Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat
http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/btj/index
ISSN: 2722-3043 (online) ISSN: 2722-2934 (print)
Vol 4 No 1 2022
Hal 198-204

Pelatihan Olahraga Permainan Srampangan untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik dan Nilai Kerja Sama bagi Anak-anak

Yahya Eko Nopiyanto* dan Dian Pujianto
Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu, Indonesia
*yahyaekonopiyanto@unib.ac.id

Abstrak: Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan aktivitas fisik dan nilai kerja sama bagi anak-anak di kelurahan Mangunharjo. Metode yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi. Pengabdian ini dilaksanakan di RT/RW 02/01 Kelurahan Mangunharjo pada tanggal 7-8 Maret 2021. Peserta kegiatan ini terdiri dari 15 anak-anak berusia 5 hingga 14 tahun. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi, wawancara, dan tes. Berdasarkan hasil pengabdian diketahui bahwa peserta kegiatan mengalami peningkatan pemahaman akan pentingnya aktivitas fisik dan nilai kerja sama. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan aktivitas fisik dan nilai kerja sama bagi anak-anak.

Kata Kunci: Fisik; Kerjasama; Olahraga

Abstract: *This service aims to increase physical activity and the value of cooperation for children in the Mangunharjo village. The method used is lecture and demonstration. This service was held at RT/RW 02/01 Mangunharjo Village on March 7-8, 2021. This activity consisted of 15 children aged 5 to 14 years—data collection techniques using observation sheets, interviews, and tests. Based on the service results, it was found that the activity participants experienced an increased understanding of the importance of physical activity and the value of cooperation. So, it can be concluded that this activity can increase physical activity and the value of cooperation for children.*

Keywords: *Physical; Teamwork; Sport*

© 2022 Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Received: 21 Januari 2022 ***Accepted*:** 16 April 2022 ***Published*:** 19 April 2022
DOI : https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i1.4808

How to cite: Nopiyanto, Y. E., & Pujianto, D. (2022). Pelatihan olahraga permainan srampangan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan nilai kerjasama bagi anak-anak. *Bubungan Tinggi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 198-204.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi saat ini banyak merubah gaya hidup masyarakat tanpa terkecuali gaya hidup bagi anak-anak. Perubahan yang signifikan adalah kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak-anak sehingga berakibat terhadap rendahnya kebugaran jasmani (Efendi, 2014). Saat ini, anak-anak cenderung lebih tertarik untuk melakukan *game online* dari pada harus melakukan olahraga bersama dengan teman-temannya. Hal tersebut juga terjadi kepada anak-anak yang ada di RT/RW 02/01, Kelurahan Mangunharjo, Kecamatan Purwodadi, Kabupaten Musi Rawas (Nopiyanto & Raibowo, 2020).

Kurangnya aktivitas fisik akibat dari *game online* yang dilakukan oleh anak-anak dapat mengakibatkan obesitas atau kegemukan dan rendahnya kebugaran jasmani. Bukan hanya itu, dampak

This is open access article under the CC-BY-SA license

negatif dari perkembangan teknologi adalah terjadinya degradasi nilai-nilai sosial seperti nilai kerja sama yang ada dalam masyarakat khususnya anak-anak (Nugrahastuti et al., 2016). Dengan seringnya melakukan *game online* fokus anak lebih tertuju kepada handphone ataupun komputer sehingga mengabaikan lingkungan sekitar, mudah marah, mengalami gangguan konsentrasi, serta gangguan sosialisasi (Syahran, 2015). Oleh karena itu, sebagai insan akademisi di bidang pendidikan dan olahraga sudah selayaknya memberikan solusi dari permasalahan mengenai kurangnya aktivitas fisik bagi anak-anak di Kelurahan Mangunharjo serta menanamkan nilai-nilai kerja sama bagi anak-anak sebagai bekal hidup bermasyarakat (Nopiyanto et al., 2021).

Solusi yang ditawarkan oleh tim pengabdi untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada anak-anak di Kelurahan Mangunharjo adalah dengan cara melakukan sosialisasi olahraga permainan tradisional. Jenis olahraga ini dipilih karena olahraga permainan tradisional merupakan warisan budaya asli masyarakat Indonesia yang kaya akan nilai-nilai luhur seperti kedisiplinan, kejujuran, tanggungjawab, dan kerja sama. Berdasarkan hasil penelitian juga diketahui bahwa olahraga permainan tradisional mampu meningkatkan aktivitas fisik bagi anak-anak serta meningkatkan nilai kerja sama pada anak-anak (Safei, 2020; Kamaludin et al., 2020; Putrantana, 2017).

Target yang ingin dicapai dari pelaksanaan pengabdian ini adalah: (1) meningkatnya pengetahuan anak-anak tentang olahraga permainan tradisional Srampangan, (2) meningkatnya pengetahuan keterampilan anak-anak dalam bermain olahraga permainan Srampangan, (3) meningkatnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak-anak, (4) meningkatnya nilai kerja sama yang diterapkan oleh anak-anak. Sedangkan manfaat kegiatan ini adalah memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk menyalurkan energi positif dengan melakukan aktivitas fisik melalui permainan Srampangan.

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 7-8 Maret 2021 di RT/RW 02/01, Kelurahan Mangunharjo, Kecamatan Purwodadi, Kabupaten Musi Rawas. Mitra dalam kegiatan ini adalah 15 anak-anak yang berusia 5 hingga 14 tahun. Tim pengabdi menggunakan metode sosialisasi, ceramah, dan demonstrasi dalam menyampaikan materi pengabdian. Untuk mengetahui keberhasilan pengabdian, tim pengabdi menggunakan instrumen berupa observasi, wawancara tidak terstruktur dan tes praktik melakukan permainan olahraga tradisional. Tim pengabdi membandingkan data antara *pre-test* dan *post-test*. Apabila nilai rerata *post-test* lebih besar dari nilai *pre-test* maka kegiatan pengabdian dianggap berhasil.

Rangkaian kegiatan yang dilaksanakan dalam pengabdian ini diawali dengan kegiatan observasi yang dilakukan oleh tim pengabdi untuk mengetahui gambaran yang sedang terjadi pada mitra dan analisis pemecahan masalah. Setelah melakukan observasi langkah selanjutnya adalah menentukan tema dan merancang kegiatan pengabdian, menyiapkan sarana dan prasarana, pelaksanaan kegiatan, evaluasi kegiatan, dan yang terakhir adalah menyusun laporan hasil kegiatan. Untuk lebih jelas dalam melihat seluruh rangkaian kegiatan maka dapat dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1 Rangkaian Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan ini tim pengabdi memberikan beberapa materi inti diantaranya adalah sejarah singkat permainan olahraga tradisional, demonstrasi pelaksanaan permainan olahraga tradisional, pengertian aktivitas fisik dan contohnya, nilai-nilai kerja sama dalam permainan olahraga tradisional. Sebelum dan setelah pelaksanaan pengabdian, tim pengabdi melakukan observasi, wawancara tidak terstruktur, dan tes untuk mengetahui keberhasilan dari pengabdian yang dilakukan. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa pelaksanaan sosialisasi permainan olahraga tradisional mampu meningkatkan aktivitas fisik dan nilai kerjasama bagi anak-anak. Hasil pengabdian ini disajikan ke dalam tabel 1.

Tabel 1 Hasil Pengabdian

Materi	Nilai Rerata	
	Sebelum	Setelah
Sejarah	50%	85%
Demonstrasi	60%	90%
Fisik	65%	85%
Kerjasama	70%	95%

Dilihat dari Tabel 1 dapat diketahui bahwa secara umum terdapat perbedaan rerata yang signifikan antara sebelum dan setelah pelaksanaan pengabdian. Pada materi pertama disajikan mengenai sejarah singkat permainan tradisional diantaranya adalah Srampangan. Jenis permainan ini dipilih dengan pertimbangan dikarenakan jenis permainan ini dilaksanakan secra berkelompok dan memiliki unsur aktivitas fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan akurasi. Permaianan Srampangan merupakan akronim dari S = sabet (yang dalam bahasa Jawa berarti melempar); RA = rangkai; M= mencari; dan Pangan = pasangan (Setyawan, 2018).

Jika diartikan secara keseluruhan maka Srampangan merupakan permaianan sederhana yang menggunakan kaleng di tengah lingkaran lalu dilempar menggunakan sandal. Permainan ini tumbuh dan berkembangan secara natural di tengah-tengah kehidupan masyarakat Indonesia sebagai hasil dari aktivitas fisik manusia seperti berburu, ritual perayaan pasca panen hasil bumi, maupun bentuk dari pelepas penat setelah melakukan banyak aktivitas sehari-hari (Azahari, 2017).

Metode ceramah dipilih untuk menyampaikan materi mengenai sejarah singkat permainan olahraga tradisional. Metode ini dipilih karena telah terbukti berhasil dalam menyampaikan materi pada saat pelaksanaan pengabdian (Nopiyanto et al., 2020). Metode demonstrasi dipilih dalam pengabdian ini karena mempunyai tingkat keberhasilan yang tinggi dalam kegiatan pengabdian (Amirudin et al., 2021; Anggara et al., 2021). Setelah dilakukan *pre-test* diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta dari nilai rerata sebesar 50% menjadi 85%. Artinya, kegiatan penyampaian materi dalam kegiatan ini dianggap berhasil.

Pada materi kedua dilakukan demonstrasi dari permainan Srampangan. Demonstrasi dilaksanakan secara langsung dengan melibatkan aktif anak-anak. Adapun alat-alat yang dibutuhkan adalah beberapa (5-6) kaleng bekas dan bola kasti atau sejenisnya. Sedangkan lapangan yang dibutuhkan adalah sebidang tanah yang berukuran 10-20 meter, ukuran ini dapat disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan. Di bagian tengah lapangan dibuat lingkaran berdiameter 100 cm untuk meletakkan susunan kaleng bekas. Durasi waktu permainan ini berkisar antara 20 hingga 30 menit. Permainan ini sangat sederhana, pada dasarnya dilaksanakan oleh dua tim dengan jumlah anggota yang sama banyaknya. Tim pertama sebagai pemain dan tim kedua sebagai penjaga. Tim pemain yang pertama melempar bola untuk mengenai susunan kaleng bekas. Masing-masing

pemain mendapatkan giliran satu kali lemparan. Apabila seluruh pemain tidak mengenai sasaran maka tim penjaga berubah menjadi tim pemain. Apabila tim pemain mengenai sasaran maka tim penjaga secepat mungkin untuk menyusun kaleng bekas ke dalam lingkaran tang telah dibuat, serta bekerja sama dengan rekan satu tim untuk melempar bola untuk mengenai bagian tubuh dari tim pemain. Tim yang paling banyak bermain dianggap sebagai pemenang.

Setelah tim pengabdi menjelaskan aturan permainan dan melakukan demonstrasi maka selanjutnya peserta melakukan permainan yang diawali dengan tim penjaga bertugas menjaga daerah lingkaran seperti yang dilakukan pada gambar 2 berikut.

Gambar 2 Tim Penjaga Sedang Menjaga Permainan

Pada saat demonstrasi, para peserta terlihat aktif, antusias, dan sangat ceria dalam melaksanakan permainan. Hal tersebut dikarenakan sifat dari permainan Srampangan adalah memberikan kegembiraan bagi setiap orang yang melakukannya, peraturan yang mudah untuk dilaksanakan, bersifat hiburan, melatih kerjasama antar peserta. Bukan hanya itu saja, permainan olahraga tradisional juga mampu meningkatkan motivasi dan hasil belajar pada anak-anak (Setyawan, 2018). Lebih lanjut diketahui bahwa dengan melakukan demonstrasi permainan olahraga tradisional dapat meningkatkan aktivitas fisik anak-anak seperti berlari, melempar, melompat, sehingga hasil akhirnya adalah terjadi peningkatan kebugaran jasmani bagi anak-anak (Arifin & Haris, 2018).

Pada materi ketiga dalam pelaksanaan pengabdian ini membahas mengenai aktivitas fisik dan contohnya yang dapat dilaksanakan oleh anak-anak. Aktivitas fisik sangat penting bagi anak-anak untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan motoriknya. Beberapa aktivitas fisik yang tepat untuk anak-anak usia 5-14 tahun diantaranya adalah jalan, lari, lempar, dan lompat (Burhaein, 2017). Semua aktivitas tersebut dapat disajikan menjadi satu bagian dalam suatu permainan olahraga tradisional. Oleh karena itu, permainan olahraga tradisional Srampangan merupakan jenis permainan yang tepat untuk meningkatkan aktivitas fisik bagi anak-anak di Kelurahan Mangunharjo. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa aktivitas fisik berhubungan erat dengan tingkat obesitas pada anak-anak (Zamzani et al., 2017). Artinya, semakin baik aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak-anak maka semakin kecil resiko obesitas yang diderita. Bukan hanya berhubungan dengan obesitas, aktivitas fisik juga berhubungan dengan status gizi pada anak-anak (Ermona & Wirjatmadi, 2018). Artinya, semakin baik aktivitas fisik seorang anak maka akan semakin baik pula status gizinya.

Materi terakhir pada kegiatan ini adalah menjelaskan nilai-nilai yang terkandung di dalam permainan olahraga tradisional Srampangan diantaranya adalah nilai kejujuran, nilai kerja sama, nilai kepemimpinan, nilai sportivitas. Hal tersebut sependapat dengan yang menyatakan (Setiani, 2019) bahwa permainan tradisional banyak mengandung nilai-nilai kebangsaan yang bermanfaat untuk kehidupan anak-anak diantaranya adalah nilai kedisiplinan, kerja keras, kerja sama, dan cinta tanah air. Tim pengabdi melakukan fokus utama pada nilai kerja sama. Nilai ini dianggap paling penting dalam mencapai

tujuan utama dalam hidup bersama. Seperti yang diketahui pada saat ini terjadi degradasi moral dan nilai sosial pada anak-anak yang diakibatkan oleh perkembangan teknologi.

Anak-anak pada saat ini lebih memilih untuk bermain *game online* daripada melakukan aktivitas fisik dan berolahraga (Nopiyanto & Raibowo, 2020). Lebih dari pada itu, anak-anak menjadi anti sosial dan kurang cakap dalam bekerja sama dalam kehidupan sosial di masyarakat (Wahyuningsih & Suprihartini, 2017). Kerjasama merupakan aktivitas bersama yang dilakukan oleh dua orang atau lebih untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Febriani & Budiana, 2017). Dalam permainan Srampangan sangat dibutuhkan nilai kerja sama yang baik diantara para pemain untuk dapat memenangkan suatu permainan. Nilai kerja sama dalam kegiatan ini tidak hanya diterapkan pada saat bermain Srampangan tetapi lebih luas lagi diharapkan anak-anak mampu menerapkan nilai kerja sama dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat. Kegiatan pengabdian diakhiri dengan berdoa dan dilanjutkan dengan foto bersama, seperti yang tertera pada Gambar 3.

Gambar 3 Foto Bersama Tim Pengabdi dan Peserta

SIMPULAN

Perkembangan teknologi seperti *smartphone* sangat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik dan nilai kerjasama pada anak-anak dalam kehidupan bermasyarakat. Oleh karena itu, diperlukan langkah konkrit untuk menambah aktivitas fisik dan meningkatkan nilai kerja sama pada anak-anak. Melalui sosialisasi olahraga permainan Srampangan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa meningkatkan aktivitas fisik dan nilai kerja sama bagi anak-anak di Kelurahan Mangunharjo, RT/RW 002/001, Kecamatan Purwodadi, Kabupaten Musi Rawas.

DAFTAR PUSTAKA

Amirudin, A., Sarmidi, S., & Rafi'i, M. R. I. M. (2021). Pembinaan teknik dasar latihan cabang olahraga atletik national paralympic committee (NPC) provinsi kalimantan selatan. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(4), 432-436.

Anggara, N., Perdinanto, P., & Erliana, M. (2021). Sosialisasi dasar pembelajaran permainan bola besar berbasis record untuk guru pjok di kecamatan kusan hilir kabupaten tanah bumbu. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(3), 249-254.

Arifin, L. T., & Haris, I. N. (2018). Pengaruh penerapan permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas viii smpn 1 ciasem kabupaten subang (studi eksperimen pada siswa kelas viii smpn 1 ciasem). *Jurnal Biomekanika*, *4*(1), 1–7. http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/222

Azahari, A. R. (2017). Pelestarian olahraga tradisional menyipet di kota palangkara. *Mediasosian*, *Vo. 1*(1), hal. 83-101.

Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa sd. *Indonesian Journal of Primary Education*, *1*(1), 51. https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497

Effendi, A. (2014). Pengaruh

Penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa (studi pada smk negeri 8 surabaya kelas x). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, *2*(3).

Ermona, N. D. N., & Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan aktivitas fisik dan asupan gizi dengan status gizi lebih pada anak usia sekolah dasar di sdn ketabang 1 kota surabaya tahun 2017. *Amerta Nutrition*, *2*(1), 97. https://doi.org/10.20473/amnt.v2i1.2018.97-105

Febriani, N. S., & Budiana, D. (2017). Upaya mengembangkan nilai–nilai kerjasama melalui penerapan permainan tradisional bakiak dan gatrik. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, *1*(1), 33. https://doi.org/10.17509/tegar.v1i1.8673

Kamaludin, K., Ngadiman, N., Festiawan, R., Kusuma, I. J., & Febriani, A. R. (2020). Pengembangan permainan pecah piring sintren: pemanfaatan olahraga tradisional pada pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, *3*(2), 37-45.

Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). Pelatihan olahraga futsal sebagai sarana mengurangi aktivitas game online pada anak-anak di kelurahan mangunharjo. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, *1*(2), 114–124. https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i2.264

Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola hidup sehat dengan olahraga dan asupan gizi untuk meningkatkan imun tubuh menghadapi covid-19. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, *18*(2), 90-100.

Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., Saputro, D. P., & Dongoran, F. (2021). Sosialisasi hidup bersih dan sehat kepada anak-anak di kelurahan mangunharjo pada masa pandemi covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, *2*(1), 34-43.

Nugrahastuti, E., Pupitaningtyas, E., Puspitasari, M., & Salimi, M. (2016, August). Nilai-Nilai karakter pada permainan tradisional. In *Prosiding Seminar Nasional Inovasi Pendidikan*.

Putrantana, A. B. (2017). Pembentukan karakter siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional pada pendidikan jasmani, olahraga & kesehatan. In *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga* (Vol. 1, No. 1, pp. 235-241).

Safei, I. (2020). Permainan dan olahraga tradisional: Alternatif bagi orang tua dalam mengembangkan aktivitas fisik anak. *Journal of Sport Science and Fitness*, *6*(2), 130-134.

Syahran, R. (2015). Ketergantungan online game dan penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, *1*(1), 84-92.

Setiani, R. E. (2019). Pemanfaatan permainan tradisional dalam penanaman nilai-nilai kebangsaan di tk negeri pembina 2 purwokerto. *As-Sibyan : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *4*(1), 39–52. http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/assibyan/article/view/1963

Setyawan, A. V. (2018). Srampangan–sadumuk saunine untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa tentang basa ngoko-krama inggil bahasa jawa. *Jurnal*

Didaktika Pendidikan Dasar, *2*(1).

Wahyuningsih & Suprihartini. (2017). Pengaruh intensitas penggunaan smartphone dan pengawasan orangtua terhadap perilaku antisosial (kasus penggunaan smartphone dan pengawasan orangtua siswa smp purnama 3 semarang terhadap munculnya perilaku antisosial). *Interaksi Online*, *5*(2), 1–12.https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/16220

Zamzani, M., Hadi, H., & Astiti, D. (2017). Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, *4*(3), 123. https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(3).123-128