

Pengaruh Olahraga Tradisional terhadap Peningkatan Nilai Sosial pada Siswa Kelas IV SD Inpres Sikumana II Kupang

Fransisca Berliana Maiten^{1*}, Carles Nyoman Wali²

¹Pekerjaan Sosial, Akademi Pekerjaan Sosial Kupang, Jl. Jambu No.10, Naikoten I, Kec. Kota Raja, Kota Kupang, Nusa Tenggara Tim.

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Persatuan Guru 1945 Nusa Tenggara Timur, Jl. P.A. Manafe No. 7, Kec. Oebobo, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur
E-mail: fransischamaiten027@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7431>

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Article history <i>Received: 15 June 2026</i> <i>Revised: 29 June 2026</i> <i>Accepted: 18 July 2026</i> Kata Kunci: Olahraga Tradisional, Nilai Sosial, Siswa Sekolah Dasar, Eksperimen. Keywords: Traditional Sports, Social Values, Elementary Students, Experiment.	Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh olahraga tradisional terhadap nilai sosial siswa kelas IV SD Inpres Sikumana II Kupang. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Sampel berjumlah 20 siswa melalui teknik total sampling. Perlakuan dilaksanakan dalam delapan pertemuan menggunakan gobak sodor, bakiak, bentengan, boy-boyan, engklek estafet, dan tarik tambang yang diarahkan pada kerja sama, tanggung jawab, disiplin, empati, serta sikap menghargai. Data dikumpulkan melalui angket nilai sosial 24 butir dan dianalisis dengan statistik deskriptif, uji Shapiro-Wilk, uji t berpasangan, dan Cohen's dz. Pada data ilustratif penyusunan naskah, rata-rata skor meningkat dari 61,35 menjadi 68,65; $t(19)=8,63$; $p<0,001$; $dz=1,93$. Temuan tersebut menunjukkan bahwa olahraga tradisional berpotensi meningkatkan nilai sosial melalui interaksi langsung, pembagian peran, kepatuhan terhadap aturan, dan refleksi setelah permainan. Penelitian lanjutan perlu menggunakan kelompok kontrol dan sampel yang lebih besar. This study aimed to analyze the effect of traditional sports on the social values of fourth-grade students at SD Inpres Sikumana II Kupang. An experimental method with a one-group pretest-posttest design was employed. The sample comprised 20 students selected through total sampling. The eight-session intervention involved gobak sodor, wooden clogs, bentengan, boy-boyan, hopscotch relay, and tug-of-war, with activities directed toward cooperation, responsibility, discipline, empathy, and respect. Data were collected using a 24-item social-values questionnaire and analyzed through descriptive statistics, the Shapiro-Wilk test, a paired-samples t-test, and Cohen's dz. In the illustrative dataset prepared for manuscript formatting, the mean score increased from 61.35 to 68.65; $t(19)=8.63$; $p<.001$; $dz=1.93$. The findings indicate that traditional sports may strengthen social values through direct interaction, role sharing, rule compliance, and post-game reflection. Future studies should employ a control group, a larger sample, and longer follow-up.
	  <i>This is an open access article under the CC-BY-SA license.</i>

How to Cite: Fransisca Berliana Maiten, et al (2026). Pengaruh Olahraga Tradisional terhadap Peningkatan Nilai Sosial pada Siswa Kelas IV SD Inpres Sikumana II Kupang, 5(1) 1377-1384. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7431>

PENDAHULUAN

Pendidikan dasar tidak hanya bertujuan mengembangkan kemampuan akademik, tetapi juga membentuk kebiasaan sosial yang memungkinkan siswa hidup dan belajar bersama secara sehat. Pada jenjang sekolah dasar, nilai kerja sama, tanggung jawab, disiplin, empati, kepedulian, kejujuran, dan sikap menghargai perlu dilatih melalui pengalaman konkret. Siswa kelas IV berada pada fase ketika interaksi teman sebaya semakin kuat dan aturan kelompok mulai dipahami secara lebih rasional. Oleh

karena itu, pembelajaran yang menghadirkan situasi nyata untuk berbagi peran, memecahkan masalah, menerima kemenangan maupun kekalahan, dan menaati kesepakatan menjadi bagian penting dari pendidikan karakter.

Aktivitas fisik dan olahraga menyediakan konteks yang kaya untuk pembentukan perilaku prososial karena peserta harus berkomunikasi, mengatur emosi, merespons tindakan teman, serta menghormati aturan. Tinjauan sistematis Li dan Shao (2022) menunjukkan bahwa intervensi olahraga pada anak dan remaja cenderung berkaitan dengan peningkatan perilaku prososial, meskipun hasilnya dipengaruhi jenis program, kualitas pendampingan, dan durasi intervensi. Wan et al. (2021) juga menegaskan bahwa pengalaman olahraga dapat mendorong perilaku membantu, kerja sama, dan kepedulian ketika aktivitas dirancang dengan orientasi pendidikan, bukan hanya kompetisi dan performa.

Dalam konteks Indonesia, olahraga tradisional memiliki keunggulan karena dekat dengan budaya, menggunakan aturan yang relatif sederhana, dapat dimodifikasi sesuai lingkungan sekolah, dan umumnya menuntut interaksi langsung. Gobak sodor atau hadang mengharuskan anggota tim menyusun strategi dan menjaga wilayah; bakiak membutuhkan keselarasan langkah dan komunikasi; bentengan menuntut pembagian peran; boy-boyan melatih ketelitian serta saling melindungi; sedangkan tarik tambang membutuhkan kekompakan dan tanggung jawab terhadap ritme kelompok. Nilai-nilai tersebut tidak muncul secara otomatis, tetapi dapat diperkuat ketika guru menetapkan tujuan sosial, memberi kesempatan rotasi peran, dan memfasilitasi refleksi setelah permainan.

Penelitian Irmansyah et al. (2020) menemukan bahwa modifikasi permainan tradisional dalam pendidikan jasmani dapat mengembangkan keterampilan sosial, termasuk tanggung jawab personal dan sosial, kerja sama, komunikasi, serta kepedulian. Fakhrurozi et al. (2024) melaporkan bahwa permainan tim tradisional seperti gobak sodor dan bakiak berkontribusi pada keterampilan sosial siswa sekolah dasar, terutama kemampuan berkomunikasi, bekerja sama, serta mematuhi aturan. Temuan ini memperlihatkan bahwa struktur permainan yang menuntut ketergantungan positif dapat menjadi sarana latihan sosial yang relevan bagi anak.

Bukti serupa ditunjukkan oleh Istifarillah et al. (2022), yang menemukan perbedaan kemampuan interaksi sosial setelah penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani kelas IV. Salam dan Nur (2023) melaporkan peningkatan karakter gotong royong melalui permainan bakiak yang disertai dialog reflektif. Ayuningtyas et al. (2022) menunjukkan bahwa permainan engklek dapat digunakan sebagai media penguatan pengendalian diri siswa sekolah dasar. Pada tataran implementasi, Nevitaningrum et al. (2023) menekankan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional dapat memunculkan kerja sama, percaya diri, dan disiplin apabila guru mengelola aturan serta partisipasi secara konsisten.

Walaupun demikian, penggunaan olahraga tradisional di sekolah sering berhenti pada fungsi rekreatif. Aktivitas dapat berubah menjadi kompetisi yang hanya menonjolkan siswa tertentu, sementara siswa lain kurang memperoleh peran. Konflik kecil, ejekan, dominasi anggota tim, atau ketidakjujuran juga dapat muncul apabila tidak ada aturan sosial dan penguatan pedagogis. Bessa et al. (2021) menunjukkan bahwa desain pembelajaran olahraga memengaruhi pemberdayaan dan kepercayaan diri siswa; artinya, jenis permainan saja tidak cukup. Xie et al. (2025) melalui pendekatan Teaching Personal and Social Responsibility menegaskan pentingnya tujuan tanggung jawab, kesempatan mengambil keputusan, serta transfer nilai ke luar aktivitas olahraga.

SD Inpres Sikumana II Kupang dipilih sebagai konteks penelitian untuk menguji penerapan paket olahraga tradisional yang secara sengaja diarahkan pada lima dimensi nilai sosial, yaitu kerja sama, tanggung jawab, disiplin, empati atau kepedulian, dan sikap menghargai. Fokus pada siswa kelas IV didasarkan pada kesesuaian tingkat perkembangan dan kebutuhan untuk memperkuat interaksi kelompok dalam kegiatan belajar. Penelitian menggunakan rangkaian permainan yang mudah dilaksanakan dengan fasilitas sekolah dan memungkinkan seluruh siswa berganti peran.

Kebaruan praktis penelitian ini terletak pada penggabungan beberapa olahraga tradisional dalam satu program eksperimen terstruktur, bukan penggunaan satu permainan secara terpisah. Setiap pertemuan memuat tujuan sosial, aturan keselamatan, rotasi peran, tantangan kelompok, dan refleksi singkat. Pendekatan ini diharapkan dapat menjembatani kekayaan budaya lokal dengan kebutuhan pendidikan karakter yang terukur. Pratama (2020) dan Riadi dan Lestari (2021) menegaskan bahwa

permainan tradisional mengandung nilai sosial dan sekaligus membantu pelestarian budaya, sehingga pemanfaatannya memiliki manfaat pendidikan yang berlapis.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh olahraga tradisional terhadap peningkatan nilai sosial siswa kelas IV SD Inpres Sikumana II Kupang. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor nilai sosial sebelum dan sesudah mengikuti program olahraga tradisional. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi guru untuk mengintegrasikan tujuan sosial ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kegiatan kelas.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain pra-eksperimental one-group pretest-posttest. Desain tersebut dipilih karena seluruh peserta menerima perlakuan dan perubahan skor dianalisis dengan membandingkan pengukuran sebelum serta sesudah intervensi. Notasi desain adalah O_1-X-O_2 , dengan O_1 sebagai pretest nilai sosial, X sebagai program olahraga tradisional, dan O_2 sebagai posttest nilai sosial. Desain satu kelompok memungkinkan pengujian perubahan awal, tetapi tidak sepenuhnya mengendalikan faktor sejarah, kematangan, dan pengaruh pengukuran; keterbatasan ini dipertimbangkan dalam interpretasi hasil (Creswell & Creswell, 2018).

Peserta dan Lokasi Penelitian

Penelitian dirancang pada siswa kelas IV SD Inpres Sikumana II Kupang. Sampel berjumlah 20 siswa dengan teknik total sampling, yaitu seluruh siswa dalam kelas yang menjadi sasaran penelitian diikutsertakan sebagai peserta. Komposisi jenis kelamin, rentang usia, dan karakteristik lain perlu dilengkapi berdasarkan daftar peserta aktual. Kriteria inklusi meliputi terdaftar sebagai siswa aktif kelas IV, mengikuti pretest dan posttest, memperoleh persetujuan orang tua atau wali, serta tidak memiliki kondisi kesehatan yang menghambat keterlibatan dalam aktivitas fisik. Siswa yang tidak mengikuti lebih dari dua sesi atau memiliki data pengukuran tidak lengkap dikeluarkan dari analisis akhir.

Program Perlakuan

Program dilaksanakan selama delapan pertemuan, dua kali per minggu, dengan durasi sekitar 70 menit per pertemuan. Setiap sesi terdiri atas pembukaan dan pemanasan 10 menit, penjelasan tujuan sosial serta aturan 5 menit, permainan inti 40 menit, pendinginan 5 menit, dan refleksi sosial 10 menit. Guru atau peneliti menekankan penggunaan bahasa yang santun, partisipasi seimbang, keselamatan, penyelesaian konflik melalui dialog, serta rotasi peran agar setiap siswa mengalami posisi memimpin dan mendukung kelompok.

Tabel 1. Rancangan program olahraga tradisional dan fokus nilai sosial

Pertemuan	Olahraga tradisional	Fokus nilai sosial	Aktivitas penguatan
1	Orientasi dan gobak sodor	Disiplin, menghargai aturan	Kontrak kelompok, simulasi aturan, refleksi kejujuran
2	Bakiak beregu	Kerja sama, komunikasi	Menyepakati aba-aba dan evaluasi koordinasi tim
3	Bentengan	Tanggung jawab, kepedulian	Rotasi penjaga, penyerang, dan penyelamat
4	Boy-boyan	Empati, sportivitas	Penguatan bahasa positif dan penerimaan hasil
5	Engklek estafet	Pengendalian diri, disiplin	Menunggu giliran dan memberi dukungan kepada teman
6	Tarik tambang	Kekompakan, keselamatan	Pembagian posisi, ritme, dan tanggung jawab keselamatan

Pertemuan	Olahraga tradisional	Fokus nilai sosial	Aktivitas penguatan
7	Sirkuit permainan campuran	Kepemimpinan, kerja sama	Siswa menyusun strategi dan berganti pemimpin
8	Festival mini dan refleksi	Integrasi lima nilai sosial	Evaluasi diri, umpan balik teman, komitmen penerapan

Instrumen Penelitian

Nilai sosial diukur menggunakan angket 24 butir dengan skala Likert empat pilihan: selalu (4), sering (3), kadang-kadang (2), dan tidak pernah (1). Instrumen mencakup lima indikator, yaitu kerja sama, tanggung jawab, disiplin, empati atau kepedulian, serta sikap menghargai dan sportivitas. Skor teoretis berkisar 24–96; skor lebih tinggi menunjukkan nilai sosial yang lebih kuat. Butir positif diberi skor 4–1, sedangkan butir negatif diberi skor terbalik. Sebelum digunakan, kisi-kisi, bahasa, dan kesesuaian isi seharusnya ditelaah oleh ahli pendidikan jasmani, ahli pekerjaan sosial atau pendidikan karakter, serta guru kelas. Nilai validitas isi, validitas butir, dan reliabilitas internal wajib dilaporkan berdasarkan hasil uji instrumen aktual. Pengukuran angket dapat dilengkapi dengan lembar observasi perilaku selama permainan untuk memperkuat interpretasi, tetapi hasil utama penelitian tetap menggunakan skor angket pretest dan posttest. Pengisian dilakukan dengan pendampingan agar siswa memahami setiap pernyataan tanpa diarahkan memilih jawaban tertentu.

Prosedur Pengumpulan Data

Tahap persiapan meliputi izin sekolah, penjelasan kepada guru dan orang tua, penentuan jadwal, penyediaan alat, serta uji keterbacaan instrumen. Pada tahap awal, siswa menerima penjelasan mengenai kerahasiaan jawaban dan mengisi pretest. Selanjutnya, program olahraga tradisional diberikan sesuai rancangan delapan pertemuan. Posttest dilaksanakan setelah sesi terakhir menggunakan instrumen dan prosedur yang sama. Kehadiran, kejadian cedera, perubahan jadwal, serta penyimpangan dari rancangan perlakuan perlu dicatat untuk menilai keterlaksanaan program.

Analisis Data

Analisis meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan simpangan baku. Normalitas skor selisih diuji dengan Shapiro-Wilk karena ukuran sampel kurang dari 50. Apabila asumsi normalitas terpenuhi, perbedaan pretest dan posttest dianalisis menggunakan paired-samples t-test pada taraf signifikansi 0,05. Besar pengaruh dihitung dengan Cohen's *d*, yaitu rata-rata selisih dibagi simpangan baku selisih. Nilai sekitar 0,20, 0,50, dan 0,80 masing-masing ditafsirkan sebagai efek kecil, sedang, dan besar (Cohen, 1988). Apabila data selisih tidak normal, alternatif analisis adalah uji Wilcoxon signed-rank.

Etika Penelitian

Pelaksanaan penelitian pada anak harus memperoleh izin tertulis dari sekolah dan persetujuan orang tua atau wali. Siswa diberi penjelasan sederhana bahwa keterlibatan bersifat sukarela, tidak memengaruhi nilai akademik, dan dapat dihentikan apabila merasa tidak nyaman. Aktivitas disesuaikan dengan kondisi lapangan, alat diperiksa sebelum digunakan, dan pemanasan serta pendinginan dilakukan pada setiap pertemuan. Data dilaporkan secara agregat tanpa menyebut nama peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Bagian hasil berikut menggunakan data ilustratif untuk memperlihatkan bentuk pelaporan statistik yang sesuai dengan rancangan penelitian. seluruh 20 peserta memiliki pasangan skor pretest dan posttest lengkap. Skor nilai sosial sebelum perlakuan berada pada rentang 55–67, sedangkan skor setelah perlakuan berada pada rentang 63–77. Rata-rata meningkat sebesar 7,30 poin.

Tabel 2. Statistik deskriptif skor nilai sosial

Pengukuran	N	Minimum	Maksimum	Rata-rata	SD
Pretest	20	55	67	61,35	3,47

Pengukuran	N	Minimum	Maksimum	Rata-rata	SD
Posttest	20	63	77	68,65	4,93
Selisih	20	1	14	7,30	3,79

Peningkatan rata-rata menunjukkan arah perubahan yang positif. Namun, perbedaan rata-rata belum cukup untuk menyatakan pengaruh tanpa pemeriksaan distribusi selisih dan pengujian inferensial. Uji Shapiro-Wilk pada skor selisih menghasilkan $W=0,973$ dan $p=0,811$. Karena $p>0,05$, distribusi selisih pada data ilustratif tidak berbeda secara signifikan dari distribusi normal sehingga uji t berpasangan dapat digunakan.

Tabel 3. Uji normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	W	df	p
Pretest	0,973	20	0,814
Posttest	0,912	20	0,071
Selisih posttest-pretest	0,973	20	0,811

Tabel 4. Hasil paired-samples t-test dan ukuran efek

Perbandingan	Mean diff.	SD diff.	95% CI bawah	95% CI atas	t	p	Cohen's dz
Posttest–pretest	7,30	3,79	5,53	9,07	8,63	<0,001	1,93

Uji t berpasangan pada contoh data menghasilkan $t(19)=8,63$ dan $p<0,001$, dengan interval kepercayaan 95% untuk rata-rata selisih sebesar 5,53–9,07. Cohen's d_z sebesar 1,93 menunjukkan efek yang besar. Secara statistik, contoh pengolahan tersebut mendukung hipotesis bahwa skor nilai sosial sesudah program lebih tinggi daripada sebelum program.

Pembahasan

Pola peningkatan pada contoh analisis sejalan dengan asumsi bahwa olahraga tradisional dapat menjadi lingkungan belajar sosial. Setiap permainan menempatkan siswa dalam hubungan saling bergantung. Pada bakiak, misalnya, keberhasilan tidak ditentukan oleh kecepatan satu individu, melainkan kemampuan anggota menyelaraskan langkah dan aba-aba. Pada gobak sodor dan bentengan, siswa harus menyusun strategi, memercayai anggota lain, dan menerima konsekuensi ketika peran tidak dijalankan. Struktur tersebut memberikan pengalaman konkret mengenai kerja sama dan tanggung jawab yang sulit diperoleh melalui penjelasan verbal saja.

Temuan konseptual ini selaras dengan Irmansyah et al. (2020), yang menunjukkan bahwa permainan olahraga tradisional yang dimodifikasi dapat membangun tanggung jawab personal dan sosial, kerja tim, komunikasi, serta kepedulian pada siswa sekolah dasar. Fakhrurozi et al. (2024) juga menemukan peningkatan keterampilan sosial melalui permainan tim tradisional. Kesamaan mekanisme terlihat pada kebutuhan untuk mematuhi aturan bersama, mengoordinasikan tindakan, dan memberi dukungan kepada teman. Dengan demikian, dampak sosial bukan semata-mata berasal dari aktivitas fisik, melainkan dari kualitas interaksi yang diwajibkan oleh desain permainan.

Peningkatan nilai disiplin dapat dijelaskan melalui aturan giliran, batas lapangan, durasi permainan, dan konsekuensi pelanggaran. Anak belajar bahwa permainan hanya berjalan adil apabila setiap peserta mematuhi kesepakatan. Dalam engklek estafet, kemampuan menunggu giliran dan mengendalikan dorongan untuk mendahului menjadi latihan regulasi diri. Ayuningtyas et al. (2022) melaporkan bahwa permainan engklek berpengaruh terhadap pengendalian diri siswa. Disiplin dalam penelitian ini juga diarahkan pada keselamatan, seperti menjaga jarak, berhenti pada aba-aba, dan menggunakan alat sesuai fungsi.

Dimensi empati dan sikap menghargai berkembang ketika siswa belajar merespons keberhasilan atau kesalahan teman tanpa ejekan. Pada boy-boyan, bentengan, dan festival permainan campuran, guru dapat memodelkan bahasa dukungan, meminta tim mengevaluasi strategi tanpa menyalahkan individu, serta memberi penghargaan pada perilaku sportif. Salam dan Nur (2023) menunjukkan bahwa permainan bakiak yang dipadukan dengan pertanyaan reflektif efektif menanamkan gotong royong. Hasil tersebut menegaskan pentingnya refleksi: pengalaman permainan perlu diberi makna melalui pertanyaan seperti

siapa yang membantu tim, bagaimana perasaan teman ketika tidak diberi kesempatan, dan perilaku apa yang dapat diterapkan di kelas.

Penekanan pada rotasi peran juga relevan. Tanpa rotasi, siswa yang terampil secara fisik berpotensi terus menjadi pemimpin, sedangkan siswa lain hanya mengikuti. Program dalam penelitian ini menempatkan setiap peserta secara bergantian sebagai pemimpin, penjaga, penyusun strategi, dan pemberi dukungan. Bessa et al. (2021) memperlihatkan bahwa model pembelajaran olahraga yang memberi tanggung jawab dan ruang keputusan dapat meningkatkan pemberdayaan siswa. Pendekatan tanggung jawab personal dan sosial yang dibahas Xie et al. (2025) juga menegaskan bahwa siswa perlu diberi kesempatan untuk memimpin, memilih, membantu orang lain, dan mentransfer nilai ke konteks kehidupan.

Dari perspektif pekerjaan sosial dan pendidikan, kegiatan kelompok seperti olahraga tradisional dapat dipandang sebagai media pengembangan keberfungsian sosial anak. Siswa belajar memahami norma kelompok, mengomunikasikan kebutuhan, menyelesaikan perbedaan, dan membangun rasa memiliki. Tasnim et al. (2022) melalui permainan tradisional Mallogo menunjukkan bahwa keterampilan sosial dapat berkembang melalui aktivitas budaya yang dirancang secara partisipatif. Hal ini relevan bagi sekolah karena intervensi dapat dilaksanakan dengan sumber daya sederhana dan tetap melibatkan dimensi budaya lokal.

Olahraga tradisional juga memiliki fungsi pelestarian budaya. Riadi dan Lestari (2021) menekankan bahwa permainan tradisional dapat mendukung perkembangan sosial anak sekaligus menjaga warisan budaya pada era digital. Pratama (2020) mengidentifikasi kandungan nilai sosial, etika, dan moral dalam permainan tradisional di sekolah dasar. Integrasi permainan tersebut ke dalam pembelajaran tidak berarti menolak teknologi, tetapi menghadirkan keseimbangan antara pengalaman digital dan interaksi fisik langsung. Anak memperoleh ruang untuk membaca ekspresi teman, bernegosiasi, serta bekerja sama dalam situasi yang nyata.

Walaupun ukuran efek dalam contoh data tergolong besar, interpretasi kausal harus dilakukan hati-hati. Desain one-group pretest-posttest tidak memiliki kelompok pembanding, sehingga perubahan dapat dipengaruhi pengalaman lain di sekolah, kematangan siswa, efek pengulangan angket, atau harapan peserta. Sampel yang hanya 20 siswa dari satu kelas juga membatasi generalisasi. Selain itu, angket pada anak rentan terhadap kecenderungan menjawab secara sosial diinginkan. Karena itu, penelitian berikutnya sebaiknya menggunakan kelompok kontrol, randomisasi kelas apabila memungkinkan, observasi oleh lebih dari satu penilai, pengukuran tindak lanjut, serta analisis keterlaksanaan setiap sesi.

Implikasi praktis penelitian adalah perlunya guru merancang olahraga tradisional dengan tujuan sosial yang eksplisit. Indikator nilai sosial dapat dituliskan dalam modul ajar, diamati selama permainan, dan dibahas pada refleksi. Penilaian hendaknya tidak hanya memberi penghargaan kepada tim pemenang, tetapi juga kepada kelompok yang paling tertib, komunikatif, peduli, dan sportif. Modifikasi aturan diperlukan agar tingkat kesulitan sesuai kemampuan siswa serta seluruh peserta memperoleh waktu aktif yang seimbang. Dengan rancangan demikian, pendidikan jasmani dapat berkontribusi langsung pada profil siswa yang sehat, berkarakter, dan mampu hidup bersama.

SIMPULAN

Berdasarkan rancangan dan contoh pengolahan data, program olahraga tradisional berpotensi meningkatkan nilai sosial siswa kelas IV SD Inpres Sikumana II Kupang. Pada data ilustratif, skor rata-rata meningkat dari 61,35 menjadi 68,65 dan perbedaan dinyatakan signifikan, $t(19)=8,63$; $p<0,001$, dengan ukuran efek besar (Cohen's $d=1,93$). Mekanisme penguatan terjadi melalui ketergantungan antarpeserta, pembagian peran, kepatuhan pada aturan, komunikasi, pengendalian diri, dukungan terhadap teman, dan refleksi setelah permainan. Kesimpulan statistik tersebut harus diperbarui berdasarkan data penelitian asli sebelum publikasi. Guru disarankan mengintegrasikan gobak sodor, bakiak, bentengan, boy-boyan, engklek estafet, dan tarik tambang secara terstruktur dengan tujuan sosial yang jelas. Penelitian berikutnya perlu melibatkan kelompok kontrol, sampel lebih luas, instrumen teruji, serta pengukuran tindak lanjut untuk menilai keberlanjutan perubahan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pimpinan dan guru SD Inpres Sikumana II Kupang, siswa kelas IV beserta orang tua atau wali, Akademi Pekerjaan Sosial Kupang, serta Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang mendukung pelaksanaan penelitian.

REFERENSI

- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78–91.
- Ayuningtyas, E. E., Hidayat, S., & Nur, L. (2022). Pengaruh permainan tradisional engklek terhadap self control siswa di sekolah dasar. *Jurnal Abmas*, 22(1), 1–14.
- Bessa, C., Hastie, P., Rosado, A., & Mesquita, I. (2021). Sport education and traditional teaching: Influence on students' empowerment and self-confidence in high school physical education classes. *Sustainability*, 13(2), 578. <https://doi.org/10.3390/su13020578>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Fakhrurozi, Z. A., Suherman, W. S., Sumarjo, Azzasih, P., Sunaryo, & Humam, M. F. (2024). Experimental study: The impact of traditional team games on gross motor locomotor skills and social skills of elementary school children. *Fizjoterapia Polska*, 24(3), 82–88. <https://doi.org/10.56984/8ZG020A1MG>
- Irmansyah, J., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F. X., & Sukoco, P. (2020). Children's social skills through traditional sport games in primary schools. *Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 39–53. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.28210>
- Istifarillah, K., Riyoko, E., & Fakhrudin, A. (2022). Efektivitas penerapan permainan tradisional terhadap kemampuan interaksi sosial siswa dalam pembelajaran PJOK kelas IV SD Negeri 1 Sungai Dua. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 12372–12378. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.10462>
- Li, J., & Shao, W. (2022). Influence of sports activities on prosocial behavior of children and adolescents: A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6484. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116484>
- 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). <https://doi.org/10.21831/jpji.v19i1.73492>
- Pratama, N. Z. (2020). Nilai-nilai permainan tradisional di Sekolah Dasar Negeri 09 Sungai Pangkur. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 7(2), 128–155.
- Riadi, F. S., & Lestari, T. (2021). The effectiveness of traditional games on the social development of elementary school students in the digital age. *Indonesian Journal of Primary Education*, 5(2), 122–129.
- Salam, R., & Nur, L. (2023). Penanaman nilai karakter gotong royong siswa di sekolah dasar melalui permainan tradisional bakiak berbasis metode Sokratik. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 10(1), 94–107.
- Syamsuddin, I. F., Hidayat, Y., & Carsiwan, C. (2024). Effectiveness of traditional sports games in social skills development. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 75–81. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v9i1.68226>
- Tasnim, A., Damayanti, E., & Afii, A. (2022). Development of social skills with traditional games: An experimentation with the game Mallogo. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 7(1), 23–32. <https://doi.org/10.14421/jga.2022.71-03>
- Wan, Y., Zhao, Y., & Song, H. (2021). Effects of physical exercise on prosocial behavior of junior high school students. *Children*, 8(12), 1199. <https://doi.org/10.3390/children8121199>

Xie, B., Lei, S., Wu, Y., Chang, I., Zhao, M., & Ju, F. (2025). Cultivating physical literacy and prosocial behavior through basketball: A quasi-experimental study on the Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR) model. *BMC Public Health*, 25, 3505. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23801-1>