

Gerak dan Gembira: Sosialisasi Olahraga Tradisional Untuk Anak Sekolah Dasar

Faiz Faozi¹, M Syamsul Bahri²

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Bina Mutiara¹²

Email: faizfaozi@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata Perguruan Tinggi Mandiri Gotong Royong Membangun Desa (KKN PTMGRD) Tahun 2025 merupakan kegiatan pengabdian pada Masyarakat yang dinaungi oleh Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi 4 (LLDIKTI IV), yang dilaksanakan di SDN Puncak Malanding pada tanggal 22 April 2025 merupakan salah satu program tambahan di bidang Pendidikan, bertujuan untuk memperkenalkan olahraga tradisional sebagai bagian dari pembelajaran Gerak bagi siswa sekolah dasar. Melalui sosialisasi ini, anak-anak diperkenalkan olahraga tradisional “hadang” yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga membantu mengembangkan keterampilan motorik dan fisik anak. Program ini meliputi demonstrasi, Latihan, dan permainan interaktif yang mendorong partisipasi aktif siswa. Hasil kegiatan ini menunjukkan peningkatan minat dan antusiasme siswa terhadap olahraga tradisional, serta pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga Kesehatan melalui aktivitas fisik. Dengan demikian, sosialisasi olahraga tradisional ini diharapkan dapat menjadi Langkah awal dalam membangun budaya olahraga dikalangan generasi muda.

Kata Kunci: Olahraga Tradisional, Pembelajaran Gerak, Pengabdian

ABSTRACT

The Community Service Program of Mandiri Higher Education Cooperative to Build the Village (KKN PTMGRMD) 2025, held at SDN Puncak Malanding on April 22, 2025, is a supplementary educational program aimed at introducing traditional sports as part of movement learning for elementary school students. Through this outreach, children were introduced to the traditional sport of Hadang, which is not only enjoyable but also helps develop their motor and physical skills. The program included demonstrations, practice sessions, and interactive games that encouraged active participation from the students. The results of the activity indicated an increase in students' interest and enthusiasm for traditional sports, as well as a better understanding of the importance of maintaining health through physical activity. Thus, this outreach on traditional sports is expected to be a preliminary step in fostering a culture of sports among the younger generation.

Keywords: Traditional Sports, Movement Learning, Dedication

PENDAHULUAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata Perguruan Tinggi Mandiri Gotong Royong Membangun Desa (KKN PTMGRMD) merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang diadakan oleh lembaga layanan perguruan tinggi (LLDIKTI) wilayah IV. Melalui program ini, mahasiswa diberi kesempatan untuk menerapkan ilmu yang telah diperoleh di

bangku kuliah dalam konteks nyata di masyarakat. Sebagai salah satu program tambahan sesuai dengan program studi maka dilaksanakan program pendidikan yang dilaksanakan di SDN Puncak Malanding Kecamatan Tegalbuled. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan kontribusi positif dalam pembelajaran jasmani dan pengembangan karakter siswa, khususnya melalui olahraga tradisional.

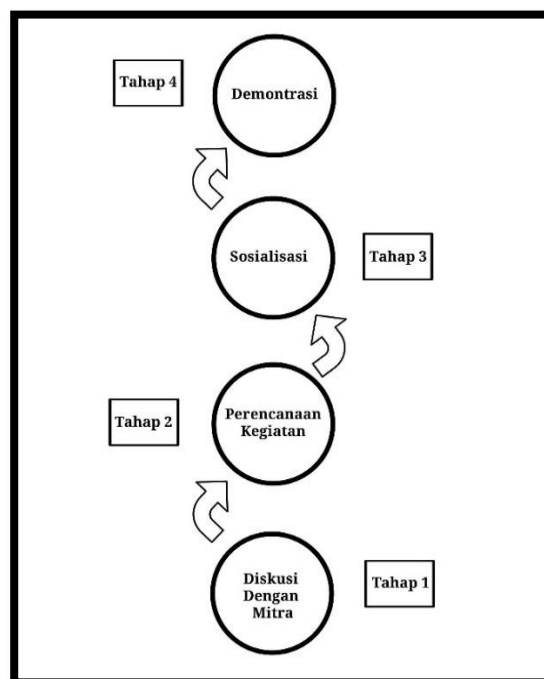
Olahraga, atau aktivitas fisik, sangat penting bagi banyak orang, dimaksudkan untuk mendukung kehidupan sehari-hari anak usia dini. Aktivitas tersebut amat krusial untuk pembentukan serta perkembangan fisik, maupun perilaku anak usia dini. Olahraga sendiri dapat dikatakan sebagai suatu aktivitas fisik yang mencakup sirat permainan dan perjuangan terhadap diri sendiri dan orang lain, serta memenuhi unsur alam (Bari et al., 2025). Selain itu, untuk mempertahankan kondisi fisik anak dan mengajarkan nilai-nilai olahraga seperti “kejujuran, kesopanan, disiplin, saling membantu, tanggung jawab, pola hidup sehat, dan pantang menyerah” Putrantana, 2017 dalam (Julio et al., 2025). Usia tingkat sekolah dasar merupakan masa-masa yang amat menentukan pertumbuhan serta perkembangan fisik dan gerak. Penguasaan gerak dasar yang baik akan membuat siswa lebih aktif bergerak (Alpen et al., 2019). Karena masa anak-anak dengan masa bermain, maka bentuk pembelajaran dikaitkan dengan permainan-permainan yang menyenangkan.

Olahraga tradisional adalah permainan-permainan rakyat yang hidup dalam suatu masyarakat yang telah mengakar tumbuh dan berkembang dan secara turun-temurun diwariskan dari generasi ke generasi (Sumardiyanto, 2010). Kemudian olahraga permainan tradisional dapat membantu meningkatkan nilai-nilai karakter anak atau siswa, seperti tanggung jawab, ketelitian, dan kepercayaan diri (Bari et al., 2025). Selain nilai budaya, permainan dan olahraga tradisional juga memiliki manfaat kesehatan yang penting. Aktivitas fisik yang terkait dengan permainan dan olahraga tradisional dapat meningkatkan kebugaran fisik, mengembangkan keterampilan motorik, dan membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan obesitas (Nasution & Siregar, 2023). Melalui pengenalan olahraga tradisional, seperti Hadang, diharapkan siswa tidak hanya belajar tentang teknik dan aturan permainan, tetapi juga memahami nilai-nilai kebersamaan, kekompakan, sportivitas, dan kesehatan. Pembelajaran gerak yang menyenangkan ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa, serta membangun rasa percaya diri dan kebersamaan di antara mereka. Dengan demikian, siswa dapat bergerak dan bergembira melalui olahraga tradisional ini.

Kegiatan ini meliputi berbagai aktivitas, seperti demonstrasi, latihan, dan permainan yang dirancang untuk mendorong partisipasi aktif siswa. Melalui pendekatan yang menyenangkan, diharapkan anak-anak dapat belajar dengan lebih efektif dan menikmati proses pembelajaran. Selama pelaksanaan KKN, kami menemukan bahwa antusiasme siswa terhadap olahraga tradisional sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki minat untuk belajar dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, program ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun budaya olahraga yang kuat di kalangan generasi muda.

METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan terdiri dari 4 (empat) tahapan. Pertama, tahap diskusi dengan Kepala sekolah tentang program KKN PTMGRD bidang pendidikan. Kedua, tahapan perancangan kegiatan dan isi materi yang akan diberikan kepada siswa. Ketiga, tahap sosialisasi memberikan materi inti diantaranya yaitu pengertian dan sejarah singkat olahraga tradisional hadang, demonstrasi pelaksanaan olahraga tradisional. Keempat, tahap demonstrasi siswa dan siswi dapat mempraktekan secara langsung permainan olahraga tradisional Hadang. Untuk lebih jelas dalam melihat seluruh tahapan berikut bagan tahapan-tahapan kegiatan:



Gambar 1. Bagan Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Tahap Diskusi

Proses kegiatan KKN PTMGRMD program pendidikan dimulai dengan melakukan survei di SDN Puncakmalanding, kemudian dilanjutkan dengan penyerahan surat izin kegiatan kepada Kepala Sekolah. Setelah menerima surat tersebut, melakukan diskusi mengenai jadwal kegiatan pembelajaran. Berdasarkan hasil diskusi, kegiatan pengajaran dijadwalkan berlangsung hari Selasa, mulai tanggal 22 April 2025.



Gambar 2. Tahapan Diskusi Dengan Mitra

Tahap Perencanaan Kegiatan

Perencanaan untuk kegiatan pengajaran dilakukan secara bersama dengan prodi lain. Dalam kegiatan pengajaran olahraga tradisional melibatkan beberapa langkah penting. Pertama, siswa akan mendapatkan pengenalan singkat mengenai asal mula dan peraturan permainan hadang. Selanjutnya, pengajar mempraktikkan cara permainan tersebut. Kemudian siswa akan dibagi menjadi kelompok untuk belajar langsung, sehingga siswa-siswa dapat mencoba apa yang sudah dijelaskan. Perlengkapan seperti kapur/lakban disiapkan untuk membuat garis kolom permainan hadang.



Gambar 3. Tahapan Perencanaan Kegiatan

Tahap Sosialisasi

Dalam tahap ini di perkenalkan permainan tradisional berupa permainan hadang yang dapat dimainkan oleh semua orang khususnya siswa sekolah dasar. Pada tahap ini juga menyampaikan materi terkait aturan bermain untuk pelaksanaan olahraga hadang. Kegiatan ini memiliki tujuan untuk mempertahankan dan melestarikan budaya yang diturunkan oleh orang-orang terdahulu.



Gambar 4. Tahapan Sosialisasi

Tahap Demonstrasi

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 (Faozi et al., 2024). Pada tahap demonstrasi akan memberikan contoh kepada siswa bagaimana cara permainan olahraga hadang, kemudian dilanjutkan dengan mempraktekan permainan tersebut.



Gambar 5. Tahap Demonstrasi

SIMPULAN

Melalui Kegiatan Kuliah Kerja Nyata Perguruan Tinggi Mandiri Gotong Royong Membangun Desa (KKN PTMGRMD) ini memberikan dampak dan manfaat bagi masyarakat dan anak-anak sekolah dasar tentang pembelajaran gerak melalui olahraga permainan tradisional. Selain itu permainan olahraga tradisional akan tetap lestari melalui pengenalan dan memainkan olahraga permainan tradisional di kalangan masyarakat dan anak-anak sekolah dasar, sehingga warisan budaya leluhur kita tidak akan kalah dengan budaya asing yang muncul di era sekarang ini. Kegiatan ini jelas memberikan dampak positif pada masyarakat dan anak-anak sekolah dasar terkait pembelajaran gerak yang menyenangkan, karena pembelajaran yang dikemas melalui olahraga permainan tradisional. Dan besar harapan kegiatan ini dapat berlangsung secara terus menerus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada STKIP Bina Mutiara dan lembaga layanan perguruan tinggi (LLDIKTI) wilyah IV yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara tatap muka.

DAFTAR PUSTAKA

- Alpen, J., Apriani, L., & Rahmadani, R. A. (2019). Belajar Gerak Dasar Melalui Permainan Tradisional. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- Bari, M. F., Sukmana, A. A., Setiawan, I., Nusantara, U., & Kediri, P. (2025). Survei Minat Permainan Tradisional Goboy Pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Kediri. *Integrative Perspectives of Social and Science Journal (IPSSJ)*, 2(2), 1788–1794.
- Faozi, F., Setiani, I., & Revaldi, S. (2024). Sosialisasi Aktivitas Fisik Melalui Permainan Olahraga Tradisional. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 4(2), 152–159. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v4i2.3034>
- Julio, C., Pradana, G., & Zawawi, M. A. (2025). Survey Minat Siswa Terhadap Olahraga Tradisional Pada Sekolah Dasar Kristen Katolik di Kota Kediri. 3(01), 44–54.
- Nasution, A. F., & Siregar, I. (2023). Survei Permainan dan Olahraga TRadisional pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. *AFoSJ-LAS*, 3(2), 165–171. <https://j-las.lemkomindo.org/index.php/AFoSJ-LAS/index>
- Sumardiyanto. (2010). *Strategi Pembinaan Olahraga Tradisional*. 1–9.