



Survei Permainan dan Olahraga Tradisional pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Traditional Games and Sports Survey in Health and Recreation Physical Education Department

Alwi Fahruzy Nasution¹, Imanuddin Siregar^{2*}

^{1,2}Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

Corresponding author*: imanuddin.siregar@gmail.com

Abstrak

Permainan dan olahraga tradisional adalah bagian penting dari warisan budaya suatu bangsa dan telah menjadi fokus penting dalam jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Tujuan survei ini adalah untuk mengidentifikasi permainan dan olahraga tradisional yang dipelajari dalam jurusan, serta memahami persepsi mahasiswa terhadap nilai-nilai budaya dan manfaat kesehatan dari aktivitas tersebut. Survei ini dilakukan dengan menggunakan metode kuesioner yang disebarkan kepada mahasiswa yang mengambil jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. Hasil survei menunjukkan bahwa 85% mahasiswa memiliki pengetahuan dasar tentang permainan dan olahraga tradisional, namun sebagian besar dari mereka belum pernah berpartisipasi secara langsung dalam aktivitas tersebut. Mahasiswa menyadari pentingnya melestarikan warisan budaya ini dan mengakui manfaat kesehatan yang dapat diperoleh dari berpartisipasi dalam permainan dan olahraga tradisional. Dengan mempelajari dan berpartisipasi dalam aktivitas-aktivitas ini, mahasiswa dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang warisan budaya, memperoleh manfaat kesehatan yang signifikan, dan mendukung upaya pelestarian budaya tradisional dalam masyarakat.

Kata Kunci: olahraga tradisional, permainan, PJKR

Abstract

Traditional games and sports are an important part of a nation's cultural heritage and have become an important focus in the Health and Recreation Physical Education major. The purpose of this survey is to identify traditional games and sports studied within the department, as well as understand students' perceptions of the cultural values and health benefits of these activities. This survey was conducted using a questionnaire method which was distributed to students majoring in Physical Health and Recreation Education at the Indonesian Community Development University. The survey results show that 85% of students have basic knowledge of traditional games and sports, but most of them have never directly participated in these activities. Students recognize the importance of preserving this cultural heritage and recognize the health benefits that can be derived from participating in traditional games and sports. By studying and participating in these activities, students can increase their understanding of cultural heritage, gain significant health benefits, and support efforts to preserve traditional culture in society.

Keywords: traditional sports, games, Health And Recreation Physical Education Department

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) merupakan jurusan yang berperan penting dalam pembentukan karakter, kesehatan, dan kualitas hidup individu. Di dalamnya terdapat berbagai komponen seperti permainan, olahraga, dan rekreasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta mengembangkan keterampilan motorik, sosial, dan budaya. Dalam upaya menghadirkan pemahaman yang lebih luas tentang kegiatan fisik tradisional, permainan dan olahraga tradisional menjadi fokus yang menarik dalam jurusan ini.

Permainan dan olahraga tradisional merupakan bagian tak terpisahkan dari budaya suatu bangsa. Mereka mewakili warisan budaya yang telah diteruskan dari generasi ke generasi. Namun, dengan berkembangnya zaman dan pengaruh globalisasi, banyak dari permainan dan olahraga tradisional yang terpinggirkan dan terlupakan. Hal ini mengancam keberlanjutan dan pelestarian budaya tradisional.

Dalam konteks PJKR, pemahaman dan pemeliharaan permainan dan olahraga tradisional memiliki nilai yang signifikan. Mempelajari dan berpartisipasi dalam aktivitas-aktivitas olahraga tradisional dapat memberikan siswa pemahaman mendalam tentang warisan budaya mereka, memperkuat identitas budaya, serta menghormati dan menghargai pengetahuan yang diperoleh dari nenek moyang mereka.

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 (Nasution, Tarigan, Tanjung, 2022), dan membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas dan diabetes. Dalam konteks PJKR, mempelajari manfaat kesehatan ini dan mendorong partisipasi siswa dalam permainan dan olahraga tradisional dapat menjadi sarana untuk mempromosikan gaya hidup sehat dan mencegah masalah kesehatan yang terkait dengan gaya hidup tidak aktif.

Namun, meskipun pentingnya permainan dan olahraga tradisional dalam PJKR, seringkali kurikulum jurusan ini masih lebih terfokus pada permainan dan olahraga modern yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menyebabkan permainan dan olahraga tradisional tidak mendapatkan perhatian yang cukup dalam proses pembelajaran.

Oleh karena itu, survei ini bertujuan untuk menggali pengetahuan dan pengalaman mahasiswa dalam hal permainan dan olahraga tradisional dalam konteks PJKR. Survei ini juga bermaksud untuk mengeksplorasi persepsi mahasiswa terhadap nilai budaya dan manfaat kesehatan dari permainan dan olahraga tradisional. Dengan mengetahui

pandangan mahasiswa, diharapkan jurusan PJKR dapat mengintegrasikan permainan dan olahraga tradisional dengan lebih baik dalam kurikulumnya, serta meningkatkan pemahaman dan partisipasi siswa dalam aktivitas-aktivitas tersebut.

Melalui survei ini, diharapkan akan didapatkan pemahaman yang lebih luas tentang pengetahuan, pengalaman, dan persepsi mahasiswa terhadap permainan dan olahraga tradisional. Hasil survei ini dapat menjadi dasar yang kuat dalam merumuskan strategi pengajaran yang lebih baik dalam jurusan PJKR. Selain itu, survei ini juga dapat memberikan wawasan tentang bagaimana pendidikan jasmani dapat menjadi wahana untuk melestarikan warisan budaya dan mendorong kesehatan masyarakat melalui permainan dan olahraga tradisional.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini, metode pengambilan data yang digunakan adalah survei. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi dalam bentuk pendapat dari sejumlah besar orang tentang subjek atau masalah tertentu dengan tujuan untuk memperoleh gambaran umum karakteristik populasi (Syaodih, 2008:54). Penelitian ini akan menyelidiki bagaimana permainan dan olahraga tradisional pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Populasi adalah sekelompok individu atau objek yang berfungsi sebagai sumber. Pengambilan sampel yang memenuhi persyaratan penelitian (Arikunto, 2010:173). Ditetapkan metode penarikan sampel yang tepat untuk digunakan berdasarkan karakteristik populasi. Penelitian ini melibatkan semua angkatan mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi di Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia .

Sebagian dari populasi yang ingin diteliti adalah sample. Beberapa mahasiswa dari berbeda angkatan diambil dengan random sampling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil survei Permainan dan Olahraga Tradisional pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi menunjukkan beberapa temuan yang menarik. Pertama, 85% mahasiswa memiliki pengetahuan dasar tentang permainan dan olahraga tradisional. Namun, hanya sedikit dari mereka yang pernah berpartisipasi secara langsung dalam aktivitas tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun pengetahuan tentang permainan dan olahraga tradisional ada, masih terdapat tantangan dalam mendorong

partisipasi aktif dalam kegiatan tersebut. Beberapa permainan dan olahraga tradisional yang telah diketahui mahasiswa yaitu:

1) **Bentengan**

Bentengan adalah permainan yang dimainkan oleh dua grup, masing-masing terdiri dari 4 sampai dengan 8 orang. Masing-masing grup memilih suatu tempat sebagai markas, biasanya sebuah tiang, batu atau pilar sebagai 'benteng'.

2) **Egrang**

Egrang atau jangkungan adalah galah atau tongkat yang digunakan seseorang agar bisa berdiri dalam jarak tertentu di atas tanah. Egrang biasanya terbuat dari bambu dengan garis tengah 5 cm, dengan ketinggian bambu 2,5 m, tinggi tempat berpijak 50 cm dengan panjang 20 cm dan lebar 10 cm. Dengan luas lapangan panjang 50 meter lebar 7,5 dan dibagi menjadi 5 lintasan masing-masing 1,5 m setiap lintasannya. Egrang berjalan adalah egrang yang diperlengkapi dengan tangga sebagai tempat berdiri, atau tali pengikat untuk diikatkan ke kaki, untuk tujuan berjalan selama naik di atas ketinggian normal.

3) **Lompat Tali (yeye)**

Permainan ini sudah tidak asing lagi tentunya, karena permainan lompat tali ini bisa di temukan hampir di seluh Indonesia meskipun dengan nama yang berbeda-beda. Di daerah Kayuagung nama lompat tali disebut yeye. Permainan lompat tali ini biasanya identik dengan kaum perempuan. tetapi juga tidak sedikit anak laki-laki yang ikut bermain.

4) **Ular Menangkap Ekor**

Jumlah pemain: tidak terbatas, alat yang digunakan: tanpa alat, tempat : di halaman sekolah atau di lapangan Aturan permainannya, anak-anak dibariskan menjadi empat saf. Setiap saf terdiri dari dua barisan putri dan dua barisan putra. Barisan yang berdiri paling belakang memegang perut orang yang ada didepannya. Yang berdiri paling depan berlaku sebagai kepala ular, sedangkan yang berdiri paling belakang sebagai ekor ular. Tugas kepala ular adalah berusaha secepat mungkin menangkap ekornya. Sedangkan si ekor berusaha menghindari tangkapan si kepala ular tanpa melepaskan pegangan. Bila ada anggota yang lepas pegangannya, maka ia akan bertugas menggantikan tugas si ekor. Bila si ekor dapat tertangkap, maka diadakan pergantian, yaitu si kepala menjadi ekor dan si orang yang paling dekat dengan kepala menggantikan menjadi kepala (Soemitro, 1992:37).

5) Terompah panjang

Bakiak atau Terompah panjang adalah sejenis sandal yang telapaknya terbuat dari kayu yang ringan dengan pengikat kaki terbuat dari ban bekas yang dipaku di kedua sisinya. Kedua survei ini juga mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa menyadari pentingnya melestarikan warisan budaya melalui permainan dan olahraga tradisional. Mereka mengakui nilai-nilai budaya yang terkandung dalam aktivitas tersebut dan percaya bahwa pemahaman dan penghargaan terhadap warisan budaya adalah hal yang penting dalam pendidikan jasmani. Selanjutnya, mahasiswa dalam survei ini juga mengakui manfaat kesehatan yang dapat diperoleh dari berpartisipasi dalam permainan dan olahraga tradisional. Mereka menganggap aktivitas ini dapat meningkatkan kebugaran fisik dan mengembangkan keterampilan motorik. Hal ini menunjukkan bahwa permainan dan olahraga tradisional tidak hanya berfungsi sebagai sarana melestarikan budaya, tetapi juga memiliki potensi untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa.

Dalam pembahasan survei ini, juga diidentifikasi bahwa kurikulum Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sebaiknya lebih mengintegrasikan permainan dan olahraga tradisional. Mahasiswa percaya bahwa dengan penekanan yang lebih besar pada permainan dan olahraga tradisional dalam kurikulum, siswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang warisan budaya dan manfaat kesehatan yang terkait. Hal ini juga dapat membantu siswa dalam mengembangkan penghargaan terhadap keanekaragaman budaya dan meningkatkan partisipasi mereka dalam aktivitas tradisional.

Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan langkah-langkah untuk memperkuat peran permainan dan olahraga tradisional dalam Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Langkah ini dapat berupa penyusunan kurikulum yang terintegrasi dengan baik, pelatihan dan pengembangan bagi pengajar untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam permainan dan olahraga tradisional, serta upaya kolaboratif antara lembaga pendidikan, komunitas, dan pemerintah untuk mempromosikan dan melestarikan permainan dan olahraga tradisional.

Dengan memperkuat peran permainan dan olahraga tradisional dalam jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, diharapkan dapat tercipta pemahaman yang lebih mendalam tentang warisan budaya dan manfaat kesehatan yang terkait. Selain itu, ini juga dapat membantu siswa dalam mengembangkan rasa identitas budaya yang kuat dan mendorong gaya hidup sehat melalui partisipasi aktif dalam aktivitas tradisional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan survei mengenai Permainan dan Olahraga Tradisional pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, dapat diambil beberapa kesimpulan yang relevan:

1. Mahasiswa memiliki pengetahuan dasar tentang permainan dan olahraga tradisional, tetapi partisipasi aktif dalam aktivitas tersebut masih rendah. Hal ini menunjukkan perlunya upaya untuk mendorong dan memfasilitasi partisipasi mahasiswa dalam permainan dan olahraga tradisional.
2. Mahasiswa menyadari pentingnya melestarikan warisan budaya melalui permainan dan olahraga tradisional. Mereka mengakui nilai-nilai budaya yang terkandung dalam aktivitas tersebut dan percaya bahwa pemahaman dan penghargaan terhadap warisan budaya merupakan bagian penting dari pendidikan jasmani.
3. Mahasiswa mengakui manfaat kesehatan yang dapat diperoleh dari berpartisipasi dalam permainan dan olahraga tradisional, termasuk peningkatan kebugaran fisik dan pengembangan keterampilan motorik. Ini menegaskan pentingnya mengintegrasikan permainan dan olahraga tradisional dalam kurikulum Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Kesimpulan survei ini menunjukkan perlunya peran aktif dalam menjaga dan mengembangkan permainan dan olahraga tradisional dalam jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Dengan mengintegrasikan permainan dan olahraga tradisional secara lebih baik dalam kurikulum, mahasiswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang warisan budaya dan manfaat kesehatan yang terkait. Selain itu, langkah-langkah kolaboratif akan membantu dalam melestarikan dan mempromosikan permainan dan olahraga tradisional sebagai bagian integral dari pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiwinata, Achmad Allatie. 2006. *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*. Jakarta: KEMENEGPORA.
- Arikunto, dkk. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT. Bumi Aksara Bahagia.
- Daulay, D. E., & Nasution, A. F. (2021). Sosialisasi Kegiatan Pentingnya Kesehatan Olahraga Dalam Menunjang Kegiatan Proses Belajar Dilingkungan Sekolah Smp Asy-Syafiya'iyah Internasional Medan 2021. *Journal Liaison Academia and Society*, 1(1), 23-28.

- Fauzi, F. I., & Tarigan, F. N. (2023). Strawberry Generation: Keterampilan Orangtua Mendidik Generasi Z. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(1), 1-10.
- Ikhsan, M. N., Zebua, Y. M., & Tarigan, F. N. (2023). Analisis Kesulitan Dan Media Pembelajaran Kosakata Bahasa Inggris Bagi Siswa SMP NEGERI 2 Gebang. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(2), 119-124.
- Nasution, A. F., & Tarigan, F. N. (2021). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 1(1), 27-41.
- Nasution, A. F., Alinur, A., Herlina, H., Elfina, H., Siregar, I., & Daulay, D. E. (2022). Sosialisasi Budaya Olahraga bagi Siswa dan Siswi di Pesantren Darussalam Guntur Batubara. *Journal Liaison Academia and Society*, 2(4), 57-62.
- Nasution, A. F., Tarigan, F. N., & Tanjung, Y. T. Traditional Games In Improving Learning Outcomes Of Squat Style Long Jump In Elementary School Students. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 7(1), 14-19
- Tarigan, F. N., & Nasution, A. F. (2021). Analisis Kesulitan Belajar Mahasiswa Terhadap Kemampuan Berbahasa Inggris. *AFoSJ-LAS (All Fields of Science J-LAS)*, 1(1), 38-43.
- Tarigan, F. N., Hasibuan, S. A., Damanik, L. A., & Tambunan, R. W. (2022). EFL Learners' Self Efficacy and Its Relation to Reading Comprehension in Online Learning. *SALTeL Journal (Southeast Asia Language Teaching and Learning)*, 5(1), 08-12.
- Tarigan, F. N., Safrawali, S., Subiantoro, N., Hasibuan, S. A., Helman, H., & Tanjung, Y. T. (2022). Pelatihan Dan Peningkatan Literasi bagi Siswa di Pesantren Darussalam Guntur Batubara. *Journal Liaison Academia and Society*, 2(4), 46-50.