

OPTIMALISASI GERAK ANAK MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL LOMBOK DI SD NEGERI 1 KEKAIT LOMBOK BARAT

Prayogi Dwina Angga*, Muhammad Makki, Nurwahidah, I Putu Herry Widhi Andika, RADIUSMAN

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Mataram

*Email: prayogi.angga@unram.ac.id

Naskah diterima: 14-09-2025, disetujui: 20-11-2025, diterbitkan: 23-11-2025

DOI: <http://dx.doi.org/10.29303/jppm.v8i4.10206>

Abstrak - Masalah rendahnya aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar sebagai akibat perkembangan teknologi dan penggunaan *gadget* yang berlebihan menjadi tantangan serius untuk perkembangan fisik, mental, dan sosial mereka. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan solusi yang strategis dan praktis dengan mengenalkan kembali permainan tradisional khas Lombok berbantuan media *pop up book* sebagai sarana edukasi yang menarik dan mudah dipahami anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui empat tahapan utama, diantaranya: (1) penyusunan dan penyediaan media *pop up book* permainan tradisional khas Lombok di bulan Mei-Juni 2025; (2) pengenalan permainan tradisional khas Lombok menggunakan media *pop up book* kepada peserta didik pada bulan Juli 2025; (3) praktik permainan tradisional secara langsung pada bulan Agustus 2025 selama empat minggu berturut-turut; dan (4) refleksi dan evaluasi sederhana dengan melibatkan guru dan peserta didik untuk menilai pengalaman dan dampak kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa *pop up book* secara efektif dapat menarik minat dan meningkatkan pemahaman anak, di samping itu praktik langsung juga berhasil mendorong partisipasi aktif, menguatkan keterampilan gerak dasar, serta menanamkan rasa bangga terhadap budaya lokal. Guru dan peserta didik memberikan respon dan dampak yang positif terhadap seluruh rangkaian kegiatan ini. Pengabdian kepada masyarakat ini menjadi solusi yang strategis dan berhasil dalam mendorong peserta didik untuk memiliki sikap dan perilaku hidup aktif, mengokohkan keterampilan motorik dan sosial, serta menghidupkan kembali permainan tradisional khas Lombok sebagai wahana edukasi yang bernilai di sekolah dasar.

Kata kunci: gerak, permainan, tradisional, sekolah dasar.

LATAR BELAKANG

Pesatnya perkembangan teknologi digital, selain memberikan dampak positif namun di sisi lain juga berdampak signifikan pada pola gerak dan aktivitas fisik pada anak-anak, khususnya pada anak usia sekolah dasar. Sehari-hari anak lebih cenderung menghabiskan sebagian besar waktunya untuk memainkan *gadget* dengan bermain *game online* maupun berselancar di dunia maya (Maulia, 2024; Muller et al., 2023; Setiawati & Fithriyah, 2020). Hal tersebut tentunya sangat berpengaruh pada kesempatan anak untuk bergerak dan beraktivitas fisik yang semakin menurun (Fitriani et al., 2024; Manjani & Manurung, 2025; Mujahid et al., 2023; Nurbaiti et al., 2025). Keadaan ini akan berimplikasi pada penurunan keterampilan gerak yang semestinya berkembang secara

optimal di masa pertumbuhan (Hidasari & Bafadal, 2021; Puspitasari, 2025; Rezeky & Zendrato, 2023). Berbagai studi telah membuktikan bahwa tingginya intensitas penggunaan *gadget* akan berpengaruh pada penurunan aktivitas fisik pada anak, yang berdampak secara langsung pada kebugaran jasmani dan perkembangan motorik anak (Al-Amri et al., 2023; Gumelar & Sujarwo, 2025; Hao & Cui, 2025; Jalilah, 2021; Presta et al., 2024). Munculnya fenomena ini tidak hanya terjadi di kota-kota besar saja, namun sudah tersebar ke daerah-daerah, tidak terkecuali di sekolah-sekolah dasar di Lombok Barat.

Kecenderungan anak untuk “malas bergerak” dengan hanya duduk diam dengan lebih banyak menggunakan *gadget* juga menjurus pada pola hidup sedentari yang berbahaya. Gaya hidup kurang gerak atau

sedentary lifestyle pada anak usia sekolah dasar telah lama dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus dan penyakit jantung, termasuk juga dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas, penurunan postur tubuh, serta masalah kesehatan mental seperti gangguan kecemasan dan stress (Ahmed & Leung, 2021; Park et al., 2020; Tjahjono & Arthamin, 2024; Zou et al., 2023). Padahal, usia 6-12 tahun merupakan masa keemasan (*golden ages*) yang merupakan fondasi penting dalam perkembangan fisik, motorik, sosial dan emosional anak. Aktivitas fisik yang tidak tercukupi dalam jangka panjang akan menghambat perkembangan kesehatan dan keterampilan dasar gerakanya (Białkowski et al., 2024; Bremer & Cairney, 2016; Wang et al., 2022). Kondisi ini juga terjadi dan dialami oleh peserta didik di SD Negeri 1 Kekait, Kabupaten Lombok Barat, Nusa Tenggara Barat, dengan kesehariannya yang lebih banyak menggunakan waktu luang untuk bermain *gadget* daripada beraktivitas fisik.

Rendahnya tingkat aktivitas fisik pada anak tentunya akan berdampak lebih luas pada aspek-aspek lainnya. Di samping risiko utama pada permasalahan kesehatan seperti peningkatan obesitas dan penurunan kinerja otot, rendahnya keterlibatan anak dalam aktivitas fisik juga mengurangi keterlibatan anak untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar seperti berlari, melompat, melempar dan menangkap (D'Anna et al., 2024; Harold W. Kohl et al., 2013; Jaksic et al., 2020; Ługowska et al., 2024; Zaragas et al., 2023). Padahal keterampilan gerak dasar ini merupakan fondasi utama agar anak dapat menjalankan aktivitas harian dengan baik, serta merupakan prasyarat utama agar anak dapat berpartisipasi dalam berbagai cabang olahraga maupun aktivitas jasmani yang lebih kompleks di jenjang usia berikutnya (Dobell et al., 2023; Koolwijk et al., 2024; Yin et al., 2025; Zhang

et al., 2025). Di samping itu, kurangnya aktivitas fisik juga memberikan pengaruh negatif pada perkembangan kognitif anak, sebab aktivitas gerak telah terbukti memiliki hubungan yang sangat erat dengan peningkatan konsentrasi, kemampuan pemecahan masalah dan berpikir kritis serta pengaturan emosi yang lebih baik (Hu et al., 2025; Jing et al., 2024; Latino & Tafuri, 2023; Steckenleiter, 2025; Wang et al., 2022). Untuk itu, upaya peningkatan aktivitas fisik di sekolah dasar harus mendapatkan perhatian lebih dan menjadi kebutuhan mendesak dan harus segera mendapatkan solusi yang tepat.

Salah satu tawaran solusi adalah melalui pengintegrasian permainan tradisional sebagai media belajar gerak yang menyenangkan bagi anak sekolah dasar. Selain menyenangkan, permainan tradisional juga mengandung berbagai nilai yang dapat mengembangkan sosial dan emosional seperti kerja sama dan sportivitas (Butarbutar et al., 2024; Handoyo et al., 2025; Pratama, 2020), berbagai unsur keterampilan gerak (Ariyanto et al., 2020a; Dike et al., 2023; Dzakiyyah et al., 2024; Joni Alpen et al., 2023; M. Sari & Ladiku, 2025), serta nilai-nilai budaya yang menjadi warisan (Apriati et al., 2021; Ariyanto et al., 2020a; Mustakim, 2021). Berbagai studi telah membuktikan manfaat permainan tradisional dalam pengembangan karakter anak, serta pengaruhnya yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar anak (Farida, 2016; Marzuki & Budiyo, 2019; Nisa & Darmawan, 2025). Contohnya, permainan bola gebok (*boy-boyan*) dapat mengasah keterampilan gerak dasar melempar dan menangkap, permainan gobak sodor yang dapat mendorong anak untuk berlari, menghindar, dan bekerja sama dengan tim, permainan engklek untuk melatih keseimbangan tubuh dan koordinasi. Di Lombok beberapa permainan memiliki manfaat serupa, seperti Begasingan

juga dapat mengembangkan keterampilan gerak manipulatif sehingga memperkuat otot tangan, sekaligus memelihara warisan budaya lokal yang penuh nilai kebersamaan.

Bagi SD Negeri 1 Kekait yang merupakan sekolah binaan dari Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Mataram, pengimplementasian permainan tradisional dalam bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi sangat relevan. Tidak hanya menjawab problematika tentang rendahnya aktivitas fisik akibat dominasi kemajuan teknologi terutama *gadget*, namun kegiatan ini juga menjadi salah satu strategi untuk melakukan revitalisasi budaya lokal Lombok yang sudah mulai ditinggalkan anak-anak muda. Melalui kegiatan pengabdian yang dirancang dengan berbasis kearifan lokal berbasis permainan tradisional, peserta didik diajak lebih aktif untuk bergerak sehingga memiliki pengalaman fisik yang menyenangkan dan sehat, selain itu peserta didik juga belajar untuk menjaga budayanya. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan menjadi langkah strategis dan nyata guna memberikan solusi permasalahan yang tepat akibat fenomena malas gerak pada anak usia sekolah dasar yang beriringan dengan pengembangan literasi budaya dan literasi fisik secara seimbang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang terstruktur sehingga tujuan utama kegiatan ini dapat tercapai dengan optimal. Tahapan pertama kegiatan dilakukan dengan menyusun dan menyediakan media *pop up book* yang berisi penjelasan tentang permainan tradisional khas Lombok seperti permainan Manuk Kurung, Rabanga, Tar, Kudung, dan Bejingklak. Rancangan *pop up book* berisi berbagai informasi mengenai permainan

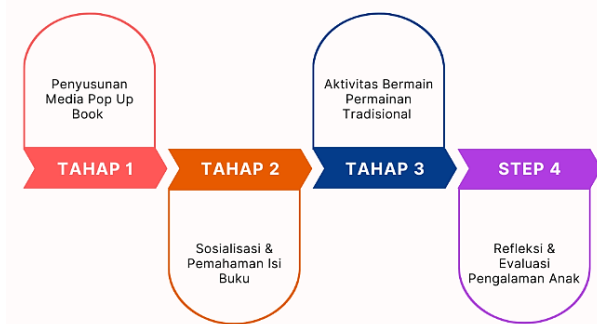
tradisional mulai dari sejarah permainan, nilai-nilai yang terkandung, peralatan dan bahan dalam permainan, aturan dan tata cara permainan. *Pop up book* dibuat dengan desain ilustratif dan tampilan visual yang menarik, bahasa yang informatif dan sederhana, serta gambar yang interaktif sehingga mudah dipahami oleh peserta didik.

Tahapan berikutnya adalah mengenalkan permainan tradisional khas Lombok menggunakan media *pop up book* kepada peserta didik di SD Negeri 1 Kekait. Pelaksanaan tahapan ini dilakukan dengan menjelaskan isi *pop up book* yang dipandu langsung oleh tim, kemudian peserta didik juga membaca bersama dan mendiskusikan aturan permainan bersama-sama. Proses yang dilakukan pada tahapan ini merupakan strategi agar peserta didik dapat memahami aturan permainan dengan seksama dan menumbuhkan rasa ingin tahu serta mendorong peserta didik untuk mencoba melakukan permainan tradisional tersebut.

Kegiatan dilanjutkan dengan praktik permainan tradisional secara langsung, setelah peserta didik paham permainan tradisional. Tim pengabdian kepada masyarakat bersama guru memandu secara langsung peserta didik sesuai jadwal yang telah diprogramkan. Dalam satu bulan, di setiap minggunya peserta didik diajak memainkan satu sampai dua jenis permainan tradisional, dengan tujuan memberikan variasi dan menjaga antusiasme. Dalam pelaksanaannya, peserta didik dibuat berkelompok sehingga dapat mengembangkan kerja sama, sportivitas, interaksi sosial, serta melatih keterampilan motorik peserta didik dalam kerangka kegembiraan.

Tahapan terakhir dalam kegiatan ini adalah refleksi dan evaluasi sederhana, yang dilakukan dengan meminta peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya setelah bermain, apa yang mereka sukai serta kesulitan apa yang

dihadapi ketika bermain. Selain itu, tim pengabdian kepada masyarakat dan guru juga memberikan penguatan positif agar peserta didik terdorong untuk memainkan permainan tradisional untuk mengisi waktu luang sehari-hari. Dengan pendekatan ini, peserta didik tidak hanya memahami permainan tradisional khas Lombok namun juga dapat menjadi pilihan aktivitas yang menyenangkan untuk mengisi waktu luang sehingga mendorong pembiasaan aktivitas fisik secara teratur dan menyenangkan.



Gambar 1. Bagan Alur Tahapan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan penyusunan media *pop up book* yang dilakukan sejak awal bulan Mei sampai dengan Juni 2025. Pemilihan permainan tradisional khas Lombok menjadi awal rangkaian yang dilakukan pada tahapan ini, tim pengabdian memilih beberapa permainan tradisional yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia sekolah dasar, khususnya siswa kelas 5 SD Negeri 1 Kekait, Lombok Barat. Pemilihan permainan tradisional dilakukan berdasarkan kajian literatur, wawancara dengan tokoh masyarakat setempat, termasuk melaksanakan diskusi dengan kepala sekolah dan guru sekolah dasar guna memastikan pilihan permainan tradisional relevan, mudah dimainkan, dan mengandung nilai edukatif. Selanjutnya, tim pengabdian memilih beberapa permainan tradisional,

diantaranya Kudung, Manuk Kurung, Rabanga, Tar, Kideng, Bawi Ketik, Papuk Singgak Batek, dan Dengklak. permainan yang telah dipilih, kemudian dialih bentuk ke dalam *pop up book* dengan menampilkan ilustrasi visual yang menarik, deskripsi singkat tentang asal-usul permainan, aturan bermain, serta nilai-nilai yang terkandung dalam permainan. Proses pembuatan *pop up book* dilakukan secara kolaboratif antara dosen, mahasiswa, dan desainer grafis sehingga menghasilkan *pop up book* yang atraktif, ramah anak, dan mudah dipahami.

Tahapan kedua dengan kegiatan sosialisasi dan pemahaman isi buku dilaksanakan pada bulan Juli 2025. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan pengenalan permainan tradisional khas Lombok menggunakan media *pop up book* kepada siswa dan guru di SD Negeri 1 Kekait melalui sosialisasi di dalam kelas. Dengan dipandu oleh tim pengabdian, peserta didik diajak untuk membaca, mengamati, dan mendiskusikan isi *pop up book*. Di samping itu, guru juga turut dilibatkan agar memastikan keberlanjutan pemanfaatan media *pop up book* dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan lainnya baik intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Pendekatan interaktif yang dilakukan oleh tim pengabdian membuat siswa lebih memahami aturan permainan dan menjadikan peserta didik lebih mengapresiasi nilai-nilai budaya lokal yang terkandung dalam permainan tradisional Lombok. Peserta didik merespon kegiatan ini dengan antusiasme yang tinggi karena mereka menyukai media *pop up book* dengan tampilan tiga dimensi yang menarik dan penuh warna.

Penggunaan *pop up book* sebagai media sosialisasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat didasarkan pada berbagai studi yang menunjukkan bahwa media tiga dimensi akan memperkuat perhatian anak, memudahkan pemrosesan informasi kongkret, dan

mendorong minat belajar pada peserta didik di sekolah dasar (Fajriani et al., 2024; Jonkenedi, 2017; E. Sari & Putri, 2019; Wulandari et al., 2023). Pada konteks kegiatan ini, pemahaman tentang permainan tradisional khas Lombok disertai dengan praktik bermainnya, maka *pop up book* memiliki fungsi sebagai jembatan pra-instruksional yang menyiapkan skema kognitif sebelum praktik motorik (Mauidah et al., 2025; Rahmawati & Rukiyati, 2018; Sukniasih et al., 2023; Zulwati et al., 2022), hal tersebut akan mempercepat peserta didik dalam belajar gerak. Berbagai hasil penelitian dengan bermacam setting sekolah dasar, melaporkan peningkatan motivasi dan hasil belajar peserta didik setelah intervensi *pop up book* (Arip & Aswat, 2021; Lestari & Farhurohman, 2020; Maulida & Syamsuyurnita, 2025; Muzaki et al., 2024; Sumayana et al., 2021), laporan tersebut menjadi dasar rasional pedagogis yang dipilih oleh tim pengabdian.



Gambar 2. Sosialisasi Permainan Tradisional Menggunakan Media *Pop Up Book*

Pada tahap ketiga, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan mempraktikkan langsung permainan tradisional. Aktivitas bermain permainan tradisional ini dilaksanakan sepanjang bulan Agustus 2025 dengan pembagian jadwal selama empat minggu berturut-turut. Di setiap

minggunya, peserta didik kelas 5 SD Negeri 1 Kekait diajak untuk mempraktikkan satu hingga dua permainan tradisional khas Lombok sesuai program yang telah ditetapkan oleh tim pengabdian kepada masyarakat. Adapun jadwal pelaksanaan permainan tradisional khas Lombok tersusun pada Tabel 1.

Tabel 1. Jadwal Praktik Permainan Tradisional

No.	Waktu	Jenis Permainan
1	Sabtu, 9 Agustus 2025	Permainan Kudung dan Manuk Kurung
2	Sabtu, 16 Agustus 2025	Permainan Rabanga dan Tar
3	Sabtu, 23 Agustus 2025	Permainan Kideng dan Bawi Ketik
4	Sabtu, 30 Agustus 2025	Permainan Papuk Singgak Batek dan Dengklak

Pola praktik yang digunakan dalam kegiatan ini telah mengakomodir rekomendasi *World Health Organization* (WHO) untuk anak usia 5-17 tahun dengan durasi rata-rata ≥ 60 menit per hari yang menggabungkan aktivitas daya tahan dan kekuatan untuk otot/tulang (WHO, 2020). Pelaksanaan praktik 1-2 permainan tradisional per pekan selama empat pekan sangat mendukung akumulasi aktivitas fisik dengan intensitas sedang sampai berat (D'Anna et al., 2024; World Health Organization, 2020). Permainan tradisional yang dimainkan oleh peserta didik memiliki berbagai unsur gerakan seperti berlari, melompat dan melempar dan menangkap yang secara alamiah mencakup komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan aerobik, kekuatan, dan kelincahan. Walaupun praktik kegiatan permainan tradisional ini dikemas sebagai kegiatan ekstrakurikuler di luar jam pembelajaran PJOK dan sebagai kegiatan rekreasi, namun karaktersik gerak yang dilakukan oleh peserta didik dalam berbagai permainan tradisional khas Lombok sangat relevan dengan pedoman internasional yang

dikeluarkan WHO dan mendukung tujuan kebugaran anak.



Gambar 3. Praktik Bermain Permainan Tradisional

Aktivitas bermain permainan tradisional dilaksanakan di lapangan sekolah dengan didampingi secara langsung oleh tim pengabdian kepada masyarakat dan guru. Agar dapat berpartisipasi secara aktif, maka dalam kegiatan ini peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok kecil. Sepanjang kegiatan berlangsung, peserta didik terlihat sangat menikmati seluruh aktivitas permainan. peserta didik terlibat aktif dan banyak bergerak, mereka tertawa, dan berinteraksi sosial secara positif dengan teman-temannya. Aktivitas bermain permainan tradisional yang dilakukan peserta didik akan mendorong peningkatan kualitas keterampilan gerak dasar (*fundamental motor skill/FMS*) yang dapat teramati, seperti koordinasi, lempar-tangkap, keseimbangan, hingga lari-lompat (Ariyanto et al., 2020b; Harliawan et al., 2024). Hal tersebut juga konsisten dengan berbagai kajian literatur yang menunjukkan bahwa permainan tradisional merupakan wahana efektif untuk menstimulasi keterampilan gerak dasar pada anak (Farida, 2016; Lumbantobing et al., 2024; Yusroni & Alimah, 2023). Anak-anak yang memainkan permainan tradisional memiliki skor motorik (berbasis TMGD/komponen FMS) yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak pernah

memainkan (Agung et al., 2024; Prima & Lestari, 2025; Tius, 2024; Utsman et al., 2018). Di samping itu, berbagai bukti internasional juga menekankan bahwa pendekatan berbasis permainan (*game-based*) seperti permainan tradisional yang dilakukan oleh anak, akan mendukung transfer dan retensi keterampilan geraknya (Cheong & Hussain, 2024; Hussain & Cheong, 2022; Nurwiyanto et al., 2021).

Setelah seluruh rangkaian kegiatan praktik permainan tradisional selesai dilaksanakan, maka tahapan terakhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah merefleksi dan mengevaluasi pengalaman peserta didik di minggu keempat bulan Agustus 2025. Tim pengabdian kepada masyarakat melakukan diskusi dengan peserta didik dan guru. selain menyampaikan secara langsung melalui cerita singkat dan tanggapan lisan, peserta didik juga diminta mengisi kuesioner yang berisi tanggapan terhadap kegiatan yang telah mereka lakukan sebelumnya. Sementara itu, kepala sekolah dan guru juga memberikan tanggapan serta penilaian, terutama terhadap peningkatan minat untuk beraktivitas fisik dan interaksi sosial peserta didik di sekolah. Hasil refleksi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik merasa senang dengan aktivitas bermain permainan tradisional, mereka menyampaikan bahwa baru kali ini ada kegiatan bermain tradisional khas Lombok, sehingga lebih memahami permainan tradisional khas Lombok yang sebelumnya belum pernah dilakukan. Penilaian yang diberikan oleh kepala sekolah dan guru juga menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui aktivitas bermain tradisional memberikan dampak positif terhadap peningkatan aktivitas fisik dan interaksi sosial peserta didik. Peserta didik banyak yang telah memanfaatkan waktu istirahatnya untuk bermain permainan tradisional khas Lombok, kelas lain pun tertarik

memainkan di sekolah. di luar sekolah, anak-anak juga dilaporkan banyak yang melakukan permainan tradisional khas Lombok untuk mengisi waktu luangnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa integrasi aktivitas bermain permainan tradisional dengan berbantuan media *pop up book* terbukti efektif sebagai solusi mengurangi perilaku menetap atau malas gerak pada anak usia sekolah dasar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SD Negeri 1 Kekait yang merupakan solusi terhadap rendahnya aktivitas fisik dan kecenderungan anak yang lebih banyak bermain *gadget* telah memberikan hasil yang terlaksana dengan baik dan memberikan hasil yang signifikan terhadap sikap dan perilaku peserta didik. integrasi media *pop up book* dengan praktik langsung permainan tradisional khas Lombok, menjadi kunci utama dalam mengatasi permasalahan yang ada. Penyusunan *pop up book* yang didesain secara menarik dan dilengkapi bermacam informasi berhasil menarik perhatian peserta didik untuk memahami aturan permainan serta nilai-nilai edukatif yang terkandung didalamnya. Melalui sosialisasi yang dilakukan di kelas, peserta didik juga telah memahami isi buku, mengenal berbagai permainan tradisional khas Lombok, serta menyadari manfaat permainan tradisional terhadap kesehatan fisik dan interaksi sosial. Sedangkan praktik langsung selama empat minggu, tidak hanya terlihat antusiasme dan partisipasi aktif peserta didik, namun juga terdapat peningkatan keterampilan gerak dasar, kemampuan bekerja sama, dan rasa bangga terhadap budaya lokal yang dikenalkan kembali. Guru dan peserta didik juga merefleksikan seluruh kegiatan ini dengan sangat positif serta merasakan secara langsung manfaat kegiatan ini untuk mendorong peningkatan aktivitas fisik yang berkelanjutan, kontekstual dan murah. Di

samping itu peserta didik juga merasa lebih dekat dengan budaya lokal dan menjadi alternatif pilihan permainan yang dapat dilakukan untuk mengisi waktu luangnya. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi solusi yang strategis dan berhasil dalam mendorong peserta didik untuk memiliki sikap dan perilaku hidup aktif, mengokohkan keterampilan motorik dan sosial, serta menghidupkan kembali permainan tradisional khas Lombok sebagai wahana edukasi yang bernilai di sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Kepala Sekolah, guru, dan peserta didik SD Negeri 1 Kekait yang telah memberikan dukungan penuh, partisipasi, dan antusiasme sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Penghargaan yang tinggi juga diberikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Mataram serta Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mataram atas dukungan penuh dalam penyelenggaraan program ini. Pengabdian kepada masyarakat ini didanai PNBP Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mataram dengan nomor kontrak 3368/UN18.L1/PP/2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, M. S. S., Rukmana, A., Universitas Pendidikan Indonesia, Dinangsit, D., & Universitas Pendidikan Indonesia. (2024). Perbandingan Permainan Tradisional dan Permainan Modern Terhadap Keterampilan Fisik Anak. *Jurnal Porkes*, 7(2), 884–896.
- Ahmed, Md. D., & Leung, W. C. W. (2021). Using Wearable Devices to Enhance

- Quality of Physical Education for Students. *Strategies*, 34(2), 54–56.
- Al-Amri, A., Abdulaziz, S., Bashir, S., Ahsan, M., & Abualait, T. (2023). Effects of smartphone addiction on cognitive function and physical activity in middle-school children: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 14.
- Apriati, Y., Azkia, L., & Alfisyah, A. (2021). Pendidikan Sosial Budaya Berbasis Permainan Rakyat di Masyarakat Lahan Basah. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(6), 4952–4960.
- Arip, M., & Aswat, H. (2021). Media *Pop up book* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA Di Sekolah Dasar. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(1), 261–268.
- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020a). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78–91.
- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020b). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78–91.
- Białkowski, A., Soszyński, P., Stencel, D., & Religioni, U. (2024). Consequences of Insufficient Physical Activity: A Comparative Analysis of Poland and Europe. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 30, e942552-1-e942552-9.
- Bremer, E., & Cairney, J. (2016). Fundamental Movement Skills and Health-Related Outcomes: A Narrative Review of Longitudinal and Intervention Studies Targeting Typically Developing Children. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12(2), 148–159. <https://doi.org/10.1177/1559827616640196>
- Butarbutar, N. C., Hasibuan, A. M., Utami, N. D., Annisa, S., & Siddik, F. (2024). Efektivitas Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendidikan dan Biologi*, 1(3).
- Cheong, J. P. G., & Hussain, B. (2024). Practicing traditional cultural games skills according to random and game-based practice schedules can improve gross motor skills performance. *Frontiers in Psychology*, 15.
- D’Anna, C., Forte, P., & Pugliese, E. (2024). Trends in Physical Activity and Motor Development in Young People—Decline or Improvement? A Review. *Children*, 11(3), 298. <https://doi.org/10.3390/children11030298>
- Dike, I. M., Putra, M. F. P., & Wandik, Y. (2023). Gerak dasar dan permainan tradisional. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 209.
- Dobell, A. P., Faghy, M. A., Pringle, A., & Roscoe, C. M. P. (2023). Improving Fundamental Movement Skills during Early Childhood: An Intervention Mapping Approach. *Children*, 10(6), 1004.
- Dzakiyyah, D. M. N., Widiyanto, Susanto, N., Nurhuda, P., Pavlovic, R., & Fauziah, D. N. (2024). Efektifitas Permainan Tradisional pada Perkembangan Motorik Anak Pra-Sekolah: Literatur Review. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(3).
- Fajriani, A., Evitasari, A. D., & Pd, M. (2024). Media Pembelajaran *Pop up book* dalam Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Pada Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar. *DIKDASTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Ke-SD-an*, 10(2), 29–38.
- Farida, A. (2016). Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini. *JURNAL RAUDHAH*, 4(2), Article 2.
- Fitriani, C., Amaluddin, Z., & Nurhakim, L. (2024). The Influence of Gadgets on Child Development. *COSMOS: Journal of Education, Economics, and Technology*, 1(2), 8–14.

- Gumelar, A. I., & Sujarwo. (2025). The Correlation Between Gadget Usage Intensity, Physical Activity, and Body Mass Index on Motor Competence Among Junior High School Students. *INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH AND ANALYSIS*, 08(08), 4663–4671.
- Handoyo, E., Hermanto, F., Tanggur, F. S., & Wisnuwardana, I. G. W. (2025). Permainan Tradisional Sebagai Ruang Belajar Sosial: Refleksi Siswa Terhadap Pembentukan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar. *JUPEIS: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 4(3), 379–393.
- Hao, Z., & Cui, J. (2025). Assessing the relationship between digital technology use and physical health, fitness, and exercise levels among Chinese youth: The moderating effect of parental monitoring. *PLOS One*, 20(6), e0324705. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0324705>
- Harliawan, M., Temmassonge, A., & Ilahi, R. (2024). Implementasi Fundamental Movement Skills (FMS) Pada Anak Sekolah Dasar. *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 7(1), 138–146. <https://doi.org/10.30605/cjpe.7.1.2024.3663>
- Harold W. Kohl, I. I. I., Cook, H. D., Environment, C. on P. A. and P. E. in the S., Board, F. and N., & Medicine, I. of. (2013). Physical Activity and Physical Education: Relationship to Growth, Development, and Health. Dalam *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. National Academies Press (US). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201497/>
- Hidasari, F. P., & Bafadal, M. F. (2021). Anthropometry profile and pattern of gadget playing activity for preschoolers. *Journal Sport Area*, 6(2), 209–217. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(2\).6326](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(2).6326)
- Hu, Y., Zhao, L., Sui, W., & Gao, Y. (2025). Research on the mechanism of the impact of physical activity on negative emotions of middle school students, and the chain mediating role of social competence and interpersonal relationships. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1577987>
- Hussain, B., & Cheong, J. P. G. (2022). Improving gross motor skills of children through traditional games skills practiced along the contextual interference continuum. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.986403>
- Jaksic, D., Mandic, S., Maksimovic, N., Milosevic, Z., Roklicer, R., Vukovic, J., Pocek, S., Lakicevic, N., Bianco, A., Cassar, S., & Drid, P. (2020). Effects of a Nine-Month Physical Activity Intervention on Morphological Characteristics and Motor and Cognitive Skills of Preschool Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6609.
- Jalilah, S. R. (2021). Analisis Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Fisik dan Perubahan Perilaku pada Anak Sekolah Dasar. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 4(1), 28–37.
- Jing, J.-Q., Jia, S.-J., & Yang, C.-J. (2024). Physical activity promotes brain development through serotonin during early childhood. *Neuroscience*, 554, 34–42.
- Joni Alpen, Leni Apriani, Rezki, & Ahmad Rahmadani. (2023). *Belajar Gerak Dasar Melalui Permainan Tradisional (Pertama)*. PENERBIT INSAN CENDEKIA MANDIRI (PT. INSAN CENDEKIA MANDIRI GROUP).
- Jonkenedi. (2017). Penggunaan Media Tiga Dimensi Untuk Meningkatkan Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran IPA. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(6), 590–598.

- Koolwijk, P., Hoeboer, J., Mombarg, R., Savelsbergh, G. J. P., & de Vries, S. (2024). Fundamental movement skill interventions in young children: A systematic review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(7), 1661–1683.
- Latino, F., & Tafuri, F. (2023). Physical Activity and Academic Performance in School-Age Children: A Systematic Review. *Sustainability*, 15(8), 6616.
- Lestari, D. A., & Farhurohman, O. (2020). Pengaruh Media Pop-Up Book Terhadap Motivasi Belajar dan Kemampuan Berpikir Kritis Pada Siswa Kelas IV MIN 1 Serang. *Primary: Jurnal Keilmuan dan Kependidikan Dasar*, 12(02), 155–166.
- Ługowska, K., Krzëcio-Nieczyporuk, E., Trafiałek, J., & Kolanowski, W. (2024). The Impact of Increased Physical Activity at School on the Nutritional Behavior and BMI of 13-Year-Olds. *Nutrients*, 16(24), 4329.
- Lumbantobing, D. W. J., Syahara, N., Sigalingging, N. W., Purba, R. N., & Siregar, F. S. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Perkembangan Motorik Pada Siswa. *Jurnal Cakrawala Pendidikan dan Biologi*, 1(4), 1–11.
- Manjani, N., & Manurung, C. S. L. (2025). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas 4 Negeri Medan. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 13(8), 41–50.
- Marzuki, F., & Budiyo. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Terhadap Keterampilan Motorik Siswa SD (Studi pada siswa kelas V SD Negeri 01 Urek-urek Kecamatan Gondanglegi Kabupaten Malang). *JPGSD*, 07(07), 3753–3763.
- Maidah, S., Nusantara, T., Arifin, S., Anggraini, A. E., & Faizah, S. (2025). Pop-Up Book as a Science Learning Media to Improve Visualization Abilities and Understanding of Science Concepts in SDN Pandanrejo II. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 8(4), 24–34.
- Maulia, R. (2024, Juni 9). *Anak Kecanduan Gadget, Mengapa dan Bagaimana Mengatasinya?*
<https://kanal.psikologi.ugm.ac.id/anak-kecanduan-gadget-mengapa-dan-bagaimana-mengatasinya/>
- Maulida, N., & Syamsuyurnita, S. (2025). Implementasi Media *Pop up book* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa dalam Pengenalan Budaya Indonesia di Sanggar Bimbingan Kampung Bharu Malaysia. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 5(2), 880–888.
- Mujahid, A., Handayani, W., & Imansyah, F. (2023). The Negative Effect of Gadget on Students' Physical Fitness. *Journal of Social Work and Science Education*, 4(3), 155–161.
- Muller, K., Dionisio, A. G., & Park, S. (2023). *Pengetahuan dan Kebiasaan Daring Orang Tua dan Anak-Anak di Indonesia: Sebuah Studi Dasar 2023*. UNICEF Indonesia.
<https://www.unicef.org/indonesia/id/media/23591/file/pengetahuan-kebiasaan-daring-orang-tua-anak-Indonesia-studi-dasar-2023.pdf>
- Mustakim, M. (2021). Pewarisan Permainan Tradisional Pada Anak Usia Dini Sebagai Sarana Rekreatif, Kompetitif dan Edukatif. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*, 3(1), 51.
- Muzaki, Moch., Khasanah, L. A. I. U., & Mudayan, A. (2024). Pengembangan Media Pembelajaran Pop-Up Book untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas 4 di Sekolah Dasar. *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(9), 10608–10614.
- Nisa, A. C., & Darmawan, A. (2025). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Motorik Kasar Siswa Kelas I dan II Sekolah Dasar Negeri Tawang Sari 01 Kabupaten Blitar. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 9(1), 64–79.
- Nurbaiti, Nasmi, & Marniati. (2025). Literature Review: Dampak Gadget terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Anak.

- Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 3(3), 107–125.
- Nurwiyanto, A. D., Kumaat, N. A., & Wijaya, F. J. M. (2021). *Traditional Games in Enhancing Development Children's Gross Motoric: Literature review*.
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), 365–373.
- Pratama, N. Z. (2020). Nilai-nilai Permainan Tradisional di Sekolah Dasar Negeri 09 Sungai Pangkur. *Nilai-nilai Permainan Tradisional di Sekolah Dasar Negeri 09 Sungai Pangkur*, 7(2), 128–155.
- Presta, V., Guarnieri, A., Laurenti, F., Mazzei, S., Arcari, M. L., Mirandola, P., Vitale, M., Chia, M. Y. H., Condello, G., & Gobbi, G. (2024). The Impact of Digital Devices on Children's Health: A Systematic Literature Review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(4), 236.
- Prima, E., & Lestari, P. I. (2025). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Rangkuk Alu Terhadap Motorik Kasar Di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 75–82.
- Puspitasari, R. N. (2025). The Use of Gadgets in Early Childhood: A Literature Review of Benefits and Risks. *JECER: Journal of Early Childhood Education Research*, 1(1), 39–45.
- Rahmawati, D. I., & Rukiyati, R. (2018). Developing Pop-Up Book Learning Media to Improve Cognitive Ability of Children Aged 4-5 Years. *Proceedings of the 4th International Conference on Early Childhood Education. Semarang Early Childhood Research and Education Talks (SECRET 2018)*. Proceedings of the 4th International Conference on Early Childhood Education. Semarang Early Childhood Research and Education Talks (SECRET 2018), Semarang, Indonesia.
- Rezky, D. S., & Zentrato, R. J. (2023). The Impact of Gadget Use on Motor and Intellectual Development in Elementary School Children. *International Journal of Students Education*, 1(2), 178–183.
- Sari, E., & Putri, A. D. S. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Tiga Dimensi Terhadap Kemampuan Berpikir Analisis Siswa Pembelajaran Tematik. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(2), 150–157.
- Sari, M., & Ladiku, F. (2025). Permainan Tradisional Kalari untuk Melatih Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini dan Kewarganegaraan*, 2(3), 112–120.
- Setiawati, Y., & Fithriyah, I. (2020). *Deteksi Dini dan Penanganan Kecanduan Gawai pada Anak*. Penerbit Airlangga University Press. <https://repository.unair.ac.id/116386/2/C18-Artikel.pdf>
- Steckenleiter, C. (2025). Effects of physical activity on cognition in children and adolescents: From core concepts to findings and implementation in practise. *Sports Economics Review*, 9, 100048.
- Sukniasih, Wardani, S., & Saptono, S. (2023). Development of Pop-Up Books in Improving Reading Skills through an Inquiry Learning Model in Grade I Elementary School Students. *International Journal of Research and Review*, 10(7), 307–314.
- Sumayana, Y., Akbar, A., & Marlina, D. (2021). Penggunaan Media *Pop up book* Untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran IPS Materi Karakteristik Geografis Indonesia: Bahasa Indonesia. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(4), 2076–2081.
- Tius, I. S. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Ilmiah Transformatif*, 8(1), 18.
- Tjahjono, C. T., & Arthamin, M. (2024). Sedentary Lifestyle as a Leading cause of Some Diseases and Disability. *Clinical and Research Journal in Internal Medicine*, 5(1), 60–85.

- Utsman, A. F., Ni'mah, R., & Rohana, R. (2018). Peran Permainan Tradisional dalam Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Di RA Al Fattah Pacing Parengan Tuban. *Al Ulya: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 132–141.
- Wang, G., Zi, Y., Li, B., Su, S., Sun, L., Wang, F., Ren, C., & Liu, Y. (2022). The Effect of Physical Exercise on Fundamental Movement Skills and Physical Fitness among Preschool Children: Study Protocol for a Cluster-Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6331.
- WHO, W. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour* (1st ed). World Health Organization.
- World Health Organization, W. H. Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: Evidence profiles*. World Health Organization.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240032170-rus.pdf>
- Wulandari, A. P., Salsabila, A. A., Cahyani, K., Nurazizah, T. S., & Ulfiah, Z. (2023). Pentingnya Media Pembelajaran dalam Proses Belajar Mengajar. *Journal on Education*, 5(2), 3928–3936.
- Yin, X., Zhang, D., Shen, Y., Wang, Y., Wang, Z., & Liu, Y. (2025). Effectiveness of school-based interventions on fundamental movement skills in children: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 25(1), 1522.
- Yusroni, Moh., & Alimah, S. (2023). Stimulasi Keterampilan Motorik Anak Melalui Permainan Tradisional. *Citius : Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, 3(2), 155–162.
- Zaragas, H., Fragkomichelaki, O., Geitona, M., Sofologi, M., Papantoniou, G., Sarris, D., Pliogou, V., Charmpatsis, C., & Papadimitropoulou, P. (2023). The Effects of Physical Activity in Children and Adolescents with Developmental Coordination Disorder. *Neurology International*, 15(3), 804–820.
- Zhang, X., Tang, C., Geng, M., Li, K., Liu, C., & Cai, Y. (2025). The effects of active play interventions on children's fundamental movement skills: A systematic review. *BMC Pediatrics*, 25(1), 40.
- Zou, L., Wang, T., Herold, F., Ludyga, S., Liu, W., Zhang, Y., Healy, S., Zhang, Z., Kuang, J., Taylor, A., Kramer, A. F., Chen, S., Tremblay, M. S., & Hossain, M. M. (2023). Associations between sedentary behavior and negative emotions in adolescents during home confinement: Mediating role of social support and sleep quality. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(1), 100337.
- Zulwati, P. R., Fatmawati, F. A., & Agustina, R. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran *Pop up book* Untuk Meningkatkan Perkembangan Kognitif Anak Usia 5- 6 Tahun di TK ABA 42 GBA. *Jurnal Golden Age*, 6(2).