MASALIQ
Jurnal Pendidikan dan Sains

e-ISSN: 2808-8115
p-ISSN: 2809-1051

Terindeks: Sinta 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/masaliq.v6i4.10366

PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI STRATEGI PEMBELAJARAN PENJAS BERBASIS KEARIFAN LOKAL PADA MAHASISWA PGSD

Traditional Games as a Local Wisdom-Based Physical Education Learning Strategy for PGSD Students

Marhani
Universitas Negeri Makassar
marhani@unm.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Apr 17, 2026	May15, 2026	May 27, 2026	Jun 1, 2026

Abstract

Although traditional games have been widely studied in the context of physical education in elementary schools, studies that specifically discuss their use in Physical Education learning among PGSD students remain limited. This study aims to analyze the relevance of traditional games as a Physical Education learning strategy in PGSD, particularly in developing motor skills, pedagogical competence, character values, and the preservation of local wisdom. This study used a qualitative approach with a structured literature review design. Data sources were obtained from curriculum documents, PJOK learning guidelines, physical activity recommendations, and scientific articles relevant to traditional games, physical education, and learning in elementary schools. Data were collected through documentation techniques and analyzed using content analysis by grouping the findings into the themes of curricular relevance, learning benefits, implementation strategies, and implementation challenges. The findings show that traditional games are relevant for use as a contextual, active, enjoyable, and culture-based Physical Education learning strategy. Traditional games

Masaliq Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

support the development of locomotor, non-locomotor, and manipulative movements, coordination, balance, cooperation, sportsmanship, responsibility, and the ability of PGSD students to design PJOK learning that aligns with the characteristics of elementary school students. These findings contribute to the development of studies on physical education based on local wisdom and broaden understanding of the importance of integrating traditional games into the education of prospective elementary school teachers. The conclusion of the study affirms that traditional games play an important role in Physical Education learning in PGSD because they are able to connect aspects of movement, pedagogy, character, and culture. The implications of the study include theoretical contributions to the development of literature on Physical Education based on local culture, as well as practical implications for PGSD study programs, lecturers, and prospective teachers in designing PJOK learning that is contextual, inclusive, inexpensive, safe, and aligned with the needs of elementary school students.

Keywords: Physical Education; PGSD; Traditional Games; Local Wisdom; Motor Skills.

Abstrak: Meskipun permainan tradisional telah banyak dikaji dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dasar, kajian yang secara khusus membahas pemanfaatannya dalam pembelajaran Penjas pada mahasiswa PGSD masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis relevansi permainan tradisional sebagai strategi pembelajaran Penjas di PGSD, terutama dalam pengembangan keterampilan motorik, kompetensi pedagogis, nilai karakter, dan pelestarian kearifan lokal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain kajian literatur terstruktur. Sumber data diperoleh dari dokumen kurikulum, panduan pembelajaran PJOK, rekomendasi aktivitas jasmani, serta artikel ilmiah yang relevan dengan permainan tradisional, pendidikan jasmani, dan pembelajaran di sekolah dasar. Data dikumpulkan melalui teknik dokumentasi dan dianalisis menggunakan analisis isi dengan mengelompokkan temuan ke dalam tema relevansi kurikuler, manfaat pembelajaran, strategi implementasi, dan tantangan penerapan. Hasil kajian menunjukkan bahwa permainan tradisional relevan digunakan sebagai strategi pembelajaran Penjas yang kontekstual, aktif, menyenangkan, dan berbasis budaya. Permainan tradisional mendukung pengembangan gerak lokomotor, nonlokomotor, manipulatif, koordinasi, keseimbangan, kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, serta kemampuan mahasiswa PGSD dalam merancang pembelajaran PJOK yang sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar. Temuan ini berkontribusi pada pengembangan kajian pendidikan jasmani berbasis kearifan lokal dan memperluas pemahaman tentang pentingnya integrasi permainan tradisional dalam pendidikan calon guru sekolah dasar. Simpulan penelitian menegaskan bahwa permainan tradisional memiliki peran penting dalam pembelajaran Penjas di PGSD karena mampu menghubungkan aspek gerak, pedagogi, karakter, dan budaya. Implikasi penelitian mencakup kontribusi teoretis bagi pengembangan literatur Penjas berbasis budaya lokal serta implikasi praktis bagi program studi PGSD, dosen, dan calon guru dalam merancang pembelajaran PJOK yang kontekstual, inklusif, murah, aman, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik sekolah dasar.

Kata Kunci: Penjas; PGSD; Permainan Tradisional; Kearifan Lokal; Keterampilan Motorik.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani atau Penjas merupakan bagian penting dalam pendidikan dasar karena berfungsi mengembangkan peserta didik secara utuh melalui aktivitas gerak, permainan, olahraga, pembiasaan hidup sehat, serta pembentukan nilai sosial. Dalam konteks sekolah dasar, Penjas tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan bekerja sama, disiplin, sportivitas, tanggung jawab, dan kesadaran terhadap pentingnya gaya hidup aktif. Pembelajaran Penjas yang dirancang dengan baik dapat membantu anak memperoleh pengalaman gerak yang sesuai dengan tahap perkembangannya, sehingga aktivitas jasmani tidak hanya menjadi kegiatan fisik, tetapi juga menjadi proses pendidikan yang bermakna.

Isu aktivitas fisik anak menjadi perhatian penting dalam pendidikan jasmani. World Health Organization (2020) merekomendasikan anak-anak dan remaja untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat rata-rata minimal 60 menit per hari. Rekomendasi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas jasmani perlu menjadi bagian dari kebiasaan hidup anak, baik di lingkungan keluarga, masyarakat, maupun sekolah. Namun, dalam kehidupan modern, anak-anak semakin banyak terpapar aktivitas sedentari, penggunaan gawai, dan permainan digital yang mengurangi kesempatan mereka untuk bergerak aktif. Hanifah, Nasrulloh, dan Sufyan (2023) menjelaskan bahwa rendahnya aktivitas fisik dan meningkatnya perilaku sedentari pada anak dapat berdampak pada kondisi kesehatan, kebugaran, dan kualitas hidup. Oleh karena itu, pembelajaran Penjas di sekolah dasar perlu menghadirkan aktivitas yang menyenangkan, mudah dilakukan, murah, aman, dan mampu mendorong anak untuk bergerak secara aktif.

Dalam kebijakan pendidikan Indonesia, pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan atau PJOK memiliki posisi strategis dalam pengembangan kompetensi peserta didik. Permendikbudristek Nomor 12 Tahun 2024 menegaskan bahwa kurikulum pada pendidikan dasar perlu dikembangkan untuk mendukung pencapaian kompetensi peserta didik sesuai konteks satuan pendidikan dan kebutuhan belajar. Sejalan dengan itu, Capaian Pembelajaran PJOK menekankan pengembangan keterampilan gerak, pengetahuan gerak, pemanfaatan gerak, nilai-nilai gerak, serta karakter dalam aktivitas jasmani (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2025). Panduan Mata Pelajaran PJOK juga menekankan bahwa pembelajaran perlu dirancang secara aktif, inklusif, berpusat pada peserta didik, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak (Setiawan et al., 2025). Dengan demikian,

pembelajaran Penjas harus mampu menghubungkan aktivitas gerak dengan pengalaman belajar yang menyenangkan, kontekstual, dan bernilai pendidikan.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk memperkuat pembelajaran Penjas adalah penggunaan permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan bentuk aktivitas bermain yang diwariskan dalam kehidupan masyarakat dan mengandung unsur gerak, aturan, interaksi sosial, serta nilai budaya. Permainan seperti gobak sodor, engklek, egrang, bentengan, bakiak, lompat tali, boy-boyan, balogo, dan baasinan memiliki potensi besar untuk digunakan dalam pembelajaran Penjas karena melibatkan gerak lokomotor, nonlokomotor, manipulatif, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kekuatan, strategi, kerja sama, dan sportivitas. Selain itu, permainan tradisional tidak membutuhkan fasilitas mahal dan dapat dimodifikasi sesuai kondisi sekolah, jumlah peserta didik, luas lapangan, serta kemampuan fisik anak.

Permainan tradisional juga memiliki nilai kultural yang penting dalam pendidikan. Dalam konteks Indonesia yang memiliki keragaman budaya, permainan tradisional dapat menjadi sarana untuk mengenalkan dan melestarikan kearifan lokal kepada peserta didik. Pembelajaran Penjas berbasis permainan tradisional dapat membantu peserta didik mengenal identitas budaya daerah sekaligus memperoleh pengalaman gerak yang aktif dan menyenangkan. Aldiyanor, Rakhman, dan Rahmadi (2025) menunjukkan bahwa permainan tradisional berbasis kearifan lokal, seperti baasinan dan balogo, dapat mendukung koordinasi, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, motivasi, partisipasi, dan pemahaman konsep gerak siswa. Temuan ini memperlihatkan bahwa permainan tradisional memiliki fungsi ganda, yaitu sebagai aktivitas jasmani dan sebagai media pewarisan nilai budaya.

Berbagai penelitian mutakhir juga menunjukkan bahwa permainan tradisional berkontribusi terhadap pengembangan keterampilan motorik dan motivasi belajar. Aliriad, Adi, Manullang, Endrawan, dan Satria (2024) menemukan bahwa penggunaan permainan tradisional dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan keterampilan motorik dan motivasi belajar peserta didik. Ningsih et al. (2024) juga menunjukkan bahwa permainan tradisional berpengaruh terhadap kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar. Selain itu, Suryadi, Ivanov, dan Zulnadila (2025) menjelaskan bahwa permainan tradisional dapat memberikan stimulasi positif terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar karena aktivitasnya mendorong keterlibatan tubuh secara aktif dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Hasil-hasil penelitian tersebut memperkuat argumentasi bahwa

permainan tradisional layak digunakan sebagai strategi pembelajaran Penjas yang efektif dan kontekstual.

Meskipun demikian, kajian tentang permainan tradisional dalam pembelajaran Penjas masih lebih banyak berfokus pada siswa sekolah dasar sebagai subjek utama. Sebagian penelitian meneliti pengaruh permainan tradisional terhadap keterampilan motorik, motivasi, partisipasi, kebugaran, atau karakter siswa. Kajian tersebut penting, tetapi belum sepenuhnya menjelaskan bagaimana permainan tradisional dapat digunakan dalam pembelajaran Penjas pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar atau PGSD. Padahal, mahasiswa PGSD merupakan calon guru sekolah dasar yang perlu memiliki kemampuan pedagogis dalam merancang, memodifikasi, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran PJOK. Dengan kata lain, keberhasilan penerapan permainan tradisional di sekolah dasar tidak hanya bergantung pada manfaat permainan itu sendiri, tetapi juga pada kesiapan calon guru dalam mengelolanya sebagai proses pembelajaran.

Dalam konteks PGSD, permainan tradisional perlu diposisikan bukan hanya sebagai aktivitas praktik, tetapi juga sebagai objek kajian pedagogis. Mahasiswa PGSD perlu memahami unsur gerak yang terkandung dalam permainan, nilai karakter yang dapat dikembangkan, risiko keselamatan yang perlu diantisipasi, serta cara memodifikasi permainan agar sesuai dengan usia dan kemampuan peserta didik sekolah dasar. Misalnya, gobak sodor dapat digunakan untuk melatih kecepatan, kelincahan, strategi ruang, kerja sama, dan komunikasi. Engklek dapat digunakan untuk mengembangkan keseimbangan, koordinasi, konsentrasi, dan kontrol tubuh. Egrang dapat melatih keseimbangan dinamis, keberanian, kekuatan tungkai, dan tanggung jawab terhadap keselamatan. Bakiak dapat mengembangkan koordinasi kelompok, kekompakan, kepemimpinan, dan komunikasi. Dengan pemahaman tersebut, mahasiswa PGSD dapat belajar merancang pembelajaran Penjas yang tidak hanya aktif, tetapi juga memiliki tujuan pedagogis yang jelas.

Urgensi penelitian ini semakin kuat karena pembelajaran Penjas di sekolah dasar masih sering menghadapi keterbatasan fasilitas, alat olahraga, ruang gerak, dan waktu pembelajaran. Pada kondisi tersebut, permainan tradisional dapat menjadi alternatif pembelajaran yang realistis karena sederhana, murah, fleksibel, dan mudah disesuaikan. Namun, penerapannya tetap memerlukan perencanaan yang tepat agar tidak berubah menjadi aktivitas bermain tanpa arah pembelajaran. Guru atau calon guru perlu menetapkan tujuan, memilih permainan yang sesuai, mengatur aturan, memperhatikan keselamatan, membagi

kelompok secara adil, mengelola intensitas aktivitas, dan menyusun asesmen yang relevan. Oleh karena itu, pembelajaran Penjas di PGSD perlu memberi ruang bagi mahasiswa untuk mempraktikkan sekaligus menganalisis permainan tradisional sebagai strategi pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada permainan tradisional dalam pembelajaran Penjas di PGSD. Fokus ini penting karena masih terbatas kajian yang secara khusus membahas permainan tradisional sebagai sarana pengembangan kompetensi pedagogis mahasiswa PGSD. Penelitian ini diarahkan untuk menganalisis relevansi permainan tradisional dalam pembelajaran Penjas, mengidentifikasi manfaatnya bagi pengembangan keterampilan motorik dan nilai karakter, serta menjelaskan potensinya sebagai media pembelajaran berbasis kearifan lokal bagi calon guru sekolah dasar. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian pendidikan jasmani berbasis budaya lokal serta menjadi rujukan bagi dosen dan mahasiswa PGSD dalam merancang pembelajaran PJOK yang aktif, kontekstual, inklusif, aman, dan bermakna.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain kajian literatur terstruktur. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan menganalisis secara mendalam konsep, temuan, dan relevansi permainan tradisional dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani atau Penjas pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), bukan untuk menguji hubungan antarvariabel secara statistik. Kajian literatur digunakan untuk mengidentifikasi perkembangan penelitian, membandingkan hasil studi terdahulu, menemukan kesenjangan kajian, serta menyusun sintesis konseptual berdasarkan sumber ilmiah yang relevan (Creswell & Creswell, 2023; Snyder, 2019).

Desain penelitian ini mengacu pada kajian literatur terstruktur dengan tahapan identifikasi, seleksi, telaah, dan sintesis sumber. Prosedur kajian disusun dengan memperhatikan prinsip transparansi dalam pelaporan literatur sebagaimana dianjurkan dalam PRISMA 2020, terutama pada tahap pencarian, penyaringan, dan penentuan literatur yang layak dianalisis (Page et al., 2021). Fokus kajian diarahkan pada permainan tradisional sebagai strategi pembelajaran Penjas berbasis kearifan lokal, khususnya dalam pengembangan keterampilan motorik, motivasi, karakter, dan kompetensi pedagogis mahasiswa PGSD.

Penelitian ini tidak melibatkan partisipan manusia secara langsung. Unit analisis dalam penelitian ini adalah artikel ilmiah, dokumen kebijakan, panduan pembelajaran, dan sumber resmi yang berkaitan dengan permainan tradisional, pendidikan jasmani, PJOK, PGSD, keterampilan motorik, motivasi belajar, pendidikan karakter, dan kearifan lokal. Sumber dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan literatur berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi meliputi sumber yang diterbitkan pada rentang 2020–2026, relevan dengan topik penelitian, tersedia dalam teks lengkap, serta berasal dari jurnal ilmiah, buku akademik, dokumen resmi pemerintah, atau lembaga internasional. Literatur yang tidak relevan, tidak memiliki teks lengkap, berbentuk opini populer, atau tidak memiliki dasar akademik yang jelas dikeluarkan dari analisis.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi. Data diperoleh dari artikel jurnal, buku metodologi, dokumen Capaian Pembelajaran PJOK, Panduan Mata Pelajaran PJOK, serta pedoman aktivitas fisik yang relevan. Instrumen yang digunakan berupa lembar dokumentasi dan matriks analisis literatur. Matriks tersebut memuat identitas sumber, tahun terbit, tujuan kajian, metode, konteks penelitian, temuan utama, dan relevansi sumber terhadap pembelajaran Penjas di PGSD. Penggunaan matriks bertujuan agar proses pengumpulan dan pengelompokan data berlangsung sistematis, transparan, dan dapat ditelusuri.

Teknik analisis data menggunakan analisis isi dan analisis tematik. Analisis isi digunakan untuk mengidentifikasi informasi utama dari setiap literatur, sedangkan analisis tematik digunakan untuk menemukan pola dan tema yang muncul dari sumber yang dianalisis. Tahapan analisis meliputi membaca literatur secara berulang, memberi kode pada informasi penting, mengelompokkan kode ke dalam tema, meninjau kembali tema, dan menyusun interpretasi hasil kajian. Proses analisis tematik ini mengacu pada tahapan yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2021), yaitu familiarisasi data, pengodean, pencarian tema, peninjauan tema, penamaan tema, dan penulisan hasil analisis. Tema utama yang digunakan dalam penelitian ini meliputi relevansi kurikuler, pengembangan keterampilan motorik, motivasi dan partisipasi belajar, penguatan karakter, serta kompetensi pedagogis mahasiswa PGSD.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan artikel ilmiah, dokumen kebijakan, panduan pembelajaran, dan sumber resmi internasional. Selain itu, peneliti melakukan pembacaan berulang dan pencatatan sistematis untuk memastikan

bahwa hasil sintesis didasarkan pada data literatur yang relevan, bukan pada asumsi subjektif. Dengan prosedur tersebut, penelitian ini diharapkan menghasilkan kajian yang objektif, sistematis, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL

Bagian ini menyajikan hasil kajian literatur mengenai permainan tradisional dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani atau Penjas pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD). Hasil disusun berdasarkan tema-tema utama yang muncul dari proses analisis literatur, yaitu relevansi permainan tradisional dengan pembelajaran Penjas, kontribusi terhadap keterampilan motorik dan kebugaran jasmani, kontribusi terhadap motivasi dan partisipasi belajar, kontribusi terhadap karakter dan nilai sosial, serta relevansinya bagi kompetensi pedagogis mahasiswa PGSD. Karena penelitian ini menggunakan desain kajian literatur terstruktur, data hasil penelitian disajikan dalam bentuk sintesis tematik, matriks sumber, dan deskripsi temuan dari literatur yang dianalisis.

Temuan Utama

Hasil kajian menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki posisi yang relevan dalam pembelajaran Penjas di PGSD. Relevansi tersebut terlihat dari keterkaitannya dengan tujuan pembelajaran PJOK di sekolah dasar, kebutuhan pengembangan keterampilan gerak anak, penguatan karakter, serta pelestarian kearifan lokal. Permainan tradisional juga dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang sederhana, murah, mudah dimodifikasi, dan sesuai dengan kondisi sekolah dasar yang memiliki keterbatasan fasilitas olahraga.

Temuan pertama menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki kesesuaian dengan capaian pembelajaran PJOK sekolah dasar. Dokumen Capaian Pembelajaran PJOK menempatkan keterampilan gerak, pengetahuan gerak, pemanfaatan gerak, pengembangan karakter, dan internalisasi nilai-nilai gerak sebagai elemen penting dalam pembelajaran. Dalam konteks tersebut, permainan tradisional menyediakan aktivitas yang memungkinkan peserta didik mempraktikkan gerak dasar, memahami aturan permainan, menggunakan gerak dalam situasi bermain, serta mengembangkan nilai kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab.

Temuan kedua menunjukkan bahwa permainan tradisional berkontribusi terhadap pengembangan keterampilan motorik. Literatur yang dianalisis menunjukkan bahwa

permainan tradisional melibatkan berbagai bentuk gerak dasar, seperti berlari, melompat, meloncat, melempar, menangkap, menghindar, menjaga keseimbangan, serta mengubah arah gerak. Gerak-gerak tersebut muncul dalam permainan seperti gobak sodor, bentengan, engklek, egrang, lompat tali, bakiak, boy-boyan, balogo, dan baasinan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran Penjas dapat meningkatkan keterampilan motorik, kemampuan gerak dasar, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan kekuatan peserta didik.

Temuan ketiga menunjukkan bahwa permainan tradisional mendukung motivasi dan partisipasi aktif dalam pembelajaran Penjas. Literatur yang dikaji menunjukkan bahwa permainan tradisional menghadirkan suasana belajar yang menyenangkan, kompetitif secara sehat, berbasis kelompok, dan dekat dengan pengalaman sosial peserta didik. Aktivitas bermain memungkinkan peserta didik terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, tidak hanya sebagai penerima instruksi, tetapi juga sebagai pelaku gerak yang mengambil keputusan, menyusun strategi, mengikuti aturan, dan berinteraksi dengan teman sebaya.

Temuan keempat menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki kontribusi terhadap pembentukan karakter dan nilai sosial. Permainan tradisional memuat aturan, giliran bermain, pembagian peran, kerja sama kelompok, kesepakatan bersama, sikap menerima kemenangan dan kekalahan, serta tanggung jawab terhadap keselamatan diri dan orang lain. Nilai-nilai tersebut berkaitan dengan sportivitas, disiplin, kejujuran, tanggung jawab, toleransi, kepedulian, dan komunikasi sosial.

Temuan kelima menunjukkan bahwa permainan tradisional relevan untuk pengembangan kompetensi pedagogis mahasiswa PGSD. Dalam konteks pembelajaran Penjas di PGSD, permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas praktik, tetapi juga sebagai bahan analisis pembelajaran. Mahasiswa dapat dilatih untuk mengidentifikasi unsur gerak, menentukan tujuan pembelajaran, menyusun langkah kegiatan, memodifikasi aturan, menyesuaikan permainan dengan usia peserta didik, mengelola kelas, memperhatikan keselamatan, serta menyusun instrumen asesmen pembelajaran PJOK.

Visualisasi Data: Tabel Hasil Kajian Literatur

Temuan utama dari literatur yang dianalisis disajikan pada Tabel 1. Tabel ini menunjukkan keterkaitan antara sumber literatur, fokus kajian, dan temuan yang relevan dengan permainan tradisional dalam pembelajaran Penjas.

Tabel 1. Hasil Kajian Literatur tentang Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Penjas

No.	Sumber	Fokus Kajian	Temuan Utama yang Relevan
1	World Health Organization (2020)	Aktivitas fisik anak dan remaja	Anak dan remaja memerlukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat secara rutin; pembelajaran Penjas dapat menjadi ruang penting untuk mendukung kebutuhan aktivitas fisik tersebut.
2	Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia (2024)	Kebijakan kurikulum pendidikan dasar	Kurikulum memberikan dasar bagi pembelajaran yang berorientasi pada capaian kompetensi, kebutuhan peserta didik, dan konteks satuan pendidikan.
3	Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (2025)	Capaian pembelajaran PJOK	PJOK menekankan keterampilan gerak, pengetahuan gerak, pemanfaatan gerak, pengembangan karakter, dan nilai-nilai aktivitas jasmani.
4	Setiawan et al. (2025)	Panduan pembelajaran PJOK	Pembelajaran PJOK perlu dirancang secara aktif, bermakna, berpusat pada peserta didik, serta sesuai dengan tahap perkembangan anak.
5	Aliriad et al. (2024)	Permainan tradisional, keterampilan motorik, dan motivasi belajar	Pendekatan permainan tradisional berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan motorik dan motivasi belajar dalam pendidikan jasmani.
6	Ningsih et al. (2024)	Permainan tradisional dan kemampuan gerak dasar	Integrasi permainan tradisional berpengaruh terhadap kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar.
7	Suryadi et al. (2025)	Kebugaran jasmani melalui permainan tradisional	Permainan tradisional berkontribusi positif terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar melalui aktivitas bermain yang aktif dan sesuai perkembangan anak.
8	Aldiyanor et al. (2025)	PJOK berbasis kearifan lokal	Permainan tradisional lokal seperti baasinan dan balogo mendukung koordinasi, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, motivasi, partisipasi, dan pemahaman konsep gerak.
9	Marhani (2026)	Media permainan tradisional, motivasi, dan partisipasi	Media pembelajaran berbasis permainan tradisional dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran Penjas.
10	Sahruni et al. (2024)	Pemahaman mahasiswa terhadap permainan dan olahraga tradisional	Mahasiswa memiliki pemahaman terhadap permainan tradisional sebagai bagian dari kultur budaya, tetapi masih diperlukan penguatan pada aspek penerapan pedagogis dalam pembelajaran.

Berdasarkan Tabel 1, literatur yang dianalisis menunjukkan pola temuan yang relatif konsisten. Permainan tradisional berkaitan dengan empat aspek utama pembelajaran Penjas, yaitu keterampilan gerak, kebugaran jasmani, motivasi dan partisipasi, serta pembentukan

karakter. Selain itu, hasil kajian juga menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki relevansi dengan pendidikan calon guru sekolah dasar karena dapat digunakan sebagai media untuk melatih kemampuan mahasiswa PGSD dalam merancang pembelajaran PJOK berbasis aktivitas jasmani dan kearifan lokal.

Hasil Sintesis Berdasarkan Tema

Hasil sintesis literatur disajikan dalam lima tema utama sebagaimana terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Sintesis Tematik Hasil Kajian

Tema	Indikator Temuan	Bentuk Data dalam Literatur
Relevansi kurikuler	Permainan tradisional sesuai dengan elemen keterampilan gerak, pengetahuan gerak, pemanfaatan gerak, karakter, dan nilai aktivitas jasmani	Dokumen kebijakan kurikulum dan panduan PJOK
Keterampilan motorik	Permainan tradisional melibatkan gerak lokomotor, nonlokomotor, manipulatif, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan	Artikel empiris tentang motorik dan kemampuan gerak dasar
Motivasi dan partisipasi	Permainan tradisional menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, aktif, kolaboratif, dan kompetitif secara sehat	Artikel empiris tentang motivasi dan partisipasi pembelajaran Penjas
Karakter dan nilai sosial	Permainan tradisional memuat nilai kerja sama, sportivitas, disiplin, kejujuran, tanggung jawab, dan toleransi	Artikel tentang pendidikan karakter dan kearifan lokal
Kompetensi pedagogis PGSD	Mahasiswa dapat belajar merancang, memodifikasi, mengelola, dan menilai pembelajaran Penjas berbasis permainan tradisional	Sintesis dari literatur Penjas, PGSD, dan pembelajaran berbasis aktivitas

Tabel 2 menunjukkan bahwa permainan tradisional tidak hanya berkaitan dengan aktivitas fisik, tetapi juga memiliki keterkaitan dengan aspek pedagogis dan sosial. Dalam pembelajaran Penjas di PGSD, permainan tradisional dapat menjadi objek pembelajaran yang dianalisis dari sisi gerak, nilai, aturan, keselamatan, modifikasi, dan asesmen. Dengan demikian, hasil kajian menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki fungsi ganda, yaitu sebagai aktivitas jasmani dan sebagai media pembelajaran calon guru sekolah dasar.

Pemetaan Permainan Tradisional dan Unsur Pembelajaran Penjas

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa setiap permainan tradisional memiliki karakteristik gerak dan nilai pembelajaran yang berbeda. Pemetaan tersebut disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Pemetaan Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Penjas di PGSD

Permainan Tradisional	Unsur Gerak Dominan	Nilai Pembelajaran	Potensi Penerapan di PGSD
Gobak sodor	Berlari, menghindar, mengubah arah, menjaga ruang	Kerja sama, strategi, sportivitas, komunikasi	Analisis gerak, pengelolaan kelompok, modifikasi lapangan
Engklek	Melompat, menjaga keseimbangan, koordinasi tubuh	Konsentrasi, disiplin, ketekunan	Latihan keseimbangan, koordinasi, dan asesmen gerak dasar
Egrang	Keseimbangan dinamis, kekuatan tungkai, koordinasi	Keberanian, fokus, tanggung jawab terhadap keselamatan	Pembelajaran keselamatan gerak dan modifikasi alat
Bentengan	Berlari, mengejar, menghindar, daya tahan	Strategi, kerja sama, kepemimpinan	Simulasi pembelajaran berbasis tim dan strategi permainan
Lompat tali	Melompat, ritme gerak, koordinasi	Ketekunan, keberanian, percaya diri	Latihan koordinasi dan kebugaran sederhana
Bakiak	Koordinasi kelompok, ritme langkah, keseimbangan	Kerja sama, komunikasi, kekompakan	Pembelajaran kolaboratif dan kepemimpinan kelompok
Boy-boyan	Melempar, menangkap, berlari, menghindar	Strategi, ketepatan, kerja sama	Pembelajaran gerak manipulatif dan permainan tim
Balogo/Baasinan	Koordinasi, ketepatan gerak, kelincahan	Kearifan lokal, sportivitas, kebersamaan	Integrasi budaya lokal dalam pembelajaran PJOK

Tabel 3 menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat dipilih sesuai dengan tujuan pembelajaran. Apabila tujuan pembelajaran berkaitan dengan keseimbangan, permainan engklek atau egrang dapat digunakan. Apabila tujuan pembelajaran berkaitan dengan kerja sama dan strategi kelompok, gobak sodor, bentengan, atau bakiak dapat digunakan. Apabila tujuan pembelajaran berkaitan dengan gerak manipulatif, boy-boyan dan balogo dapat menjadi pilihan. Pemetaan ini menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat digunakan secara fleksibel dalam pembelajaran Penjas di PGSD.

Hasil kajian juga menemukan beberapa catatan yang perlu dilaporkan secara faktual. Pertama, sebagian literatur lebih banyak meneliti permainan tradisional pada siswa sekolah dasar daripada pada mahasiswa PGSD. Dengan demikian, data empiris yang secara langsung mengukur pengaruh permainan tradisional terhadap kompetensi pedagogis mahasiswa PGSD masih terbatas. Kedua, beberapa penelitian tentang permainan tradisional lebih menekankan aspek motorik, motivasi, atau partisipasi siswa, sementara aspek perencanaan

pembelajaran, modifikasi permainan, asesmen, dan kesiapan mengajar calon guru belum banyak dijelaskan secara mendalam.

Ketiga, terdapat potensi kendala dalam implementasi permainan tradisional, terutama berkaitan dengan keterbatasan alat, keterbatasan waktu pembelajaran, risiko cedera, perbedaan kemampuan fisik peserta didik, serta berkurangnya pengetahuan mahasiswa atau peserta didik terhadap permainan tradisional daerah. Keempat, tidak semua permainan tradisional dapat diterapkan secara langsung dalam pembelajaran Penjas tanpa penyesuaian. Beberapa permainan memerlukan modifikasi aturan, ukuran lapangan, durasi, alat, dan tingkat kesulitan agar sesuai dengan usia, kondisi fisik, jumlah siswa, serta prinsip keselamatan pembelajaran.

Penelitian ini tidak menggunakan persamaan matematika karena data yang dianalisis berbentuk literatur, dokumen, dan temuan tematik. Analisis yang digunakan adalah analisis isi dan analisis tematik, sehingga hasil penelitian disajikan dalam bentuk narasi, tabel sintesis, dan pemetaan tema. Oleh karena itu, tidak terdapat rumus statistik, model regresi, atau persamaan matematis yang digunakan dalam bagian hasil.

PEMBAHASAN

Hasil kajian menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki relevansi kuat dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani atau Penjas di PGSD. Permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas bermain, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang dapat mengembangkan keterampilan motorik, motivasi belajar, partisipasi aktif, karakter, serta pemahaman mahasiswa terhadap pembelajaran PJOK berbasis kearifan lokal. Temuan ini menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat menjadi strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik pendidikan jasmani di sekolah dasar karena bersifat aktif, menyenangkan, sederhana, mudah dimodifikasi, dan dekat dengan kehidupan sosial budaya peserta didik.

Dalam konteks pembelajaran Penjas, permainan tradisional berperan penting dalam mengembangkan gerak dasar seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, menjaga keseimbangan, mengubah arah, dan mengoordinasikan gerak tubuh. Permainan seperti gobak sodor, engklek, egrang, bakiak, bentengan, dan boy-boyan dapat digunakan untuk melatih gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Hal ini sejalan dengan Capaian Pembelajaran PJOK yang menekankan penguasaan keterampilan gerak, pengetahuan gerak,

pemanfaatan gerak, pengembangan karakter, dan nilai-nilai aktivitas jasmani dalam pembelajaran sekolah dasar (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2025).

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Aliriad et al. (2024), yang menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan keterampilan motorik dan motivasi belajar dalam pendidikan jasmani. Ningsih et al. (2024) juga menemukan bahwa permainan tradisional berpengaruh terhadap kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar. Selain itu, Suryadi et al. (2025) menjelaskan bahwa permainan tradisional dapat memberikan stimulasi positif terhadap kebugaran jasmani siswa karena aktivitasnya melibatkan gerak aktif, kerja sama, dan keterlibatan tubuh secara menyeluruh.

Dari sisi motivasi dan partisipasi, permainan tradisional memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dibandingkan pembelajaran yang bersifat monoton. Aktivitas bermain membuat peserta didik lebih mudah terlibat karena mereka dapat bergerak, berinteraksi, menyusun strategi, dan mengikuti aturan permainan secara langsung. Temuan ini sesuai dengan Self-Determination Theory yang menjelaskan bahwa motivasi belajar meningkat ketika peserta didik memperoleh pengalaman otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial (Ryan & Deci, 2020). Dalam permainan tradisional, peserta didik memiliki kesempatan mengambil keputusan, menunjukkan kemampuan gerak, serta bekerja sama dengan teman sebaya.

Permainan tradisional juga memiliki kontribusi terhadap pembentukan karakter. Nilai-nilai seperti kerja sama, sportivitas, disiplin, kejujuran, tanggung jawab, toleransi, dan kepedulian sosial muncul secara alami dalam proses bermain. Oleh karena itu, permainan tradisional dapat menjadi media pendidikan karakter yang relevan dalam pembelajaran Penjas. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada aspek fisik, tetapi juga pada pengembangan sikap, nilai, dan perilaku sosial peserta didik (Setiawan et al., 2025).

Dalam konteks PGSD, hasil kajian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional penting digunakan untuk melatih kompetensi pedagogis calon guru sekolah dasar. Mahasiswa PGSD tidak hanya perlu mengetahui jenis permainan tradisional, tetapi juga perlu mampu menganalisis unsur gerak, menentukan tujuan pembelajaran, memodifikasi aturan, menyesuaikan permainan dengan usia siswa, memperhatikan keselamatan, mengelola kelas, serta menyusun asesmen pembelajaran. Dengan demikian, permainan tradisional dapat

menjadi sarana untuk menghubungkan teori Penjas, praktik gerak, dan keterampilan mengajar.

Implikasi penelitian ini bersifat teoretis dan praktis. Secara teoretis, kajian ini memperkuat literatur tentang pendidikan jasmani berbasis kearifan lokal. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi dosen PGSD dalam merancang pembelajaran Penjas yang lebih aktif, kontekstual, dan berbasis budaya. Bagi mahasiswa PGSD, permainan tradisional dapat menjadi bekal untuk mengembangkan pembelajaran PJOK yang murah, aman, inklusif, dan sesuai dengan kondisi sekolah dasar.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain kajian literatur, sehingga tidak melibatkan pengumpulan data langsung dari mahasiswa, dosen, atau siswa sekolah dasar. Selain itu, sebagian besar literatur yang dianalisis masih berfokus pada siswa sekolah dasar, sedangkan kajian yang secara khusus membahas permainan tradisional dalam pembelajaran Penjas di PGSD masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen, penelitian tindakan kelas, atau research and development untuk menguji efektivitas permainan tradisional terhadap kompetensi pedagogis mahasiswa PGSD, keterampilan microteaching, dan kesiapan mengajar PJOK di sekolah dasar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional memiliki relevansi yang kuat sebagai strategi pembelajaran Pendidikan Jasmani atau Penjas di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD). Permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas bermain, tetapi juga dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang mendukung pengembangan keterampilan motorik, motivasi belajar, partisipasi aktif, karakter sosial, dan pelestarian kearifan lokal. Dalam konteks PGSD, permainan tradisional memiliki nilai penting karena dapat membantu mahasiswa memahami pembelajaran PJOK secara lebih kontekstual, aktif, kreatif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat menghubungkan aspek gerak, pedagogi, karakter, dan budaya dalam satu proses pembelajaran. Melalui permainan seperti gobak sodor, engklek, egrang, bakiak, bentengan, lompat tali, dan boy-boyan, mahasiswa PGSD dapat mempelajari unsur gerak lokomotor,

nonlokomotor, manipulatif, keseimbangan, koordinasi, kerja sama, sportivitas, serta tanggung jawab. Selain itu, permainan tradisional juga memberi peluang bagi mahasiswa untuk belajar merancang, memodifikasi, mengelola, dan mengevaluasi pembelajaran Penjas yang aman, murah, inklusif, dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah dasar.

Kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada penguatan kajian pendidikan jasmani berbasis kearifan lokal, khususnya dalam konteks pendidikan calon guru sekolah dasar. Penelitian ini menegaskan bahwa permainan tradisional perlu diposisikan bukan hanya sebagai materi rekreatif, tetapi sebagai sumber belajar pedagogis yang dapat memperkaya pembelajaran Penjas di PGSD. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi dosen, mahasiswa PGSD, dan calon guru sekolah dasar dalam mengembangkan pembelajaran PJOK yang lebih bermakna, kontekstual, dan berorientasi pada kebutuhan peserta didik.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain kajian literatur, sehingga belum menyajikan data empiris langsung dari proses pembelajaran Penjas di kelas PGSD. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas permainan tradisional melalui desain eksperimen, penelitian tindakan kelas, atau penelitian pengembangan. Kajian lanjutan juga dapat diarahkan pada pengembangan modul ajar, model pembelajaran, instrumen asesmen, atau panduan praktik permainan tradisional yang secara khusus dirancang untuk meningkatkan kompetensi pedagogis mahasiswa PGSD dalam pembelajaran Penjas.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmed, S. K., Mohammed, R. A., Nashwan, A. J., Ibrahim, R. H., Abdalla, A. Q., Ameen, B. M. M., & Khdhir, R. M. (2025). Using thematic analysis in qualitative research. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health, 6*, Article 100198. https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2025.100198

Aldiyanor, M., Rakhman, A., & Rahmadi, R. (2025). Implementation of physical education learning based on local wisdom in the form of traditional games in Balangan Regency. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 17*(2), 811–820. https://doi.org/10.26858/cpjok.v17i2.55

Aliriad, H., Adi, S., Manullang, J. G., Endrawan, I. B., & Satria, M. H. (2024). Improvement of motor skills and motivation to learn physical education through the use of traditional games. *Physical Education Theory and Methodology, 24*(1), 32–40. https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.04

Astuti, Y. S., & Apriliani, S. (2025). Strengthening character education in elementary school students through local wisdom–based traditional games. *Indonesian Journal of Character Education Studies, 2*(2), 71–82. https://doi.org/10.64420/ijces.v2i2.327

Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.

Braun, V., & Clarke, V. (2023). Toward good practice in thematic analysis: Avoiding common problems and be/com/ing a knowing researcher. *International Journal of Transgender Health, 24*(1), 1–6. https://doi.org/10.1080/26895269.2022.2129597

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.

Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary behavior and lack of physical activity among children in Indonesia. *Children, 10*(8), Article 1283. https://doi.org/10.3390/children10081283

Irfan, I., & Nasrullah, N. (2025). Development of a physical education learning model based on Geo traditional games. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan, 17*(4). https://doi.org/10.35445/alishlah.v17i4.7581

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2025). *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) SD–SMA*. https://guru.kemendikdasmen.go.id/kurikulum/referensi-penerapan/capaian-pembelajaran/sd-sma/pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan-pjok/

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2024). *Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 12 Tahun 2024 tentang Kurikulum pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah*. https://peraturan.bpk.go.id/Details/281847/permendikbudriset-no-12-tahun-2024

Marhani, M. (2026). The effect of traditional game-based learning media on students' motivation and participation in physical education at an elementary school in Parepare. *International Journal of Humanities, Education, and Social Sciences, 4*(1), 158–175. https://doi.org/10.58578/ijhess.v4i1.9168

Martínez-Santos, R., Founaud, M. P., Aracama, A., & Oiarbide, A. (2020). Sports teaching, traditional games, and understanding in physical education: A tale of two stories. *Frontiers in Psychology, 11*, Article 581721. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.581721

Ningsih, Y. F., Khotimah, K., Sugeng, I., Suhartiningsih, Winarno, M. E., & Safirah, A. D. (2024). Traditional games on basic movement abilities of elementary school students. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan, 8*(2), 374–382. https://doi.org/10.23887/jppp.v8i2.68580

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., . . . Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ, 372*, Article n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology, 61*, Article 101860. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Sahruni, A. Y., Husain, A. B., Ronald, R., Rahail, R. B., Ansar, C. S., Marlissa, D., & Misran, M. (2024). Pemahaman Mahasiswa tentang Permainan dan Olahraga Tradisional sebagai Kultur Budaya pada Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 14*(3), 150–156. https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1664

Setiawan, C., Hariyani, U., Juniarta, T., Ilmawati, H., Kurniawan, A. A., & Nugroho, E. (2025). *Panduan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan: Fase A–F SD/MI/Program Paket A, SMP/MTs/Program Paket B, SMA/MA/Program Paket C, dan SMK/MAK*. Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan. https://repositori.kemendikdasmen.go.id/33612/

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research, 104*, 333–339. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039

Sun, S., & Chen, C. (2024). The effect of sports game intervention on children's fundamental motor skills: A systematic review and meta-analysis. *Children, 11*(2), Article 254. https://doi.org/10.3390/children11020254

Suryadi, D., Ivanov, D., & Zulnadila, Z. (2025). Stimulation of physical fitness through traditional games in elementary school students: A systematic review in Indonesia. *Journal of Applied Movement and Sport Science, 1*(3), 12–19. https://doi.org/10.65575/jamss.v1i3.92

UNESCO. (n.d.). *Traditional sports and games*. https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/traditional-sports-and-games

White, R. L., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K. B., & Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education, 99*, Article 103247. https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103247

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128