusi terhadap rendahnya partisipasi siswa dalam aktivitas fisik di luar sekolah.

**Tabel 4. Harapan terhadap Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan Tradisional**

No	Pernyataan	Ya (f)	Persentase (%)
1	Saya ingin PJOK menggunakan permainan tradisional	49	81,7%
2	Saya merasa senang jika permainan daerah dikenalkan di sekolah	51	85%
3	Saya ingin lebih banyak aktivitas fisik saat pelajaran PJOK	53	88,3%

Tabel 4 menunjukkan bahwa siswa memiliki harapan besar terhadap pembelajaran PJOK yang lebih aktif dan menyenangkan melalui permainan tradisional. Sebanyak 81,7% siswa ingin PJOK menggunakan permainan tradisional, 85% merasa senang jika permainan daerah dikenalkan di sekolah, dan 88,3% menginginkan lebih banyak aktivitas fisik dalam pelajaran PJOK. Data ini mengindikasikan bahwa integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran sangat sesuai dengan minat dan kebutuhan siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki minat tinggi terhadap aktivitas fisik, khususnya dalam pelajaran PJOK. Sebanyak 86,7% siswa merasa lebih bersemangat jika pelajaran dilakukan di luar kelas, menandakan bahwa aktivitas fisik di ruang terbuka lebih disukai dibandingkan aktivitas di dalam kelas. Hal ini mencerminkan kebutuhan siswa terhadap pembelajaran yang aktif, dinamis, dan menyenangkan. Meskipun 63,3% siswa pernah bermain permainan tradisional, hanya 35% yang masih rutin memainkannya. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam permainan tradisional mulai menurun, kemungkinan besar akibat perkembangan teknologi digital seperti gadget. Ini diperkuat oleh data bahwa 66,7% siswa lebih sering bermain dengan gadget dibandingkan melakukan aktivitas fisik di luar ruangan. Hambatan lainnya adalah minimnya teman bermain (46,7%) dan tidak tersedianya fasilitas seperti lapangan bermain (50%) di lingkungan sekitar rumah. Namun, yang menarik adalah sebagian besar siswa menunjukkan harapan besar terhadap integrasi permainan tradisional ke dalam pembelajaran PJOK. Sebanyak 81,7% siswa menginginkan permainan tradisional diajarkan di sekolah, dan 88,3% ingin lebih banyak bergerak selama pelajaran PJOK. Ini menegaskan bahwa permainan tradisional berpotensi menjadi media pembelajaran yang tepat karena sesuai dengan minat dan harapan siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa dan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan. Selain itu, permainan tradisional juga dapat berfungsi sebagai sarana untuk

mengembangkan kemampuan motorik dasar, seperti berlari, melompat, dan melempar, yang merupakan bagian dari kurikulum PJOK di sekolah dasar.

Dengan demikian, hasil analisis kebutuhan ini menjadi dasar yang kuat dalam mengembangkan model pembelajaran aktivitas fisik berbasis permainan tradisional yang kontekstual dan aplikatif di SDN 2 Bengkulu. Guru PJOK perlu memanfaatkan peluang ini untuk merancang pembelajaran yang tidak hanya memenuhi tuntutan kurikulum, tetapi juga relevan dengan kebutuhan dan budaya lokal siswa.

#### **D. Kesimpulan**

Kesimpulan siswa kelas V SDN 2 Bengkulu memiliki minat tinggi terhadap aktivitas fisik dan menginginkan pembelajaran PJOK yang lebih aktif dan menyenangkan. Meskipun keterlibatan dalam permainan tradisional mulai menurun, siswa menunjukkan harapan besar agar permainan tradisional dapat diintegrasikan dalam pembelajaran PJOK sebagai upaya meningkatkan aktivitas fisik sekaligus melestarikan budaya lokal.

#### **E. Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pihak SDN 2 Bengkulu, para guru, dan siswa kelas V yang telah bersedia menjadi responden dan mendukung kelancaran penelitian ini.

#### **Referensi**

- Aulia, W., Suryansah, S., & Januarto, O. B. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 94-102. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p94-102>
- Burns, R. D., Fu, Y., Hannon, J. C., & Brusseau, T. A. (2017). School physical activity programming and gross motor skills in children. *American Journal of Health Behavior*, 41(5), 591-598. <https://doi.org/10.5993/AJHB.41.5.8>
- Hakim, A. A. (2019). Survei Perkembangan Olahraga Tradisional Di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol.8(No.1), pp.33-38. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatanolahraga/article/view/31051>
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), 717-733. <https://doi.org/10.21831/jpa.v5i1.12368>
- Miyawaki, C., Ohara, K., Mase, T., Kouda, K., Fujitani, T., Momoi, K., Kaneda, H., Murayama, R., Okita, Y., & Nakamura, H. (2019). The purpose and the

- motivation for future practice of physical activity and related factors in Japanese university students. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(1), 61-74. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.141.05>
- Sau, R. a, Bili, L. D., & Lengo, M. D. (2022). Permainan Tradisional Hadang Dapat Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas V Sd. *Jurnal Sport & Science* 45, 4(2), 29-36. <https://ejournal.upg45ntt.ac.id/jss/article/view/92>
- Yoo, P. Y., Kumari, S., Stephens, S., & Yeh, E. A. (2024). Social network characteristics and their relationships with physical activity in children with multiple sclerosis. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 91(March), 105865. <https://doi.org/10.1016/j.msard.2024.105865>
- Zhang, J., Sloss, I. M., Maguire, N., & Browne, D. T. (2024). Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy Physical activity and social-emotional learning in Canadian children: Multilevel perspectives within an early childhood education and care setting. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 4(October), 100069. <https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100069>