

## PEMBINAAN KEBUGARAN FISIK MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL BAGI SISWA DI SDN 003 LOA JANAN ILIR KOTA SAMARINDA

Andi Alif Tunru<sup>1\*</sup>, Nurdin Arifin<sup>2</sup>, Hani Subakti<sup>3</sup>, Lisa Handayani<sup>4</sup>, Irma Rusardi<sup>5</sup>, Aden Fatahillah<sup>6</sup>, Muhlis<sup>7</sup>, Ade Yuni Sahrani<sup>8</sup>, Musdalifah Ramli<sup>9</sup>, Rachmat Hidayat<sup>10</sup>, Rahmat Ilahi<sup>11</sup>

<sup>1\*,2,3,4,5,6,7</sup>FKIP, Widya Gama Mahakam Samarinda, Samarinda, Indonesia

<sup>8</sup> Universitas Musamus, Papua, Indonesia

<sup>9</sup> Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

<sup>10</sup> Universitas Muhammadiyah Palopo, Palopo, Indonesia

<sup>11</sup> Universitas Sembilanbelas November Kolaka, Kolaka, Indonesia

[andialif3333@gmail.com](mailto:andialif3333@gmail.com)

[arifin.nurdin@uwgm.ac.id](mailto:arifin.nurdin@uwgm.ac.id)

[hanisubakti@uwgm.ac.id](mailto:hanisubakti@uwgm.ac.id)

[lisa.handayani@uwgm.ac.id](mailto:lisa.handayani@uwgm.ac.id)

[muhlis@fkip.unmul.ac.id](mailto:muhlis@fkip.unmul.ac.id)

[adeyunisahruni\\_fkip@unmus.ac.id](mailto:adeyunisahruni_fkip@unmus.ac.id)

[musdalifahramli@unima.ac.id](mailto:musdalifahramli@unima.ac.id)

[rachmathidayat@umpalopo.ac.id](mailto:rachmathidayat@umpalopo.ac.id)

[mrrahmatilahi31@gmail.com](mailto:mrrahmatilahi31@gmail.com)

### Abstract

Physical fitness is a crucial aspect in supporting the health, well-being, and academic achievement of students in schools. This issue is particularly relevant at SDN 003 Loa Janan Ilir, Samarinda City, especially following the pandemic period which caused a significant decline in students' physical activity. The problem statement and objective of this community service project are to explore how to develop the physical fitness of students at SDN 003 Loa Janan Ilir, Samarinda City, through the implementation of traditional game-based models. Differences in daily activities result in varying levels of students' physical fitness. Based on the calculation and analysis of research data, the following conclusions were drawn: 1) The physical fitness level of students at SDN 003 Loa Janan Ilir, Samarinda City, improved compared to the pre-test results, although still classified as moderate and low. 2) The implementation of physical fitness training based on traditional games successfully created a fun and interactive learning environment for the students. Traditional games were chosen because they are easily accessible, inexpensive, and engage all aspects of students' motor skills comprehensively. With this approach, students not only exercise but also learn through play. 3) The development of physical education teachers' competencies at SDN 003 Loa Janan Ilir also showed progress. 4) Through training and mentoring provided, physical education teachers were able to master traditional game-based teaching methods more effectively and confidently. This community service activity at SDN 003 Loa Janan Ilir successfully introduced an innovative approach by applying traditional games as a medium for fostering students' physical fitness.

**Keywords :** Community Service, Physical Fitness Development, Traditional Games, SDN Students

### Abstrak

Kebugaran fisik merupakan salah satu aspek krusial dalam menunjang kesehatan, kesejahteraan, serta prestasi belajar siswa di sekolah. Kondisi ini sangat relevan di SDN 003 Loa Janan Ilir, Kota Samarinda, terutama setelah masa pandemi yang menyebabkan penurunan signifikan dalam aktivitas fisik siswa, rumusan dan tujuan pengabdian ini adalah Bagaimana pengembangan kebugaran fisik Siswa SDN 003 Loa Janan Ilir Kota Samarinda setelah penerapan model permainan tradisional. Perbedaan aktifitas yang dilakukan sehari-hari menjadikan perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa. Pada hasil perhitungan

dan analisa data penelitian terlihat bahwa 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 003 Loa Janan Iilir Kota Samarinda lebih tinggi dari hasil pre-test, dengan klasifikasi Sedang dan Kurang. 2) Pelaksanaan latihan kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional berhasil menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan interaktif bagi siswa. Permainan tradisional dipilih karena sifatnya yang mudah diakses, murah, dan mampu melibatkan seluruh aspek motorik siswa secara menyeluruh. Dengan pendekatan ini, siswa tidak hanya berolahraga, tetapi juga belajar sambil bermain. 3) Pelaksanaan latihan kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional berhasil menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan interaktif bagi siswa. Permainan tradisional dipilih karena sifatnya yang mudah diakses, murah, dan mampu melibatkan seluruh aspek motorik siswa secara menyeluruh. 4) pengembangan kompetensi guru olahraga di SDN 003 Loa Janan Iilir. Melalui pelatihan dan pendampingan yang diberikan, guru olahraga mampu menguasai metode pembelajaran berbasis permainan tradisional dengan lebih baik dan percaya diri. Kegiatan pengabdian masyarakat di SDN 003 Loa Janan Iilir berhasil menghadirkan pendekatan inovatif melalui penerapan permainan tradisional sebagai media pembinaan kebugaran jasmani siswa

**Kata Kunci:** PKM Pembinaan, Kebugaran Fisik, Permainan Tradisional, Siswa SDN

## **Pendahuluan**

Kebugaran fisik merupakan salah satu aspek krusial dalam menunjang kesehatan, kesejahteraan, serta prestasi belajar siswa di sekolah. Kondisi ini sangat relevan di SDN 003 Loa Janan Iilir, Kota Samarinda, terutama setelah masa pandemi yang menyebabkan penurunan signifikan dalam aktivitas fisik siswa. Dampak dari penurunan tersebut terlihat jelas pada menurunnya kebugaran jasmani siswa, yang berimbas negatif pada motivasi belajar dan kondisi kesehatan secara menyeluruh. Situasi ini semakin diperparah oleh pola pembelajaran olahraga yang masih monoton dan minim inovasi, sehingga kurang mampu mengembangkan minat dan potensi bakat siswa secara optimal.

Permasalahan utama yang dihadapi sekolah adalah keterbatasan sumber daya manusia, khususnya guru olahraga yang memiliki kompetensi dalam pembinaan kebugaran fisik. Guru olahraga yang ada belum memiliki keahlian khusus dalam pelatihan prestasi olahraga, sehingga mengalami kesulitan dalam mengembangkan bakat dan minat siswa secara maksimal (Guru et al., 2025). Data hasil tes pre-test kebugaran jasmani mengungkapkan fakta yang memprihatinkan, yakni tidak ada siswa yang masuk kategori “baik sekali” maupun “baik”. Sebagian besar siswa tergolong dalam kategori “kurang” sebanyak 57,14% dan “kurang sekali” sebesar 28,57%, sementara hanya 14,29% siswa yang berada pada kategori “sedang” (Amira Fathul et al., 2023).

Sebagai solusi atas permasalahan tersebut, program pengabdian masyarakat ini mengusung pendekatan pembinaan kebugaran fisik melalui penerapan permainan tradisional. Program ini dirancang untuk memberikan variasi aktivitas fisik yang menyenangkan, mudah diakses, dan sekaligus menjadi sarana pembelajaran yang efektif bagi siswa. Selain itu, program ini bertujuan meningkatkan kapasitas guru olahraga dalam mengembangkan metode pembelajaran yang inovatif dan sesuai dengan kebutuhan siswa masa kini (Rijal et al., 2025).

Pelaksanaan program dimulai dengan tes awal kebugaran jasmani untuk memetakan kondisi fisik siswa secara kuantitatif. Selanjutnya, siswa mengikuti pelatihan fisik berbasis permainan tradisional secara rutin dan terstruktur (Amalia & Dadang Prayoga, 2024). Pada akhir program, dilakukan tes akhir untuk mengukur efektivitas intervensi yang telah diterapkan. Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan: kategori “baik” meningkat menjadi 14,29%, kategori “sedang” naik menjadi 50%, kategori “kurang” menurun menjadi 28,57%, dan kategori “kurang sekali” berkurang drastis menjadi 7,14%. Data ini membuktikan bahwa pendekatan permainan tradisional efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Keunggulan pendekatan permainan tradisional dalam pembinaan kebugaran fisik didukung oleh berbagai penelitian ilmiah. (Faradila et al., 2024; Widiya Puspitasari et al., 2025)) menunjukkan bahwa pelatihan berbasis aktivitas fisik dan permainan dapat meningkatkan pengetahuan serta kemampuan fisik siswa secara signifikan. Selain itu, WHO (Irma Suriani,

2025)) menegaskan pentingnya aktivitas fisik yang teratur untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas hidup anak-anak. Pendekatan ini juga sejalan dengan pendapat para ahli pendidikan jasmani (Ardha et al., 2025) yang menekankan pentingnya latihan fisik yang menyenangkan dan terstruktur.

Tujuan utama dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan kebugaran fisik siswa SDN 003 Loa Janan Ilir melalui penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional. Selain itu, program ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dan model pembelajaran baru bagi guru dan sekolah dalam upaya pembinaan kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian, tercipta lingkungan belajar yang sehat, aktif, dan kondusif bagi pengembangan potensi siswa secara menyeluruh.

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini meliputi peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa sehingga mendukung proses belajar mengajar secara optimal. Guru memperoleh metode pembelajaran alternatif yang efektif dan menyenangkan, sementara sekolah mendapatkan sumber informasi baru yang dapat dijadikan bahan ajar penjasorkes serta referensi pengembangan program pembinaan kebugaran jasmani. Selain itu, hasil pengabdian ini dapat menjadi kajian ilmiah yang bermanfaat bagi pengembangan pendidikan jasmani di tingkat dasar.

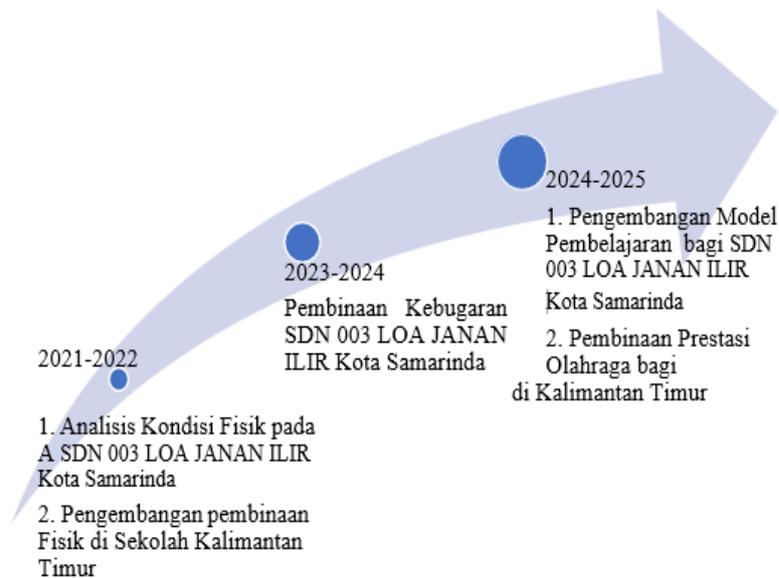
Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini sangat penting mengingat urgensi peningkatan kebugaran fisik siswa di era modern yang penuh tantangan. Dengan dukungan data kuantitatif, pendekatan berbasis penelitian, serta kolaborasi antara akademisi dan sekolah, diharapkan tercipta solusi berkelanjutan dalam pembinaan kebugaran jasmani siswa SDN 003 Loa Janan Ilir, Kota Samarinda.

### Metode Pelaksanaan

#### 1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SDN 003 Loa Janan Ilir, Kota Samarinda. Lokasi sekolah yang strategis memudahkan akses bagi tim pengabdian dan partisipasi kegiatan. Pelaksanaan program berlangsung selama tiga bulan, mulai dari bulan Maret hingga Mei 2025, dengan jadwal latihan kebugaran fisik berbasis permainan tradisional dilakukan 2-3 kali per minggu. Peta lokasi sekolah disertakan sebagai lampiran untuk memudahkan koordinasi dan dokumentasi kegiatan.

#### 2. Road Map Pengabdian



**Gambar 1.** Road Map Pengabdian

#### 3. Khalayak Sasaran / Mitra Kegiatan

Sasaran utama kegiatan ini adalah siswa kelas 1 hingga kelas 6 SDN 003 Loa Janan Ilir yang mengalami penurunan kebugaran jasmani pasca pandemi. Penentuan sasaran dilakukan melalui koordinasi dengan kepala sekolah dan guru olahraga berdasarkan data hasil pre-test kebugaran jasmani. Selain siswa, guru olahraga juga menjadi mitra utama dalam program ini, karena mereka berperan sebagai pelaksana dan pengembang metode pembelajaran kebugaran fisik yang inovatif.

#### 4. Metode Pengabdian

Metode pengabdian masyarakat ini dirancang secara sistematis dan terstruktur untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penerapan permainan tradisional sebagai media pembelajaran olahraga yang inovatif dan menyenangkan. Pelaksanaan metode ini meliputi beberapa tahapan utama sebagai berikut:

##### a. Persiapan

Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, menyusun materi dan modul pelatihan berbasis permainan tradisional, serta mengadakan pelatihan awal bagi guru olahraga (Herniawati et al., 2024).

##### b. Penyuluhan

Memberikan pemahaman kepada siswa dan guru mengenai pentingnya kebugaran jasmani dan manfaat permainan tradisional sebagai media latihan.

##### c. Pelatihan

Melaksanakan sesi latihan kebugaran fisik secara rutin menggunakan permainan tradisional seperti lompat tali, gobak sodor, dan egrang yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan koordinasi motorik siswa.

##### d. Pendampingan

Memberikan bimbingan dan supervisi kepada guru olahraga selama pelaksanaan latihan agar metode pembelajaran dapat berjalan efektif dan menarik.

##### e. Demonstrasi

Menunjukkan teknik permainan dan latihan yang benar kepada siswa dan guru sebagai contoh pelaksanaan yang tepat.

##### f. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan program ini diukur berdasarkan:

- 1) Peningkatan skor kebugaran jasmani siswa yang diukur melalui tes kebugaran fisik sebelum dan sesudah program (pre-test dan post-test).
- 2) Peningkatan persentase siswa yang masuk kategori “baik” dan “sedang” dalam kebugaran jasmani.
- 3) Peningkatan kemampuan guru olahraga dalam mengelola pembelajaran olahraga berbasis permainan tradisional.
- 4) Tingkat partisipasi dan antusiasme siswa selama kegiatan latihan.
- 5) Feedback positif dari guru dan siswa mengenai metode pembelajaran yang diterapkan.

##### g. Metode Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif dengan teknik sebagai berikut:

- 1) Tes Kebugaran Jasmani: Dilakukan pre-test dan post-test menggunakan instrumen standar untuk mengukur aspek daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, dan kecepatan siswa. Hasilnya dianalisis untuk melihat perubahan dan efektivitas program (Aprianto Samosir et al., 2024).
- 2) Observasi Langsung: Tim pengabdian melakukan pemantauan selama pelaksanaan latihan untuk mengamati keterlibatan siswa dan penerapan metode oleh guru.

- 3) Wawancara dan Kuesioner: Dilakukan terhadap guru dan siswa untuk mendapatkan masukan tentang pengalaman, kesulitan, dan manfaat yang dirasakan selama program.
- 4) Dokumentasi: Foto dan video kegiatan digunakan sebagai bahan evaluasi dan laporan pelaksanaan program.
- 5) Refleksi Tim: Tim pengabdian melakukan diskusi internal untuk mengevaluasi kendala dan keberhasilan serta merumuskan rekomendasi pengembangan program ke depan.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **1. Kondisi Awal Kebugaran Jasmani Siswa**

Hasil pre-test yang dilakukan pada siswa SDN 003 Loa Janan Ilir menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori kebugaran jasmani yang kurang memadai. Data ini mengindikasikan bahwa kondisi fisik siswa secara umum masih jauh dari standar kebugaran yang ideal. Penurunan kebugaran ini menjadi perhatian serius mengingat pentingnya kebugaran jasmani dalam menunjang aktivitas sehari-hari dan prestasi belajar.

Penurunan aktivitas fisik yang signifikan pasca pandemi menjadi salah satu faktor utama menurunnya kebugaran jasmani siswa. Selama masa pandemi, pembatasan aktivitas di luar rumah dan pembelajaran jarak jauh menyebabkan siswa kurang bergerak dan berolahraga secara rutin (Muhammad et al., 2024). Akibatnya, kebugaran fisik mereka menurun secara drastis, yang berdampak pada daya tahan tubuh dan kesehatan secara keseluruhan. Kurangnya stimulasi fisik yang memadai selama pembelajaran daring membuat siswa kehilangan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani secara optimal. Kondisi ini diperparah oleh pola hidup yang cenderung pasif dan konsumtif, seperti peningkatan waktu menonton televisi atau bermain gadget (Kamaruddin et al., 2024).

Dari hasil observasi, terlihat pula bahwa sebagian besar siswa mengalami penurunan motivasi untuk berolahraga karena metode pembelajaran olahraga yang monoton dan kurang menarik. Hal ini menyebabkan siswa kurang antusias dalam mengikuti aktivitas fisik, sehingga kebugaran jasmani mereka semakin menurun. Oleh karena itu, kondisi awal kebugaran jasmani siswa menjadi dasar penting dalam merancang program pembinaan yang tepat dan efektif. Data pre-test ini menjadi acuan untuk menentukan intervensi yang sesuai guna mengembalikan dan meningkatkan kebugaran fisik siswa secara menyeluruh.

### **2. Penerapan Permainan Tradisional sebagai Media Latihan**

Pelaksanaan latihan kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional berhasil menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan interaktif bagi siswa. Permainan tradisional dipilih karena sifatnya yang mudah diakses, murah, dan mampu melibatkan seluruh aspek motorik siswa secara menyeluruh. Dengan pendekatan ini, siswa tidak hanya berolahraga, tetapi juga belajar sambil bermain.

Permainan seperti lompat tali, gobak sodor, dan egrang terbukti efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa secara menyeluruh. Permainan ini melibatkan gerakan yang bervariasi, seperti lari, lompat, dan keseimbangan, sehingga membantu mengembangkan kekuatan otot, daya tahan, dan koordinasi motorik (Jupita et al., 2025). Selain itu, permainan tradisional juga menumbuhkan nilai-nilai sosial seperti kerjasama dan sportivitas. Keunggulan metode ini terletak pada kemampuannya untuk meningkatkan motivasi siswa agar aktif bergerak. Suasana yang menyenangkan dan kompetitif secara sehat membuat siswa bersemangat mengikuti latihan secara konsisten. Hal ini berbeda dengan metode pembelajaran olahraga konvensional yang cenderung membosankan dan kurang menarik minat siswa (Trisetia Rizandi et al., 2025).

keterlibatan guru olahraga dalam mengelola permainan tradisional juga menjadi kunci keberhasilan program. Guru mendapatkan pelatihan khusus untuk menguasai teknik permainan

dan cara mengintegrasikannya dalam pembelajaran, sehingga proses latihan berjalan efektif dan terstruktur. Dengan demikian, penerapan permainan tradisional sebagai media latihan tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani siswa, tetapi juga memperkaya pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna, serta mendukung pengembangan karakter positif siswa.

### 3. Peningkatan Kebugaran Jasmani Setelah Intervensi

Setelah pelaksanaan program pembinaan kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional selama beberapa bulan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kondisi fisik siswa. Persentase siswa yang masuk kategori “baik” dan “sedang” meningkat secara substansial dibandingkan data awal, menandakan keberhasilan intervensi yang dilakukan. Peningkatan ini terlihat dari kemampuan siswa dalam menjalankan berbagai tes kebugaran, seperti lari jarak pendek, lompat jauh, dan tes kekuatan otot. Perbaikan ini menunjukkan bahwa latihan rutin dengan permainan tradisional mampu meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, serta kelincahan siswa secara menyeluruh.

Selain aspek fisik, intervensi ini juga berdampak pada peningkatan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Siswa menjadi lebih termotivasi untuk berolahraga secara teratur dan mengadopsi pola hidup aktif yang sehat. Hal ini sangat penting untuk membentuk kebiasaan positif sejak usia dini. Data peningkatan kebugaran jasmani ini juga memperkuat argumen bahwa pendekatan pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan dapat memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan metode konvensional (Prayogi et al., 2024). Permainan tradisional sebagai media latihan terbukti efektif dalam memfasilitasi peningkatan kebugaran secara menyeluruh. Dengan demikian, hasil post-test menjadi bukti nyata bahwa program pengabdian ini berhasil menjawab permasalahan awal dan memberikan dampak positif yang signifikan bagi kesehatan dan kebugaran siswa SDN 003 Loa Janan Ilir.



**Gambar 2.** Peningkatan Kebugaran Jasmani

### 4. Pengembangan Kompetensi Guru Olahraga

Salah satu aspek penting dalam keberhasilan program ini adalah pengembangan kompetensi guru olahraga di SDN 003 Loa Janan Ilir. Melalui pelatihan dan pendampingan yang diberikan, guru olahraga mampu menguasai metode pembelajaran berbasis permainan tradisional dengan lebih baik dan percaya diri. Pelatihan yang diberikan tidak hanya fokus pada teknik permainan, tetapi juga pada strategi pengelolaan kelas, motivasi siswa, dan cara mengintegrasikan nilai-nilai pendidikan jasmani dalam aktivitas latihan. Hal ini membuat guru mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih dinamis dan menarik.

Pendampingan secara berkala selama pelaksanaan program juga membantu guru mengatasi berbagai kendala yang muncul, seperti pengaturan waktu latihan, variasi permainan, dan cara menghadapi siswa dengan beragam tingkat kebugaran. Dukungan ini memperkuat kemampuan guru dalam menjalankan program secara efektif (Penjakora et al., 2021).

Peningkatan kompetensi guru ini berdampak positif pada keberlanjutan program pembinaan kebugaran jasmani di sekolah. Guru menjadi agen perubahan yang mampu mengimplementasikan metode inovatif secara mandiri dan menginspirasi rekan sejawat untuk mengikuti pendekatan serupa. Dengan demikian, pengembangan kapasitas guru olahraga merupakan investasi penting yang mendukung keberhasilan dan kesinambungan program peningkatan kebugaran fisik di lingkungan sekolah (Yuliati et al., 2025).

Dampak Positif terhadap Motivasi dan Semangat Belajar Siswa Selain peningkatan kebugaran fisik, pendekatan pembelajaran yang menyenangkan melalui permainan tradisional juga memberikan dampak positif pada motivasi dan semangat belajar siswa secara keseluruhan. Siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti aktivitas olahraga, yang sebelumnya cenderung menurun. Suasana latihan yang interaktif dan penuh keceriaan membuat siswa merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk aktif bergerak. Hal ini secara tidak langsung meningkatkan kepercayaan diri dan rasa kebersamaan antar siswa, yang juga berkontribusi pada iklim belajar yang positif di sekolah.

Motivasi yang meningkat ini juga berpengaruh pada aspek akademik siswa. Dengan kondisi fisik yang lebih prima dan semangat belajar yang tinggi, siswa menjadi lebih fokus dan produktif dalam mengikuti pelajaran di kelas. Kesehatan jasmani yang baik mendukung kemampuan kognitif dan daya tahan terhadap stres belajar. Pendekatan ini menanamkan nilai-nilai positif seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas yang penting bagi perkembangan karakter siswa. Nilai-nilai ini akan membantu siswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial di masa depan. Dampak program tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan holistik siswa, menciptakan generasi yang sehat, aktif, dan berprestasi.

### **Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat di SDN 003 Loa Janan Ilir berhasil menghadirkan pendekatan inovatif melalui penerapan permainan tradisional sebagai media pembinaan kebugaran jasmani siswa. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kondisi fisik siswa secara signifikan, tetapi juga memperkaya metode pembelajaran olahraga yang lebih menyenangkan dan interaktif. Manfaat yang dirasakan masyarakat sekolah, khususnya siswa dan guru olahraga, meliputi peningkatan kebugaran jasmani, motivasi belajar yang lebih tinggi, serta pengembangan kompetensi guru dalam mengelola aktivitas fisik secara efektif. Secara teoritik, kegiatan ini menegaskan pentingnya integrasi nilai budaya lokal dalam pembelajaran pendidikan jasmani sebagai strategi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan dan prestasi siswa. Untuk kegiatan pengabdian berikutnya, disarankan agar program ini dikembangkan dengan melibatkan lebih banyak variasi permainan tradisional dan memperluas cakupan peserta, termasuk melibatkan orang tua sebagai pendukung aktivitas fisik di rumah. Selain itu, pelatihan lanjutan bagi guru olahraga perlu ditingkatkan agar metode pembelajaran inovatif dapat diterapkan secara berkelanjutan dan adaptif terhadap perkembangan kebutuhan siswa. Evaluasi berkala juga penting untuk memastikan dampak jangka panjang dan keberlanjutan program dalam membentuk generasi yang sehat dan aktif.

### **Ucapan Terimakasih**

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SDN 003 Loa Janan Ilir sebagai mitra pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami juga menyampaikan apresiasi yang tulus kepada Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda atas dukungan dan pendanaan yang diberikan melalui program UWGM Tahun Anggaran 2023/2024. Bantuan serta kerja sama dari semua pihak sangat berperan penting dalam kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan program pembinaan kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional ini. Dukungan dana dan fasilitas yang diberikan oleh Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda memungkinkan kami untuk mengimplementasikan metode pembelajaran inovatif yang memberikan dampak positif bagi siswa dan guru olahraga di sekolah. Kami berharap kolaborasi yang terjalin dapat terus

berlanjut dan memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani serta kesehatan masyarakat di masa depan.

## Referensi

- Amalia, B., & Dadang Prayoga, H. R. (2024). Pelatihan Peningkatan Permainan Tradisional Untuk Melestarikan Kearifan Lokal Di Kalimantan Selatan Pada Guru Kkg Pjok Tapin Tengah. *Indonesian Journal Of Community Engagement (Ijce) Lppm-Stkip Modern Ngawi*, 5(2), 129–135. <https://doi.org/10.37471/ijce.v5i2.1039>
- Amira Fathul, Zain, M., & Dwina Angga, P. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa. *Journal Of Classroom Action Research*, 5, 137–140. <https://doi.org/10.29303/jcar.v5ispecialissue.3896>
- Aprianto Samosir, M., Mertua Sinaga, G., & Zai, Y. (2024). Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sd-Ummi Aida Islam Terpadu Dalam Pembelajaran Pjok Melalui Permainan Tradisional: Kajian Literatur. *Pior: Jurnal Pendidikan Olabraga*, 03(02), 1–8. <https://jurnal.habi.ac.id/index.php/pior>
- Ardha, R., Kresnapati, P., & Juwahir, J. (2025). Pendekatan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Psikomotorik Meroda Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Semarang. *Journal Of Physical Activity And Sports (Jpas)*, 6(1), 57–67. <https://doi.org/10.53869/jpas.v6i1.270>
- Faradila, E. Z., Ihsani, H., Sopiha, R. N., Syahidah, S. M., Dealova, Z. K., & Mulyana, A. (2024). Efektivitas Penerapan Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Motivasi Siswa Pada Pembelajaran Pjok. *Indo-Matbedu Intellectuals Journal*, 5(3), 3119–3128. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1242>
- Guru, P., Pemanfaatan, T., Tradisional, P., Pjok, P., Kasus, S., Smp, D., Kedurang, N., Selatan, B., Pebrisen, I., Hanani, E. S., & Priyono, B. (2025). Pandangan Guru Terhadap Pemanfaatan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pjok: Studi Kasus Di Smp Negeri Kedurang, Bengkulu Selatan. *Jetlr Journal Of Education, Teaching And Learning Research*, 1(1), 18–25. <https://ojs.aeducia.org/index.php/jetlr>
- Herniawati, A., Hidayat, Y., Ernasari, S., & Susanti, E. (2024). Analisis Penggunaan Permainan Tradisional Engklek Terhadap Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Paud Mawar. *Joece: Journal Of Early Childhood Education*, 1(1), 30–43. <https://doi.org/10.61580/joece.v1i1.35>
- Irma Suriani. (2025). Melatih Perkembangan Motorik Siswa Kelas Ii Sd Inpres 07 Kampung Ambon Manokwari Melalui Permainan Tradisional Tarik Tambang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 941–947. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.521>
- Jupita, Ardo Yulpiko Putra, & Lolia Manurizal. (2025). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Minat Peserta Didik Dalam Pembelajaran Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok). *Pendidikan Olabraga Dan Kesehatan*, 2(1), 51–59. <https://doi.org/10.61798/pok.v1i2.200>
- Kamaruddin, I., Rifai, M., Dwi Septiyani, R., & Ismawan, H. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran Pjkr Berbasis Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Licensed Under A Attribution-Sharealike 4.0 International (Cc By-Sa 4.0). In *Indonesian Research Journal On Education Web Journal Indonesian Research Journal On Education* (Vol. 4).
- Muhammad, K., Rahmat, A., & Carsiwan, C. (2024). Permainan Tradisional Terhadap Minat Belajar Siswa Dalam Aktivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sytematic Literature Review. *Gelanggang Olabraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olabraga (Jpjo)*, 7(2), 260–269. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i2.8037>
- Penjakora, J., Lili Bile, R., Tapo, Y. B., Desi, A. K., Pendidikan Jasmani, P., & Dan Rekreasi, K. (2021). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pjok. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 71–80. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/penjakora/article/view/30752/18203>

- Prayogi, S., Firdiansyah, H. M., Aljaohari, Z. A., Wibowo, S., & Prambudi, D. Y. (2024). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional Pada Mata Pelajaran Pjok. *Jurnal Porkes*, 7(2), 770–781. <https://doi.org/10.29408/Porkes.V7i2.26143>
- Rijal, S., Susilawati, I., Studi, P., Jasmani, P., Keolahragaan, I., & Masyarakat, K. (2025). Efektivitas Permainan Tradisional Benteng Dan Kasti Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. In *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Mataram* (Vol. 12, Issue 1). <http://E-Journal.Undikma.Ac.Id/Index.Php/Gelora>
- Trisetia Rizandi, S., Hadinata, R., Janur Putra, A., Olahraga Dan Kesehatan, P., & Jambi, U. (2025). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (Tkpn) Pada Siswa Laki-Laki Sma Negeri 6 Kota Jambi. *Jurnal Olahraga Indagiri*, 30(4), 46–54. <https://doi.org/0.32520>
- Widiya Puspitasari, N., Fajriati, N., & Nurfalah, S. (2025). Optimalisasi Perkembangan Motorik Anak Melalui Permainan Tradisional: Studi Literatur Review Mengenai Aktivasi Gerakan Dan Proses Kerja Otak. *Paidagogia: Jurnal Pengajaran Dan Pendidikan*, 1(2), 14–28. <https://ejournal.sumulepubid.com/index.php/paidagogiapaidagogia:jurnal>
- Yuliati, R., Rohman, U., & Wiyarno, Y. (2025). Pengembangan Model Pembelajaran Lari Cepat Melalui Permainan Tradisional Benteng-Bentengan Pada Siswa Kelas 6 Di Sdn Tunjung 2 Burneh. *Srand: Journal Of Sport Teaching And Development*, 6(1), 87–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.36456/J-Stand.V6i1.10448>