



Memperkenalkan Olahraga Tradisional Lompat Tali Karet Terhadap Masyarakat Anak Usia Dini Di Karawang

Rangga Fadilah Saputra¹, Lisna Wijayanti¹, Neli Anggraeni¹, Sofiah Nurus Saadah¹, R. Retna Kinanti Dewi¹

¹ Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang

Abstrak (10 PT)

Abstrak: Permainan Karet merupakan salah satu permainan tradisional anak Nusantara. Cara bermain lompat tali karet, menggunakan tali yang terbuat dari sambungan karet gelang yang panjangnya kira-kira 5 meter. Kedua ujung karet dipegang oleh dua orang, mereka memutar karet secara bersamaan dan ada satu orang yang melompat-lompat mengikuti gerak naik turun karet tersebut. Observasi ini dilakukan di daerah Telukjame timur, Karawang, Jawa Barat, Indonesia. Dengan populasi 10 orang, dan untuk sampel nya 5 orang, dan cara pengambilan sampel nya yaitu Teknik Accidental Sampling

Keyword:

Permainan Tradisional
Cara bermain lompat talin karet
Child

Abstract: Rubber Game is one of the traditional Indonesian children's games. How to play jump rope rubber, using a rope made of rubber band connections that are about 5 meters long. Both ends of the rubber are held by two people, they rotate the rubber simultaneously and there is one person who jumps up and down following the up and down motion of the rubber. This observation was carried out in the eastern Telukjame area, Karawang, West Java, Indonesia. With a population of 10 people, and for a sample of 5 people, and the sampling method is the Accidental Sampling Technique

Corresponding Author:

Rangga Fadilah
Email: 2010631240020@student.unsika.ac.id

1. Pendahuluan

Olahraga adalah serangkaian gerakan fisik yang teratur dan terencana yang memungkinkan orang secara sadar meningkatkan prestasinya. (Mubarak & Muttaqien, 2021). Olahraga merupakan salah satu terapi penyembuhan, olahraga dapat menunjang penyembuhan spiritual seseorang, dan olahraga merupakan aktivitas fisik yang menunjang hidup sehat. Menurut Cholik Mutohir (2002), olahraga adalah suatu proses sistematis berupa setiap kegiatan atau usaha yang dapat merangsang, mengembangkan dan memperkuat potensi jasmani dan rohani sebagai individu atau sebagai anggota masyarakat dalam bentuk permainan, pertandingan/pertandingan dan kegiatan fisik yang intens untuk pemulihan, kemenangan dan prestasi puncak berlandaskan Pancasila dalam membentuk manusia Indonesia seutuhnya.

Menurut UNESCO, olahraga adalah setiap aktivitas fisik dalam bentuk permainan yang mengandung makna pertarungan melawan unsur-unsur alam, melawan orang lain atau melawan diri sendiri. Olahraga merupakan gerakan perkembangan tubuh yang dapat

mempengaruhi seluruh tubuh dengan cara merangsang otot untuk bekerja sedemikian rupa sehingga peredaran darah dan oksigenasi berjalan dengan lancar. (Bessy Sitorus, 2015). Olahraga teratur dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dengan mengurangi faktor inflamasi dan meningkatkan kapasitas antioksidan. Efek positif dari latihan seperti Pilates dalam memperkuat efek penuaan sudah jelas. (Anuar et al., 2021)

Permainan adalah kegiatan waktu luang atau rekreasi yang melibatkan satu atau lebih pemain (Hanafi et al., 2023) Permainan tradisional merupakan kebiasaan yang sering dilakukan oleh nenek moyang. Hal ini dikarenakan permainan tersebut mengandung nilai-nilai budaya, sehingga permainan tradisional bukan sekedar permainan aktif biasa (Rida et al., 2020). Permainan tradisional juga banyak mengandung nilai budaya dan warisan nenek moyang bangsa Indonesia. (Matulesy & Muhid, 2022)

Menurut (Jumrotul Aqobah et al., 2023), permainan tradisional di Indonesia merupakan permainan daerah yang mengajarkan nilai-nilai budaya tertentu untuk melatih perilaku dan meningkatkan kemampuan kognitif dan motorik individu. Permainan tradisional yang menenangkan saat ini sudah mulai terakan oleh waktu. Zaman yang terus berkembang menumbuhkan peradaban budaya yang terus berubah. Tidak hanya pembangunan Seni dan budaya, tetapi juga perkembangan teknologi semakin maju. Perubahan tidak terjadi begitu saja ke lingkungan sosial, tetapi juga ke model dan jenis permainan anak.

Olahraga tradisional dapat diartikan sebagai latihan yang memiliki ciri permainan, dan permainan tersebut merupakan warisan atau berasal dari nenek moyang bangsa Indonesia (Munawaroh, 2017; Anggita, 2019; Fajarwati & Nugrahanta, 2021). Dari sekian banyak permainan tradisional yang ada hanya tinggal nama saja, walaupun dapat dikatakan siswa sangat mengenal berbagai permainan tradisional yang ada di masyarakat, dan diharapkan permainan tradisional tetap bertahan dan tidak hilang (Adi et al., 2020). Permainan tradisional dapat dijadikan sarana belajar dan mengajarkan banyak hal seperti: belajar olahraga, mengembangkan kemampuan sensorik, kognitif dan sosial, kemampuan motorik dan tentunya bersenang-senang (Mujriah et al., 2022).

2. Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah menggunakan metode permainan. Metode permainan merupakan cara yang efektif untuk menyajikan solusi, Menarik dan interaktif untuk membangun dan memperkuat penguasaan dan pemahaman konsep, prinsip atau praktik pengabdian masyarakat (Indah Suciati, 2021).

Tahap pertama agar tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian adalah dengan mengedukasi bahwasannya olahraga tradisional lompat tali karet ini sangat mudah dilakukan di kalangan masyarakat, Ketika mengedukasi jangan lupa serta di praktekan contoh agar para masyarakat paham cara memainkan permainan olahraga tradisional lompat tali karet, Kemudian kami memberikan berupa barang yaitu tali yang terbuat dari karet untuk masyarakat agar bisa memainkan permainan olahraga tradisional ini, dan tentunya para masyarakat senang ketika di beri tali karet. Data yang di ambil adalah masyarakat di daerah Telukjame Timur, Karawang, Jawa Barat, Indonesia.

3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian ke masyarakat ini merupakan hasil dari pengetahuan, sikap dan tindakan masyarakat mengenai permainan olahraga tradisional. Masyarakat sudah mengetahui betapa pentingnya menjaga agar olahraga tradisional ini tidak punah (Hafizah, 2022)

Dari hasil observasi terdapat 3 orang yang tidak mengetahui olahraga tradisional lompat tali karet, sedangkan terdapat 2 orang yang mengetahui olahraga tradisional lompat karet. Oleh karena itu kami mengedukasi terhadap masyarakat, khususnya anak usia dini yang tidak mengetahui olahraga tradisional lompat karet agar olahraga tradisional ini tidak hilang seiring perkembangan zaman

4. Tabel dan Gambar

Tabel 1. Hasil Penelitian

| No. | Nama | Yang Mengetahui | Tidak Mengetahui |
|-----|-------|-----------------|------------------|
| 1 | Syifa | | ✓ |
| 2 | Putri | | ✓ |
| 3 | Zahra | ✓ | |
| 4 | Salma | | ✓ |
| 5 | Nayla | ✓ | |



Gambar 1: Dokumen Pribadi

5. Kesimpulan

Kelebihannya yaitu masyarakat bisa tau bahwasannya masih ada loh permainan tradisional lompat tali karet ini. Kekurangannya yaitu kurangnya minat permainan tradisional ini, karena zaman sudah semakin canggih dan masyarakat lebih minat di gadget terutama masyarakat yang dimaksud adalah anak kecil. Setelah melakukan sosialisasi terhadap masyarakat Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat, Indonesia, ada 3 orang yang belum mengetahui permainan tradisional lompat tali karet

6. Daftar Pustaka

- Mubarak, Y., & Muttaqien, F. (2021). *Literature Review: Pengaruh Olahraga Terhadap Heart Rate Recovery Penderita Hipertensi*. [Http://Ppjp.Ulm.Ac.Id/Journals/Index.Php/Hms/Article/View/3375](http://Ppjp.Ulm.Ac.Id/Journals/Index.Php/Hms/Article/View/3375)
- Matulesy, A., & Muhid, A. (2022). *Efektivitas Permainan Tradisional Congklak Untuk Meningkatkan Kemampuan Matematika Siswa: Literature Review* (Vol. 13, Issue 1). [Http://Journal.Upgris.Ac.Id/Index.Php/Aksioma/Article/View/8834](http://Journal.Upgris.Ac.Id/Index.Php/Aksioma/Article/View/8834)
- Jumrotul Aqobah, Q., Setiakarnawijaya, Y., Ali, M., Brayntin Rahail, R., & Hakim, N. (2023). Mengungkap Tren Penelitian Permainan Tradisional Dalam Jurnal Bereputasi Internasional. In *Physical Education* (Vol. 7, Issue 1). [Http://103.123.236.7/Index.Php/Sport/Article/View/6593](http://103.123.236.7/Index.Php/Sport/Article/View/6593)
- Hanafi, M. I., Kurniawan, S. B., & Budiharto, T. (2023). *Analisis Permainan Game Online Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar*. (Vol 9, No 2). ([Https://Jurnal.Uns.Ac.Id/Jpi/Article/View/74727](https://Jurnal.Uns.Ac.Id/Jpi/Article/View/74727))
- Olahraga, J. L., Yuliawan, D., Bekti, R. A., Studi, P., Jasmani, P., Pgri, N., Jalan, K., Ahmad, K. H., No, D., 76 Mojoroto, K., Kediri, J., & Timur, I. (2021). *Legitimasi Esportss Dalam Kecabangan Olahraga: Studi Literature Review* (Issue 2). [Https://Journal.Unsika.Ac.Id/Index.Php/Jlo](https://Journal.Unsika.Ac.Id/Index.Php/Jlo)
- Winarno, M., Adi, S., Setiawan, E., Studi Pendidikan Jasmani, P., Dan Rekreasi, K., & Keguruan Dan Ilmu, F. (2022). *Bagaimana Dampak Permainan Tradisional Pada Perkembangan Motorik Siswa: Systematic Literature Review*. 4, 364–379. [Https://Doi.Org/10.24036/Patriot.V%Vi%I.886](https://Doi.Org/10.24036/Patriot.V%Vi%I.886)
- Wibowo, Y. G. (2019). *Managing Sport For Healthy Lifestyle: A Brief Review And Future Research Directions*. [Https://Online-Journal.Unja.Ac.Id/Ijssc](https://Online-Journal.Unja.Ac.Id/Ijssc)
- Indah Suciati. (2021). Permainan “Ular Tangga Matematika” Pada Materi Bilangan Pecahan. *Kognitif: Jurnal Riset Hots Pendidikan Matematika*, 1(1), 10–21. [Https://Doi.Org/10.51574/Kognitif.V1i1.5](https://Doi.Org/10.51574/Kognitif.V1i1.5)
- Hafizah, R. Q. (2022). *Nautical : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Systematic Review : Implementasi Program Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (Stnm) Di Daerah Pesisir Indonesia*. 1(3), 120–131.
- Anuar, R., Imani, D. R., Nadhir, S., & Norlinta, O. (2021). *Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19 : Narrative Review*. 2(2), 95–106. [Https://Doi.Org/10.23917/Fisiomu.V2i2.13978](https://Doi.Org/10.23917/Fisiomu.V2i2.13978)