

## Kebugaran Jasmani melalui Permainan Tradisional sebagai Jati Diri Bangsa

Riyan Jaya Sumantri<sup>1\*</sup>, Alfiah Rizqi Azizah<sup>1</sup>, Ahmad Syarif<sup>1</sup>, Yogi Ferdy Irawan<sup>1</sup>, Puput Widodo<sup>1</sup>, Mokhammad Parmadi<sup>1</sup>, Erick Burhaein<sup>1</sup>, Rahmawan Santoso<sup>1</sup>, Febri Wijaya<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Indonesia

[riyan.jaya900@gmail.com](mailto:riyan.jaya900@gmail.com)<sup>1\*</sup>

Received: 05/08/2024

Revised: 09/08/2024

Accepted: 12/08/2024

Copyright©2024 by authors, all rights reserved. Authors agree that this article remains permanently open access under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 International License

### Abstrak

Pada era 90an permainan tradisional seperti gobak gobrak sodor, engklek, lompat tali, panggall (gasing), egrang dan patok lele beralih menjadi permainan utama anak-anak yang dimainkan usai sekolah atau selama libur sekolah. Namun karena berkembangnya zaman, pengaruh berkembangnya teknologi dan media sosial mengubah permainan anak-anak di masa sekarang yang sebelumnya berkelompok dan aktif menjadi individual dan pasif. Permainan tradisional yang sarat akan budaya, nilai kebangsaan, bahkan unsur-unsur yang berguna bagi perkembangan anak menjadi terabaikan. Tingginya tingkat kecanduan anak akan gadget berpengaruh terhadap kebiasaan dan perilaku. Pengabdian ini mengangkat akan pentingnya melestarikan permainan tradisional di era modern seperti pada saat ini. Permainan tradisional memiliki banyak manfaat, selain sebagai warisan budaya bangsa permainan tradisional juga dapat berperan sebagai alat untuk melatih perkembangan motorik anak, kemampuan interaksi sosial anak, dan juga pembentukan karakter pada anak. Melestarikan budaya nasional berupa permainan tradisional untuk menggeser ketergantungan anak terhadap gadget melalui pendidikan jasmani. Mengembalikan permainan tradisional menjadi salah satu permainan utama yang dimainkan anak-anak untuk menciptakan generasi berbudaya dan berkarakter unggul. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah sosialisasi dan praktek langsung di lapangan. Dalam permainan tradisional memiliki beberapa unsur Kekuatan, Dayatahan, Kelentukan, Kelincahan, Koordinasi, Keseimbangan, dan Kecepatan Reaksi. Penerapan pada siswa dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani pada siswa serta memberikan peran terhadap pelestarian permainan tradisional terhadap siswa.

Kata Kunci: Permainan Tradisional, Kebugaran Jasmani, Jati Diri

### Abstract

In the 90s, traditional games such as gobak gobrak sodor, engklek, jump rope, panggall (spinning wheel), egrang and patok lele turned into the main games played by children after school or during school holidays. However, due to the development of the times, the influence of the development of technology and social media has

*changed the games of today's children from group and active to individual and passive. Traditional games that are full of culture, national values, and even elements that are useful for child development are being neglected. The high level of children's addiction to gadgets affects habits and behavior. This dedication raises the importance of preserving traditional games in the modern era as it is today. Traditional games have many benefits, apart from being the nation's cultural heritage, traditional games can also act as a tool to train children's motor development, children's social interaction skills, and also character building in children. Preserving national culture in the form of traditional games to shift children's dependence on gadgets through physical education. Restoring traditional games to be one of the main games played by children to create a cultured generation and superior character. The implementation method used is socialization and direct practice in the field. Traditional games have several elements of strength, endurance, flexibility, agility, coordination, balance, and reaction speed. Application to students can increase the degree of physical fitness in students and provide a role for the preservation of traditional games for students.*

*Keywords: Traditional Games, Physical Fitness, Self-Esteem*

## **1. Pendahuluan**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, artinya tidak mudah lelah. Kebugaran dan kesehatan akan tercapai melalui program pendidikan jasmani yang terencana, teratur, dan berkesinambungan. Untuk mencapai kebugaran jasmani, ada beberapa unsur komponen kebugaran jasmani yang harus dikembangkan, antara lain, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan kelentukan. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan.

Dunia anak tidak bisa jauh dari yang namanya permainan dan bermain. Bermain permainan merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang dapat membantu tumbuh kembang anak. Permainan yang banyak melibatkan aktivitas fisik adalah permainan tradisional. Maryati & Nurlaela (2021) menyatakan bahwa ketika anak bermain permainan tradisional maka tanpa didasari mereka akan banyak melakukan aktivitas fisik. Selain untuk memacu anak melakukan aktivitas fisik yang berguna pada perkembangan motoriknya, permainan tradisional juga sangat bermanfaat untuk melatih interaksi sosial antara anak dengan temannya ataupun dengan lingkungan disekitarnya

Permainan rakyat atau olahraga tradisional sebagai aset budaya bangsa perlu dilestarikan, digali, dan ditumbuhkembangkan. Selain untuk mengisi waktu luang, olahraga juga bisa membantu meningkatkan kualitas jasmani bagi seseorang. Menurut Hasani (2019:35) olahraga tradisional merupakan kegiatan fisik seseorang maupun kelompok dalam bentuk permainan ataupun lomba yang asal-usulnya berasal dari daerah dan dipercaya sudah dilakukan oleh nenek moyang sebelumnya. Olahraga tradisional dimainkan tidak hanya untuk mengisi waktu luang dan kebutuhan jasmani saja, tetapi juga memiliki makna dan filosofi

kehidupan. Pada dekade sebelum tahun 2000, kegiatan olahraga tradisional disebut permainan dan pada perkembangan selanjutnya kegiatan permainan ditingkatkan menjadi olahraga tradisional dengan tujuan aktivitas tersebut lebih luas.

Menurut Hidayat (2013) permainan merupakan sebuah aktivitas rekreasi dengan tujuan bersenang-senang mengisi waktu luang atau berolahraga ringan. Permainan biasanya dilakukan secara sendiri-sendiri maupun secara berkelompok, di lingkungan yang masih memperlihatkan keakraban antaranggota masyarakat. Berbagai jenis olahraga tradisional dimiliki oleh bangsa ini yang merupakan keanekaragaman budaya bangsa. Olahraga tradisional juga merupakan olahraga yang dapat digunakan sebagai alat dan usaha pendidikan. Dalam olahraga tradisional, banyak nilai karakter dan kearifan lokal untuk membangun sikap mental generasi muda

Permainan tradisional tidak hanya bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial (Mulyana & Lengkana, 2019). Selain itu permainan tradisional juga sangat sesuai untuk digunakan sebagai media penanaman karakter kepada anak. Syamsurrijal (2020) mengatakan bahwa menanamkan pendidikan karakter pada anak dapat dilakukan melalui permainan tradisional. Setiap jenis permainan tradisional memiliki pengajaran karakter yang berbeda antara satu dengan lainnya. Permainan tradisional secara sederhana dapat diartikan sebagai suatu permainan yang hanya membutuhkan peralatan sederhana yang sudah dilakukan secara turun temurun dan bisa dianggap sebagai budaya pada masyarakat yang melakukannya.

Menurut Aulia (2020) permainan tradisional adalah permainan warisan, yang hanya membutuhkan alat dan bahan sederhana yang ada di sekitar, sehingga alat dapat dicari dengan mudah. Sedangkan menurut Agustin et al (2021) menyatakan bahwa permainan tradisional juga dapat dijadikan sebagai warisan budaya karena masyarakat mengakui bahwa permainan tersebut merupakan permainan asli yang diturunkan dari nenek moyang dan harus dilestarikan agar tidak punah dan terlupakan. Namun, seiring dengan perkembangan zaman serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), bermain tidak lagi menjadi aktivitas fisik yang mendukung tumbuh kembang anak. Kegiatan bermain pada anak semakin berubah dari waktu ke waktu. Yang semula anak lebih sering bermain permainan tradisional sekarang berubah menjadi memainkan permainan modern yang memanfaatkan kemajuan teknologi seperti game online atau permainan yang terdapat pada gadget.

Hal ini sejalan dengan yang disampaikan Gumantan & Imam (2018) bahwa Kegiatan olahraga permainan tradisional di sekolah yang diberikan oleh guru-guru bidang studi pendidikan jasmani akan banyak membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Hal ini dilakukan salah satunya untuk meningkatkan keterampilan motorik anak. Asri et al (2021) mengatakan bahwa permainan modern kurang bermanfaat karena sangat minim menggunakan aktivitas fisik, dimana sebagian besar yang berperan hanyalah tangan dan mata.

Permainan modern juga memiliki banyak dampak negatif yang bisa sangat merugikan bagi tumbuh kembang anak. Karena yang sering bekerja adalah mata, maka jelas dengan terlalu sering bermain permainan yang menggunakan gadget dapat mengancam kesehatan mata anak. Sedangkan jika sejak kecil mata anak sudah mengalami kerusakan maka itu akan terus berdampak sampai kedepannya. Kecanduan bermain game dengan gadget merupakan dampak lainnya yang akan sangat merugikan bagi anak. Anak yang sudah kecanduan dengan game gadget akan menghabiskan sebagian besar waktunya hanya untuk bermain game, sehingga anak akan

melupakan kewajibannya untuk belajar dan juga membuat anak bersikap acuh tak acuh kepada orang di sekitarnya Huda (2018).

Dari uraian diatas dapat kita lihat bahwa permainan tradisional merupakan salah satu budaya bangsa yang harus dilestarikan. Selain untuk mencegah terjadinya luntarnya budaya bangsa, pelestarian ini perlu dilakukan karena menimbang kebergunaan permainan tradisional terhadap perkembangan anak. Permainan tradisional yang banyak melakukan aktivitas fisik akan sangat berguna untuk perkembangan motorik anak. Selain itu permainan tradisional juga sangat berguna untuk melatih interaksi sosial antara anak dengan teman-temannya ataupun dengan lingkungan di sekitarnya. Atas dasar itulah akhirnya penulis tertarik untuk menulis artikel terkait “Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional Sebagai Jati Diri Bangsa”.

## **2. Metodologi Penelitian**

Program pengenalan permainan tradisional merupakan salah satu program individual dalam menyambut harlah SMA Negeri 1 Pejagoan dimana pelaksanaannya dalam waktu kurang lebih yaitu 1 Semester dimulai sejak tanggal 16 Februari 2024 yang berlokasi di SMA Negeri 1 Pejagoan Kebumen. Bentuk dari kegiatan pengenalan permainan tradisional ini berupa sosialisasi dengan indikator capaian yang diharapkan yaitu teori dan praktik secara langsung terhadap sasaran. Waktu pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini selama satu hari pada hari rabu, 21 Februari 2024 Pukul 10.00 WIB sampai dengan 12.00 WIB. Kegiatan pengenalan permainan tradisional bertempat di SMA Negeri 1 Pejagoan dengan sasaran untuk kegiatan pelaksanaan program sosialisasi ini adalah siswa-siswi SMA Negeri 1 Pejagoan khususnya kelas 10.

Sasaran yang dipilih berdasarkan beberapa pertimbangan yang telah didiskusikan yaitu para siswa-siswi kelas 10 merupakan siswa yang akan mengalami perubahan pada tingkat kedewasaan dari anak-anak menjadi remaja, dimana siswa Kelas 10 juga belum dibebankan pada ujian akhir seperti yang akan dilaksanakan pada siswa-siswi di Kelas 12. Alat-alat tradisional yang digunakan untuk menunjang kegiatan ini kepada siswa-siswi Kelas 10 yaitu diantaranya LCD proyektor dan laptop, lompat tali, kapur untuk engklek, gasing, 2 tongkat dan egrang bambu.

Dalam pelaksanaan kegiatan, mahasiswa memberikan materi secara langsung kepada siswa-siswi terkait dengan permainan tradisional dimana sebelum memulai kegiatan diawali dengan Nembang Pangkur agar siswa semangat yang dilakukan oleh salah satu mahasiswa. Materi yang disampaikan salah satunya adalah kegiatan permainan gobrak sodor, engklek, lompat tali, panggah (gasing), egrang dan patok lele. Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi dari kegiatan yang telah dilakukan oleh siswa-siswi serta pembagian mainan tradisional untuk siswa- siswi Kelas 10.



Gambar 1. Materi sosialisasi

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Pejagoan dengan kegiatan utamanya adalah membentuk karakter siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dan bermain bersama permainan tradisional yang kurang diminati oleh siswa SMA saat ini. Kegiatan bermain permainan tradisional dapat menumbuhkan nilai-nilai karakter dan kebugaran jasmani pada anak SMA seperti: nilai kejujuran, sportif tinggi dalam bermain, kerja sama tim. Kegiatan ini sebagai langkah kecil untuk melestarikan budaya Indonesia karena membiasakan anak untuk bermain bersama melalui permainan tradisional yang ada di daerahnya.

Anak-anak diajarkan pentingnya melestarikan permainan tradisional yang banyak ditinggalkan saat ini, dan anak-anak lebih menyukai permainan digital. Bermain permainan tradisional hanya mengembangkan kepribadian dan kebugaran jasmani anak. Dengan bermain permainan tradisional, anak-anak sudah banyak berinteraksi satu sama lain, sehingga dapat meningkatkan komunikasi anak dan meningkatkan kebugaran jasmani anak melalui permainan tradisional. Komponen kebugaran jasmani yang terdapat pada permainan tradisional terdapat pada tabel 1.

Tabel 1. Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional

No	Jenis Permainan	Unsur Kebugaran Jasmani Pada Permainan Tradisional						
		Kekuatan	Daya tahan	Kelenturan	Kelincingan	Koordinasi	Keseimbangan	Kecepatan Reaksi
1	Gobak Sodor	-	V	V	V	V	V	V
2	Engklek	-	-	V	V	V	V	-
3	Lompat Tali	V	V	V	V	V	V	V
4	Panggal (Gasing)	V	-	V	V	V	V	V

5	Egrang	V	V	V	-	V	V	
6	Patok Lele	V	-	-	V	V	-	V

Pada sosialisasi di SMA Negeri 1 Pejagoan kali ini pemateri lebih menekankan kepada bagaimana kebugaran jasmani terdapat pada permainan tradisional yang diperkuat pada tabel 1. Permainan yang telah dimainkan bersama dapat dilakukan secara individu atau berkelompok. Misalkan pada permainan tradisional lompat tali, apabila hanya seorang diri, talinya dapat diikat di tiang atau di pohon. Sedangkan jika banyak orang atau lebih dari 2 orang, maka dapat bermain secara bergantian, ada yang memegang tali di ujung kanan dan kiri untuk pemain lainnya dapat mengantri giliran bermain lompat tali karet tersebut. Salah satu permainan yang dapat dijadikan alternatif ialah lompat tali. Permainan lompat tali secara fisik akan menjadikan anak lebih kuat dan tangkas. Belum lagi manfaat emosional, intelektual, dan sosialnya yang akan berkembang dalam diri siswa tersebut (Alaska & Hakim, 2021). Nafisah (2016) permainan ini dapat menumbuhkan karakter anak yaitu sportivitas yang tinggi.



Gambar 2. Lompat Tali (Sumber: Steemit, 2022)

Selanjutnya, pada permainan tradisional engklek dapat mempengaruhi karakter dan membentuk karakter anak. Engklek atau disebut juga sunda manda, ingkling, jlong jling, lempeng, atau dampu merupakan permainan yang biasa ditemukan di Sumatra, Jawa, Bali, Kalimantan dan Sulawesi. Terdapat dugaan kalau nama permainan ini berasal dari bahasa Belanda “zondag-maandag” dan menyebar ke nusantara pada zaman colonial. Permainan engklek atau sunda manda yang berarti Sunday Monday melambangkan jumlah hari dalam seminggu dan mengajarkan bagaimana kita harus bekerja keras setiap harinya. Permainan engklek dapat mampu membentuk karakter seperti mandiri saat mencari batu atau yang disebut dengan kaku untuk dapat bermain, gotong royong saat akan memulai permainan yaitu menggambar denah permainan engklek (gambar 3) maupun saat permainan sudah selesai yaitu membereskan peralatan saat sudah selesai digunakan, serta dapat membentuk karakter anak yaitu bertanggung jawab dan kejujuran saat kalah dalam bermain. Sebagaimana hal yang dikatakan oleh Nur (2013) bahwa permainan tradisional mampu merangsang anak dalam mengontrol diri, mengembangkan kerja sama, menaati peraturan, rasa empati terhadap sesama, dan menghargai orang lain. Tata cara dalam memainkan permainan tradisional engklek yaitu pemain hanya lompat pada gambar kotak yang sudah disediakan dengan menggunakan satu kaki yang peraturan yang sudah disepakati oleh antar pemain.



Gambar 3. Engklek (sumber: Kompas)

Gobak sodor, salah satu permainan tradisional yang masih banyak dimainkan oleh anak-anak di Indonesia, memiliki berbagai manfaat, salah satunya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani mencakup berbagai komponen antara lain kekuatan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan, dan keseimbangan. Meningkatnya kebugaran jasmani akibat bermain gobak sodor diyakini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti: Gobak sodor melibatkan aktivitas fisik yang melibatkan seluruh tubuh. Permainan tersebut menuntut anak untuk bergerak cepat dan lincah. Gobak sodor menuntut kekuatan dan daya tahan untuk mengejar dan menghindari lawan (Nofadillah et al., 2024). Bermain gobak sodor diketahui mampu meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot pada anak-anak. Hal ini disebabkan aktivitas fisik dalam permainan gobak sodor melibatkan kontraksi otot yang kuat dan berulang-ulang. Saat bermain, tubuh anak dituntut melakukan gerakan eksplosif seperti berlari kencang, berbelok tajam, melompat, hingga saling kejar-mengejar. Kontraksi dinamis otot kaki saat berlari dan melompat, kontraksi otot lengan saat menggapai lawan, serta kontraksi otot perut dan punggung saat membungkuk dan berbelok memberi stimulus latihan yang efektif bagi peningkatan kekuatan dan daya tahan otot (Qonitatin & Zulfa, 2021).



Gambar 4. Gobak sodor (Sumber: Popmama, 2022)

Selanjutnya menurut arkeologi, gasing adalah permainan tertua di dunia. Sebagian besar gasing terbuat dari kayu, pada bagian bawahnya dipasang besi sebagai titik poros, besi itu berfungsi sebagai titik keseimbangan saat tali ditarik oleh pemain. Cara memainkan permainan ini adalah dengan melilitkan tali pada gasing, pegang ujung tali, lalu lemparkan gasing ke tanah, gasing akan berputar untuk beberapa saat. Bentuk gasing bermacam-macam, ada yang slinder, kerucut, atau bulat lonjong, tergantung asal daerah. Gasing termasuk salah satu permainan tertua yang bisa ditemukan di berbagai situs arkeologi. Ketika berputar, gasing bertumpu pada satu titik di porosnya. Mainan ini dahulu terbuat dari kayu, namun sekarang tidak jarang juga menemukan gasing berbahan dasar plastik. Gasing pun memiliki penyebutan yang berbeda disetiap daerah. Jika di Jakarta dikenal dengan nama Gasing, maka di Jawa Barat dikenal dengan nama Panggal,

Apiong untuk daerah Maluku, Kekehan di Jawa Timur, Maggasing di Nusa Tenggara Barat (NTB) dan panggall di Kebumen.

Dari permainan gasing, kita dapat mengerti arti strategi, kesabaran dan ketekunan. Menurut Efendi (2010), cara memainkan gasing cukup mudah dan tidak jauh berbeda dengan memainkan yoyo (permainan tradisional yang berbentuk bulan seperti ban mobil). Hal yang perlu dicermati sebelum memainkan gasing adalah mencari tanah yang agak keras sebagai ruang atau tempat untuk menjatuhkan gasing. Jika tanah gembur, maka gasing akan terperosok ke dalam tanah dan tidak dapat berputar. Selanjutnya panjang tali harus diperhatikan, jika tali gasing panjang maka gasing diayun agak jauh, karena dengan begitu gasing akan berputar lebih lama. Menurut Putra et al (2016:178) didalam jurnal ilmiahnya bahwa pengertian gasing adalah Gasing merupakan permainan tradisional Masyarakat Melayu sejak dahulu. Adapun hasil penelitian Haryanti & Faruq (2021) penerapan permainan tradisional gasing ambung kelapa dalam mengembangkan kemampuan fisik motorik anak ialah, anak mampu melakukan kemampuan dalam melempar, anak mampu mengembangkan kemampuan meloncat dan berlari, serta anak dapat melatih ketepatan, mengkoordinasikan kemampuan tangan dan mata, dan mengembangkan kemampuan anak mengontrol gerakan tangan.



Gambar 5. Panggal/Gasing (Sumber: Bogordaily, 2022)

Egrang menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, edisi ketiga Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2016) diartikan sebagai alat yang digunakan untuk bermain jagkungan. Tujuan olahraga tradisional untuk mengisi waktu luang, dan manfaatnya yaitu untuk menciptakan kegembiraan, kualitas kebugaran meningkat, kemampuan motoric. meningkat dan bersosialisasi. Pernyataan tersebut diperkuat lagi bahwa permainan egrang bermanfaat untuk meningkatkan ketangkasan, keseimbangan dan ketekunan. Aktivitas olahraga tradisional egrang memiliki unsur koordinasi adalah hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan. Koordinasi merupakan hal penting dalam lari egrang, dimana dalam lari egrang menggabungkan antara koordinasi mata tangan dan kaki, jika hal tersebut terpenuhi maka diharapkan akan memberikan prestasi dalam kecepatan lari egrang. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan sekelompok gerak maupun mengatasi beban. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu instrument penting dalam permainan egrang, dan memiliki peranan penting, kecepatan lari merupakan aktivitas gerak fisik yang lebih dominan pada kekuatan otot tungkai, kemungkinan besar jika kekuatan otot tungkai sangat baik maka kecepatan lari egrang akan baik pula.

Permainan egrang merupakan permainan tradisional yang memerlukan bantuan alat berupa bambu atau bahan sejenisnya. Dalam permainan egrang memiliki beberapa unsure dalam



kelancaran permainan egrang. Untuk dapat berlari dengan cepat menggunakan egrang harus diketahui unsur-unsur pendukung yang perlu dilatih. penelitian Gulo et al (2023) terkait Permainan Tradisional Egrang Terhadap Kebugaran Jasmani untuk Siswa bahwa penerapan dapat memberikan pengaruh pada keseimbangan tubuh (balance), koordinasi tubuh (coordination), dan Kekuatan (Strength). Penerapan pada siswa kelas dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani pada siswa serta memberikan peran kekayaan gerak terhadap siswa.



Gambar 6. Egrang (Sumber: Indonesia.go, 2022)

Salah satu permainan tradisional yang dapat dimasukkan dalam aktivitas jasmani adalah permainan tradisional Patok Lele, permainan patok lele adalah permainan tradisional nusantara yang berasal dari Sumatera Barat. Namun patok lele sudah ada sejak dulu hampir di setiap daerah di Indonesia. Patok lele juga dikenal dengan banyak sebutan mulai dari gatrik di Jawa Barat, benthingdi Jawa Tengah dan Yogyakarta, tak tek di Bangka Belitung, kayu doi di NTT, gatik, tal kadal, patil lele dan betruk di daerah lain (Riski, 2023).

Namun sebaiknya permainan ini dilakukan dengan teman sejenis. Permainan Patok Lele termasuk salah satu jenis permainan yang baik diberikan kepada anak-anak sekolah. Dalam permainan Patok Lele terdapat beberapa unsur, ketangkasan dan kegembiraan. Selain itu juga terdapat unsur kemampuan motorik anak. Permainan ini bisa melatih kerjasama, kejujuran, percaya diri, kekuatan serta keterampilan (Nasdin, 2022).



Gambar 7. Patok lele (sumber: Steemit, 2022b)

Dalam permainan Patok Lele dibagi menjadi dua kelompok, untuk dapat memainkan permainan ini cukup menyiapkan 2 batang tongkat bambu ukuran panjang dan pendek. diletakkan diatas 2 buah batu penyangga. Pemain memukul bambu kecil tersebut dengan bambu panjang hingga terlempar jauh. Jika terjatuh, pemain lainnya yang masih satu kelompok meneruskan memukul bambu tersebut. Setelah semua pemain mendapat giliran memukul, namun poinnya kalah dengan kelompok lain. Kelompok lawan bertugas menggendong kelompok lain mulai dari batu

tempat memukul sampai lokasi terjatuhnya bambu kecil tadi. Maka dari itu permainan ini sangat kompleks dan memerlukan kemampuan untuk melempar, menangkap dan memukul. Dengan demikian walaupun permainan ini sederhana namun memiliki manfaat bagi siswa.



Gambar 8. Sosialisasi Permainan tradisional di SMAN 1 Pejagoan



Gambar 9. Sosialisasi Permainan tradisional di SMAN 1 Pejagoan

Dari beberapa hal tersebut di atas antara permainan tradisional dan Pendidikan jasmani dapat di padukan menjadi satu sehingga menjadi sebuah sarana atau media pelestarian kebudayaan nasional melalui ruang lingkup Pendidikan yaitu Pendidikan jasmani. Nilai di dalam Pendidikan jasmani yang sejalan dengan nilai permainan tradisional, menjadikan Pendidikan jasmani merupakan wadah untuk pelestarian permainan tradisional terhadap peserta didik. Guru penjas dapat memberikan materi permainan tradisional terhadap peserta didik secara berkala. Dengan pemberian apersepsi yaitu darimana permainan tersebut berasal, apasaja nilai-nilai yang terkandung didalamnya dan bagaimana peraturan permainannya. Seorang siswa akan sangat merasa senang untuk bermain, dan berkompetisi. Hal ini dapat menjadi pendorong siswa untuk semangat dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani dengan materi permainan tradisional.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional memang berbeda dengan permainan digital. Tidak hanya dari kesan yang ditimbulkannya, tetapi juga dari makna dan pengaruhnya pada anak-anak Indonesia. Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa pemilihan permainan dalam hal ini apakah permainan digital yang kesannya modern dan canggih, tetapi berdampak buruk atau permainan tradisional yang kesannya kampung dan ketinggalan zaman, tetapi berdampak baik akan menentukan karakter yang tercipta pada anak-anak Indonesia, generasi penerus dan harapan bangsa.

Bentuk luaran yang dihasilkan dari kegiatan ini adalah anak-anak dari usia sedini mungkin untuk dapat mempertahankan dan melestarikan dengan cara mengenalkan permainan

tradisional yang sering digunakan oleh masyarakat masa lalu kepada anak-anak usia sekolah dasar dan luaran lainnya yaitu berupa artikel, dimana artikel ini merupakan sebagai bentuk publikasi mengenai hasil yang telah dicapai. Hal tersebut dilakukan agar diketahui oleh masyarakat luas dan dapat memberikan manfaat bagi pembacanya.

#### 4. Kesimpulan

Program kerja pengenalan permainan tradisional dengan pengabdian masyarakat ini terdiri dari kegiatan yaitu mensosialisasikan arti permainan tradisional dan serunya bermain bersama yang dapat menumbuhkan karakter kebugaran jasmani anak. Permainan tradisional sebagai warisan budaya bangsa harus tetap dijaga keberadaannya, dan harus mampu terdifusi ke dalam diri anak pada masa sekarang ini. Sehingga nantinya kecanduan anak terhadap games online dapat teratasi dan beralih ke permainan tradisional. Pendidikan jasmani yang di dalamnya memiliki nilai-nilai yang sama dengan Permainan tradisional dapat menjadi sebuah sarana untuk pelestarian budaya nasional yaitu permainan tradisional.

#### Daftar Pustaka

- Agustin, N. W., Susandi, A., & Muhammad, D. H. (2021). Permainan Tradisional Sebagai Sarana Mengembangkan Kemampuan Fisik Motorik Anak dan Nilai-Nilai Pendidikan Islam di PAUD Kamboja Probolinggo. *FALASIFA: Jurnal Studi Keislaman*, 12(02), 33–44.
- 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).
- Asri, N., Pratiwi, E., Barikah, A., & Kasanrawali, A. (2021). Pemberdayaan Olahraga Rekreasi Melalui Permainan Tradisional Sebagai Upaya Pelestarian Budaya Tradisional Kalimantan Selatan. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 4(1), 126–133.
- Aulia, N. A. Z. (2020). Permainan Tradisional Pukang dari Provinsi Lampung dan Pembentukan Karakter Bersahabat pada Peserta Didik MI/SD di Indonesia. *Ibtidai'y Datokarama: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(2), 29–40.
- Bogordaily. (2022). *Kangen Masa Kecil Ini Permainan Tradisional Sering Dimainkan*. <https://bogordaily.net/2022/10/kangen-masa-kecil-ini-6-permainan-tradisional-sering-dimainkan/>
- Efendi. (2010). *Komunikasi Teori dan Praktek*". PT Grasindo.
- Gulo, R. K., Putri, R. J. A., Sitepu, P. P., Tarigan, P. U., Gea, P. F., Siregar, P. P., & Pardede, P. B. (2023). Studi analisis permainan tradisional egrang terhadap kebugaran jasmani untuk siswa sd negeri desa doulu kecamatan berastagi. *Jurnal ilmiah stok bina guna medan*, 11(2), 208–216.
- Gumantan, A. dan M. & Imam. (2018). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang. *Journal of Sport*, 2(1).
- Haryanti, D., & Faruq, A. (2021). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional Gasing Ambung Kelapa. *Madaniyah*, 11(1), 63–78.

- Hasani, I. (2019). *Permainan Kecil dan Olahraga Tradisional*. Pustaka MediaGuru.
- Hidayat, D. (2013). Permainan Tradisional Dan Kearifan Lokal Kampung Dukuh Garut Selatan Jawa Barat. *Jurnal Academica Fisip UNTAD*, 5(2), 1057–1070.
- Huda, W. N. (2018). Pembentukan karakter pada siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional. In *Prosiding Seminar Nasional” Penguatan Pendidikan Karakter Pada Siswa dalam Menghadapi Tantangan Global* (pp. 243–247).
- Indonesia.go. (2022). *Egrang Yang Mengubah Desa Buruh Migran*. <https://indonesia.go.id/kategori/keanekaragaman-hayati/1199/egrang-yang-mengubah-desa-buruh-migran>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2016).
- Maryati, S., & Nurlaela, W. (2021). Permainan Tradisional Sebagai Sarana Mengembangkan Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(02), 49–61.
- Mulyana, Y., & Lengkana, A. S. (2019). Permainan tradisional. In *Salam Insan Mulia*.
- Nafisah, W. (2016). *Pengaruh Permainan Tradisional Petak Umpet dan Lompat Tali terhadap Pembentukan Karakter Demokratis dan Disiplin pada Anak Usia Sekolah Dasar [Skripsi]*. FITK, Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Nasdin, A. (2022). Peran Guru Pjok Dalam Meningkatkan Minat Berolahraga Pada Siswa SD Negeri 69 Banda Aceh Dengan Menggunakan Permainan Patok Lele. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(1).
- Nofadillah, E., Nurvinanto, I. A., & Marsaid, A. (2024). Pengaruh Permainan Gobak Sodor terhadap Kebugaran Jasmani Anak Usia Kurang dari 15 Tahun Kecamatan Papar. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran*, 3(1), 685–689.
- Nur, H. (2013). Membangun Karakter Anak Melalui Permainan Anak Tradisional. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 3(1), 87–94.
- Popmama. (2022). *Aturan Permainan Gobak Sodor Dan Manfaatnya Untuk Anak*. 2022.
- Putra, I. W., Wiranatha, A., & Piarsa, I. N. (2016). Rancang Bangun Game Tradisional" Adu Gasing. *Pada Platform Android”*. *Merpati*, IV (2), 187–178.
- Qonitatin, D., & Zulfa, I. K. (2021). Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Siswa Sekolah Dasar melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor. In *Prosiding SEMAI: Seminar Nasional PGMI* (Vol. 1, pp. 638–656).
- Riski, A. (2023). *Peran Guru dalam Permainan Tradisional Patok Lele di TK ABA Pantan Makmu*.
- Steemit. (2022a). *Permainan Tradisional Lompat Tali Karet*. <https://steemit.com/indonesia/@saini88/permainan-tradisional-lompat-tali-karet>

Steemit. (2022b). *Permainan Tradisional Patok Lele*.  
<https://steemit.com/game/@maepoong/permainan-tradisional-patok-lele-c19f7eb14a76b>

Syamsurrijal, A. (2020). Bermain sambil belajar: Permainan tradisional sebagai media penanaman nilai pendidikan karakter. *ZAHRA: Research and Thought Elementary School of Islam Journal*, 1(2), 1–14.