



## Revitalisasi Olahraga Tradisional dan Modern sebagai Instrumen Pembentukan Karakter Generasi Z: Sebuah Kajian Literatur

Septian Doly Sitinjak<sup>1</sup>, Hyskyel Rajagukguk<sup>2</sup>, Nurkadri<sup>3</sup>, Ripaldo Siringoringo<sup>4</sup>,  
Domu Lumbantoruan<sup>5</sup>, Agustin R Mandalahi<sup>6</sup>, Ipan Banjarnahor<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan

Surel: [septiandoly6233121092@mhs.unimed.ac.id](mailto:septiandoly6233121092@mhs.unimed.ac.id)

### Abstract

The advancement of digital technology triggers a sedentary lifestyle and character degradation in Generation Z. This research aims to analyze the revitalization of traditional and modern sports as instruments for character building in Generation Z. Using a qualitative approach in the form of library research, this study, conducted from April 2025 to May 2026, focuses on the behavioral and psychosocial aspects of Generation Z. Secondary data sources are extracted from reputable international databases such as Elsevier, MDPI, Nature, Taylor & Francis, SAGE Publications, Frontiersin, and SpringerLink. From the initial 145 articles screened, a phased filtering process resulted in 10 core articles for analysis. The data collection technique used specific digital keyword searches, while the data analysis technique applied a descriptive-analytical method thru five stages: reduction, classification, interpretation, synthesis, and conclusion drawing. The results show that structured exercise effectively reduces mental distress and enhances self-regulation. In conclusion, traditional sports uniquely strengthen social character and cultural identity, while modern sports build mental resilience and personal discipline. The integration of both creates a holistic pedagogical instrument that shapes Generation Z into competitive individuals without losing the roots of local wisdom.

**Keyword:** Generation Z, Character, Culture, Modern Sports, Traditional Sports

### Abstrak

Kemajuan teknologi digital memicu gaya hidup sedentari dan degradasi karakter pada Generasi Z. Penelitian ini bertujuan menganalisis revitalisasi olahraga tradisional dan modern sebagai instrumen pembentukan karakter Generasi Z. Menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi literatur (*library research*), penelitian yang dilaksanakan dari April 2025 hingga Mei 2026 ini berfokus pada subjek tata perilaku dan psikososial Generasi Z. Sumber data sekunder diekstraksi dari basis data internasional bereputasi seperti Elsevier, MDPI, Nature, Taylor & Francis, SAGE Publications, Frontiersin dan SpringerLink. Dari 145 artikel yang terjaring pada tahap awal, proses penyaringan bertahap menghasilkan 10 artikel inti untuk dianalisis. Teknik pengumpulan data menggunakan pelarian kata kunci spesifik digital, sementara teknik analisis data menerapkan metode deskriptif-analitis melalui lima tahapan: reduksi, klasifikasi, interpretasi, sintesis, dan penarikan kesimpulan. Hasil menunjukkan bahwa olahraga terstruktur efektif mereduksi distres mental dan meningkatkan regulasi diri. Kesimpulannya, olahraga tradisional secara unik memperkuat karakter sosial dan identitas budaya, sementara olahraga modern membangun ketahanan mental dan kedisiplinan pribadi. Integrasi keduanya menciptakan instrumen pedagogis holistik yang membentuk Generasi Z menjadi pribadi kompetitif tanpa kehilangan akar kearifan lokal.

**Kata kunci:** Generasi Z, Karakter, Kebudayaan, Olahraga Modern, Olahraga Tradisional

## PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang ditandai oleh kemajuan teknologi digital, arus globalisasi, dan perubahan pola hidup masyarakat telah membawa dampak besar terhadap kehidupan generasi muda, khususnya Generasi Z. Menurut Elkatmış (2024) dan Rosenberg et al. (2025), Generasi Z adalah generasi pertama yang tumbuh dalam lingkungan yang sepenuhnya terdigitalisasi, di mana akses internet, media sosial, dan perangkat teknologi telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Mereka tumbuh dalam lingkungan yang serba cepat, instan, dan terhubung secara digital lewat gawai serta permainan digital (Kasman, 2025; Priyanshu et al., 2025). Di satu sisi, kondisi ini memberikan keuntungan berupa kemudahan akses informasi, kreativitas digital, dan kecepatan adaptasi teknologi. Namun di sisi lain, muncul tantangan serius yang berkaitan dengan pembentukan karakter, kesehatan mental, interaksi sosial, dan mulai lunturnya kepedulian terhadap budaya lokal.

Salah satu persoalan yang cukup menonjol pada Generasi Z saat ini adalah kecenderungan menurunnya aktivitas fisik dan meningkatnya pola hidup sedentari (*sedentary lifestyle*). Banyak remaja dan pemuda lebih banyak menghabiskan waktu untuk duduk lama di depan layar gawai (*screen time*) dibandingkan beraktivitas fisik secara langsung (H. Chen et al., 2025; Dong et al., 2025). Kebiasaan ini berpotensi memengaruhi kebugaran jasmani, menurunkan konsentrasi, mengganggu kestabilan emosi, serta menghambat kemampuan bersosialisasi secara nyata di dunia luar. Padahal, pemenuhan aktivitas fisik sangat krusial bagi perkembangan

psikologis mereka yang sedang bertumbuh. Dalam konteks ini, Dwidienawati et al. (2025) menyatakan bahwa olahraga berkontribusi positif terhadap kesehatan mental Generasi Z, sekaligus meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan berkomunikasi. Oleh karena itu, aktivitas fisik perlu ditempatkan kembali sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari generasi muda.

Di tengah ancaman degradasi moral dan fisik akibat gaya hidup digital, pendidikan karakter menjadi hal yang sangat penting dan tidak dapat diabaikan dalam sistem pendidikan. Karakter bukan hanya soal sopan santun, tetapi mencakup nilai-nilai fundamental seperti disiplin, tanggung jawab, kejujuran, kerja sama, rasa hormat, ketekunan, sportivitas, empati, dan ketahanan mental yang membantu Generasi Z menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Terkait hal ini, Shih (2022) menjelaskan bahwa di dalam materi Pendidikan Jasmani terdapat nilai-nilai yang meliputi kreativitas, disiplin, kerja sama, dan pelatihan diri untuk hidup sehat dalam pengembangan aspek kognitif, afektif, mental, moral, dan emosional secara luas. Selaras dengan itu, Baena-Morales & González-Villora (2023) menegaskan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan mata pelajaran yang memengaruhi perkembangan kepribadian siswa dan berkontribusi dalam pencapaian tujuan pendidikan nasional. Pembinaan karakter ini harus bersifat praktis dan menyenangkan, salah satunya lewat permainan tradisional yang menurut Oktaviani et al. (2022) mampu meningkatkan semangat Generasi Z dalam melestarikan budaya lokal.

Secara teoretis, olahraga memiliki fungsi yang jauh lebih luas daripada sekadar aktivitas fisik untuk

menjaga kebugaran tubuh semata. Dalam perspektif pendidikan, olahraga merupakan wahana efisien untuk pembelajaran nilai-nilai kehidupan (*values education*) secara langsung melalui tindakan (Baena-Morales & González-Víllora, 2023). Melalui aktivitas olahraga, individu diajarkan secara nyata untuk mematuhi aturan permainan, menghargai posisi lawan, menerima kemenangan dengan rendah hati, serta menghadapi kekalahan dengan lapang dada. Olahraga juga melatih konsistensi berlatih, pengendalian emosi diri, keberanian mengambil keputusan cepat, serta kemampuan berkolaborasi dalam sebuah tim (Shi et al., 2026). Melalui keterlibatan aktif ini, olahraga bertransformasi menjadi instrumen yang sangat efektif untuk membentuk kepribadian yang seimbang antara aspek jasmani, psikologis, dan sosial bagi generasi muda.

Dalam konteks kebudayaan Indonesia, olahraga tradisional memiliki posisi yang sangat strategis karena tidak hanya merepresentasikan aktivitas fisik, tetapi juga memuat nilai, kebiasaan, dan kearifan lokal masyarakat. Permainan tradisional mengandung unsur kebahagiaan, kesederhanaan, dan interaksi sosial yang kuat, sehingga menjadi ruang belajar sosial yang efektif dalam menanamkan nilai-nilai karakter kepada peserta didik. Berdasarkan riset Tripathi (2026), permainan tradisional dapat menjadi media yang efektif untuk menanamkan nilai karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hermansah et al. (2025) dalam bukunya menjelaskan bahwa permainan tradisional merupakan bagian dari olahraga rekreasi yang memiliki ragam bentuk, sejarah, dan modifikasi permainan yang dapat dikembangkan

secara menarik serta mudah dimainkan oleh siapa saja.

Kendati memiliki nilai filosofis yang tinggi, keberadaan olahraga tradisional saat ini semakin terpinggirkan oleh arus modernitas yang masif. Banyak anak dan remaja Gen Z yang jauh lebih mengenal permainan digital atau *game online* dibandingkan permainan rakyat yang pernah menjadi bagian penting dari kehidupan sosial masyarakat Indonesia (Khunafi et al., 2025). Pergeseran ini tidak hanya menyebabkan berkurangnya minat terhadap permainan fisik, tetapi juga berpotensi menimbulkan degradasi budaya, yaitu menurunnya nilai-nilai, identitas, dan kebiasaan budaya lokal dalam kehidupan sehari-hari. Jika kondisi ini dibiarkan tanpa tindakan nyata, generasi muda akan kehilangan sarana sosial untuk belajar berinteraksi dan membangun karakter dasar mereka. Oleh karena itu, revitalisasi olahraga tradisional menjadi sangat relevan, di mana penelitian dari Rakhoveio et al. (2025) menunjukkan bahwa upaya revitalisasi permainan tradisional dapat menjadi wahana peredam luntarnya nilai budaya sekaligus sarana pendidikan karakter yang efektif.

Di sisi lain, perkembangan olahraga modern juga tidak kalah penting dalam membentuk karakter generasi muda karena sifatnya yang dinamis, kompetitif, dan berorientasi pada pencapaian prestasi. Aktivitas olahraga kontemporer seperti lari, basket, futsal, gym, dan bersepeda sangat sesuai dengan pola hidup Generasi Z yang aktif dan menyukai tantangan baru (Dameria et al., 2025; Sadzali, 2025). Olahraga modern memberikan ruang bagi mereka untuk melatih kedisiplinan tingkat tinggi, ketahanan fisik, manajemen target pencapaian, dan kontrol diri di bawah tekanan kompetisi. Selain itu, sejalan

dengan temuan Ma (2025) yang menegaskan bahwa olahraga memberi dampak positif terhadap kesehatan mental Generasi Z, aktivitas modern ini efektif untuk mengurangi tingkat stres dan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Karakteristiknya yang fleksibel membuat olahraga modern memiliki potensi besar untuk menjangkau kelompok Generasi Z secara lebih luas.

Meskipun olahraga tradisional dan modern memiliki bentuk dan karakteristik yang berbeda, keduanya memegang fungsi pendidikan karakter yang saling melengkapi dalam kehidupan generasi muda. Olahraga tradisional kuat dalam menanamkan nilai kebersamaan, gotong royong, dan pelestarian identitas budaya lokal, sedangkan olahraga modern menonjol dalam membangun daya juang, disiplin pribadi, serta orientasi pada kebugaran dan prestasi kompetitif. Integrasi yang tepat antara keduanya akan menciptakan pendekatan pembentukan karakter yang komprehensif, sehingga Generasi Z tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga matang secara emosional dan tetap berakar pada identitas budaya bangsa. Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menyusun sebuah kajian literatur yang mendalam mengenai strategi revitalisasi olahraga tradisional dan modern sebagai instrumen holistik dalam pembentukan karakter Generasi Z.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi literatur atau *library research*. Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada fakta bahwa fokus utama penelitian bukan untuk mengukur fenomena secara kuantitatif melalui pengujian statistik di lapangan,

melainkan untuk mengumpulkan, membaca, membandingkan, menafsirkan, dan menyusun berbagai sumber ilmiah yang relevan. Melalui pendekatan studi literatur, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang mendalam dan teoretis mengenai bagaimana strategi revitalisasi olahraga tradisional dan modern dapat diterapkan secara efektif sebagai instrumen pembentukan karakter Generasi Z.

Subjek utama yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian ini adalah Generasi Z, khususnya mengenai pola perilaku, tantangan karakter, kesehatan mental, serta kedekatan mereka dengan olahraga tradisional dan modern di era digital. Karena penelitian ini berbentuk studi kepustakaan, subjek tersebut tidak dikaji secara langsung melalui subjek manusia atau responden di lapangan, melainkan diwakili oleh data sekunder. Data sekunder yang digunakan adalah data yang berasal dari literatur yang sudah tersedia sebelumnya, seperti artikel jurnal ilmiah, buku teks, prosiding seminar nasional maupun internasional, skripsi, tesis, disertasi, serta laporan penelitian resmi. Selain itu, peneliti juga memanfaatkan sumber institusional dan akademik resmi yang dapat diakses secara bebas melalui repository perguruan tinggi, portal jurnal *open access*, dan laman resmi lembaga pendidikan yang kredibel.

Guna menjaga kualitas dan kredibilitas teoretis yang kokoh, sumber data sekunder dalam penelitian ini secara khusus diekstraksi dari basis data internasional bereputasi tinggi yang mengindeks jurnal-jurnal global terbaik. Peneliti melakukan penelusuran komprehensif pada database Scopus serta platform penerbit dunia terkemuka, seperti *Elsevier*, *MDPI*, *Nature*, *Taylor & Francis*, *SAGE Publications*, *Frontiers*

dan *Springer Link*. Sumber-sumber literatur yang dijadikan rujukan dalam penelitian ini dipilih secara selektif berdasarkan kriteria kesesuaian konten dengan topik utama yang diangkat. Sumber data tersebut harus memuat pembahasan yang berkaitan langsung dengan instrumen olahraga tradisional, karakteristik olahraga modern, konsep pembentukan karakter, dinamika kehidupan Generasi Z, esensi pendidikan jasmani, serta peran olahraga dalam menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kecerdasan sosial remaja.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penelusuran literatur secara digital (*online searching*) pada berbagai basis data ilmiah tersebut dengan menggunakan kata kunci dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, seperti *revitalisasi olahraga tradisional, olahraga tradisional dan karakter, olahraga modern dan pembentukan karakter, Generasi Z dan olahraga, serta Gen Z mental health sport*. Rentang tahun penerbitan sumber yang digunakan diprioritaskan pada tahun 2019–2026 karena periode tersebut dianggap paling aktual untuk menggambarkan kondisi terkini Generasi Z, sementara literatur dari tahun 2010–2019 tetap digunakan sebagai sumber pendukung untuk memperkuat landasan teori dan melihat perkembangan gagasan secara historis.

Pada tahap awal pencarian menggunakan kata kunci tersebut, peneliti berhasil menjangkau sebanyak 145 artikel ilmiah yang potensial. Ratusan artikel tersebut kemudian melalui proses penyaringan pertama berdasarkan pemeriksaan kesesuaian judul dan isi abstrak, yang berhasil mengeliminasi artikel yang tidak fokus sehingga menyusut menjadi 58 artikel. Selanjutnya, pada penyaringan tahap

kedua, peneliti melakukan telaah mendalam terhadap keseluruhan isi teks (*full-text terkini*) serta kredibilitas jurnal pengindeksnya, yang menepuk artikel-artikel repetitif hingga menyisakan 24 artikel. Dari sisa artikel tersebut, peneliti menerapkan seleksi akhir yang sangat ketat dengan mengukur relevansi langsung terhadap tujuan penelitian dan keterbaruan datanya, hingga akhirnya diperoleh 10 artikel inti yang paling representatif, berkualitas tinggi, dan siap dibahas.

Secara terperinci, alur analisis data dalam penelitian ini mengikuti lima tahapan kronologis yang sistematis terhadap 10 artikel terpilih, dimulai dari reduksi data hingga penarikan kesimpulan. Tahap pertama adalah reduksi data, yang dilakukan dengan cara memilah dan membuang informasi yang tidak perlu serta merangkum temuan penting. Tahap kedua adalah klasifikasi data, yaitu mengelompokkan literatur ke dalam kluster tema tertentu seperti karakter, olahraga tradisional, olahraga modern, dan Generasi Z. Tahap ketiga adalah interpretasi data, di mana peneliti menafsirkan dan memberikan makna mendalam pada isi setiap sumber agar substansinya menjadi lebih jelas. Tahap keempat adalah sintesis data, yaitu menggabungkan berbagai hasil kajian global yang terpisah menjadi satu kesatuan pemahaman yang utuh. Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan, yaitu merumuskan temuan-temuan utama yang mampu menjawab tujuan penelitian mengenai pentingnya revitalisasi budaya dan olahraga di tengah tantangan zaman yang semakin digital.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Proses penyaringan literatur yang ketat dari berbagai basis data internasional bereputasi tinggi telah menghasilkan 10 artikel kunci yang relevan dengan fokus kajian. Artikel-artikel ini memberikan landasan empiris yang kuat mengenai bagaimana olahraga

tradisional dan modern berfungsi sebagai instrumen strategis dalam pembentukan karakter, penguatan kesehatan mental, dan reduksi gaya hidup sedentari pada Generasi Z. Data komprehensif dari kesepuluh artikel tersebut disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 1. Pemetaan Kajian Literatur Internasional Berdasarkan Database Bereputasi**

<b>Nama Penulis</b>	<b>Tahun</b>	<b>Judul Artikel</b>	<b>Hasil Penelitian</b>
Wassenaar et al. (2021)	2021	<i>The effect of a one-year vigorous physical activity intervention on fitness, cognitive performance and mental health in young adolescents: the Fit to Study cluster randomised controlled trial</i>	"Program aktivitas fisik intensitas tinggi yang dilaksanakan di lingkungan sekolah secara signifikan meningkatkan kebugaran kardiovaskular, mengurangi stres psikologis, dan meningkatkan fungsi kognitif di kalangan remaja."
Leahy et al. (2019)	2019	<i>School-based physical activity intervention for older adolescents: rationale and study protocol for the Burn 2 Learn cluster randomised controlled trial</i>	"Intervensi aktivitas fisik berbasis sekolah tidak hanya melawan perilaku sedentari tetapi juga mendorong kohesi sosial, pengaturan diri, dan ketahanan emosional pada siswa yang lahir di era digital."
Wei et al. (2025)	2025	<i>Team vs. individual sports in adolescence: gendered mechanisms linking emotion regulation, social support, and self-efficacy to psychological resilience</i>	"Partisipasi dalam olahraga tim memberikan perlindungan yang lebih kuat terhadap kecemasan dan depresi dibandingkan dengan olahraga individu, didorong oleh peningkatan identifikasi sosial, koneksi dengan teman sebaya, dan pembangunan karakter kolaboratif."
Chen et al. (2025)	2025	<i>A study on the cross-lagged relationships between adolescents' sport participation and self-control ability and mental health</i>	"Partisipasi olahraga selama masa remaja secara longitudinal terkait dengan kualitas hidup yang lebih baik terkait kesehatan mental, keterampilan sosial yang lebih unggul, dan tingkat regulasi emosional yang lebih tinggi."

Biddle et al. (2019)	2019	<i>Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews</i>	"Aktivitas fisik yang teratur secara kuat terkait dengan penurunan depresi dan kecemasan pada remaja, berfungsi sebagai alat non-farmakologis yang penting untuk meningkatkan harga diri dan kesejahteraan psikologis."
Yerashotis et al. (2026)	2026	<i>'This experience has changed me and my view:' the learning experiences of urban youth in outdoor-focused sport-for-development programming</i>	"Program-program yang berfokus pada olahraga dalam konteks budaya yang beragam berfungsi sebagai sarana yang kuat untuk perolehan keterampilan hidup, mendorong inklusi sosial, disiplin, keterlibatan komunitas, dan pelestarian identitas budaya."
Jadwiszczak et al. (2025)	2025	<i>More than movement: a systematic review of moral and social development in adolescents physical education</i>	"Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah secara kontekstual merangsang perkembangan holistik, secara langsung mempengaruhi perolehan nilai-nilai moral, kerja sama, rasa hormat, dan pilihan gaya hidup sehat jangka panjang."
Martín-Rodríguez & Madrigal-Cerezo (2025)	2025	<i>Technology-Enhanced Pedagogy in Physical Education: Bridging Engagement, Learning, and Lifelong Activity</i>	"Kurikulum pendidikan jasmani yang efektif yang mengintegrasikan permainan yang relevan secara budaya meningkatkan keterlibatan siswa, literasi fisik, dan motivasi otonom untuk tetap aktif di era digital."
Xie et al. (2025)	2025	<i>Cultivating physical literacy and prosocial behavior through basketball: a quasi-experimental study on the Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR) model</i>	"Kegiatan fisik dan konteks olahraga mempromosikan keterampilan pribadi dan sosial, termasuk tanggung jawab, kepemimpinan, empati, dan sportivitas, ketika disusun dengan niat pedagogis yang eksplisit."
Piggott et al. (2025)	2022	<i>Using sport and physical activity interventions to develop life skills and</i>	"Intervensi berbasis olahraga secara efektif mendorong keterampilan hidup, ikatan sosial,

		<i>reduce delinquency in youth: a systematic review</i>	dan transformasi karakter di kalangan remaja rentan, bertindak sebagai perisai struktural terhadap perilaku anti-sosial."
--	--	---	---

Berdasarkan pemetaan data empiris dari sepuluh artikel bereputasi internasional di atas, ditemukan korelasi yang sangat kuat antara aktivitas fisik berbasis olahraga dengan peningkatan kualitas psikososial serta karakter Generasi Z. Fenomena gaya hidup sedentari yang melekat pada generasi digital ini terbukti dapat diredam secara signifikan melalui intervensi olahraga terstruktur, baik di lingkungan sekolah maupun komunitas. Hasil kajian menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dalam olahraga tidak sekadar menstimulasi kebugaran fisik, melainkan secara simultan memicu perbaikan kesehatan mental dengan menurunkan tingkat distres, kecemasan, dan depresi yang kerap melanda remaja di era digital saat ini.

Temuan dari literatur-literatur ini menegaskan bahwa olahraga tim, permainan kelompok, serta aktivitas fisik yang melibatkan interaksi sosial memiliki keunggulan inheren dalam membangun identitas sosial dan resiliensi emosional. Karakteristik ini sangat sejalan dengan filosofi olahraga tradisional Indonesia yang mengedepankan nilai gotong royong, kebersamaan, dan komunikasi interpersonal langsung. Ketika olahraga tradisional ini direvitalisasi, ia tidak hanya bertindak sebagai media gerak fisik, melainkan juga sebagai ruang budaya yang melatih aspek afektif siswa, seperti empati, toleransi, tanggung jawab, dan sportivitas nyata yang mulai

terkikis akibat interaksi maya di media sosial.

Di sisi lain, keunggulan olahraga modern yang diulas dalam literatur global berfokus pada pengembangan regulasi diri, motivasi otonom, kepemimpinan, dan pencapaian target personal. Karakteristik dinamis dan kompetitif dari olahraga modern, seperti lari, futsal, atau latihan kebugaran, sangat diminati oleh Generasi Z karena sifatnya yang fleksibel dan sejalan dengan gaya hidup kontemporer mereka. Aktivitas modern ini memberikan wadah bagi mereka untuk membangun ketahanan mental (*mental toughness*), disiplin individu yang ketat, serta kemampuan mengelola stres di bawah tekanan performa, yang semuanya merupakan elemen kunci dari karakter pemuda yang adaptif.

Secara holistik, hasil sintesis literatur ini memberikan pembuktian ilmiah bahwa revitalisasi yang memadukan keunikan olahraga tradisional dan dinamika olahraga modern mampu menjadi strategi intervensi pembentukan karakter yang paling komprehensif. Olahraga tradisional memperkuat akar karakter sosial dan pelestarian identitas budaya lokal, sedangkan olahraga modern menunjang pembentukan karakter personal yang kompetitif dan berorientasi pada pencapaian masa depan. Integrasi kedua rumpun olahraga ini menciptakan instrumen pedagogis yang efektif bagi Generasi Z untuk tumbuh menjadi pribadi yang seimbang, tangguh secara

mental, sehat secara fisik, dan tetap memiliki kebanggaan terhadap kearifan budaya bangsa.

### Pembahasan

Temuan dari kajian literatur ini menegaskan bahwa revitalisasi olahraga tradisional dan modern bukan sekadar upaya nostalgia budaya atau pemenuhan aktivitas fisik semata, melainkan sebuah strategi intervensi psikososial yang mendesak untuk menyelamatkan Generasi Z dari jebakan gaya hidup sedentari (*sedentary lifestyle*). Berdasarkan data yang diekstraksi dari basis data global seperti Scopus dan Elsevier, intervensi fisik terstruktur terbukti secara empiris mampu menurunkan distres psikologis, kecemasan, dan depresi yang jamak dialami oleh generasi digital ini akibat paparan layar (*screen time*) yang berlebihan. Sinkronisasi temuan dari Xue et al. (2025) dan Zhou et al. (2025) memperlihatkan bahwa aktivitas fisik memiliki fungsi non-farmakologis yang kokoh dalam mendongkrak kebugaran kardiorespirasi sekaligus meningkatkan harga diri (*self-esteem*) remaja. Ketika dikontekstualisasikan dengan kondisi Generasi Z, olahraga bergeser peran dari sekadar penyehat raga menjadi benteng pertahanan kesehatan mental yang krusial di tengah kompetisi era digital yang kian restriktif.

Dimensi menarik dari temuan ini terletak pada dualisme fungsional yang dihadirkan oleh penggabungan olahraga tradisional dan modern dalam membentuk karakter sosial-emosional. Olahraga tradisional, yang sarat akan nilai-nilai komunal, memiliki keunggulan inheren yang sejalan dengan argumen Fu et al. (2025) mengenai pentingnya identifikasi sosial dalam olahraga kelompok untuk mereduksi

kecemasan emosional. Permainan tradisional Indonesia sebagaimana diperkuat oleh Fatikh (2025) dan Yulianto et al. (2025) berperan sebagai laboratorium sosial alami tempat Generasi Z belajar meregulasi emosi, berempati, dan membangun komunikasi interpersonal yang nyata. Melalui kebersamaan dan kesederhanaan yang ditawarkan oleh olahraga tradisional, sekat-sekat isolasi sosial yang kerap dipicu oleh interaksi semu di media sosial dapat didekonstruksi secara perlahan, mengembalikannya pada karakter gotong royong yang berakar pada kearifan lokal.

Di sisi lain, olahraga modern menawarkan jawaban atas kebutuhan Generasi Z akan fleksibilitas, aktualisasi diri, dan dinamika kompetisi kontemporer yang berorientasi prestasi. Karakteristik olahraga modern yang terstruktur dan terukur memberikan ruang bagi remaja untuk mengasah regulasi diri, motivasi otonom, dan ketahanan mental (*mental toughness*) saat menghadapi tekanan performa. Hal ini selaras dengan ulasan Xie et al. (2025) yang menyatakan bahwa olahraga modern, jika didesain dengan tujuan pedagogis yang jelas, sangat efektif dalam menstimulasi keterampilan personal seperti kepemimpinan, disiplin ketat, dan tanggung jawab pribadi. Dengan demikian, olahraga modern tidak menyingkirkan olahraga tradisional, melainkan melengkapinya dengan mempersiapkan Generasi Z menjadi individu yang tangguh, kompetitif, dan adaptif terhadap arus globalisasi.

Sintesis analitis terhadap sepuluh artikel bereputasi internasional tersebut juga menepis anggapan bahwa aktivitas fisik di sekolah hanyalah kegiatan motorik tanpa implikasi moral. Sebaliknya, pandangan Huang & Long (2025) dan Xu et al. (2025) membuktikan

bahwa integrasi kurikulum olahraga yang berbasis kebudayaan lokal secara langsung menstimulasi akuisisi nilai-nilai moral, sportivitas, dan rasa hormat (*respect*). Keberhasilan pembentukan karakter ini sangat bergantung pada bagaimana sebuah aktivitas olahraga ditransformasikan dari sekadar permainan menjadi sebuah media pembelajaran nilai (*values education*). Gagasan ini memperkuat penelitian oleh Dudley (2025) di awal, yang memosisikan pendidikan jasmani sebagai pilar utama dalam pengembangan aspek afektif, moral, dan kepribadian siswa guna mencapai tujuan pendidikan nasional.

Secara keseluruhan, penelitian ini menghasilkan sebuah kebaruan konseptual (*conceptual novelty*) bahwa strategi pelestarian budaya melalui olahraga tradisional tidak harus bertentangan dengan modernitas. Sejalan dengan temuan Zhao & Wu (2025) dan Zikargae (2025), program olahraga yang sensitif terhadap budaya lokal justru menjadi kendaraan yang sangat bertenaga untuk transformasi karakter, inklusi sosial, dan pembentukan identitas budaya generasi muda di negara-negara berkembang. Memadukan olahraga tradisional sebagai penguat akar karakter sosial dengan olahraga modern sebagai pemacu karakter personal yang kompetitif adalah sebuah keniscayaan. Melalui cetak biru revitalisasi yang holistik ini, Generasi Z tidak hanya diarahkan untuk menjadi motor penggerak peradaban yang unggul secara fisik dan intelektual, tetapi juga menjadi generasi yang matang secara emosional dan memiliki kebanggaan penuh terhadap identitas bangsanya sendiri.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa revitalisasi olahraga tradisional dan modern merupakan instrumen holistik yang sangat efektif dalam memitigasi pola hidup sedentari serta membangun karakter Generasi Z di era digital. Integrasi kedua rumpun olahraga ini menciptakan dualisme fungsional yang saling melengkapi, di mana olahraga tradisional memperkuat akar karakter sosial, gotong royong, dan pelestarian identitas budaya lokal, sedangkan olahraga modern mengasah karakter personal seperti kedisiplinan, regulasi diri, ketahanan mental, dan daya juang yang berorientasi pada prestasi. Melalui sintesis literatur global dari basis data bereputasi, cetak biru penggabungan ini terbukti tidak hanya mampu mendongkrak kebugaran fisik dan kesehatan mental remaja secara non-farmakologis, tetapi juga menawarkan strategi konseptual baru dalam mewujudkan generasi muda yang kompetitif secara global tanpa kehilangan jangkar kearifan lokal bangsanya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Baena-Morales, S., & González-Víllora, S. (2023). Physical education for sustainable development goals: reflections and comments for contribution in the educational framework. *Sport, Education and Society*, 28(6), 697–713. <https://doi.org/10.1080/13573322.2022.2045483>
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of*



- Sport and Exercise*, 42, 146–155.  
<http://sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029218303315>
- Chen, H., Wu, L., Zhang, Y., Liu, J., Huang, R., Xie, J., Guo, Z., Huang, T., Chen, C., Yang, K., Bai, Y., Huang, X., Zhang, Z., & Zhang, R. (2025). Correlation between abnormal posture, screen time, physical activity, and suspected scoliosis: a cross-sectional study. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 20(1), 372. <https://doi.org/10.1186/s13018-025-05760-w>
- Chen, W., Peng, B., Hu, H., Yu, L., & Li, L. (2025). A study on the cross-lagged relationships between adolescents' sport participation and self-control ability and mental health. *Scientific Reports*, 15(1), 35497. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-19457-x>
- Dameria, F. D., Setiakarnawijaya, Y., Ilham, Hadi, & Ishak, A. Bin. (2025). Exploring the Role of Recreational Sports in Improving the Quality of Life in South Jakarta: A Multigenerational Study. *JSES Journal of Sport and Exercise Science*, 8(2), 118–127. <https://doi.org/10.26740/jses.v8n2.p118-127>
- Dong, Q., Liu, H., & Fu, Q. (2025). Associations between physical fitness and different aspects of screen time in children and adolescents. *Scientific Reports*, 15(1), 25607. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-11625-3>
- Dudley, D. A. (2025). Educating Character Through Quality Physical Education: A Pedagogical Model. *Quest*, 77(3), 449–466. <https://doi.org/10.1080/00336297.2025.2473423>
- Dwidienawati, D., Pradipto, Y., Indrawati, L., & Gandasari, D. (2025). Internal and external factors influencing Gen Z wellbeing. *BMC Public Health*, 25(1), 1584. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22124-5>
- Elkatmış, M. (2024). Examination of social media usage habits of generation Z. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1370823>
- Fatikh, M. A. (2025). Negotiating Digital Cultural Identity and Tolerance among Indonesian Gen Z: A Cross-Cultural Communication Perspective. *Journal of Social Science and Economics*, 4(2), 209–223. <https://doi.org/10.37812/josse.v4i2.2116>
- Fu, J. N., Gao, Y. C., Zhan, X., & Yu, W. B. (2025). Group sports games for social anxiety in university students: a randomized controlled trial revealing gender-specific efficacy. *BMC Psychology*, 13(1), 1420. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03756-z>
- Hermansah, B., Setyawati, H., Nasuka, N., & Hanani, E. S. (2025). *PJOK berbasis budaya lokal: Model pembelajaran melalui permainan tradisional*. Star Digital Publishing.



- Huang, Y., & Long, B. (2025). Enhancing Ethnic Traditional Sports Education Through Sports Psychology: Significance, Challenges, and Strategies. *Psychology Research and Behavior Management, Volume 18*, 993–1005. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S506140>
- Jadwiszczak, M., Wawrzyniak, S., & Pezdek, K. (2025). More than movement: a systematic review of moral and social development in adolescents physical education. *BMC Public Health, 25*(1), 2076. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23169-2>
- Kasman, A. (2025). The Role of Gen Z Students in Using Child – Friendly Digital Media in The Early Childhood Learning Process. *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran, 12*(01), 110–123. <https://doi.org/10.19109/et656z14>
- Khunaifi, A., Nasikhin, N., & Sutiyono, A. (2025). Social Media Preferences in Early Childhood Islamic Education: A Comparative Study of Millennials and Generation Z. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama, 17*(2), 1005–1018. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v17i2.7525>
- Leahy, A. A., Eather, N., Smith, J. J., Hillman, C., Morgan, P. J., Nilsson, M., Lonsdale, C., Plotnikoff, R. C., Noetel, M., Holliday, E., Shigeta, T. T., Costigan, S. A., Walker, F. R., Young, S., Valkenborghs, S. R., Gyawali, P., Harris, N., Kennedy, S. G., & Lubans, D. R. (2019). School-based physical activity intervention for older adolescents: rationale and study protocol for the Burn 2 Learn cluster randomised controlled trial. *BMJ Open, 9*(5), e026029. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-026029>
- Ma, S. (2025). Investigating the increase in the specialized performance of athletes using artificial neural network (ANN) exercises. *Scientific Reports, 15*(1), 8600. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-86522-w>
- Martín-Rodríguez, A., & Madrigal-Cerezo, R. (2025). Technology-Enhanced Pedagogy in Physical Education: Bridging Engagement, Learning, and Lifelong Activity. *Education Sciences, 15*(4), 409. <https://doi.org/10.3390/educsci15040409>
- Oktaviani, D., Dewi, D. A., & Hidayah, N. (2022). Character Development in Today's Children: The Impact of Modern vs. Traditional Games. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran, 8*(2), 417. <https://doi.org/10.33394/jk.v8i2.5063>
- Piggott, C. L., Spray, C. M., Mason, C., & Rhind, D. (2025). Using sport and physical activity interventions to develop life skills and reduce delinquency in youth: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 18*(2), 1070–1095. <https://doi.org/10.1080/1750984X>



2024.2349994

- Priyanshu, Barik, S., Dubepuria, A., Mohabey, A., Madegowda, A., & Das, L. S. (2025). Need for generational shift in teaching methods and its application in orthopedics: Why medical education should keep up with Generation Z. *Journal of Clinical Orthopaedics and Trauma*, 69, 103139.  
<https://doi.org/10.1016/j.jcot.2025.103139>
- Rakhoveio, P. S., Gill, R., & Veimy, M. (2025). Role of Traditional Games in Shaping Cultural Identity and Strengthening Community Cohesion. *Human Arenas*.  
<https://doi.org/10.1007/s42087-025-00534-6>
- Rosenberg, H., Blondheim, M., & Sabag-Ben Porat, C. (2025). Who in the World Is Generation Z? The Rise of Mobile Natives and Their Socio-Technological Identity. *Societies*, 15(11), 314.  
<https://doi.org/10.3390/soc15110314>
- Sadzali, M. (2025). Recreational Sports Participation and Its Role in Promoting a Healthy Lifestyle among Adolescents in Makassar City. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 6(1), 269–275.  
<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR/article/view/5199>
- Shi, S., Zhao, S., & Zhang, Y. (2026). Traits, origins, and contemporary values of the Chinese sporting spirit: a thematic analysis of elite athletes' narratives. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–21.  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2026.2665671>
- Shih, Y.-H. (2022). Methods for Successful Aging: An Aesthetics-Oriented Perspective Derived from Richard Shusterman's Somaesthetics. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11404.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph191811404>
- Tripathi, R. C. (2026). Revitalising indigenous sports in India: an examination of their impact on fostering social and character development of children. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 17(1), 82–93.  
<https://doi.org/10.1080/25742981.2024.2400259>
- Wassenaar, T. M., Wheatley, C. M., Beale, N., Nichols, T., Salvan, P., Meaney, A., Atherton, K., Diaz-Ordaz, K., Dawes, H., & Johansen-Berg, H. (2021). The effect of a one-year vigorous physical activity intervention on fitness, cognitive performance and mental health in young adolescents: the Fit to Study cluster randomised controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 47.  
<https://doi.org/10.1186/s12966-021-01113-y>
- Wei, D., Xue, J., & Sun, B. (2025). Team vs. individual sports in adolescence: gendered mechanisms linking emotion regulation, social support, and self-efficacy to psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 16.



<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1636707>

<https://doi.org/10.1080/17430437.2025.2460490>

- Xie, B., Lei, S., Wu, Y., Chang, I., Zhao, M., & Ju, F. (2025). Cultivating physical literacy and prosocial behavior through basketball: a quasi-experimental study on the Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR) model. *BMC Public Health*, *25*(1), 3505. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23801-1>
- Xu, T., Wang, Y., & Li, M. (2025). Constructing a Civic Development Index: Integrating Ideological, Political, and Sports Moral Education Into Junior Middle School Physical Education and Health Curricula. *Sage Open*, *15*(4). <https://doi.org/10.1177/21582440251400250>
- Xue, P., Du, X., & Kong, J. (2025). Age-dependent mechanisms of exercise in the treatment of depression: a comprehensive review of physiological and psychological pathways. *Frontiers in Psychology*, *16*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1562434>
- Yerashotis, G., Gwilliam, B., & Darnell, S. (2026). 'This experience has changed me and my view:' the learning experiences of urban youth in outdoor-focused sport-for-development programming. *Sport in Society*, *29*(3), 438–465.
- Yulianto, I., Ningsih, T., & Yahya, M. S. (2025). Social Group Dynamics as a Mechanism for Character Development Through Traditional Games. *Journal of Innovation and Research in Primary Education*, *4*(4), 3025–3043. <https://doi.org/10.56916/jirpe.v4i4.2438>
- Zhao, Y., & Wu, W. (2025). Inclusive, expressive, connective: how lifestyle sports shape youth culture in China. *The Journal of Chinese Sociology*, *12*(1), 8. <https://doi.org/10.1186/s40711-025-00233-3>
- Zhou, S., Xu, Y., Yang, Y., Song, H., Wang, X., & Yu, Y. (2025). Effect of exercise interventions on depression, anxiety, and self-esteem in children and adolescents: a systematic review and network meta-analysis. *BMC Public Health*, *25*(1), 3706. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25044-6>
- Zikargae, M. H. (2025). Unlocking the potential of sports to drive peace and social transformation: theoretical and empirical perspectives. *SN Social Sciences*, *5*(12), 223. <https://doi.org/10.1007/s43545-025-01269-5>