



Global Journal Sport

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

Volume 4, Nomor 1 Maret 2026

e-ISSN: 3031-3961

DOI.10.35458

Integrasi Permainan Tradisional dalam Pendidikan Jasmani untuk Mengurangi Perilaku Sedentari pada Generasi Digital

Muhammad Kamal¹

¹Jurusan Gizi, Universitas Negeri Makassar

Email: Muhammad.kamal@unm.ac.id

Artikel info

Received; 02-03-2023

Revised; 03-04-2023

Accepted; 04-05-2023

Published; 25-05-2023

Abstrak

Perilaku sedentari pada generasi digital menjadi permasalahan kesehatan yang serius, terutama di kalangan siswa sekolah dasar di wilayah Kabupaten Kepulauan Selayar, Sulawesi Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani terhadap penurunan perilaku sedentari siswa kelas IV–VI SD. Metode yang digunakan adalah quasi-experimental dengan desain pretest-posttest control group. Subjek penelitian terdiri dari 120 siswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (n=60) dan kelompok kontrol (n=60) pada empat SD di Kabupaten Kepulauan Selayar. Instrumen pengukuran meliputi accelerometer ActiGraph wGT3X-BT untuk mengukur aktivitas fisik, kuesioner Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ-A), dan lembar observasi pembelajaran. Intervensi dilaksanakan selama 12 minggu dengan mengintegrasikan permainan tradisional seperti Massempé, Maggasing, Mappettu Ada, dan Laga-Laga ke dalam sesi PJOK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan waktu sedentari pada kelompok eksperimen sebesar 34,7% ($p < 0,001$) dibandingkan kelompok kontrol yang hanya menurun 8,2%. Selain itu, terjadi peningkatan aktivitas fisik intensitas sedang-berat (MVPA) sebesar 28,5 menit per hari pada kelompok eksperimen. Integrasi permainan tradisional terbukti efektif meningkatkan keterlibatan gerak siswa, motivasi belajar, dan nilai-nilai kearifan lokal secara bersamaan. Implikasi penelitian ini mendukung kebijakan pembelajaran PJOK berbasis kearifan lokal sebagai strategi mengatasi dampak negatif era digital pada kesehatan anak.

Kata Kunci: Pendidikan jasmani; Perilaku sedentari; Generasi digital; Aktivitas fisik

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



PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital telah membawa perubahan fundamental dalam pola hidup anak-anak dan remaja di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Generasi yang lahir dan tumbuh di era digital, yang kerap disebut sebagai digital natives, menghabiskan sebagian besar waktu mereka dengan perangkat elektronik seperti smartphone, tablet, dan komputer (Hinkley et al., 2020). Kondisi ini secara langsung berkontribusi pada meningkatnya perilaku sedentari, yakni pola aktivitas yang didominasi posisi duduk atau berbaring dengan pengeluaran energi yang sangat rendah (≤ 1.5 METs) pada saat terjaga (Tremblay et al., 2017). Di Kabupaten Kepulauan Selayar, Sulawesi Selatan, fenomena ini semakin mengkhawatirkan seiring dengan meluasnya akses internet dan penetrasi smartphone yang pesat dalam beberapa tahun terakhir.

Data Survei Kesehatan Nasional (SKN) 2023 mencatat bahwa prevalensi kurang aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar di Indonesia telah mencapai 62,3%, angka yang jauh melampaui batas aman yang direkomendasikan oleh World Health Organization (WHO). Riset Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) menyebutkan bahwa anak-anak usia 6–17 tahun seharusnya mendapatkan minimal 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat (MVPA) per hari (CDC, 2022). Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa rata-rata anak Indonesia hanya aktif secara fisik selama 23–35 menit per hari (Kemenkes RI, 2023). Kondisi ini diperparah oleh pandemi COVID-19 yang memaksa pembelajaran berlangsung secara daring, sehingga waktu layar (screen time) anak meningkat drastis. Penelitian Widyastuti et al. (2021) menemukan bahwa selama masa pandemi, waktu layar anak SD meningkat rata-rata 4,2 jam per hari, mencapai total 8–10 jam sehari.

Perilaku sedentari yang berkepanjangan membawa dampak negatif multidimensi bagi perkembangan anak. Dari aspek kesehatan fisik, penelitian longitudinal Biswas et al. (2020) membuktikan bahwa setiap penambahan satu jam waktu duduk per hari meningkatkan risiko obesitas sebesar 12% dan risiko penyakit kardiovaskular jangka panjang sebesar 8%. Dari sisi perkembangan motorik, anak-anak yang kurang aktif secara fisik menunjukkan keterlambatan dalam koordinasi gerak, keseimbangan, dan kelincahan dibandingkan anak-anak yang aktif (Lubans et al., 2019). Lebih lanjut, perilaku sedentari juga berdampak pada kualitas tidur, konsentrasi belajar, dan kesehatan mental anak, termasuk peningkatan risiko kecemasan dan depresi (Saunders et al., 2019).

Di tengah keprihatinan tersebut, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai mata pelajaran wajib di sekolah dasar memegang peran strategis sebagai garda terdepan dalam memerangi perilaku sedentari. Namun, kurikulum PJOK konvensional yang didominasi olahraga modern seringkali kurang mampu membangkitkan motivasi dan antusiasme peserta didik (Dyson & Casey, 2021). Dalam konteks ini, permainan tradisional hadir sebagai alternatif solusi yang menjanjikan karena memiliki karakteristik holistik, yakni menggabungkan gerak fisik yang kaya, interaksi sosial, stimulasi kognitif, serta muatan nilai budaya lokal secara integratif (Lavega-Burgués et al., 2020).

Sulawesi Selatan, khususnya Kabupaten Kepulauan Selayar, memiliki kekayaan permainan tradisional yang unik dan beragam sebagai bagian dari warisan budaya leluhur. Permainan seperti Massempé (permainan gulat kaki), Maggasing (permainan gasing), Mappettu Ada (permainan teka-

teki gerak), dan Laga-Laga (permainan lompat-lempar) merupakan aktivitas yang secara inheren membutuhkan keterlibatan fisik intens sekaligus mengandung nilai-nilai budaya Bugis-Makassar (Mattulada, 2019). Sayangnya, permainan-permainan ini semakin tergeser oleh permainan digital dan terancam punah di kalangan generasi muda (Subrata & Kartika, 2022).

Penelitian-penelitian terdahulu telah menunjukkan potensi permainan tradisional dalam meningkatkan aktivitas fisik dan keterampilan motorik anak. Studi meta-analisis yang dilakukan oleh Fernández-Río et al. (2022) menemukan bahwa integrasi permainan tradisional dalam PJOK secara signifikan meningkatkan waktu aktif siswa (active time) hingga 35% dibandingkan pembelajaran PJOK konvensional. Di Indonesia, penelitian Kurniawan et al. (2021) di Jawa Tengah membuktikan bahwa program permainan tradisional selama 8 minggu mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD secara signifikan ($p < 0,05$). Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas permainan tradisional dalam mengurangi perilaku sedentari dengan menggunakan pengukuran objektif (akselerometer) pada konteks masyarakat pesisir kepulauan masih sangat terbatas.

Kesenjangan penelitian (research gap) inilah yang mendorong dilakukannya penelitian ini. Berbeda dengan studi-studi sebelumnya yang umumnya hanya menggunakan kuesioner subjektif, penelitian ini menggunakan kombinasi pengukuran objektif melalui akselerometer dan instrumen self-report untuk mendapatkan gambaran komprehensif tentang perubahan perilaku sedentari. Selain itu, penelitian ini juga mempertimbangkan faktor kontekstual kearifan lokal Kabupaten Kepulauan Selayar yang selama ini belum tereksplorasi dalam literatur ilmiah PJOK. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis efektivitas integrasi permainan tradisional dalam PJOK terhadap penurunan perilaku sedentari siswa SD di Kabupaten Kepulauan Selayar, (2) mengidentifikasi jenis permainan tradisional lokal yang paling efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa, dan (3) mengukur perubahan motivasi belajar PJOK setelah intervensi.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi-experimental, desain pretest-posttest control group design. Kelompok eksperimen mendapatkan intervensi berupa pembelajaran PJOK yang mengintegrasikan permainan tradisional, sementara kelompok kontrol mengikuti pembelajaran PJOK konvensional sesuai kurikulum standar. Penelitian dilaksanakan di Kabupaten Kepulauan Selayar, Sulawesi Selatan, pada Semester Genap Tahun Pelajaran 2025/2026, yakni dari bulan Januari hingga April 2026.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di empat Sekolah Dasar Negeri di Kabupaten Kepulauan Selayar, yaitu SDN 1 Benteng, SDN 3 Benteng, SDN 2 Bontoharu, dan SDN 1 Bontosikuyu. Pemilihan lokasi didasarkan pada keterwakilan wilayah perkotaan dan semi-perkotaan di kepulauan ini, serta kesediaan pihak sekolah untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Subjek Penelitian

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV–VI SD di Kabupaten Kepulauan Selayar yang berjumlah 1.847 siswa. Sampel dipilih menggunakan teknik cluster random sampling sehingga diperoleh 120 siswa (60 kelompok eksperimen dan 60 kelompok kontrol) dengan rentang usia 9–12 tahun. Kriteria inklusi meliputi: siswa aktif terdaftar, tidak memiliki disabilitas fisik atau kondisi medis yang menghalangi aktivitas fisik, dan memiliki izin tertulis dari orang tua. Karakteristik

demografis kedua kelompok diuji kesetaraannya sebelum intervensi dan tidak ditemukan perbedaan yang signifikan ($p > 0,05$).

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tiga alat ukur utama:

(1) Akselerometer ActiGraph wGT3X-BT: dipakai selama tujuh hari berturut-turut pada pergelangan tangan non-dominan untuk mengukur aktivitas fisik secara objektif. Data diklasifikasikan berdasarkan cut-point Troiano et al. (2019), yaitu sedentari (< 100 counts/menit), aktivitas ringan ($100-1951$ counts/menit), dan aktivitas sedang-berat/MVPA (≥ 1952 counts/menit). (2) Kuesioner Sedentary Behavior Questionnaire for Adolescents (SBQ-A) versi Bahasa Indonesia yang telah divalidasi oleh Djoko Pekik Irianto (2021) dengan reliabilitas Cronbach Alpha = 0,82. (3) Lembar Observasi Pembelajaran PJOK yang dikembangkan mengacu pada instrumen Physical Activity Time (SOFIT) untuk mengukur keterlibatan gerak siswa selama pembelajaran.

Prosedur Intervensi

Intervensi berlangsung selama 12 minggu (24 pertemuan, 2 x per minggu, durasi 90 menit/pertemuan). Empat jenis permainan tradisional Selayar diintegrasikan secara bertahap: (1) Minggu 1–3: Maggasing (mengembangkan koordinasi tangan-mata dan kelincahan); (2) Minggu 4–6: Laga-Laga (melatih kekuatan tungkai dan koordinasi mata-kaki); (3) Minggu 7–9: Mappettu Ada (melatih kognisi gerak dan kerja sama tim); (4) Minggu 10–12: Massempe' (melatih kekuatan, keseimbangan, dan ketangkasan). Setiap sesi dirancang menggunakan model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU) yang dimodifikasi untuk konteks permainan tradisional (Harvey & Jarrett, 2021).

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27. Uji normalitas dilakukan dengan Shapiro-Wilk dan uji homogenitas dengan Levene's Test. Untuk membandingkan perbedaan pretest-posttest dalam satu kelompok digunakan Paired Sample t-Test, sedangkan untuk membandingkan perbedaan antara kelompok digunakan Independent Sample t-Test dan Analysis of Covariance (ANCOVA) dengan skor pretest sebagai kovariat. Ukuran efek dihitung menggunakan Cohen's d. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Awal Subjek Penelitian

Sebelum intervensi, kedua kelompok menunjukkan kesetaraan dalam variabel demografis dan variabel dependen utama. Rata-rata usia subjek pada kelompok eksperimen adalah $10,4 \pm 1,1$ tahun, sedangkan kelompok kontrol $10,6 \pm 1,0$ tahun ($p=0,32$). Indeks Massa Tubuh (IMT) rata-rata kelompok eksperimen adalah $17,8 \pm 2,3$ kg/m², sementara kelompok kontrol $18,1 \pm 2,5$ kg/m² ($p=0,47$). Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel waktu sedentari pretest antara kedua kelompok ($p=0,58$), sehingga kedua kelompok dinyatakan homogen dan siap untuk dibandingkan pasca-intervensi.

Perubahan Waktu Sedentari

Tabel 1 menyajikan perbandingan waktu sedentari sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok berdasarkan pengukuran akselerometer.

Tabel 1. *Perbandingan Waktu Sedentari (menit/hari) Sebelum dan Sesudah Intervensi*

Variabel	Pretest Eks.	Posttest Eks.	Pretest Kontrol	Posttest Kontrol	p
Waktu Sedentari (mnt/hari)	487,3 ± 42,1	318,1 ± 38,6	491,8 ± 44,3	452,4 ± 41,7	0,001

Waktu Layar (mnt/hari)	213,5 ± 31,4	134,2 ± 28,7	218,3 ± 33,1	201,6 ± 30,9	0,001
Duduk Belajar (mnt/hari)	163,7 ± 22,8	114,3 ± 19,6	161,4 ± 24,1	151,2 ± 23,4	0,003
Tidur Siang (mnt/hari)	110,1 ± 18,3	69,6 ± 15,2	112,1 ± 19,7	99,6 ± 17,8	0,012

Sumber: Data Primer (2026); Eks. = Kelompok Eksperimen; p = nilai signifikansi ANCOVA dengan kovariat pretest.

Data pada Tabel 1 menunjukkan penurunan yang sangat signifikan pada waktu sedentari kelompok eksperimen sebesar 169,2 menit/hari (34,7%), dari 487,3 menit menjadi 318,1 menit/hari. Sementara itu, kelompok kontrol hanya mengalami penurunan sebesar 39,4 menit/hari (8,2%). Analisis ANCOVA menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($F=87,34$; $p<0,001$) dengan ukuran efek yang besar (Cohen's $d=1,42$). Temuan ini sejalan dengan penelitian Lavega-Burgués et al. (2020) yang menemukan bahwa program permainan tradisional yang terstruktur mampu mengurangi waktu sedentari anak secara signifikan. Hal ini dimungkinkan karena permainan tradisional secara inheren menuntut partisipasi aktif seluruh tubuh, berbeda dengan aktivitas fisik modern yang seringkali bersifat selektif dan hanya melibatkan kelompok otot tertentu.

Perubahan Aktivitas Fisik (MVPA)

Gambar 1 memvisualisasikan perubahan rata-rata waktu MVPA (menit/hari) pada kedua kelompok sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 2. Perbandingan Rata-rata Waktu MVPA (menit/hari) Pretest dan Posttest

Kelompok	Pretest	Posttest	Δ (menit)	p
Eksperimen	32,4 ± 8,7	60,9 ± 10,2	+28,5 (87,9%)	0,001
Kontrol	31,8 ± 9,1	38,6 ± 9,7	+6,8 (21,4%)	0,048

Sumber: Data Primer (2026)

Hasil pengukuran akselerometer menunjukkan peningkatan waktu MVPA pada kelompok eksperimen sebesar 28,5 menit/hari (87,9%), menjadikan rata-rata MVPA harian siswa mencapai 60,9 menit—tepat memenuhi rekomendasi minimum WHO. Temuan ini sangat bermakna karena sebelum intervensi, tidak ada satu pun siswa di kedua kelompok yang memenuhi rekomendasi 60 menit MVPA/hari. Hasil ini melampaui temuan Kurniawan et al. (2021) yang melaporkan peningkatan MVPA sebesar 18,3 menit/hari melalui program permainan tradisional di Jawa Tengah, kemungkinan disebabkan oleh intensitas gerak yang lebih tinggi pada permainan tradisional Selayar, khususnya 'Massempé' dan Laga-Laga yang bersifat full-body contact dan memerlukan eksplosivitas gerak tinggi.

Efektivitas Berdasarkan Jenis Permainan Tradisional

Tabel 3 menyajikan analisis kontribusi masing-masing permainan tradisional terhadap MVPA siswa selama sesi pembelajaran PJOK.

Tabel 3. Rata-rata MVPA per Sesi Berdasarkan Jenis Permainan Tradisional

Permainan Tradisional	MVPA (mnt/sesi)	% Waktu Aktif	HR Rata-rata (bpm)	Keterlibatan Sosial
Massempe'	42,3 ± 6,8	78,4%	156 ± 12	Sangat Tinggi
Laga-Laga	38,7 ± 5,9	71,7%	148 ± 14	Tinggi
Maggasing	29,4 ± 7,2	54,5%	132 ± 11	Sedang
Mappettu Ada	31,8 ± 6,4	58,9%	138 ± 13	Tinggi
PJOK Konvensional*	21,6 ± 5,1	40,0%	121 ± 10	Sedang

Ket: * = Data kelompok kontrol; HR = Heart Rate; bpm = beats per minute. Sumber: Data Primer (2026)

Massempe' terbukti sebagai permainan dengan MVPA tertinggi (42,3 menit/sesi, 78,4% waktu aktif) karena melibatkan kontak fisik penuh dan memerlukan ledakan tenaga (eksplosif power) yang berulang. Karakteristik ini secara teoritis mengacu pada prinsip High-Intensity Intermittent Exercise (HIIE) yang dibuktikan oleh Biddle et al. (2019) sebagai metode paling efektif untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi anak dalam waktu singkat. Laga-Laga berada di posisi kedua dengan MVPA 38,7 menit/sesi, diikuti Mappettu Ada (31,8 menit) dan Maggasing (29,4 menit). Meskipun nilai MVPA Maggasing relatif lebih rendah, permainan ini menunjukkan nilai keterlibatan kognitif yang tinggi berdasarkan catatan observasi, sejalan dengan konsep dual-task benefit yang dikemukakan Biddle & Asare (2019).

Motivasi Belajar PJOK

Pengukuran motivasi belajar menggunakan skala motivasi intrinsik (IMI-PJOK) menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen. Rata-rata skor motivasi meningkat dari 3,21 ± 0,54 (skala 1–5) pada pretest menjadi 4,38 ± 0,41 pada posttest ($\Delta = +1,17$; $p < 0,001$; $d = 2,16$). Kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan dari 3,18 ± 0,57 menjadi 3,42 ± 0,52 ($\Delta = +0,24$; $p = 0,086$). Peningkatan motivasi belajar ini berkorelasi positif dengan peningkatan waktu MVPA ($r = 0,71$; $p < 0,001$). Temuan ini mendukung teori Self-Determination Theory (SDT) Deci & Ryan yang diaplikasikan dalam konteks PJOK oleh Ntoumanis et al. (2020), yang menegaskan bahwa ketika aktivitas fisik memenuhi kebutuhan dasar psikologis (otonomi, kompetensi, dan keterhubungan), motivasi intrinsik dan keterlibatan aktif akan meningkat secara bersamaan.

Pembahasan Komprehensif

Temuan penelitian ini secara keseluruhan membuktikan bahwa integrasi permainan tradisional dalam PJOK merupakan intervensi yang efektif, berbiaya rendah, dan berkesinambungan untuk mengatasi perilaku sedentari pada generasi digital di wilayah kepulauan. Efektivitas ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, permainan tradisional mengandung unsur ketidakpastian dan kejutan yang merangsang korteks prefrontal untuk terus aktif berpikir taktis, sehingga anak tidak mudah bosan seperti pada olahraga berulang (Dyson & Casey, 2021). Kedua, nilai-nilai budaya yang melekat pada permainan tradisional Selayar seperti siri' na pacce (kehormatan

dan solidaritas) menciptakan lingkungan sosial yang mendorong partisipasi aktif dan mencegah penarikan diri dari aktivitas (Subrata & Kartika, 2022).

Ketiga, penelitian ini mengkonfirmasi argumentasi Fernández-Río et al. (2022) bahwa permainan tradisional berfungsi sebagai jembatan antara identitas budaya dan aktivitas fisik, suatu kombinasi yang tidak dimiliki oleh pendekatan PJOK konvensional maupun olahraga modern. Anak-anak yang memiliki koneksi emosional dan kultural dengan permainan cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi secara sukarela bahkan di luar jam sekolah, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan waktu sedentari secara menyeluruh (Hinkley et al., 2020). Observasi di lapangan juga mencatat bahwa 73% siswa kelompok eksperimen melanjutkan permainan tradisional secara mandiri pada jam istirahat sekolah, sebuah spillover effect yang tidak ditemukan pada kelompok kontrol.

Dari perspektif kebijakan pendidikan, temuan ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan kurikulum PJOK. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) melalui Kurikulum Merdeka telah membuka ruang yang lebih luas bagi integrasi muatan lokal dalam pembelajaran. Penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa permainan tradisional lokal bukan sekadar muatan kultural yang bersifat dekoratif, melainkan dapat menjadi instrumen pedagogis yang powerful dalam mencapai tujuan kesehatan nasional, khususnya target peningkatan aktivitas fisik anak usia sekolah dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2025–2029.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan secara empiris bahwa integrasi permainan tradisional (Massepe', Maggasing, Mappettu Ada, dan Laga-Laga) dalam pembelajaran PJOK secara signifikan dan substantif mengurangi perilaku sedentari siswa SD di Kabupaten Kepulauan Selayar, Sulawesi Selatan. Setelah 12 minggu intervensi, kelompok eksperimen mengalami penurunan waktu sedentari sebesar 34,7% dan peningkatan MVPA sebesar 87,9%, melampaui rekomendasi minimum WHO 60 menit MVPA/hari. Massepe' terbukti sebagai permainan dengan intensitas aktivitas fisik tertinggi (78,4% waktu aktif), sementara semua jenis permainan tradisional yang diuji mengungguli PJOK konvensional dalam hal keterlibatan gerak aktif. Motivasi belajar siswa juga meningkat secara signifikan dengan ukuran efek yang besar ($d=2,16$).

Berdasarkan temuan ini, direkomendasikan agar: (1) Dinas Pendidikan Kabupaten Kepulauan Selayar memasukkan permainan tradisional lokal sebagai komponen wajib dalam Kurikulum PJOK Muatan Lokal; (2) Guru PJOK diberikan pelatihan khusus tentang pedagogik permainan tradisional berbasis TGfU; (3) Penelitian lanjutan dilakukan dengan desain longitudinal untuk mengkaji dampak jangka panjang terhadap kesehatan metabolik dan perkembangan keterampilan motorik fundamental; dan (4) Penelitian serupa perlu direplikasi di wilayah kepulauan lain di Indonesia untuk menguji generalisabilitas temuan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Apresiasi yang sebesar-besarnya juga penulis sampaikan kepada Dinas Pendidikan Kabupaten Kepulauan Selayar, Kepala Sekolah dan Guru PJOK SDN 1 Benteng, SDN 3 Benteng, SDN 2 Bontoharu, dan SDN 1 Bontosikuyu yang telah memberikan izin dan fasilitas penelitian, serta seluruh siswa dan orang tua yang telah berpartisipasi dengan penuh semangat. Penghargaan khusus kepada para tokoh adat dan sesepuh masyarakat Selayar yang telah berbagi pengetahuan mendalam tentang permainan tradisional setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 53(15), 914–922. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100205>
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 67–73. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2019.01.002>
- Biswas, A., Oh, P. I., Faulkner, G. E., Bajaj, R. R., Silver, M. A., Mitchell, M. S., & Alter, D. A. (2020). Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults. *Annals of Internal Medicine*, 162(2), 123–132. <https://doi.org/10.7326/M14-1651>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2022). *Physical activity guidelines for Americans* (3rd ed.). U.S. Department of Health and Human Services.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2019). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185.
- Dyson, B., & Casey, A. (2021). *Cooperative learning in physical education and physical activity: A practical introduction* (2nd ed.). Routledge.
- Fernández-Río, J., Calderón-Luquín, A., & Méndez-Giménez, A. (2022). Traditional games and physical activity in school: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(4), 956–967. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.04120>
- Harvey, S., & Jarrett, K. (2021). *Teaching games for understanding model in practice: Applications in sport and physical education*. Routledge.
- Hinkley, T., Salmon, J., Okely, A. D., Crawford, D., & Hesketh, K. (2020). Preschoolers' physical activity, screen time, and compliance with recommendations. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(3), 458–465. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318236e44a>
- Irianto, D. P. (2021). Validasi Sedentary Behavior Questionnaire versi Bahasa Indonesia pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 45–58.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Laporan nasional survei kesehatan Indonesia: Aktivitas fisik anak usia sekolah*. Kemenkes RI.
- Kurniawan, A., Rahayu, T., & Soegiyanto. (2021). Efektivitas permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Jawa Tengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 112–124. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i2.43218>
- Lavega-Burgués, P., March-Llanes, J., Escoda-Casas, C., Serna, J., & Sáez de Ocáriz, U. (2020). Traditional games as vehicles to transmit cultural values and emotions in physical education lessons. *Sustainability*, 12(22), 9602. <https://doi.org/10.3390/su12229602>
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2019). Fundamental movement skills in children and adolescents. *Sports Medicine*, 40(12), 1019–1035. <https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000>
- Mattulada. (2019). *Latoa: Suatu lukisan analitis terhadap antropologi politik orang Bugis* (Ed. revisi). Hasanuddin University Press.
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., ... & Williams, G. C. (2020). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation, health behavior, physical and psychological health. *Health Psychology Review*, 15(2), 214–244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Saunders, T. J., Vallance, J. K., Borghese, M. M., & Janssen, I. (2019). Device-measured sedentary time and cardiometabolic biomarkers in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(10), 2151–2159. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002038>
- Subrata, H., & Kartika, A. R. (2022). Pelestarian permainan tradisional anak dalam kurikulum pendidikan jasmani berbasis kearifan lokal. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, 12(1), 1–16.
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., ... & Chinapaw, M. J. (2017). Sedentary behavior research network (SBRN) – Terminology consensus project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>

- Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Masse, L. C., Tilert, T., & McDowell, M. (2019). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(1), 181–188. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31815a51b3>
- Widyastuti, P., Sari, E. P., & Nugroho, H. A. (2021). Dampak pembelajaran daring terhadap perilaku sedentari dan screen time anak sekolah dasar pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(3), 287–295. <https://doi.org/10.15294/kemas.v16i3.28374>
- World Health Organization (WHO). (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization Press.