

ANALISIS UNSUR FISIK DOMINAN DALAM PERMAINAN TRADISIONAL STUDI KASUS PADA MAHASISWA PJKR UNIVERSITAS MUSAMUS

Damaris Marlissa¹, Ade Yuni Sahrani², Hendra Jondry Hiskya³

¹Universitas Musamus, Merauke, Indonesia

* Korespondensi Penulis. E-mail: damaris92@unmus.ac.id

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi unsur fisik yang berperan penting dalam olahraga tradisional. Olahraga tradisional yang diajarkan antara lain bentengan, hadang, engrang dan lari balok. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan memasukkan aspek kemampuan fisik sebagai topik kajian. Subjek penelitian adalah mahasiswa PJKR semester IV yang berjumlah 60 orang. Berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi kemudian melakukan analisis deskriptif terhadap data yang dikumpulkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani dicirikan oleh kategori kemampuan fisik seperti aerobik dan anaerobik, daya tahan tungkai, dan kecepatan lari. Unsur fisik dominan dalam permainan *Bentengan* antara lain daya tahan aerobik dan anaerobik, daya tahan otot tungkai, kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi, serta kelincahan. Unsur fisik dominan muncul dalam permainan Hadang antara lain kecepatan reaksi, kecepatan *sprint*, dan kelincahan. Unsur fisik dominan dalam permainan *egrang* antara lain keseimbangan dinamis, *strenght endurance*, dan koordinasi. Unsur fisik dominan dalam permainan lari balok antara lain daya tahan otot, koordinasi, dan keseimbangan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional ini merupakan suatu olahraga sederhana yang tidak memerlukan biaya banyak serta bersifat menyenangkan dan menarik.

Kata Kunci: analisis, unsur fisik, olahraga tradisional, mahasiswa PJKR, universitas musamus

ANALYSIS OF DOMINANT PHYSICAL ELEMENTS IN TRADITIONAL GAMES CASE STUDY OF MUSAMUS UNIVERSITY PJKR STUDENTS

ABSTRACT

The aim of this research is to identify physical elements that play an important role in traditional sports. Traditional sports taught include fortification, hurdles, stilts and beam running. This research uses qualitative research methods by including aspects of physical ability as a topic of study. The research subjects were 60 fourth semester PJKR students. Based on the data obtained through observation, then carry out descriptive analysis of the data collected. The research results show that physical fitness is characterized by physical ability categories such as aerobic and anaerobic, leg endurance, and running speed. The dominant physical elements in the Bentengan game include aerobic and anaerobic endurance, leg muscle endurance, sprint speed, reaction speed, and agility. The dominant physical elements that appear in the Hadang game include reaction speed, sprint speed and agility. The dominant physical elements in stilts include dynamic balance, strength endurance and coordination. The dominant physical elements in the beam running game include muscle endurance, coordination and balance. Based on the research results, it can be concluded that this traditional game is a simple sport that does not require a lot of money and is fun and interesting.

Keywords: analysis, physical elements, traditional sports, PJKR students, musamus university

PENDAHULUAN

Permainan tradisional merupakan olahraga asli Indonesia peninggalan nenek moyang yang mempunyai karakteristik budaya yang melekat. Permainan tradisional merupakan sebuah wadah untuk berkomunikasi, bersosialisasi, serta merefreshkan diri oleh orang pada zaman dahulu (Rahesti, Irawan and Chuang, 2023). Permainan tradisional didefinisikan sebagai suatu aktifitas fisik yang terbilang sederhana dan berkembang dilingkup masyarakat dari zaman dahulu sampai generasi sekarang dengan ketetapan dan tujuan tertentu. Hampir di seluruh daerah yang ada di Indonesia memiliki warisan budaya berupa permainan tradisional yang memiliki ciri atau keunikan sesuai daerahnya masing-masing (Subagyo, Soegiyanto and Irawan, 2022). Permainan tradisional adalah bentuk permainan anak-anak dari daerah tertentu yang diwarisi secara turun temurun dengan memiliki banyak variasi (Nimah, 2019) Menurut (Irawan *et al.*, 2024) Jika bisa dihitung mungkin terdapat lebih dari puluhan, bahkan ribuan jenis permainan yang ada di Indonesia.

Permainan tradisional mulai terasingkan dan tergantikan oleh kemunculan permainan modern dengan alat yang juga modern. Namun banyak fakta mengungkapkan bahwa permainan tradisional dari segi pengaruhnya lebih unggul daripada permainan modern. Permainan tradisional memiliki keunikan tersendiri yaitu sangat bermanfaat dalam mengajarkannya persatuan, jujur, (Widyastuti *et al.*, 2020) sportifitas, dan disiplin saat bermain. Permainan tradisional dari Indonesia sangat beragam, seperti dagongan, sirthok, egrang balap, egrang batok, sumpitan atau tulup, grobak sodor, gasing, serok mancung, hingga ketapel. Oleh karena itu eksistensi permainan tradisional harus dipertahankan karena bukan semata-mata permainan saja, namun banyak unsur budaya yang melekat di dalamnya (Widyastuti *et al.*, 2020). Mempertahankan dan mengembangkan eksistensi permainan tradisional merupakan bukti untuk melestarikan budaya Indonesia, melihat banyak manfaat nilai yang terkandung agar tidak luntur seiring bergantinya zaman (Handoko and Gumantan, 2021)

Semua cabang permainan tradisional yang melibatkan aktifitas fisik pada dasarnya memerlukan koordinasi dan kecepatan respon tubuh yang baik (Ma'dum and Irawan, 2022). Koordinasi dan kecepatan respon tubuh juga perlu dilatih, dalam permainan tradisional cabang akurasi seperti *Plinthengan* sangat diperlukan adanya ketenangan, koordinasi, dan akurasi untuk membidik sasaran, karena apabila atlet berdiri dengan goyah maka jalupeluru tidak akan lurus dengan sasaran (Irawan *et al.*, 2022). Tingkat akurasi seseorang juga dapat ditingkatkan dengan sering melakukan gerakan tersebut secara berulang, karena dengan yang

benar dan nyaman.

Bergerak merupakan kebutuhan dasar bagi setiap orang. Salah satu bentuk aktivitas gerak adalah bermain. Sejak lahir sampai dengan usia dua tahun seorang anak sudah mulai bermain. Menurut (Rusli *et al.*, 2022) *play is the most important thing to develop the children*. Berdasarkan pandangan ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan sesuatu yang sangat dibutuhkan dan berperan penting bagi setiap orang. Jenis permainan tradisional yang tersebar di berbagai pelosok nusantara jumlahnya mencapai 100 koleksi (Beberapa contoh jenis permainan tradisional adalah *engklek, egrang, bentengan, hadang, thiplik, tarik gerobak, lari balok*, dan *umpetan*). Permainan tradisional tersebut memiliki kekhasan tersendiri sewaktu memainkannya, baik dari segi model maupun dari segi keterlibatan otot tubuh kita. Tujuan dalam memainkan permainan tradisional yakni memberikan rasa riang gembira kepada siapapun yang melakukannya.

Permainan tradisional tersebut banyak dilakukan di berbagai tempat, baik di sekolah, di instansi pemerintah dan swasta, maupun di masyarakat. Di sekolah permainan tradisional sudah dilakukan sejak jenjang TK, SD, SLTP, SLTA, bahkan di perguruan tinggi. Adapun di berbagai instansi sering dilakukan sebagai pengisi kegiatan menghadapi hari-hari besar atau hari libur. Bahkan, tidak jarang permainan tradisional ini dikemas dalam bentuk aktivitas *outbond* yang ditujukan untuk relaksasi dan *refreshing* atas kepenatan kerja. Demikian pula halnya di lingkungan masyarakat. Berbagai bentuk permainan tradisional di kalangan masyarakat sering diadakan pada saat memperingati hari-hari besar. Bahkan, permainan ini dikelola secara profesional yang orientasinya ke bisnis atau bagian dari daya tarik wisata.

Olahraga ini sering dimainkan dengan peraturan yang sangat sederhana. Seiring perkembangan zaman, peraturan permainan berkembang untuk dapat dipertandingkan atau diperlombakan. Meskipun jenis permainan tradisional tersebut telah banyak dilakukan di berbagai tempat dan kelompok umur, namun sampai saat ini kemampuan fisik dominan dari masing-masing permainan tradisional belum sepenuhnya diungkap. Oleh karena itu, dalam penelitian ini permainan tradisional yang akan dijadikan objek garapan adalah permainan *bentengan, hadang, egrang*, dan *lari balok*.

Dengan demikian, yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah unsur fisik apa sajakah yang terkandung dalam permainan tradisional *bentengan, hadang, egrang*, dan *lari balok*. Adapun tujuannya adalah untuk mengetahui unsur fisik dominan dalam permainan tradisional. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai alternatif peningkatan unsur fisik yang relatif mudah dan murah bagi setiap orang yang melakukannya.

METODOLOGI PENELITIAN

Dalam Penelitian ini pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif (Haryati, 2012). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi PJKR Universitas Musamus. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive*. Berdasarkan teknik ini yang menjadi populasi adalah mahasiswa PJKR Semester IV, baik berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Sampel yang memenuhi persyaratan ada sejumlah 60 mahasiswa yang terdiri atas 48 laki-laki dan 12 perempuan. Pengambilan data dilakukan dengan observasi dan wawancara. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan menggunakan kaidah yang berlaku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian untuk mengetahui unsur fisik yang dominan dalam permainan tradisional dengan jenis permainan *bentengan*, *hadang*, *egrang*, dan *lari balok* dapat diuraikan sebagai berikut.

Permainan *Bentengan*

Permainan *bentengan* merupakan salah satu bentuk permainan tradisional yang memiliki karakter unsur berlari dan berkejaran untuk dapat menguasai kandang lawan atau agar tidak dapat ditangkap oleh lawan. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada saat mahasiswa melakukan permainan *bentengan*, komponen fisik yang dibutuhkan dalam permainan *bentengan* antara lain daya tahan aerobik dan anaerobik, daya tahan otot tungkai, kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi, serta kelincahan.

Permainan *bentengan* memiliki ciri permainan dengan berlari dan dimainkan dalam waktu yang cukup lama. Unsur berlari sangat dominan, baik berlari untuk merangsang lawan keluar dari kandangnya maupun berlari untuk mengejar dan menangkap lawan. Kemampuan berlari juga membutuhkan kemampuan *sprint* yang tinggi. Hal ini sering muncul di saat terjadi kejar-mengejar untuk saling bertahan maupun saling mengalahkan. Dalam upaya mempertahankan dan melepaskan diri dari kejaran lawan, kemampuan dan kelincahan untuk menghindar dan mengubah arah di saat berlari kencang juga sangat diperlukan.

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh gambaran bahwa unsur fisik yang tersebut di atas benar-benar dibutuhkan dalam permainan *bentengan*. Unsur kerjasama antar teman satu tim juga diperlukan dalam rangka penyusunan taktik untuk memenangkan pertandingan. Penanaman konsep taktik bermain akan dipengaruhi oleh kemampuan kognitif anak. Menurut

Mayke ST (2001) pengetahuan akan konsep-konsep ini akan jauh lebih mudah diperoleh melalui kegiatan bermain.

Permainan Hadang

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa unsur fisik yang dominan muncul dalam permainan ini antara lain kecepatan reaksi, kecepatan *sprint*, dan kelincahan. Selain unsur fisik tersebut, juga terdapat unsur lain, yakni unsur kooperatif yang meliputi kerja sama team, strategi bermain, dan koordinasi antaranggota team. Selain itu, permainan hadang banyak memiliki nilai positif yang di antaranya adalah kebersamaan dalam bentuk kerja sama yang kompak antara satu penjaga dengan penjaga lain agar lawan tidak lolos.

Regu yang sedang memainkan permainan ini dituntut memiliki kecepatan untuk berpikir saat akan melewati pintu-pintu yang dihalangi bisa lolos dari penjagaan. Komponen kecepatan reaksi dan *sprint* ini sangat diperlukan pada saat seseorang mencoba untuk menerobos penjagaan dari garis pertama sampai garis terakhir dan kembali lagi ke garis *start*. Adapun unsur kelincahan diperlukan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Dengan demikian, pada saat menghadapi penjaga, seorang lawan akan dapat menghindari penjagaan atau sentuhan.

Permainan Egrang

Permainan *egrang* merupakan permainan tradisional yang memerlukan bantuan alat berupa bambu atau bahan sejenisnya. *Egrang* memiliki bentuk seperti tongkat yang di bagian bawahnya diberikan penyangga untuk tumpuan kaki. Ketinggian penyangga disesuaikan dengan keinginan dari pemakai. Cara memainkan *egrang* adalah berjalan dari garis *start* sampai ke garis *finish* yang telah ditetapkan.

Hasil penelitian terkait dengan permainan tradisional berupa permainan *egrang* menunjukkan bahwa unsur fisik yang dominan muncul antara lain keseimbangan dinamis, *strenght endurance*, dan koordinasi. Munculnya unsur keseimbangan dinamis dalam permainan ini dikarenakan permainan *egrang* ini berupa kaki bertumpu pada trap atau tumpuan *egrang* sehingga titik tumpuan menjadi lebih kecil. Artinya, pelaku dituntut untuk mampu mempertahankan diri agar tidak jatuh dari tumpuan *egrang*.

Oleh karena *egrang* harus dijalankan dari garis *start* sampai ke garis *finish*, unsur keseimbangan dinamis sangat diperlukan. Untuk mampu bertahan dan berjalan juga diperlukan unsur daya tahan dan kekuatan otot tungkai dan otot tangan. Disamping hal tersebut supaya lebih lancar dalam berjalan, unsur koordinasi sangat diperlukan. Koordinasi yang

dibutuhkan adalah koordinasi antara mata, tangan, dan kaki.

Permainan Lari Balok

Permainan lari balok merupakan salah satu bentuk permainan yang dapat dilakukan secara individual maupun kelompok. Permainan ini dilakukan dengan bantuan media berupa balok kayu. Balok tersebut dipergunakan sebagai media pengganti kaki saat berlari. Masing masing anak memakai empat balok dengan rincian dua balok untuk tumpuan kaki dan dua lainnya untuk tumpuan tangan. Adapun cara melakukan permainan lari balok adalah sebagai berikut. Sebelum perlombaan dimulai, para peserta duduk jongkok di atas dua balok di belakang garis *start* dan kedua tangan menyentuh balok yang terletak di belakang kedua balok yang diinjak.

Aba-aba perlombaan lari balok adalah: “Bersedia! - Siap! - Ya!”. Selanjutnya, peserta lari sampai garis *finish*. Para peserta dinyatakan gugur apabila salah satu kaki atau kedua kaki menginjak tanah, salah satu atau kedua tangan menyentuh tanah, dengan sengaja mengganggu peserta lain, serta keluar dari lintasan. Pemenang ditentukan berdasarkan peserta yang lebih dahulu tiba digaris *finish*. Model permainan ini juga dapat dimodifikasi menjadi permainan berkelompok, seperti lari balok estafet.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa pada permainan lari balok unsur fisik dominan yang muncul antara lain daya tahan otot, koordinasi, dan keseimbangan. Daya tahan otot merupakan unsur fisik yang diperlukan dalam lari balok. Daya tahan otot tersebut antara lain terdiri atas otot lengan, otot tungkai, dan otot perut. Otot-otot tersebut sangat diperlukan di saat anak melakukan jalan atau lari di atas balok dengan tumpuan di kedua kaki dan kedua lengan. Di samping unsur tersebut, terdapat juga unsur koordinasi. Koordinasi sangat tampak pada saat anak melakukan gerakan lari dengan cepat. Koordinasi antara gerak kedua kaki dan kedua tangan dimaksudkan agar mampu berlari cepat.

Selain kedua unsur tersebut, yang muncul dalam permainan ini adalah keseimbangan. Unsur keseimbangan dalam permainan ini sangat dominan di saat peserta akan mempertahankan posisi dan melawan beban berat tubuh agar tidak terjatuh. Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuro muscular* dalam keadaan statis atau mengontrol sistem *neuro muscular* tersebut dalam keadaan atau sikap yang efisien saat bergerak. Menurut Harsono (2017) keseimbangan terbagi atas keseimbangan statis (*stasic balance*) dan keseimbangan dinamis (*dynamic balance*).

Keseimbangan statis, ruang gerak biasanya sangat kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan dan rel kereta api), melakukan *handstand*, dan

mempertahankan keseimbangan setelah berputar di tempat. Keseimbangan dinamis (*dynamic balance*) adalah kemampuan untuk bergerak dari satu titik atau ruang dengan mempertahankan keseimbangan, misalnya menari, latihan kuda-kuda atau palang sejajar, ski air, skating, sepatu roda, dan lainnya. Keseimbangan yang sering diterapkan dalam permainan lari balok adalah jenis keseimbangan dinamis. Keseimbangan ini berperan ketika telapak kaki berada di atas balok kayu. Berdasarkan uraian di atas, permainan tradisional berupa *bentengan*, *hadang*, *egrang*, dan lari balok dapat ditemukan unsur-unsur fisik yang dominan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, kemampuan komponen fisik dominan dalam beberapa jenis permainan tradisional, seperti permainan *bentengan*, *hadang*, *egrang*, dan lari balok unsur kemampuan fisik yang dominan muncul adalah daya tahan aerobik dan anaerobik, daya tahan otot tungkai dan kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi, serta kelincahan.

Unsur fisik dominanyang diperlukan dalam permainan *bentengan* antara lain daya tahan aerobik dan anaerobik, daya tahan otot tungkai, kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi, serta kelincahan. Hal ini dikarenakan dalam permainan Bentengan memiliki karakter unsur berlari dan berkejaran untuk dapat menguasai kandang lawan atau agar tidak dapat ditangkap oleh lawan. Selain itu, unsur kerjasama antar teman satu tim juga diperlukan dalam rangka penyusunan taktik untuk memenangkan pertandingan.

Unsur fisik yang dominan yang diperlukan dalam permainan Hadang antara lain kecepatan reaksi, kecepatan *sprint*, dan kelincahan. Hal ini dikarenakan dalam permainan Hadang regu yang sedang memainkan permainan ini dituntut memiliki kecepatan gerakan dan berpikir saat akan melewati pintu-pintu yang dihalangi bisa lolos dari penjagaan. Selain unsur fisik tersebut, juga terdapat unsur lain, yakni unsur kooperatif yang meliputi kerja sama team, strategi bermain, dan koordinasi antara anggota team.

Unsur fisik dominan dalam permainan *egrang* antara lain keseimbangan dinamis, *strenght endurance*, dan koordinasi. Hal ini dikarenakan Permainan *egrang* merupakan permainan tradisional yang memerlukan bantuan alat berupa bambu atau bahan sejenisnya. *Egrang* memiliki bentuk seperti tongkat yang di bagian bawahnya diberikan penyangga untuk tumpuan kaki. Ketinggian penyangga disesuaikan dengan keinginan dari pemakai. Artinya, pelaku dituntut untuk mampu mempertahankan diri agar tidak jatuh dari tumpuan *egrang*.

Unsur fisik dominan dalam permainan lari balok antara lain daya tahan otot, koordinasi, dan keseimbangan. Hal ini dikarenakan dalam permainan lari balok dilakukan dengan bantuan media berupa balok kayu. Balok tersebut dipergunakan sebagai media

pengganti kaki saat berlari. Masing masing anak memakai empat balok dengan rincian dua balok untuk tumpuan kaki dan dua lainnya untuk tumpuan tangan. Selain itu, diperlukan juga unsur kooperatif yang meliputi kerja sama team, strategi bermain, dan koordinasi antara anggota team apabila permainan ini dimainkan secara berkelompok.

KESIMPULAN

Permainan tradisional merupakan bentuk aktivitas fisik yang mudah dan murah dilakukan serta memberikan rasa keceriaan/kesenangan. Di samping hal tersebut, permainan tradisional yang beraneka ragam bentuk dan variasinya, di dalam pelaksanaannya memberikan respons fisik berupa keterlibatan unsur kemampuan fisik dominan yang berbeda-beda. Perbedaan respons fisik dominan tersebut merupakan manifestasi dari keanekaragaman yang ada. Dengan demikian, permainan tradisional dapat digunakan untuk melatih unsur fisik yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Handoko, D. and Gumantan, A. (2021) 'Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN1 Baradatu', *Journal Of Physical Education*, 2(1), pp. 1–7. Available at: <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/article/view/951> (Accessed:27 February 2024).
- Haryati, S. (2012) 'Research and Development (R&D) sebagai salah satu model penelitian dalam bidang pendidikan', *Majalah Ilmiah Dinamika*, 37(1), p. 15.
- Irawan, F.A. *et al.* (2022) 'Analysis of pointing accuracy on petanque standing position: Performance and accuracy', *Journal Sport Area*, 7(3), pp. 455–464. Available at: <https://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/10183> (Accessed: 3 April 2024).
- Irawan, F.A. *et al.* (2024) 'Slingshot accuracy in traditional games: What is the ideal grip in shooting?', *Retos: nuevastendencias en educación física, deporte y recreación*, (54), pp. 554–560.
- Ma'dum, M.A. and Irawan, F.A. (2022) 'Analisis gerak backhand short serve pada atlet bulutangkis', *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 5(1), pp. 29–38. Available at: <https://jope.ejournal.unri.ac.id/index.php/jope/article/view/8007> (Accessed: 3 April 2024).

- Nimah, N. (2019) *Upaya komunitas kampoeng dolanan Surabaya dalam melestarikan permainan tradisional*. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Rahesti, N., Irawan, F.A. and Chuang, L.-R. (2023) ‘Analisis permainan tradisional dalam pelestarian budaya: Systematic literatur review’, *Jurnal Pedagogi Olahraga dan Kesehatan*, 4(1), pp. 22–29.
- Rusli, M. *et al.* (2022) ‘Pemanfaatan Permainan Tradisional Sebagai Media Pembelajaran Edukatif pada Siswa Sekolah Dasar’, *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(4), pp. 582–589. Available at: <https://journal-center.litpam.com/index.php/linov/article/view/948>(Accessed:26 February 2024).
- Subagyo, D.P., Soegiyanto, S. and Irawan, F.A. (2022) ‘Revitalisasi game asli Kabupaten Semarang Serok Mancung’, *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(3), pp. 118–129.
- Widyastuti, I. *et al.* (2020) ‘Optimalisasi Sekolah Permainan Tradisional Sebagai Wahana Pendidikan Karakter’, *JURNAL PANJAR: Pengabdian Bidang Pembelajaran*, 2(2), pp. 42–47. Available at: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/panjar/article/view/41309> (Accessed: 26 February 2024).