
Sosialisasi Aktivitas Fisik Melalui Permainan Olahraga Tradisional

Faiz Faozi¹, Ina Setiani², Saeful Revaldi³

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Bina Mutiara¹²³, Indonesia

Email: faizfaozi@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan diadakannya kegiatan pengabdian ini adalah sebagai sarana untuk peningkatan aktivitas fisik melalui olahraga tradisional, disamping itu kegiatan ini juga untuk melestarikan budaya Indonesia. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai bentuk program kerja dari Kuliah Kerja Mahasiswa Tematik Literasi. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah metode sosialisasi dan metode demonstrasi. Kegiatan ini terdiri dari empat tahapan, yaitu diskusi dengan pihak mitra, perencanaan konsep kegiatan dan materi sosialisasi, pelaksanaan sosialisasi, dan pelaksanaan demonstrasi. Kegiatan ini dilaksanakan di SMPN 3 Purabaya Desa Margaluyu pada tanggal 20-21 Agustus 2023. Peserta dari kegiatan ini terdiri dari 150 siswa SMP dan SMA. Berdasarkan hasil pengabdian, ditemukan bahwa peserta mengalami pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gerakan dan nilai kolaborasi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini dapat meningkatkan aktivitas fisik anak dan nilai kerjasama. Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Olahraga Tradisional, Permainan.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Olahraga Tradisional, Pengabdian.

ABSTRACT

The purpose of holding this activity is as a means of increasing physical activity through traditional sports, This activity is also to preserve Indonesian culture. This activity was carried out as a form of work program for Tematik Literacy Student Work Lectures. The implementation method used is the socialization method and demonstration method. This activity consists of four stages, namely discussions with partners, planning activity concepts and socialization materials, implementing socialization, and holding demonstrations. This activity was carried out at SMPN 3 Purabaya, Margaluyu Village on 20-21 August 2023. Participants in this activity consisted of 150 middle and high school students. Based on the results of the service, it was found that participants experienced a better understanding of the importance of movement and the value of collaboration. Thus it can be concluded that this activity can increase children's physical activity and the value of cooperation.

Keywords: Physical Activity, Traditional Sport, Dedication.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik, seperti berolahraga, memiliki koneksi yang kuat dengan kualitas hidup, kesejahteraan, dan kesehatan seseorang. Oleh karena itu, setiap orang sebaiknya menunjukkan minat dalam melakukan olahraga. Salah satu jenis olahraga yang dikenal dan diminati dalam masyarakat adalah olahraga tradisional, melalui olahraga tradisional dapat membantu dalam tumbuh kembang psikomotor seseorang, karena dalam olahraga

tradisional seseorang dituntut aktif bergerak dalam melakukan permainan, selain itu olahraga tradisional seseorang akan banyak interaksi dan bersosialisasi pada teman sebayanya dan meningkatkan *softskill* serta *hardskill* seseorang (Rudiyanto, Agus. Sumardi, Hadi, 2022). Tingkat minat seseorang terhadap olahraga tradisional dapat dipengaruhi oleh dua faktor utama, yakni faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Melalui minat terhadap olahraga tradisional, individu dapat merasakan manfaat kesehatan dan sosial yang diperoleh dari aktivitas tersebut. Selain itu, olahraga tradisional juga berperan dalam memperkaya budaya lokal dan menguatkan identitas komunitas. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk mempertimbangkan minat dan partisipasi dalam olahraga tradisional sebagai bagian dari gaya hidup yang sehat dan memiliki makna. Secara keseluruhan, minat terhadap olahraga tradisional memiliki kaitan erat dengan kualitas hidup, kesehatan, dan kesejahteraan, serta dapat dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik (Nopiyanto & Pujiyanto, 2022).

Tidak hanya itu Sukirman Dharmamulya dkk. 2008 dalam (Hakim, 2019), olahraga tradisional menjadi salah satu contoh dari beberapa macam permainan tradisional yang ada di negara Indonesia. Namun, saat ini, minat dalam bermain permainan tradisional semakin sulit ditemukan, terutama di perkotaan, dan anak-anak kurang memiliki pengetahuan tentangnya. Ini disayangkan karena olahraga tradisional sebenarnya merupakan bagian dari warisan budaya yang ada di Indonesia. Dari Setiap daerah memiliki beragam permainan olahraga tradisional yang beraneka macam dan unik, berbeda dengan permainan modern saat ini yang seringkali jumpai di berbagai media sosial dengan permainan komputer atau ponsel. Kenyataannya, banyak permainan tradisional yang jarang dimainkan dan hanya sedikit yang masih populer, yang menunjukkan bahwa minat anak-anak terhadap permainan tradisional semakin berkurang. Faktor ini dapat disebabkan oleh perkembangan teknologi dan popularitas permainan modern yang telah menggeser minat anak-anak dari permainan tradisional. Namun, sangat penting untuk melestarikan dan menjaga permainan tradisional sebagai bagian dari identitas budaya Indonesia. Melalui program seperti yang dilakukan oleh Kelompok 14 Desa Margaluyu dalam Kuliah Kerja Mahasiswa, yang bertujuan untuk mengenalkan kembali permainan tradisional kepada generasi muda, Dengan demikian, kita dapat memastikan bahwa nilai-nilai warisan budaya ini akan terus bertahan dan diteruskan kepada generasi yang akan datang.

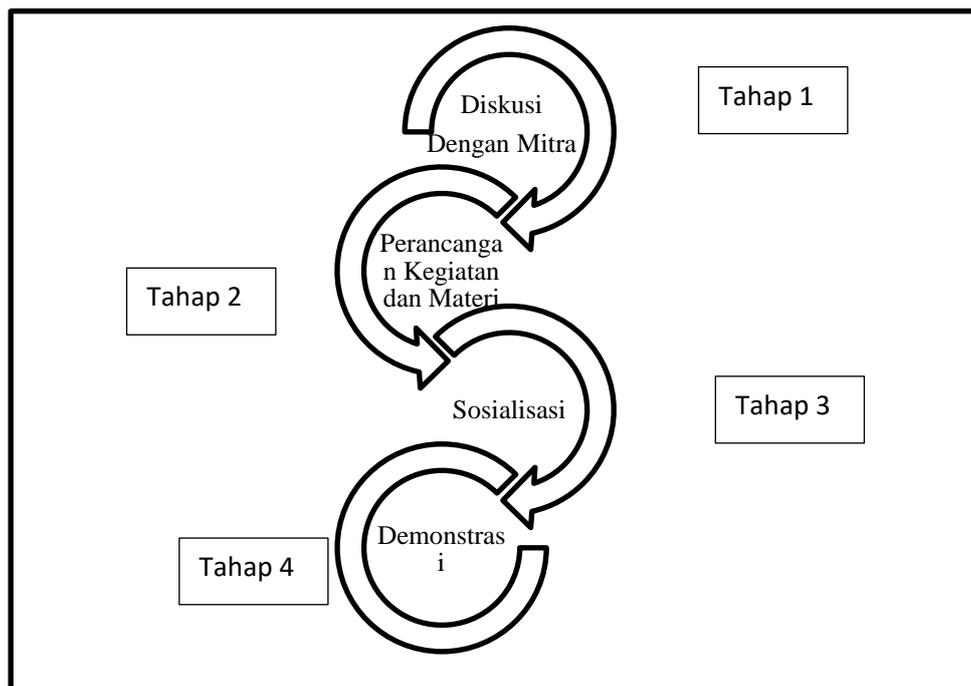
Menurut penelitian Siagawati dalam (Djolo, 2020), permainan rakyat yang sering disebut sebagai olahraga tradisional memiliki sifat yang bersifat rekreatif. Ini berarti bahwa permainan tersebut bukan hanya dimainkan untuk tujuan hiburan semata, melainkan juga berfungsi sebagai alat untuk menjaga hubungan dan interaksi sosial dalam komunitas. Selain itu, permainan dan olahraga tradisional ini juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan motorik dasar melalui latihan dan instruksi yang diberikan. Lebih dari itu, permainan dan olahraga tradisional juga memberikan manfaat lain yang secara tidak langsung mendorong perkembangan aspek fisik, kreativitas, kognitif, ketangkasan, emosional, serta membentuk nilai-nilai kepemimpinan, keberanian, keahlian, dan kepercayaan diri. Selain manfaat tersebut, melalui permainan tradisional ini, kita juga dapat memperluas pengetahuan kita tentang budaya kita sendiri.

Oleh karena itu, pengabdian ini berfokus pada pengenalan beberapa olahraga tradisional melalui metode ceramah dan demonstrasi. Dalam upaya ini, para peserta akan diberikan pemahaman mendalam tentang sejarah dan makna budaya di balik setiap olahraga tradisional yang dipraktikkan. Melalui ceramah, mereka akan belajar tentang asal-usul dan perkembangan olahraga tersebut di masyarakat lokal. Selain itu, melalui demonstrasi, peserta akan diberi kesempatan untuk melihat langsung bagaimana olahraga-tradisional dilakukan dengan benar, termasuk gerakan-gerakan khas dan aturan-aturan dasarnya. Pengenalan ini juga akan memungkinkan peserta untuk merasakan pengalaman langsung dalam berpartisipasi dalam olahraga-tradisional. Dengan berpartisipasi dalam demonstrasi, mereka dapat merasakan sensasi dan keterampilan yang diperlukan dalam setiap olahraga, serta menghargai keunikan dan keindahan setiap gerakan. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mempromosikan pemahaman, penghormatan, dan pelestarian terhadap warisan budaya berupa olahraga tradisional. Dengan demikian, kami berharap bahwa peserta tidak hanya akan meningkatkan pengetahuan mereka tentang budaya lokal, tetapi juga akan merasa terinspirasi untuk melestarikan dan menjaga tradisi olahraga ini agar tetap hidup dan berkembang di masa depan.

METODE

Sasaran dari pelaksanaan kegiatan ini adalah siswa dan siswi SMP serta SMA yang ada di Desa Margaluyu. Mitra yang bekerja sama dengan kegiatan ini adalah siswa dan siswi

SMPN 3 Purabaya dan SMA IT Bina Mutiara. Metode pelaksanaan yang digunakan oleh Tim KKM terdiri dari 4 (empat) tahapan. *Pertama*, tahap diskusi dengan mitra terkait pengadaan program olahraga tradisional. *Kedua*, tahapan perancangan kegiatan dan isi materi yang akan diberikan kepada masyarakat. *Ketiga*, tahap sosialisasi Tim KKM memberikan materi inti diantaranya yaitu pengertian dan sejarah singkat olahraga tradisional, demonstrasi pelaksanaan olahraga tradisional, dan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga tradisional, kemudian tim akan memberikan materi terkait meningkatkan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan tubuh melalui permainan olahraga tradisional. Adapun olahraga tradisional yang akan di sosialisasikan adalah Terompa Panjang dan Galasin. *Keempat*, tahap demonstrasi siswa dan siswi dapat mempraktekan secara langsung permainan olahraga tradisional. Untuk lebih jelas dalam melihat seluruh tahapan berikut bagan tahapan-tahapan kegiatan:



Gambar 1. Bagan Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Olahraga

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Berdasarkan pada target capaian program kerja yang telah dilaksanakan oleh tim KKM pada masyarakat, dimulai pada perencanaan hingga pelaksanaan sudah tercapai dengan baik sesuai dengan rancangan program. Adapun hasil capaian tersebut adalah:

Diskusi Dengan Mitra

Proses kegiatan KKM diawali dengan penyerahan surat perijinan kegiatan kepada mitra. Usai menerima surat tersebut tim KM mendiskusikan konsep kegiatan sosialisasi tersebut dengan para mitra. Selain itu juga dibahas mengenai jadwal pelaksanaan. Berdasarkan hasil diskusi antara tim KKM dan mitra, kegiatan sosialisasi dapat dilaksanakan pada hari Senin tanggal 21 Agustus 2023 dengan memperhatikan jadwal kerja sekolah.



Gambar 2. Penyerahan Surat Izin

Perencanaan Kegiatan dan Materi

Kegiatan selanjutnya adalah kegiatan perencanaan. Kegiatan tersebut direncanakan bersama tim Kuliah Kerja Mahasiswa. Pembahasan terfokus pada pembagian tugas masing-masing anggota, penentuan permainan tradisional yang akan diusung, dan penetapan jadwal penyiapan lokasi sebelum melakukan kegiatan pengabdian. Nantinya dilakukan *play test* secara berkelompok yang tujuannya untuk mengetahui keamanan permainan, resiko-resiko yang muncul di lapangan dan kesesuaian peralatan pendukung yang digunakan.



Gambar 3. Perencanaan Kegiatan

Tahap Sosialisasi

Metode ini dipilih karena terbukti berhasil dalam penyampaian materi pada saat pengabdian masyarakat (Yahya Eko Nopiyanto et al., 2021). Pada tahap ini di perkenalkan permainan tradisional berupa terompah panjang dan galasin yang dapat dimainkan oleh semua kalangan khususnya anak sekolah. Selain dari memperkenalkan macam-macam olahraga tradisional pada tahap ini juga kami memberikan materi terkait aturan main yang biasa dipakai dalam permainan olahraga tradisional terompah panjang dan galasin. Kegiatan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar senantiasa melestarikan budaya yang diturunkan oleh para orang terdahulu.



Gambar 4. Sosialisasi Olahraga Tradisional

Tahap Demonstrasi

Pada tahap ini metode demonstrasi dipilih karena tingkat keberhasilannya yang tinggi dalam program pengabdian (Amirudin et al., 2021). Metode demonstrasi dalam pembelajaran alat olahraga tradisional mempunyai kelebihan antara lain: menghindari fenomena verbal, mendorong siswa memperhatikan topik yang dibahas, proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan melalui observasi langsung siswa mempunyai peluang untuk membandingkan teori dan kenyataan. Pada tahap ini tim KKM akan memberikan contoh kepada siswa bagaimana tata cara bermain terompah Panjang dan galasin kemudian para siswa akan langsung mempraktekan permainan tersebut secara langsung.



Gambar 5. Demonstrasi Permainan Olahraga

Setiap kegiatan tentunya memiliki faktor penghambat dan faktor pendukung. Namun hambatan atau kendala yang dialami selama kegiatan tentulah bukan suatu permasalahan untuk tim KKM dalam melaksanakan program tersebut, adapun hambatan yang dialami tim KKM pada pelaksanaan program ini antara lain adalah keterbatasan fasilitas dan waktu. Namun, selain dari faktor penghambat adapula faktor pendukung terlaksananya program ini yaitu diantaranya siswa sekolah di Desa Margaluyu tergolong cepat memahami dalam segi bermain di lapangan, ketersediaan tempat yang dapat di gunakan untuk melaksanakan program tersebut, serta dorongan dari semua pihak yang turut andil dalam kegiatan tersebut.

SIMPULAN

Kegiatan ini memberikan kebermanfaatan pada aktivitas fisik Masyarakat dan anak-anak sekolah. Tidak hanya itu pelestarian terhadap olahraga tradisional dapat ditingkatkan sehingga masyarakat dan anak-anak khususnya dapat mengenal dan memainkan berbagai macam permainan olahraga tradisional sehingga budaya Indonesia dapat senantiasa dilestarikan. Kegiatan ini jelas memberikan dampak positif pada masyarakat dan anak-anak serta memberikan peluang kepada mereka untuk membandingkan teori yang disampaikan dengan kenyataan dilapangan, dan kegiatan ini diharapkan dapat berlangsung secara terus menerus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada Direktorat Riset Pengabdian Masyarakat Atisipol Candradomuka Palembang dan Universitas Bina Darma yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian secara tatap muka.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirudin, A., Sarmidi, S., & M.Rafi'i, M. R. (2021). Pembinaan Teknik Dasar Latihan Cabang Olahraga Atletik National Paralympic Committee (NPC) Provinsi Kalimantan Selatan. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 432. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v3i4.2659>
- Djolo, C. C. (2020). Analisis Peralatan Permainan Rakyat dan Olahraga Tradisional (Studi Kasus di Museum Negeri Mpu Tantular). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3), 9–24.
- Hakim, A. A. (2019). Survei Perkembangan Olahraga Tradisional Di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol.8(No.1), pp.33-38. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/31051>
- Nopiyanto, Y. E., & Pujiyanto, D. (2022). Proses Pembelajaran Penjas Adaptif Di Sekolah Luar Biasa Kota Bengkulu. *Jurnal Education and Development*, 10(2), 28–34.
- Rudiyanto, Agus. Sumardi, Hadi, S. R. (2022). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 25–31. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1225>
- Yahya Eko Nopiyanto, Septian Raibowo, Andika Prabowo, Alimuddin, Deny Pradana Saputro, & Fadli Dongoran. (2021). Sosialisasi Hidup Bersih dan Sehat Kepada Anak-anak di Kelurahan Mangunharjo Pada Masa Pandemi Covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 34–43. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v2i1.459>