



Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gis>

Volume 3, Nomor 3 November 2025

e-ISSN: 3031-3961

DOI.10.35458

Olahraga Tradisional sebagai Sarana Pelestarian Budaya dan Kesehatan

Andi Ridwan¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email: andi.ridwan@unm.ac.id

Artikel info	Abstrak
Received: 02-10-2025	
Revised: 15-10-2025	
Accepted: 05-11-2025	
Published, 30-11-2025	Olahraga tradisional merupakan warisan budaya yang memiliki nilai strategis dalam pelestarian identitas bangsa sekaligus peningkatan kesehatan masyarakat. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran olahraga tradisional sebagai medium pelestarian budaya dan promosi kesehatan di Indonesia. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur dan observasi terhadap praktik olahraga tradisional di berbagai daerah. Data dikumpulkan melalui kajian pustaka, wawancara dengan pelaku olahraga tradisional, dan dokumentasi kegiatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga tradisional memiliki dampak positif ganda yaitu melestarikan nilai-nilai budaya lokal dan meningkatkan kebugaran fisik masyarakat. Analisis menunjukkan bahwa permainan seperti pencak silat, egrang, bakiak, dan congklak tidak hanya melatih kemampuan motorik tetapi juga menanamkan nilai-nilai kearifan lokal seperti gotong royong, sportivitas, dan solidaritas sosial. Implementasi olahraga tradisional dalam pendidikan dan komunitas terbukti efektif meningkatkan kesadaran budaya generasi muda sambil memberikan manfaat kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini merekomendasikan integrasi sistematis olahraga tradisional dalam kurikulum pendidikan dan program kesehatan masyarakat sebagai strategi holistik pelestarian budaya dan peningkatan kualitas hidup.

Kata Kunci: olahraga tradisional, pelestarian budaya, kesehatan masyarakat, kearifan lokal, pendidikan karakter

artikel global jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara dengan kekayaan budaya yang luar biasa memiliki berbagai jenis olahraga tradisional yang tersebar di seluruh nusantara. Olahraga tradisional bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan representasi nilai-nilai filosofis dan kearifan lokal yang telah diwariskan secara

turun-temurun. Menurut Husdarta (2011), olahraga tradisional merupakan bentuk aktivitas jasmani yang berkembang di masyarakat dan mengandung unsur permainan, pendidikan, serta nilai-nilai budaya setempat. Keberadaan olahraga tradisional kini menghadapi tantangan serius akibat penetrasi budaya global dan dominasi olahraga modern yang cenderung lebih populer di kalangan generasi muda.

Suryanto (2015) mengemukakan bahwa olahraga tradisional memiliki potensi besar sebagai wahana pembentukan karakter bangsa karena di dalamnya terkandung nilai-nilai luhur seperti kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, dan rasa hormat. Namun demikian, menurut penelitian Nur (2013), minat generasi muda terhadap olahraga tradisional terus mengalami penurunan seiring dengan perubahan gaya hidup dan preferensi terhadap aktivitas digital. Kondisi ini mengancam kelestarian warisan budaya tak benda yang seharusnya dijaga dan dikembangkan.

Di sisi lain, permasalahan kesehatan masyarakat Indonesia juga semakin kompleks dengan meningkatnya penyakit degeneratif akibat gaya hidup sedentari. Data Kementerian Kesehatan menunjukkan prevalensi obesitas dan penyakit tidak menular terus meningkat, khususnya di kalangan usia produktif. Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2012), aktivitas fisik yang teratur dan terukur menjadi kunci pencegahan berbagai penyakit metabolik. Olahraga tradisional menawarkan solusi unik yang dapat mengatasi dua permasalahan sekaligus, yaitu pelestarian budaya dan peningkatan kesehatan masyarakat.

Penelitian Lutan (2001) menegaskan bahwa olahraga tradisional memiliki karakteristik yang fleksibel, mudah dimodifikasi, tidak memerlukan sarana prasarana mahal, dan dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia. Hal ini menjadikan olahraga tradisional sangat potensial untuk dikembangkan sebagai program kesehatan masyarakat yang berbasis kearifan lokal. Lebih lanjut, Mutohir dan Maksum (2007) menjelaskan bahwa olahraga tradisional juga memiliki dimensi sosial yang kuat karena biasanya dilakukan secara berkelompok dan mengedepankan interaksi sosial yang positif.

Fenomena revitalisasi olahraga tradisional mulai mendapat perhatian dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, akademisi, dan komunitas budaya. Menurut Kusmaedi (2009), upaya pelestarian olahraga tradisional memerlukan pendekatan sistematis yang melibatkan dukungan kebijakan, integrasi dalam sistem pendidikan, dan partisipasi aktif masyarakat. Sementara itu, Suherman (2009) menekankan pentingnya dokumentasi dan standardisasi permainan tradisional agar dapat diajarkan secara lebih luas dan terstruktur.

Penelitian ini berangkat dari kesenjangan antara potensi besar olahraga tradisional dengan realitas implementasinya yang masih terbatas. Meskipun banyak kajian telah membahas aspek budaya atau kesehatan secara terpisah, belum banyak penelitian yang mengintegrasikan kedua dimensi tersebut secara komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi bagaimana olahraga tradisional dapat berfungsi sebagai sarana pelestarian budaya sekaligus promosi kesehatan masyarakat. Rumusan masalah penelitian adalah bagaimana peran dan dampak olahraga tradisional dalam pelestarian budaya dan peningkatan kesehatan, serta strategi apa yang efektif untuk pengembangan dan pelestariannya.

Signifikansi penelitian ini terletak pada kontribusinya terhadap pengembangan model pemberdayaan masyarakat yang holistik, di mana aspek budaya dan kesehatan tidak dipandang sebagai entitas terpisah melainkan saling terkait dan saling memperkuat. Temuan penelitian diharapkan dapat memberikan rekomendasi kebijakan yang aplikatif bagi pengambil keputusan di bidang pendidikan, kesehatan, dan kebudayaan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menginspirasi penelitian-penelitian lanjutan yang lebih spesifik tentang jenis-jenis olahraga tradisional tertentu dan dampaknya terhadap berbagai aspek kehidupan masyarakat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur yang diperkuat dengan observasi lapangan dan wawancara mendalam. Menurut Sugiyono (2017), pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena sosial secara mendalam dan kontekstual, yang sangat sesuai untuk mengeksplorasi dimensi budaya dan kesehatan dalam olahraga

tradisional. Lokasi penelitian meliputi beberapa daerah di Jawa Barat, Jawa Tengah, dan Yogyakarta yang masih aktif melestarikan olahraga tradisional. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan representasi keragaman jenis olahraga tradisional dan tingkat pelestarian yang relatif baik.

Subjek penelitian terdiri dari tiga kategori utama yaitu pelaku atau pemain olahraga tradisional, tokoh masyarakat atau budayawan yang terlibat dalam pelestarian, dan praktisi pendidikan yang mengintegrasikan olahraga tradisional dalam pembelajaran. Jumlah informan sebanyak 25 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan snowball sampling. Kriteria informan meliputi pengalaman minimal lima tahun dalam bidang olahraga tradisional, keterlibatan aktif dalam kegiatan pelestarian, dan kesediaan untuk berbagi informasi secara terbuka.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga metode utama. Pertama, studi literatur yang meliputi kajian terhadap buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen resmi terkait olahraga tradisional, kesehatan, dan pelestarian budaya. Pencarian literatur dilakukan melalui database akademik dan perpustakaan dengan fokus pada publikasi dalam rentang tahun 2000 hingga 2024. Kedua, observasi partisipatif terhadap praktik olahraga tradisional di komunitas-komunitas yang masih aktif menyelenggarakan kegiatan tersebut. Observasi dilakukan untuk mendapatkan pemahaman langsung tentang dinamika pelaksanaan, interaksi sosial, dan dampak yang dirasakan oleh peserta. Ketiga, wawancara mendalam dengan informan kunci menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur yang memungkinkan fleksibilitas dalam penggalian informasi.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses reduksi data dilakukan dengan cara memilah, memfokuskan, dan menyederhanakan data mentah yang diperoleh dari lapangan dan literatur. Data yang relevan dengan fokus penelitian dikelompokkan berdasarkan tema-tema utama yaitu aspek budaya, aspek kesehatan, dan strategi pelestarian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif, matriks, dan tabel untuk memudahkan interpretasi. Penarikan kesimpulan dilakukan secara induktif dengan membangun pemahaman dari data-data khusus menuju generalisasi yang lebih luas.

Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber, metode, dan teori. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari berbagai informan dengan latar belakang yang berbeda. Triangulasi metode dilakukan dengan mengkonfirmasi temuan dari observasi dengan hasil wawancara dan kajian literatur. Triangulasi teori dilakukan dengan menggunakan berbagai perspektif teoretis untuk menganalisis fenomena yang sama. Selain itu, dilakukan juga member checking yaitu meminta konfirmasi dari informan terhadap interpretasi data yang telah dilakukan oleh peneliti untuk memastikan akurasi dan kredibilitas temuan.

Aspek etika penelitian dijaga dengan ketat melalui informed consent dari setiap informan, menjaga kerahasiaan identitas jika diminta, dan memastikan bahwa partisipasi bersifat sukarela tanpa paksaan. Data yang dikumpulkan digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik dan tidak akan disalahgunakan untuk tujuan lain. Penelitian ini juga memperhatikan sensitivitas budaya dengan menghormati nilai-nilai lokal dan tidak melakukan penilaian yang bersifat merendahkan atau bias terhadap praktik budaya masyarakat setempat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis-Jenis Olahraga Tradisional dan Nilai Budayanya

Hasil penelitian mengidentifikasi berbagai jenis olahraga tradisional yang masih dipraktikkan di berbagai daerah penelitian. Menurut klasifikasi yang dikembangkan berdasarkan karakteristik aktivitas, olahraga tradisional dapat dikelompokkan menjadi permainan ketangkasan, permainan strategi, permainan kekuatan, dan permainan keseimbangan. Pencak silat sebagai salah satu olahraga tradisional yang paling dikenal memiliki filosofi yang dalam tentang keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual. Menurut Kriswanto (2015), pencak silat bukan hanya seni bela diri tetapi juga sarana pendidikan karakter yang mengajarkan nilai-nilai kedisiplinan, rasa hormat, dan pengendalian diri.

Permainan tradisional seperti egrang, bakiak, dan gobak sodor menunjukkan kreativitas masyarakat lokal dalam menciptakan aktivitas fisik yang menyenangkan sekaligus edukatif. Hasil wawancara dengan pelaku olahraga tradisional menunjukkan bahwa permainan-permainan tersebut memiliki fungsi sosial yang kuat dalam membangun kohesi komunitas. Seorang informan yang merupakan tokoh masyarakat di Yogyakarta menyatakan bahwa olahraga tradisional menjadi wahana interaksi antarwarga yang menguatkan ikatan sosial dan gotong royong. Hal ini sejalan dengan pandangan Suherman (2009) yang menekankan bahwa olahraga tradisional memiliki dimensi komunal yang membedakannya dengan olahraga modern yang cenderung individualistik.

Analisis terhadap nilai-nilai budaya yang terkandung dalam olahraga tradisional menunjukkan adanya keterkaitan erat dengan sistem nilai masyarakat lokal. Permainan congklak atau dakon misalnya, mengajarkan strategi, kesabaran, dan kemampuan berhitung yang merupakan representasi dari kearifan dalam mengelola sumber daya. Menurut Mutohir dan Maksum (2007), setiap gerakan dan aturan dalam olahraga tradisional memiliki makna filosofis yang mencerminkan pandangan hidup masyarakat. Nilai-nilai seperti keadilan, sportivitas, dan saling menghormati tertanam secara inheren dalam pelaksanaan permainan tradisional.

Observasi lapangan juga menemukan bahwa olahraga tradisional sering dikaitkan dengan ritual atau upacara adat tertentu, yang menunjukkan dimensi sakral dan spiritual dari aktivitas tersebut. Di beberapa daerah, pertunjukan pencak silat misalnya, dilakukan dalam konteks perayaan panen atau upacara pernikahan sebagai bentuk ungkapan syukur dan kegembiraan. Menurut Kusmaedi (2009), keterkaitan olahraga tradisional dengan konteks ritual ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak dipandang sebagai entitas yang terpisah dari kehidupan spiritual dan sosial masyarakat.

Dampak Olahraga Tradisional terhadap Kesehatan

Hasil analisis menunjukkan bahwa olahraga tradisional memberikan manfaat kesehatan yang komprehensif meliputi aspek fisik, mental, dan sosial. Dari aspek kesehatan fisik, berbagai jenis olahraga tradisional melibatkan gerakan-gerakan yang melatih komponen kebugaran seperti kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, dan koordinasi. Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2012), aktivitas fisik yang variatif dan menyenangkan seperti yang ditawarkan oleh olahraga tradisional lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran dibandingkan dengan latihan monoton.

Pengukuran intensitas aktivitas fisik dalam beberapa jenis olahraga tradisional menunjukkan bahwa aktivitas tersebut termasuk dalam kategori sedang hingga berat, yang sesuai dengan rekomendasi World Health Organization untuk kesehatan optimal. Permainan egrang misalnya, melatih keseimbangan dan kekuatan otot kaki, sementara permainan bakiak melatih koordinasi dan kerja sama tim. Hasil wawancara dengan peserta olahraga tradisional mengungkapkan bahwa mereka merasakan peningkatan stamina, penurunan berat badan, dan perbaikan kualitas tidur setelah rutin melakukan aktivitas tersebut.

Aspek kesehatan mental juga mendapat perhatian dalam penelitian ini. Olahraga tradisional yang dilakukan secara berkelompok menciptakan suasana yang menyenangkan dan mengurangi tingkat stres. Menurut Lutan (2001), aktivitas fisik yang dilakukan dalam konteks bermain dan bersosialisasi memiliki efek positif terhadap kesehatan mental karena melepaskan hormon endorfin dan menciptakan pengalaman emosional yang positif. Informan melaporkan bahwa partisipasi dalam olahraga tradisional memberikan rasa bahagia, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengurangi kecemasan.

Tabel berikut merangkum jenis olahraga tradisional, komponen kesehatan yang dilatih, dan manfaat spesifiknya:

Jenis Olahraga Tradisional	Komponen Kesehatan Fisik	Manfaat Kesehatan Mental	Nilai Sosial-Budaya
Pencak Silat	Kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, koordinasi	Disiplin diri, percaya diri, kontrol emosi	Hormat pada guru, solidaritas, keberanian
Egrang	Keseimbangan, kekuatan kaki, koordinasi	Keberanian, konsentrasi, ketahanan mental	Kesabaran, ketekunan, sportivitas
Bakiak	Koordinasi, kekuatan kaki, kerja sama	Komunikasi, adaptasi, kepercayaan	Gotong royong, kebersamaan, kesetaraan
Gobak Sodor	Kelincahan, kecepatan, strategi gerak	Pemecahan masalah, kerjasama tim	Kejujuran, tanggung jawab, keadilan
Congklak	Koordinasi mata-tangan, ketangkasan	Konsentrasi, strategi, kesabaran	Pengelolaan sumber daya, kebijaksanaan
Tarik Tambang	Kekuatan otot, daya tahan, sinkronisasi	Kerjasama, semangat juang, resiliensi	Solidaritas kelompok, sportivitas

Dari aspek kesehatan sosial, olahraga tradisional berfungsi sebagai media interaksi yang mengurangi isolasi sosial dan memperkuat jaringan dukungan sosial. Menurut Suryanto (2015), partisipasi dalam aktivitas kelompok seperti olahraga tradisional meningkatkan modal sosial masyarakat yang pada gilirannya berdampak positif terhadap kesejahteraan individu dan komunitas. Observasi menunjukkan bahwa dalam pelaksanaan olahraga tradisional, terjadi komunikasi intensif, tukar pengalaman, dan pembentukan identitas kolektif yang memperkuat kohesi sosial.

Tantangan Pelestarian Olahraga Tradisional

Meskipun memiliki banyak manfaat, pelestarian olahraga tradisional menghadapi berbagai tantangan. Tantangan utama adalah pergeseran nilai dan gaya hidup generasi muda yang lebih tertarik pada teknologi digital dan olahraga modern. Menurut Nur (2013), penetrasi teknologi informasi telah mengubah pola aktivitas anak-anak dan remaja dari aktivitas fisik outdoor menjadi aktivitas sedentari berbasis layar. Hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani mengungkapkan bahwa siswa lebih familiar dengan permainan video game dibandingkan dengan permainan tradisional.

Tantangan kedua adalah minimnya dokumentasi dan standarisasi aturan permainan tradisional, yang menyebabkan kesulitan dalam pembelajaran secara formal. Setiap daerah seringkali memiliki variasi aturan yang berbeda untuk permainan yang sama, sehingga perlu upaya standardisasi tanpa menghilangkan keunikan lokal. Menurut Kusmaedi (2009), perlu ada keseimbangan antara standardisasi untuk keperluan pendidikan dan pelestarian keragaman sebagai kekayaan budaya.

Keterbatasan sarana prasarana dan dukungan institusional juga menjadi kendala. Banyak sekolah yang tidak memiliki fasilitas atau alat untuk mengajarkan olahraga tradisional secara memadai. Selain itu, minimnya pelatihan bagi guru tentang metode pengajaran olahraga tradisional menyebabkan implementasi yang kurang optimal. Menurut Suherman (2009), diperlukan program capacity building bagi para pendidik agar dapat mengajarkan olahraga tradisional secara menarik dan efektif.

Strategi Pelestarian dan Pengembangan

Berdasarkan analisis terhadap praktik-praktik terbaik di berbagai daerah, penelitian ini mengidentifikasi beberapa strategi efektif untuk pelestarian dan pengembangan olahraga tradisional. Strategi pertama adalah integrasi olahraga tradisional dalam kurikulum pendidikan formal. Menurut Husdarta (2011), pendidikan jasmani merupakan wahana yang tepat untuk memperkenalkan dan

melestarikan olahraga tradisional kepada generasi muda. Beberapa sekolah yang telah mengintegrasikan permainan tradisional dalam pembelajaran menunjukkan respon positif dari siswa dan peningkatan minat terhadap budaya lokal.

Strategi kedua adalah penyelenggaraan festival dan kompetisi olahraga tradisional secara berkala. Observasi terhadap beberapa festival olahraga tradisional menunjukkan bahwa acara tersebut tidak hanya berfungsi sebagai ajang kompetisi tetapi juga sebagai wahana edukasi dan promosi budaya. Menurut Kriswanto (2015), event-event seperti ini dapat meningkatkan visibilitas dan apresiasi masyarakat terhadap olahraga tradisional. Partisipasi lintas generasi dalam festival juga efektif dalam transmisi pengetahuan dan keterampilan dari generasi tua ke generasi muda.

Strategi ketiga adalah pemanfaatan teknologi digital untuk dokumentasi dan promosi. Beberapa komunitas telah memanfaatkan media sosial dan platform digital untuk mengunggah video tutorial, sejarah, dan filosofi olahraga tradisional. Menurut Mutohir dan Maksum (2007), adaptasi terhadap perkembangan teknologi tidak berarti mengkhianati nilai tradisional, melainkan strategi untuk menjangkau audiens yang lebih luas terutama generasi digital native. Aplikasi mobile yang berisi panduan permainan tradisional juga dapat menjadi media pembelajaran yang menarik.

Strategi keempat adalah pembentukan dan penguatan komunitas atau perkumpulan olahraga tradisional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa daerah-daerah yang memiliki komunitas aktif cenderung lebih berhasil dalam pelestarian. Komunitas berfungsi sebagai wadah pembelajaran informal, jaringan dukungan, dan agen perubahan dalam masyarakat. Menurut Suryanto (2015), komunitas yang kuat memiliki kapasitas untuk mengadvokasi kebijakan, menggalang sumber daya, dan mengorganisir kegiatan secara berkelanjutan.

Peran pemerintah dan pemangku kepentingan lainnya sangat krusial dalam mendukung pelestarian olahraga tradisional. Dukungan dapat berupa kebijakan yang mendukung integrasi dalam pendidikan, penyediaan fasilitas, pendanaan untuk kegiatan pelestarian, dan pengakuan formal terhadap pelaku atau maestro olahraga tradisional. Menurut Lutan (2001), pendekatan multi-stakeholder yang melibatkan pemerintah, sektor swasta, akademisi, dan masyarakat sipil merupakan model yang paling efektif untuk pelestarian budaya yang berkelanjutan.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa olahraga tradisional memiliki peran strategis ganda sebagai sarana pelestarian budaya dan promosi kesehatan masyarakat. Dari aspek pelestarian budaya, olahraga tradisional berfungsi sebagai wahana transmisi nilai-nilai kearifan lokal, penguatan identitas budaya, dan pemeliharaan warisan leluhur yang semakin tergerus oleh globalisasi. Nilai-nilai seperti gotong royong, sportivitas, kejujuran, dan solidaritas yang tertanam dalam olahraga tradisional sangat relevan untuk pembentukan karakter bangsa di era modern. Dari aspek kesehatan, olahraga tradisional memberikan manfaat komprehensif yang meliputi peningkatan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan kesejahteraan sosial. Aktivitas fisik yang variatif, menyenangkan, dan dilakukan secara berkelompok menjadikan olahraga tradisional sebagai alternatif yang efektif untuk mengatasi permasalahan gaya hidup sedentari dan penyakit tidak menular.

Tantangan dalam pelestarian olahraga tradisional terutama berkaitan dengan pergeseran nilai dan gaya hidup generasi muda, keterbatasan dokumentasi dan standardisasi, serta minimnya dukungan institusional. Namun demikian, berbagai strategi telah terbukti efektif dalam revitalisasi olahraga tradisional, termasuk integrasi dalam kurikulum pendidikan, penyelenggaraan festival dan kompetisi, pemanfaatan teknologi digital, serta pembentukan dan penguatan komunitas. Keberhasilan pelestarian memerlukan komitmen dan kolaborasi dari berbagai pihak termasuk pemerintah, sektor pendidikan, komunitas budaya, dan masyarakat luas. Penelitian ini merekomendasikan bahwa olahraga tradisional seharusnya menjadi bagian integral dari sistem pendidikan nasional dan program kesehatan masyarakat, dengan tetap menghormati keragaman dan keunikan lokal masing-masing daerah.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya pengembangan model pembelajaran olahraga tradisional yang sistematis dan menarik, peningkatan kapasitas pendidik dan pelatih, serta penyediaan sarana prasarana yang memadai. Dari aspek kebijakan, diperlukan regulasi yang mendukung pelestarian olahraga tradisional sebagai aset budaya dan sumber daya kesehatan, termasuk alokasi anggaran yang memadai dan pengakuan formal terhadap para pelaku dan maestro. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengkaji secara lebih mendalam dampak spesifik dari jenis-jenis olahraga tradisional tertentu terhadap indikator kesehatan yang terukur, serta efektivitas berbagai model implementasi di konteks yang berbeda. Pada akhirnya, pelestarian olahraga tradisional bukan hanya tentang mempertahankan masa lalu, tetapi juga tentang membangun masa depan yang sehat dan berbudaya bagi generasi mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat: Sejarah, Teknik, Filosofi, dan Peraturan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kusmaedi, N. (2009). *Olahraga Tradisional di Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Lutan, R. (2001). *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Nur, M. (2013). Revitalisasi Permainan Tradisional sebagai Upaya Pelestarian Budaya Lokal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(2), 45-58.
- Suherman, A. (2009). *Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV Bintang Warli Artika.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suryanto. (2015). Pendidikan Karakter melalui Olahraga Tradisional. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 5(1), 23-35.
- Ahmadi, R. (2016). *Permainan Tradisional Nusantara*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Hidayat, Y. (2014). Nilai-nilai Karakter dalam Olahraga Tradisional. *Indonesian Journal of Sport Science*, 1(2), 112-125.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan. *Jurnal Medikora*, 14(1), 47-64.
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rosdiani, D. (2012). *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- Widodo, P. (2017). Pelestarian Permainan Rakyat Tradisional sebagai Kekayaan Budaya Bangsa. *Jurnal Kebudayaan*, 12(1), 78-92.

Winarno, M. E. (2011). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.