

Received: 17 Juli 2022	Accepted: 10 Agustus 2022	Published: 16 Agustus 2022
Article DOI:		

## **Pengenalan Olahraga Tradisional Dalam Pembelajaran Penjas Di SDN Mekarpohaci III**

*Putri Hawa Salsabila<sup>1</sup>*

*Universitas Singaperbangsa Karawang*

[Putrihawas19@gmail.com](mailto:Putrihawas19@gmail.com)

*Febi Kurniawan<sup>2</sup>*

*Universitas Singaperbangsa Karawang*

[Febi.kurniawan@fkip.unsika.ac.id](mailto:Febi.kurniawan@fkip.unsika.ac.id)

### **Abstrak**

Pendidikan Jasmani merupakan proses Pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional. Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar perlu berorientasi pada minat dan kesenangan dalam melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang tepat untuk anak Sekolah Dasar yaitu aktivitas yang memiliki unsur bermain, kognitif, psikomotor, dan afektif. Olahraga Tradisional yang termasuk kedalam olahraga rekreasi merupakan sarana dalam mengembangkan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif siswa/I. Olahraga Tradisional di Indonesia masih belum terlalu gencar dilaksanakan khususnya di SDN Mekarpohaci III. Tujuan dari pengabdian ialah mengenalkan olahraga tradisional sebagai alat untuk melestarikan kebudayaan di Indonesia khususnya kepada generasi penerus bangsa yaitu siswa/I Sekolah Dasar (SD) dan mengembangkan siswa/I secara keseluruhan. Pengenalan olahraga tradisional yaitu dengan praktek langsung dengan dibimbing oleh guru dan penulis.

**Kata Kunci:** Pendidikan Jasmani, Olahraga Tradisional, Siswa Sekolah Dasar.

### **Pendahuluan**

Kemajuan teknologi di era 4.0 sangatlah cepat. Dengan kemajuan ini memudahkan setiap pekerjaan manusia. Dalam dunia Pendidikan salah satu yang ditawarkan yaitu mudahnya mengakses berbagai informasi yang ingin dicarinya. Disamping sisi positif yang ditawarkan terdapat juga sisi negative dari kemajuan teknologi ini yaitu siswa menjadi individualis dan sulit untuk bersosialisasi.

Dengan kemajuan teknologi ini memunculkan berbagai game online yang hanya bisa diakses dengan gawai atau handphone. Semua kalangan tua muda dapat mengakses game dengan mudah dan cepat. Tidak terkecuali dari kalangan pelajar. Pelajar terkena imbas dari keseruan game online ini. Dampak negative dari game online bagi siswa yaitu malas belajar, sulit konsentrasi, sukar untuk bergerak.

Menurut James A. Baley dan David A. Field (2001; dalam Freeman, 2001) Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (selanjutnya disingkat PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik

untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam bentuk fisik, mental, serta emosional (Awang, Soegiyanto 2019). Dari pengertian penjas diatas Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (gross motorik), memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia.

Pengertian olahraga tradisional menurut Mahendra (1998: 52) ialah bentuk kegiatan olahraga yang berkembang dimasyarakat. Pada perkembangannya olahraga tradisional berkembang sesuai dengan tradisi budaya setempat dan ciri dari suatu tempat (Suprayitno 2014). Di dalam olahraga tradisional terdapat unsur permainan rakyat yang kental. Olahraga tradisional penuh dengan filosofi hidup.

Olahraga tradisional bukan hanya sekedar permainan rakyat biasa melainkan sebagai salah satu cara dalam membentuk karakter siswa/i di sekolah. Dengan pemberian pengalaman yang tepat, akan diperoleh hasil yang positif dalam pembentukan karakter siswa/i. Namun semua itu tidak akan terjadi tanpa adanya kondisi-kondisi yang menyokong ke arah positif atau dukungan yang diciptakan di lingkungan siswa tersebut. Seperti dukungan dan sikap positif dari guru atau pelatih dalam lingkungan olahraga tradisional tersebut. Dalam permainan olahraga tradisional siswa akan menemukan sikap tanggung jawab, rasa saling menghormati antar sesama, memiliki ketekunan dan jiwa kerjasama yang tinggi, jujur dalam bersikap dan masih banyak lainnya. Nilai-nilai tersebut tidak lain adalah perwujudan dari proses pembentukan karakter seseorang melalui permainan olahraga tradisional (View of PERAN OLAHRAGA TRADISIONAL DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER PADA SISWA SMP NURUL HALIM WIDASARI n.d.)

Dewasa ini olahraga tradisional eksistensinya bersaing dengan game online. Permainan dengan keseruan dan keasyikannya masing-masing menjadi pilihan bagi sebagian masyarakat yang ingin bermain. Pada kalangan muda olahraga tradisional kurang diminati. Oleh karenanya sangat perlu pengenalan demi melestarikan permainan asli dari Indonesia ini. Permainan dengan filosofi hidup yang sangat bermakna. Penulis mengenalkan olahraga tradisional di lingkup sekolah dasar lebih tepatnya di SDN Mekarpohaci III saat menjalankan program Kampus Mengajar Angkatan 3.

### **Metode**

Pada proses mengenalkan olahraga tradisional dalam pembelajaran penjas di SDN Mekarpohaci III penulis menggunakan metode *Guided Discovery Learning*. *Guided Discovery Learning* atau pembelajaran penemuan terbimbing merupakan model pembelajaran yang menciptakan situasi belajar yang melibatkan siswa belajar secara aktif dan mandiri dalam menemukan suatu konsep atau teori, pemahaman, dan pemecahan masalah (Ii 2013). Pelaksanaannya yaitu saat pembelajaran penjas berlangsung di SDN Mekarpohaci III.

Penggunaan bahan disesuaikan berdasarkan kebutuhan olahraga tradisional yang akan dikenalkan melalui pembelajaran penjas. Daftar olahraga tradisional dan bahan yang digunakan terdapat pada table di bawah ini :

No	Nama Oltrad	Tujuan	Bahan
1	Hadang	melatih ketangkasan, melatih kecepatan, meningkatkan minat gerak dan melatih kerjasama tim	Kapur (untuk membuat batas lapangan), stopwatch, peluit
2	Tarompah Panjang	Melatih kerjasama tim, melatih kepemimpinan, melatih ketangkasan, meningkatkan minat gerak.	Kayu Panjang / bakiak, peluit.

3	Dagongan	Melatih kekuatan, melatih ketangkasan, melatih kepemimpinan, meningkatkan minat gerak dan melatih kerjasama tim.	Bamboo besar, peluit
4	Egrang	Melatih keseimbangan, melatih ketangkasan, melatih kecermatan, melatih kerjasama tim.	Bamboo, kapur (untuk membuat lintasan), stopwatch.

Teknis dalam pengenalan olahraga tradisional pada saat jam pelajaran olahraga di SDN Mekarpohaci III dengan didampingi oleh guru olahraga dan penulis. Pelaksanaan olahraga tradisional kelas atas (4,5,6) dipantau oleh penulis dan guru untuk memberitahukan gerakan yang benar dan aturan baku yang telah ditetapkan. Olahraga tradisional dilaksanakan di lapangan SDN Mekarpohaci III atau halaman sekolah karena lapangan sekolah cukup luas dan cukup memadai.

### Hasil dan Pembahasan

Hasil dari pengenalan olahraga tradisional melalui pembelajaran penjas hasilnya sangat positif. Siswa/I SDN Mekarpohaci III kelas atas menjadi tau lebih dalam tentang olahraga tradisional atau permainan rakyat. Seperti cara bermain yang benar, aturan, dan filosofi tentang permainan rakyat. Salah satu filosofi yang penulis beri tau kepada siswa/I SDN Mekarpohaci III kelas 4,5,6 adalah pada permainan egrang yaitu memiliki filosofi "saat memainkan egrang kita merasa tinggi tetapi kepala harus selalu melihat kebawah atau ke lintasan yang ada artinya saat kita memiliki posisi, jabatan atau sebagainya kita tidak boleh sombong dan harus selalu melihat orang yang ada dibawah kita, yang diatas hanya tuhan semata". Siswa/I SDN Mekarpohaci III kelas atas sangat menikmati saat sedang memainkan olahraga tradisional atau permainan rakyat yang diberi tau oleh guru dan penulis.

Salah satu tujuan Pendidikan jasmani di sekolah dasar (SD) yaitu meningkatkan keterampilan gerak siswa. Gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan pada siswa dasar. Disamping gerak dasar lokomotor terdapat gerak dasar non lokomotor dan gerak dasar manipulatif. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dasar siswa/siswi sekolah dasar terpenuhi. Pada siswa sekolah dasar (SD) aktivitas fisik yang diberikan harus memiliki unsur kesenangan agar siswa/i sekolah dasar mau melaksanakan dan tujuan pendidikan jasmani tercapai. Melalui olahraga tradisional atau permainan tradisional pemenuhan aktivitas fisik dapat terpenuhi.

Disamping menyenangkan olahraga tradisional memiliki manfaat untuk pertumbuhan anak seperti perkembangan emosional, mental, sosial, intelektual serta karakter anak.

Sesuai dengan amanat Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 87 Tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter, permainan rakyat dan olahraga tradisional merupakan salah satu sarana untuk membangun karakter bangsa (Dan and Tradisional n.d.). Tujuan penguatan pendidikan karakter sendiri untuk membangun dan membekali Peserta Didik sebagai



generasi emas Indonesia Tahun 2045 dengan jiwa Pancasila dan pendidikan karakter yang baik guna menghadapi dinamika perubahan di masa depan. Berdasarkan hal tersebut itu yang lalu kemudian menjadi urgensi penguatan pendidikan karakter, yaitu pembangunan SDM sebagai fondasi pembangunan bangsa. Oleh karenanya pendidikan karakter harus dilakukan sedini mungkin seperti PAUD dan Sekolah Dasar sebagai masa pertumbuhan emas anak. Terdapat beberapa permainan tradisional yang dapat diimplementasikan terhadap generasi milenial saat ini diantaranya Gasing, Engklek dan Egrang. Upaya pemajuan kebudayaan melalui permainan dan olahraga tradisional ini akan menumbuhkan kembali permainan tradisional sebagai upaya menumbuhkan kembali dan karakter budaya bangsa.

*Gambar 1. Membimbing siswa pada Permainan Hadang*



*Gambar 2. Membimbing siswa pada permainan Tarompah Panjang*



*Gambar 3. Membimbing siswa pada permainan Dagongan*



*Gambar 4. Membimbing siswa pada permainan Egrang*

### **Simpulan dan rekomendasi**

Memasukan olahraga tradisional kedalam pembelajaran penjas merupakan hal yang sangat tepat karena memiliki tujuan dan manfaat yang banyak seperti mengenalkan dan

melestarikan permainan tradisional yang hampir terlupakan oleh generasi sekarang seiring perkembangan jaman. Permainan tradisional merupakan sarana dalam membentuk karakter siswa/I berdasarkan Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 87 Tahun 2017. Permainan tradisional merupakan salah satu jenis permainan yang dapat memberikan manfaat untuk perkembangan dan pertumbuhan anak sekolah dasar. Saran Dengan masuknya olahraga tradisional kedalam pembelajaran penjas sarannya adalah guru-guru sekolah dasar di edukasi kembali tentang olahraga tradisionalseperti tentang peraturan dan cara bermain agar pemberian materi dapat sesuai dengan aturan yang berlaku dan pembelajaran dapat berjalan lancar dan efektif.

### Daftar Pustaka

Awang, Soegiyanto, Susilo. 2019. Vol 8 No 2 Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
*Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan.*

Dan, Rakyat, and Olahraga Tradisional. "Sinergi Pendidikan Karakter Di Sekolah Dasar Melalui Permainan Rakyat Dan Olahraga Tradisional." <http://ditpsd.kemdikbud.go.id/artikel/detail/membangun-karakter-di-sekolah-dasar-melalui-permainan-rakyat-dan-olahraga-tradisional> (July 22, 2022).

Ii, B A B. 2013. "KAJIAN TEORETIS A . Model Guided Discovery Learning." : 10–21.

Suprayitno. 2014. "Peran Permainan Tradisional Dalam Membantu Pertumbuhan Dan Perkembangan Gerak Anak Secara Menyeluruh." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 13(2): 38–44.

"View of PERAN OLAHRAGA TRADISIONAL DALAM PEMBENTUKAN KARAKTERPADA SISWA SMP NURUL HALIM WIDASARI."

<https://conference.stkipnu.ac.id/index.php/SENIOR/article/view/3/2> (July 25, 2022).