



# Peningkatan Minat dan Kebugaran Siswa Sekolah Dasar melalui Olah Raga Tradisional

Afib Rulyansah<sup>1\*</sup>, Rizqi Putri Nourma Budiarti<sup>2</sup>, Emy Yunita Rahma Pratiwi<sup>3</sup>, Jauharotur Rihlah<sup>4</sup>

Published online: 10 Juli 2022

## ABSTRACT

In primary schools, the teaching of sports should be directed at developing students' interest and enjoyment in physical activity; a motion learning approach that focuses on honing certain sports skills is not appropriate. Motivation to move can be reduced by the use of skeletal skills. Lack of emphasis on traditional sports in Indonesia. In Rowokangkung Subdistrict, Lumajang Regency, this sport is not paid attention to by teachers, which has a negative impact on students who eventually lose motivation to exercise, move, and learn on their own because of it. Due to the lack of a pleasant educational experience. Based on the research, a method was developed to help elementary school children develop gross motor skills and improve their physical fitness. As a way to preserve the culture of the people of Rowokangkung District, Lumajang Regency through traditional sports, this service is designed to increase interest in sports among elementary school students in Lumajang Regency and to introduce traditional sports to other sources of elementary school students. The Play-Teach-Play method is inserted at the beginning of the warm-up exercise before the core material is introduced.

**Keywords:** Interests, Physical Fitness, and Traditional Sports interest in sports

**Abstrak:** Di sekolah dasar, pengajaran olahraga harus diarahkan untuk mengembangkan minat dan kesenangan siswa dalam aktivitas fisik; pendekatan pembelajaran gerak yang berfokus pada mengasah keterampilan olahraga tertentu tidak tepat. Motivasi untuk bergerak dapat dikurangi dengan penggunaan keterampilan kerangka. Kurangnya penekanan pada olahraga tradisional di Indonesia. Di Kecamatan Rowokangkung Kabupaten Lumajang, olahraga ini kurang diperhatikan oleh guru, yang berdampak negatif pada siswa yang akhirnya kehilangan motivasi untuk berolahraga, bergerak, dan belajar sendiri karenanya. Karena kurangnya pengalaman pendidikan yang menyenangkan. Berdasarkan penelitian, dikembangkan metode untuk membantu anak sekolah dasar mengembangkan motorik kasar dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Sebagai salah satu cara melestarikan budaya masyarakat Kecamatan Rowokangkung Kabupaten Lumajang melalui olahraga tradisional, pengabdian ini dirancang untuk meningkatkan minat terhadap olahraga di kalangan siswa sekolah dasar di kabupaten Lumajang serta untuk memperkenalkan olahraga tradisional ke sumber lain siswa sekolah dasar. Metode Play-Teach-Play disisipkan pada awal pemanasan latihan sebelum materi inti diperkenalkan.

**Keywords:** Kebugaran, Minat, Olahraga Tradisional

## PENDAHULUAN

Karena daya tahan tubuh seseorang masih mampu menghadapi berbagai macam aktivitas fisik dan beban pada usia produktif, usia sekolah dasar merupakan waktu yang ideal untuk melakukan semua jenis aktivitas fisik. Namun, ada masalah yang signifikan. Pertama dan terutama, kurangnya keinginan untuk berpartisipasi dalam olahraga karena olahraga yang membosankan menurunkan tingkat kebugaran dan mengurangi

<sup>1)</sup> Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

<sup>2</sup> Sistem Informasi, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

<sup>3</sup> Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang

<sup>4</sup> Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

*\*) corresponding author*

Afib Rulyansah  
Jl. Raya Jemursari No.57, Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo,  
Kota Surabaya, Jawa Timur 60237, Indonesia

Email: [afibrulyansah@unusa.ac.id](mailto:afibrulyansah@unusa.ac.id)

aktivitas gerakan di antara siswa sekolah dasar. kedua, bidang latihan yang tidak mencukupi.

Guru dan pendidik yang kurang memahami program olahraga dapat menyebabkan program olahraga yang membosankan bagi siswa sekolah dasar. Untuk menjaga kebugaran, anak-anak sering melakukan jogging di sekitar lapangan. Kegiatan olahraga guru dan siswa di kecamatan telah berbicara tentang kebosanan mereka dengan lari, dan jelas akan berpengaruh negatif kebugaran anak-anak sekolah dasar di Kecamatan Rowokangkung Kabupaten Lumajang.

Kurangnya kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Rowokangkung Kabupaten Lumajang dapat ditelusuri dari kurangnya perencanaan kegiatan olahraga dalam kurikulum. Peralatan olahraga, terutama untuk olahraga massal seperti futsal, sangat langka, dan sulit mencari lapangan. Tujuan dari kerja sukarela di masyarakat adalah untuk membuat lebih banyak anak-anak bersemangat tentang olahraga dan pendidikan jasmani secara umum.

Karena rendahnya kualitas layanan pendidikan olahraga yang menyenangkan, tidak ada kesadaran tentang bagaimana melakukan aktivitas sendiri. Sebagai hasil dari pengenalan permainan tradisional, tingkat kebugaran seseorang secara alami dapat meningkat karena minatnya yang meningkat untuk berolahraga.

Menurut penelitian Prasetya & Komaini (2019), permainan tradisional berpengaruh positif terhadap motorik kasar siswa SD laki-laki seperti power, kecepatan, dan kelincihan. Permainan tradisional terbukti dapat meningkatkan VO2MAX. Permainan tradisional, di sisi lain, telah terbukti meningkatkan kebugaran fisik (Alaska & Hakim, 2021).

## BAHAN DAN METODE

Permainan olahraga setiap minggu menentukan bagaimana dan bahan apa yang harus digunakan. Pada tahap pemanasan, Metode Play-Teach-Play umumnya digunakan dalam pengajaran permainan olahraga. Anda akan menemukan olahraga tradisional berikut dan materi terkait dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Jenis dan Pelaksanaan Permainan Olahraga**

No	Permainan	Tujuan	Alat dan Bahan	Pelaksanaan
1	Ular Naga	Menumbuhkan kerja sama dan gerak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lakban hitam untuk garis pembatas ular naga</li> <li>• Pluit dan Timer</li> </ul>	Pekan Kedua Bulan Mei
2	Boy-boyan	Menumbuhkan kerja sama, gotong royong dan minat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola</li> <li>• Genting</li> </ul>	Pekan Ketiga Bulan Mei
3	Lari Balok	Mengkoordinasikan gerak kai dan tangan, minat gerak dan mental berkompetisi secara individu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balok dari kayu</li> </ul>	Pekan Keempat Bulan Mei
4	Baren	Kerja sama dan rasa hormat ketika dipimpin dan memimpin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiang untuk pembatas</li> </ul>	Pekan Pertama Bulan Juni
5	Jala Ikan	Kebersamaan dan minat gerak		Pekan Kedua Bulan Juni

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tergantung pada jenis permainan yang dimainkan siswa, permainan olahraga tradisional dapat memberikan dampak positif atau negatif pada siswa sekolah dasar.

a. Ular naga adalah makhluk berbisa

Siswa diingatkan selama permainan naga bahwa pendidikan jasmani bukan lagi tugas tetapi lebih merupakan bentuk latihan. Tim pengabdian mampu mengumpulkan data kualitatif minat gerak siswa, dalam arti mereka lebih enerjik dan ceria.

b. Seekor kucing dan tikus.

Sebagian besar siswa di kelas terlibat dalam implementasi permainan kucing dan tikus. Sebagai hasil dari data kualitatif yang dikumpulkan, siswa lebih mampu berkolaborasi satu sama lain, yang mengurangi individualisme. Kami membutuhkan kerja sama tim untuk menang sebagai tim. Jika seorang pemain tidak bisa mengendalikan keinginannya untuk mengejar atau mengejar lawan, peluang tim untuk menang sangat tipis.

c. Berhenti dan Lari

Kemampuan untuk secara tepat mengatur waktu gerakan kaki dan tangan Anda adalah aspek kunci dari permainan lari di dinding. Dibutuhkan banyak ketekunan untuk memindahkan tangan dan kaki dari satu blok ke blok lain tanpa menyebabkan kerusakan pada tanah. Game ini mengajarkan siswa bagaimana memenangkan kompetisi dengan membuat keputusan yang diperhitungkan daripada keputusan terburu-buru yang pada akhirnya merugikan kompetisi dan kesuksesan mereka sendiri.

Ketiga permainan tersebut menunjukkan bahwa kebugaran daya tahan siswa dapat ditingkatkan melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Sementara itu, siswa dapat membiasakan pola hidup sehat dan olahraga teratur secara psikologis dalam aktivitas sehari-hari.

Keterampilan gerak dasar siswa merupakan salah satu tujuan utama kurikulum PE, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar. Di sekolah dasar, siswa harus belajar berjalan, berlari, dan melakukan gerakan dasar lokomotor (SD) (Sholikan & Sudijandoko, 2019). Gerak lokomotor merupakan salah satu dasar yang diajarkan di sekolah dasar, bersama dengan gerak nonlokomotor dan manipulatif yang tingkat fundamentalnya sama (SD). Ada banyak permainan, acara olahraga, dan latihan fisik yang berbeda yang diikuti orang secara teratur (Pangkey & Mahfud, 2020).

Karena anak-anak menghabiskan sebagian besar waktu bangun mereka untuk bermain, sekolah dasar adalah waktu yang ideal untuk mulai mengajari mereka dasar-dasar gerakan. Ada banyak turnamen, kegiatan olahraga, dan latihan fisik yang dapat memanfaatkan keterampilan gerakan dasar (Nando, 2018; Santoso & Hariyoko, 2020). Banyak manfaat bagi tumbuh kembang anak yang dapat diperoleh dari bermain permainan tradisional. Bermain game berdampak langsung pada perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak .

Kelas pendidikan jasmani dapat digunakan untuk memperkenalkan siswa pada permainan tradisional di dalam kelas. Memberikan pengalaman pendidikan yang berpusat pada siswa berupa kegiatan kebugaran dan bermain yang ditujukan untuk memperluas perkembangan dan pertumbuhan fisiologis, organik, motorik, berpikir, emosional dan sosial serta moral. Pola hidup aktif dan sehat dapat dibina dan dibentuk melalui pemberian pengalaman belajar (Moerad et al., 2019; Rubandiyah & Nugroho, 2018; Wati & Ridlo, 2020).

Sebagai artefak budaya, permainan tradisional merupakan pengamatan pribadi yang diturunkan dari generasi ke generasi. Bahkan jika Anda sudah dewasa, Anda masih memainkan permainan anak-anak. Akibatnya, terlepas dari formatnya, itu masih sangat menyenangkan. Perkembangan psikologis anak dapat dibantu dengan penggunaan aktivitas permainan sebagai persiapan menuju kedewasaan.

Latihan, hiburan, dan rasa kebersamaan semuanya dipromosikan melalui partisipasi dalam permainan kuno (kekompakan tim). Memainkan game ini akan membantu Anda menjadi bugar dan meningkatkan keterampilan kerja tim Anda, serta memberi Anda rasa pencapaian yang lebih baik. Berjalan dan berlari adalah moda transportasi utama dalam game ini.



**Gambar 1. Praktek Permainan Ular Naga**



**Gambar 2. Permainan Kucing dan Tikus**



**Gambar 3. Proses Warming-Up**

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan mobilitas siswa. Ada banyak turnamen, acara olahraga, dan latihan fisik yang dapat memanfaatkan keterampilan gerakan dasar. Perkembangan fisik dan kognitif anak-anak sekolah dasar dapat memperoleh manfaat dari bermain permainan tradisional, yang dirancang untuk mengajari anak-anak gerakan dasar lari dan menghindari dan menangkap, menggiring, dan memperhatikan. Ada berbagai hiburan kuno itu mengajarkan gerakan dasar peserta didik, seperti permainan klasik naga, kucing, dan tikus. Penulis berpendapat bahwa olahraga saat ini harus dijadikan sebagai workshop yang menyenangkan dalam pembelajaran olahraga sehingga dapat diisolasi atau diprediksi dalam penerapan service.

## Acknowledgments

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya karena telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat dan penyelesaian artikel ini. Penulis juga berterima kasih atas kesediaan guru peserta pelatihan.

## Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interests with respect to the authorship and publication of this article.

## REFERENCES

- Alaska, A., & Hakim, A. A. (2021). Analisis Olahraga Tradisional Lompat Tali dan Engklek Sebagai Peningkat Kebugaran Tubuh Di Era New Normal (Studi Literatur). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03).
- Moerad, S. K., Susilowati, E., Savitri, E. D., Rai, N. G. M., Windiani, W., Suarmini, N. W., Hermanto, H., Mahfud, C., & Widyastuti, T. (2019). Pendampingan Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini-Pos PAUD Terpadu Melati Kelurahan Medokan Ayu-Rungkut Surabaya. *SEWAGATI*, 3(3), 90–96.
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109.
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 33–40.
- Prasetya, S. A., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Pada Siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 166/Iii Cutmutia Kerinci. *Jurnal Stamina*, 2(10), 65–78.
- Rubandiyah, H. I., & Nugroho, E. (2018). Pembentukan kader jumantik sebagai upaya peningkatan pengetahuan siswa di sekolah dasar. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(2), 216–226.
- Santoso, W. A., & Hariyoko, H. (2020). Survei Daya Tahan Kardiovaskular dan Keterampilan Dasar Futsal Peserta Ekstrakurikuler. *Sport Science and Health*, 2(10), 494–499.
- Sholikan, K. F. A., & Sudijandoko, A. (2019). Pengaruh Olahraga Tradisional Sunda Manda (Engklek) Terhadap Motorik Kasar Gerak Lokomotor Melompat pada Anak Difabel (Tunagrahita Ringan) SLB Siswa Budhi Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Wati, P., & Ridlo, I. A. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(1), 47–58.

