



Volume 1, Nomor 2, Juni 2021

# JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: - 2774-3055

## PERMAINAN TRADISIONAL: UPAYA MENJAGA KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DI KOTA PONTIANAK

Andika Triansyah<sup>1</sup>, Mimi Haetami<sup>2</sup>, Fitriana Puspa Hidasari<sup>3</sup>, Muhammad Fachrurrozi Bafadal<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia

Email: [andika.triansyah@fkip.untan.ac.id](mailto:andika.triansyah@fkip.untan.ac.id)

### ABSTRAK

Prinsip tiada hari tanpa berolahraga harus ditanamkan kepada peserta didik sejak dini sehingga olahraga menjadi kebutuhan yang harus dipenuhi setiap harinya sebagai upaya menjaga kesehatan. Hal tersebut tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia karena dengan kesehatan, manusia dapat beraktivitas secara normal dan produktif. Tanpa kesehatan peserta didik dapat mengalami hambatan atau menurunnya kondisi fisik dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar peserta didik. Adapun metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan melaksanakan workshop kepada pendidik, gelar aneka permainan tradisional kepada peserta didik dan on the spot challenge permainan tradisional yang melibatkan peserta didik. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan antusias yang tinggi dari pendidik maupun peserta didik sehingga permainan tradisional dapat digunakan sebagai media atau sarana bagi pendidik untuk menjaga kebugaran jasmani, serta meningkatkan gerak dasar peserta didik di Kota Pontianak. Selain aspek fisik tersebut dengan mengaktifkan kembali permainan tradisional dikalangan peserta didik diharapkan mampu menjaga warisan budaya bangsa yang kaya akan nilai-nilai kebaikan di dalamnya seperti kerjasama, gotong royong, kejujuran, saling menghargai serta karakter-karakter baik lainnya.

**Kata kunci:** Permainan Tradisional, Kebugaran Jasmani, Peserta didik

### ABSTRACT

*The principle of no day without exercising must be instilled in students from an early age so that exercise is a need that must be met every day as an effort to maintain health. This cannot be separated from human life because with health, humans can carry out normal and productive activities. Without health, students can experience obstacles or a decrease in physical condition can have an impact on reducing students' learning achievement. The methods used in this community service are by holding workshops for educators, holding various traditional games for students, and on the spot challenge traditional games that involve students. The results of community service show high enthusiasm from both educators and students so that traditional games can be used as a medium or means for educators to maintain physical fitness, as well as improve the basic movements of students in Pontianak City. In addition to this physical aspect, by reactivating traditional games among students, it is hoped that it will be able to maintain the nation's cultural heritage which is rich in good values in it such as cooperation, mutual cooperation, honesty, mutual respect, and other good characters.*

**Keywords:** Traditional Games, Physical Fitness, Students

## PENDAHULUAN

Kemajuan dan kesadaran masyarakat untuk beraktifitas olahraga dapat dikatakan semakin membaik. Terbukti dengan maraknya aktifitas-aktifitas masyarakat dalam bentuk komunitas-komunitas olahraga, trend komunitas olahraga memberikan dampak positif bagi anggotanya baik manfaat kebugaran maupun keadaan sosial masyarakat, aktifitas olahraga yang dilakukan dalam komunitas tersebut bersifat rekreasi sehingga menimbulkan rasa senang. Trend komunitas olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani juga harus terus dikawal hingga kesekolah-sekolah sehingga masyarakat sekolah yang pada umumnya didominasi oleh peserta didik menjadi terbiasa bahkan merasa sebagai kebutuhan yang harus dipenuhi setiap hari. Namun tidak semua peserta didik memahami pentingnya olahraga bagi kebugaran yang akan berdampak pada kesiapan menerima pelajaran. Anggapan olahraga cukup dilakukan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (penjasorkes) yang hanya dilaksanakan 1 kali perminggu tidaklah benar, aktifitas tersebut tidak akan cukup untuk menjaga kebugaran jasmani peserta didik.

Prinsip tiada hari tanpa olahraga tampaknya harus ditanamkan kepada peserta didik sehingga olahraga menjadi kebutuhan yang harus dipenuhi setiap harinya sebagai upaya menjaga kesehatan. Hal tersebut tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia karena dengan kesehatan manusia dapat beraktivitas secara normal dan produktif. Tanpa kesehatan peserta didik dapat mengalami hambatan atau menurunnya kondisi fisik dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar peserta didik. Keadaan sehat yang seimbang dipengaruhi oleh beberapa factor seperti genetic, lingkungan dan pola hidup sehari-hari, makanan, pekerjaan istirahat dan kondisi emosional (Pane, 2015). Olahraga tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental karena terdapat banyak manfaat psikologis dari olahraga. Remaja yang aktif dalam olahraga baik SMP maupun SMA menunjukkan sikap hidup yang lebih positif jika dibandingkan dengan peserta didik yang sedikit berolahraga (Taliaferro, Eisenberg, Johnson, Nelson, & Neumark-Sztainer, 2011).

Beberapa hasil studi yang berhubungan tentang pentingnya peserta didik untuk berolahraga disampaikan berikut: Penelitian yang dilakukan (Holt, Kingsley, Tink, & Scherer, 2011) tentang manfaat dan tantangan terkait partisipasi olahraga oleh peserta didik menghasilkan bahwa pengendalian diri, kepercayaan diri, keterampilan sosial dan pembentukan hubungan baru berhubungan positif di antara anak-anak yang mengikuti olahraga, hasil ini dilaporkan oleh orang tua dan anak-anak yang mengikuti olahraga secara

rutin. Dua ratus delapan anak sekolah dasar Swiss berusia 7-8 tahun berpartisipasi dalam wawancara terstruktur. Orang tua dan guru menjawab kuesioner mengenai gejala kecemasan sosial anak dan perilaku kelas masing-masing. Para orang tua juga memberikan informasi tentang kegiatan olahraga ekstrakurikuler anak-anak mereka. Informasi yang sama dikumpulkan setahun kemudian. anak-anak yang terlibat dalam olahraga tim melaporkan bahwa ada penurunan kecemasan sosial dalam diri mereka (Schumacher Dimech & Seiler, 2011). Olahraga memberikan dampak pada kesehatan mental peserta didik (Hiremath, 2019). Dapat disimpulkan bahwa peran olahraga bagi peserta didik begitu penting sebagai upaya meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani, selain itu olahraga juga memberikan manfaat dari sisi kesehatan mental peserta didik.

Untuk mendapatkan kedua manfaat tersebut maka diperlukan aktivitas fisik yang menyenangkan bagi peserta didik sehingga peserta didik secara sadar dan tanpa paksaan untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga tersebut. Adapun bentuk aktivitas fisik yang digunakan adalah permainan tradisional. Permainan dipilih karena karakteristik permainan adalah sesuatu yang menyenangkan, dengan aktivitas permainan peserta didik akan dapat dua manfaat sekaligus yaitu kesehatan fisik dan kesehatan mental. Sedangkan tradisional dipilih karena dengan pendekatan permainan tradisional juga akan memberikan kontribusi pada karakteristik budaya yang ada dan berkembang di Indonesia. Adapun bentuk permainan tradisional yang dilakukan dalam pengabdian pada masyarakat berupa permainan yang bersifat kompetitif dan workshop pembuatan peralatan permainan tradisional. Permainan yang dipilih merupakan trigger agar peserta didik dapat merasakan suasana kompetitif sehingga aktifitas yang dilakukan sungguh-sungguh dan berdampak pada fisik dengan tanpa menghilangkan unsur menyenangkan.

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk: (1) Sebagai media sosialisasi kepada tenaga pendidik di Kota Pontianak kusunya pada peserta didik sekolah dasar tentang permainan tradisional dan perannya dalam meningkatkan kebugaran peserta didik; (2) Meningkatkan kebugaran peserta didik melalui permainan tradisional; (3) Memperkenalkan kembali jenis-jenis permainan tradisional. Adapun manfaat yang diharapkan adalah: (1) Meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik melalui aktivitas gerak yang ada pada permainan tradisional; (2) Memberikan pemahaman kepada peserta didik tentang pentingnya menjaga kesehatan dan dapat dilakukan melalui permainan tradisional; (3) Memperkenalkan kembali permainan tradisional yang mulai tergerus di era 4.0; (4) Memberikan alternatif permainan yang menyenangkan bagi peserta didik.

## **METODE**

Untuk mencapai tujuan pada pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

- a. Menentukan permasalahan melalui forum group discussion (FGD) anggota PKM.
- b. Merencanakan/menetapkan strategi untuk menyelesaikan masalah yang ada dilapangan setelah melalui studi analisis.
- c. Menetapkan metode yang akan digunakan sebagai upaya menjaga kebugaran jasmani peserta didik di kota Pontianak.

Adapun metode yang digunakan:

- a. Melakukan workshop pembuatan permainan tradisional kepada guru-guru di kota Pontianak yang terdiri dari: merangkai karet, permainan yoyo, permainan congklak, permainan buah lima.
- b. Gelar aneka permainan tradisional kepada peserta didik meliputi permainan: yoyo, taba, gasing, kelereng, egrang, galah hadang, terompah, lompat karet.
- c. On the spot challenge permainan tradisional yang akan melibatkan peserta didik bagi yang menang akan diberikan reward.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan pada bulan Februari tahun 2020 di Kota Pontianak yang bekerjasama dengan Komite Permainan dan Olahraga Tradisional Kalimantan Barat. Tempat pelaksanaan di halaman rumah radank Pontianak sebagai ikon rumah adat tradisional dayak Kalimantan Barat. Adapun peserta meliputi perwakilan guru dan murid sekolah dasar se Kota Pontianak. Jumlah sekolah yang terlibat pada kegiatan tersebut sebanyak 15 Sekolah Dasar dengan mengirimkan 20 guru dan 150 peserta didik. Pelaksanaan kegiatan selama 3 hari pada tanggal 6 – 8 Maret 2020. Selama mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat pendidik dan peserta didik begitu terlihat antusias dalam mengikuti setiap rangkaian agenda kegiatan. Adapun dokumentasi kegiatan sekaligus pembahasan sebagai berikut:



Gambar 1. Permainan hadang oleh peserta didik sekolah dasar

Permainan hadang ditinjau dari aspek fisik permainan ini melibatkan otot besar yang memerlukan kemampuan waktu reaksi yang baik atau power, kelincahan serta kecepatan sebagai upaya bagi tim penyerang menghindari hadangan dari tim penjaga sehingga dapat memperoleh point. Sedangkan bagi tim bertahan kemampuan tersebut diperlukan untuk dapat menggagalkan tim penyerang melewati mereka agar berganti posisi. Permainan ini dilakukan dengan 2 babak dan berlangsung dengan durasi 10 – 15 menit/babak, sehingga juga diperlukan stamina yang baik. Beberapa studi hasil penelitian menyatakan bahwa permainan hadang dapat berpengaruh pada kemampuan fisik peserta didik diantaranya adalah penelitian (Wasi & Siregar, 2013) yang dilakukan pada peserta didik tingkat sekolah dasar menghasilkan bahwa permainan hadang terbukti mampu meningkatkan gerak dasar anak yaitu gerak lokomotor dan non lokomotor. Selanjutnya penelitian oleh (Ashari, 2019) membuktikan bahwa permainan hadang berkontribusi pada meningkatnya kemampuan daya tahan, kecepatan dan keseimbangan tubuh pada peserta didik tingkat sekolah dasar. Selain tingkat sekolah dasar permainan hadang juga bermanfaat bagi peserta didik tingkat SMA dengan hasil penelitian (Bernhardin, 2021) menghasilkan permainan hadang mampu meningkatkan kelincahan peserta didik.



Gambar 2. Permainan egrang dan terompah panjang atau bakiak

Permainan egrang dan terompah panjang (bakiak) juga merupakan permainan yang melibatkan otot besar sehingga memerlukan kekuatan otot, keseimbangan serta koordinasi mata tangan dan kaki yang baik. Beberapa studi juga telah melakukan penelitian yang berhubungan dengan manfaat permainan tersebut bagi motorik anak, diantaranya: penelitian oleh (Hanief & Sugito, 2015) membuktikan bahwa permainan tradisional merupakan permainan yang dapat memberikan manfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan anak serta mempunyai hubungan yang erat dengan perkembangan intelektual, sosial serta karakter anak. Selain itu penelitian oleh (Laely & Yudi, 2017) membuktikan bahwa permainan tradisional khususnya permainan bakiak terbukti mampu meningkatkan kecerdasan motorik anak pada usia dini. Penelitian (Salam, Yunus, & Kinanti, 2019) terhadap permainan egrang bambu menghasilkan bahwa permainan tersebut terbukti mampu meningkatkan keseimbangan anak sekolah dasar.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan dari hasil dan pembahasan yang telah dilengkapi oleh beberapa hasil penelitian relevan kiranya bahwa permainan tradisional dapat digunakan sebagai media atau sarana bagi pendidik untuk menjaga kebugaran jasmani, serta meningkatkan gerak dasar peserta didik di Kota Pontianak. Selain aspek fisik tersebut dengan mengaktifkan kembali permainan tradisional dikalangan peserta didik diharapkan mampu menjaga warisan budaya bangsa yang kaya akan nilai-nilai kebaikan didalamnya

seperti kerjasama, gotong royong, kejujuran, saling menghargai serta karakter-karakter baik lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Ashari, M. A. (2019). Perbandingan Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Hadang, Terompah Panjang, Egrang terhadap Peningkatan Daya Tahan, Kecepatan, dan Keseimbangan pada Siswa Ekstrakurikuler SD Impres 1 Tenga Kabupaten Bima NTB. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2), 231–239.

Bernhardin, D. (2021). The Influence of Traditional Game Sports Barriers on Student Agility. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 79–85.

Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 60–73. Retrieved from [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v1i1.575](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575)

Hiremath, C. (2019). International Conference “ Sports : An Integral Component of Nation-Building ”, 14–18.

Holt, N. L., Kingsley, B. C., Tink, L. N., & Scherer, J. (2011). Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 490–499. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.007>

Laely, K., & Yudi, D. (2017). Pengaruh Permainan Bakiak Terhadap Peningkatan Kecerdasan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Prosiding: The 6th University Research Colloquium 2017 Universitas Muhammadiyah Magelang Pengaruh*, 251–258.

Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. Retrieved from <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>

Salam, A. F. B., Yunus, M., & Kinanti, R. G. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional (Egrang Bambu) terhadap Peningkatan Keseimbangan pada Anak Kelas 5 SD. *Sport Science and Health*, 1(3), 243–250. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11362>

Schumacher Dimech, A., & Seiler, R. (2011). Extra-curricular sport participation: A potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 347–354. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.03.007>

Taliaferro, L. A., Eisenberg, M. E., Johnson, K. E., Nelson, T. F., & Neumark-Sztainer, D. (2011). Sport participation during adolescence and suicide ideation and attempts. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 23(1). Retrieved from <https://doi.org/10.1515/ijamh.2011.002>

Wasi, Z., & Siregar, N. M. (2013). Pengaruh Permainan Hadang Dan Permainan Tap Jongkok Terhadap Keterampilan Gerak. *Jurnal Olahraga Rekreasi*, 02(1), 101–106.



**Gambar 1.** Dokumentasi Pengadaan Senam Jantung Sehat Virtual

**KESIMPULAN**

Pengadaan Senam Jantung Sehat Virtual yang dilakukan selama 60 menit yang di arahkan oleh instruktur dengan variasi gerakan sesuai tema protokol kesehatan seperti mencuci tangan, menggunakan masker dan tidak bersalaman sangat menarik untuk diikuti semua kalangan. Adapun gerakan dari Senam Jantung Sehat Virtual itu terdiri dari 3 sesi. Sesi pertama, pemanasan, gerakan inti dan sesi ketiga adalah pendinginan. Bentuk pendampingan dilakukan dengan mengevaluasi langsung dari gerakan yang telah dilakukan instruktur (peraga). Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, dan kebugaran jasmani masyarakat. Selain itu pihak pelaksana mampu menjalin hubungan yang lebih baik dengan masyarakat luas agar terjalin kerjasama yang baik dalam upaya promosi kesehatan secara efektif.

## DAFTAR REFERENSI

- Brick, L. 2007. Bugar Dengan Senam Aerobik. Jakarta :fajar interpratama Offset.
- Depdikbud. 1996. Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. 2002. Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Irianto, D. P. 2004. Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Jonni. 2003. Senam Aerobik. Padang, FIK-UNP.
- Lutan, R., Hartoto, & Tomoliyus. 2001. Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat. Jakarta: Depdiknas.
- Mukholid, A. 2004. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Yudistira