

PENDAMPINGAN PEMBELAJARAN PENJAS MENYENANGKAN MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL SAGU ALU DI SD CITRA BAKTI

Yanuarius Ricardus Natal¹, Bernabas Wani², Fridolin Narti Mau³, Fabianus Rolando Fole⁴
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi STKIP Citra Bakti¹²³⁴
yanuariusrichardus@gmail.com¹, bernabas.wani@gmail.com

ABSTRAK

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah merupakan aktifitas pendidikan melalui aktifitas fisik tentunya. Keberhasilan guru tentunya diukur dari bagaimana tingkat partisipasi aktif serta keterlibatan dari para siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang diberikan oleh guru. Sisi lain guru dituntut untuk dapat menciptakan kegiatan pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan sehingga dapat menyampaikan pesan atau materi pembelajaran dengan baik dan mudah dipahami oleh siswa. Untuk mencapai hal tersebut, guru harus mampu mengembangkan keterampilan dalam membuat model pembelajaran khususnya melalui permainan tradisional yang memiliki manfaat untuk merangsang siswa untuk berpartisipasi lebih sungguh dalam pembelajaran aktifitas kebugaran dan keterampilan gerak yang merupakan satu dari sekian banyak ruang lingkup pembelajaran pada jenjang sekolah dasar. Salah satu permainan tradisional atau permainan rakyat yang dilakukan salah satunya adalah permainan sagu alu.. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendampingan pembelajaran penjas yang menyenangkan melalui permainan tradisional dengan subjek atau sarannya adalah siswa kelas lima di sekolah dasar citra bakti. Metode yang pengabdian gunakan melalui metode service learning. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini seluruh siswa antusias dan berpartisipasi aktif dengan memainkan permainan ini secara langsung.

Kata Kunci : Pembelajaran penjas, Permainan Tradisional, Sagu Alu.

ABSTRACT

Learning physical education at school is an educational activity through physical activity, of course. The teacher's success is of course measured by the level of active participation and involvement of the students in participating in the learning activities provided by the teacher. On the other hand, teachers are required to be able to create creative and fun learning activities so that they can convey messages or learning materials well and easily understood by students. To achieve this, teachers must be able to develop skills in creating learning models, especially through traditional games which have the benefit of stimulating students to participate more seriously in learning fitness activities and movement skills which is one of the many areas of learning at the elementary school level. One of the traditional games or folk games played is the sagu alu game. This community service activity aims to provide fun physical education learning assistance through traditional games with the subject or target being fifth grade students at Citra Bakti Elementary School. The method that the service uses is through the service learning method. The results obtained from this activity were that all students were enthusiastic and participated actively by playing this game directly.

Keywords: Physical education learning, Traditional Games, Sagu Alu

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan sebuah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan pada personal seseorang secara holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal perubahan fisik, mental serta emosional. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah akan berdampak pada potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani (Natal, 2022). Dalam hal ini titik fokusnya pada peningkatan gerak manusia yang dilangsungkan pada jenjang pendidikan dasar hingga pendidikan atas, sehingga program pelaksanaan pendidikan berupa pembelajaran penjas (pendidikan jasmani) dan yang berlangsung pada jenjang-jenjang pendidikan di atas hendaknya disusun atau direncanakan dengan baik sehingga akan memberikan manfaat yang besar seperti mempengaruhi nilai akademik, meningkatkan keterampilan gerak dan kebugaran jasmani, memperkaya pengetahuan siswa tentang kesehatan, meningkatkan daya tahan dan lain sebagainya. Melalui aktivitas penjas di sekolah akan memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika dan perkembangan sosial, mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani, memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal sehingga dapat melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali dan mampu mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi baik secara kelompok maupun secara perorangan.

Pendidikan jasmani mempunyai ruang lingkungannya pada tataran pelaksanaannya. Pada umumnya ruang lingkup pendidikan jasmani ini bertujuan untuk menggerakkan dan

mengembangkan aspek psikomotor pada peserta didik. Ruang lingkup materi pendidikan jasmani menurut (Rahayu dkk, 2016) yang termuat dalam BSNP atau badan standar nasional pendidikan yakni sebagai berikut: a) Permainan dan Olahraga yang terdiri atas olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan bela diri, serta aktivitas lainnya. b) Aktivitas Pengembangan Mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh, serta aktivitas lainnya. c) Aktivitas Senam ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya. d) Aktivitas Ritmik Gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik, serta aktivitas lainnya. e) Aktivitas Air Permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang, serta aktivitas lainnya. f) Pendidikan Luar Kelas piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung. g) Kesehatan Penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

Pada tataran aplikasi pendidikan jasmani di sekolah dasar sangat erat kaitannya dengan bermain, karena sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar yang membutuhkan pendekatan yang spesifik, maka proses pendidikan jasmani di sekolah dasar hendaknya dilakukan melalui aktivitas bermain permainan yang menyenangkan. Bermain melalui permainan menurut Johan Huizinga (1990) memiliki ciri-ciri yakni bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, bermain bukanlah

kehidupan biasa atau yang nyata, bermain berbeda dengan kehidupan kehidupan sehari-hari terutama dalam tempat dan waktu yang selalu bermula dan berakhir serta dilakukan di tempat tertentu yang terdapat arena (lapangan) atau gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya dan bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan. Prinsipnya bahwa proses bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui sebuah media/wadah permainan yang dilakukan diluar ruangan atau juga di dalam ruangan memungkinkan anak merasa senang dan gembira dalam melakukan aktivitas jasmani dan menjadi alat yang paling efektif dalam menghantarkan tujuan pendidikan secara keseluruhan.

Permainan yang dapat diterapkan dalam pembelajaran penjas di sekolah salah satunya berupa permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan permainan rakyat yang dikenal oleh para siswa di daerahnya serta biasa dimainkan oleh siswa bersama rekan sebangunnya di lingkungan masyarakat sekitarnya, sehingga pada prinsipnya permainan tradisional merupakan suatu kegiatan bermain yang dimainkan oleh anak-anak bahkan orang dewasa pada suatu daerah tertentu secara tradisi (Soemitro, 1992).

Menurut Sutini (2018) mengemukakan dampak positif pengembangan karakter siswa di sekolah melalui permainan tradisional yang dapat membentuk karakter positif pada anak adalah sebagai berikut: 1) permainan tradisional cenderung menggunakan fasilitas yang ada di lingkungan sehingga perlu daya imajinasi dan kreativitas yang tinggi, 2) permainan tradisional melibatkan pemain yang relatif banyak, karena permainan ini mempunyai maksud lebih pada pendalaman kemampuan interaksi antar pemain (potensi interpersonal), 3) permainan tradisional memiliki nilai-nilai luhur dan pesan-pesan moral seperti nilai-nilai kebersamaan, kejujuran, tanggung jawab, sikap lapang dada, dorongan berprestasi, dan taat pada aturan yang berguna bagi anak. Sejalan dengan hal itu juga dijelaskan oleh (Rudiyanto dkk, 2022)

melalui hasil penelitiannya yang menguraikan bahwa adanya pengaruh yang signifikan terkait permainan olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa madrasah aliyah manbaul ulum bungah Gresik, sehingga semakin sering melakukan permainan olahraga tradisional semakin baik pula kebugaran jasmani siswa madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik.

Salah satu permainan yang diangkat oleh tim pengabdian salah satunya yakni permainan sagu alu. Sagu Alu merupakan sebuah permainan dari Ngada Flores, Nusa Tenggara Timur Indonesia. Permainan dilakukan dengan empat orang memegang empat tongkat bambu memakai tongkat membentuk palang dan menggerak-gerakkannya sementara orang lainnya harus melompat-lompati bagian celahnya agar tidak terjepit bambu. Bentuk kegiatan ini sejalan dengan materi pada siswa sekolah dasar kelas V semester 2 yakni materi kebugaran jasmani yang berkaitan dengan aktifitas kelincahan dan kualitas gerak, sehingga melalui permainan tradisional ini anak akan dilatih konsentrasi dan ketangkasan gerak sehingga kualitas kelincahan gerak pada anak ini akan semakin terasah. Terkait dengan hal itu sejatinya bahwa sebuah permainan tentunya harus membuat orang senang dan tentunya bersifat menyenangkan sehingga menarik setiap pelaku permainan tersebut dapat menikmati dan memainkan tanpa adanya paksaan atau dorongan dari orang lain sehingga melahirkan partisipasi aktif dan menyenangkan. Untuk dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses belajar mengajar guru dapat melakukannya dengan keterlibatan secara langsung siswa baik secara individual maupun kelompok, penciptaan peluang yang dapat mendorong siswa untuk melakukan eksperimen atau kegiatan sebagai upaya mengikutsertakan siswa atau memberi tugas kepada siswa untuk memperoleh informasi dari sumber luar kelas atau sekolah serta upaya melibatkan siswa dalam merangkum atau menyimpulkan pesan pembelajaran. Kaitannya dengan pembelajaran PJOK yang mempunyai tujuan untuk

memenuhi kecukupan gerak siswa, maka partisipasi dalam hal ini dapat diartikan bahwa setiap siswa mengikuti instruksi gerak yang diberikan oleh guru (Tim Mapel Penjasorkes Depdiknas, 2007). Mengacu alasan yang rasional diatas, maka tim pengabdian terdorong untuk melakukan kegiatan pengabdian ini dengan harapan bahwa setelah melakukan kegiatan ini siswa/i di SD Citra Bakti akan semakin bersemangat di dalam pembelajaran PJOK dan bagi guru PJOK ini dapat dijadikan referensi dalam mengembangkan materi yang lebih baik lagi.

2. METODE

Metode yang digunakan oleh pengabdian dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode *service learning* (SL) yang merupakan metode dimana terjadi kombinasi antara pembelajaran akademis dan penerapan praktik di masyarakat dalam hal ini guru di sekolah bersama para siswa serta melibatkan mahasiswa sebagai agen perubahan dengan menyediakan kontribusi positif pada masyarakat. Hal ini tentunya sejalan dengan upaya mendukung program merdeka belajar. Adapun uraian langkah-langkah kegiatan yakni :

1. Tahap perencanaan
Pada tahap ini tim pengabdian yang terdiri atas dosen PJOK bersama mahasiswa melakukan identifikasi awal terkait materi yang relevan dengan bentuk pengabdian yang dilakukan oleh tim pengabdian.
2. Tahap Pelaksanaan
Tahap ini merupakan tahap pelaksanaan dilapangan melalui aksi nyata kepada sasaran dalam hal ini siswa di SD Citra Bakti dengan melibatkan aktif dari semua pihak didalamnya.
3. Tahap Refleksi dan Evaluasi
Tahap ini tentunya dilakukan oleh tim pengabdian guna menggali informasi sejauh mana pemahaman siswa SD Citra Bakti setelah diberi kegiatan oleh tim pengabdian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil dari kegiatan pengabdian pendampingan pembelajaran penjas menyenangkan melalui permainan tradisional sagu alu di SD Citra Bakti dapat diuraikan bahwa kegiatan ini dilakukan dengan sistem pendampingan layanan pembelajaran kepada peserta yang mengikuti kegiatan yakni siswa dan siswi kelas V serta guru PJOK kurang lebih sebanyak 15 orang yang laki-laki berjumlah 7 orang dan yang perempuan berjumlah 8 orang. Pelaksanaan kegiatan sendiri didahului dengan pembekalan berupa gambaran awal terkait tujuan dan manfaat yang dapat dimiliki siswa setelah melalui proses kegiatan ini dari awal sampai kepada kegiatan materi inti oleh tim pengabdian.

Kegiatan ini berlangsung selama satu hari yang dimulai dari pukul 07.00 pagi sampai pukul 13.00 Wita. Pada kegiatan awal setiap peserta diminta untuk melakukan berbagai kegiatan yang dimulai dari kegiatan pemanasan sampai kepada kegiatan inti dari materi aktifitas kelincuhan dan berbagai bentuk materi aktifitas kebugaran lainnya bersama guru penjasnya, sedangkan tim pengabdian hanya mengamati dan membuat catatan refleksi dari kegiatan ini. Ini berlangsung selama kurang lebih 1 jam. Beberapa kegiatan yang dilakukan oleh siswa antara lain lari zig zag, lompat tangga, dan lompat satu kaki secara bergantian. Selanjutnya para siswa diminta untuk istirahat dan kegiatan selanjutnya mulai dipaparkan oleh tim pengabdian yang dimulai dengan penjelasan materi secara singkat, uraian kegiatan langkah-langkah kegiatan serta bentuk pelaksanaan awal yang dicontohkan oleh mahasiswa/i sebagai anggota dari tim pengabdian.



Gambar 1. Penjelasan materi dari ketua tim pengabdian

Kegiatan yang didemonstrasikan oleh anggota pengabdian berisikan langkah-langkah di dalam memainkan permainan sagu alu yakni dimulai dari gerakan kaki yang berpindah dari satu bagian ke bagian yang lain, teknik melompat sehingga terhindar dari gerakan jepitan kaki yang satu dengan bambu yang lain.



Gambar 2. Demonstrasi gerakan oleh anggota pengabdian

Puncak pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yakni setiap peserta silih berganti mencoba memainkan permainan ini, meski awal ragu-ragu dan takut kaki dijepit namun pada akhirnya semua dapat melakukan dengan antusias yang luar biasa.



Gambar 3. Demonstrasi gerakan oleh peserta kegiatan

Dari pelbagai rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan bersama peserta yakni siswa di SD Citra Bakti secara keseluruhan telah berjalan baik, dari perencanaan awal hingga pada tahap refleksi atau evaluasi akhir. Beberapa hasil refleksi yang dapat tim pengabdian rangkumkan bahwa pembelajaran penjas perlu mendapatkan sentuhan-sentuhan berbeda dari kemasan materi yang menarik, sehingga pembelajaran penjas dapat dimaknai sebagai pembelajaran yang menyenangkan untuk memberikan partisipasi aktif dari setiap siswa tentunya. Pendekatan permainan-permainan tradisional sekiranya dapat dikemas dengan baik demi merangsang keterlibatan serta perlibatan siswa ke dalam pembelajaran penjas yang diharapkan. Permainan sagu alu sendiri berpeluang dapat melatih konsentrasi dan melatih ketepatan dalam bertindak, karena tidak hanya melakukan lompatan secara asal-asalan. Dalam permainan ini, perlu fokus antara gerak kaki dan gerak bambu yang dimainkan harus sesuai. Kehilangan konsentrasi berakibat kaki pemain akan terjepit bambu dan menyebabkan terpeleset. Kelincahan juga dapat dilatih saat sagu alu dimainkan. Semakin lama irama bambu akan semakin cepat, otomatis kaki pemain harus ikut bergerak cepat dan mengubah arah secara cepat tanpa mengganggu keseimbangannya mengikuti irama. Hal ini tentunya dapat melatih otot kaki dan tentu akan memberi pengaruh baik untuk daya tahan tubuh.

4. KESIMPULAN

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani diperlukan lebih banyak modifikasi dan inovasi melalui kemasan pembelajaran penjas yang bervariasi tentunya. Melalui permainan olahraga tradisional yang efektif, tentunya dapat dilakukan secara teratur dan rutin. Pembelajaran semakin meningkat intensitasnya semakin baik pula hasil

kebugaran jasmani siswa yang di peroleh. Adapun saran yang dapat disampaikan sesuai dengan hasil pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut : 1) bagi guru agar dapat memberikan inovasi dan motivasi dalam melakukan pembelajaran sehingga siswa tidak bosan untuk mengikuti pembelajaran, 2) bagi siswa agar dapat mengikuti pembelajaran PJOK dengan semangat yang tinggi sehingga nilai kebugaran jasmani akan tercapai, 3) bagi peneliti agar dapat memberikan informasi mengenai permainan tradisional, dan kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Natal, Y. R. (2022). Pengembangan Bahan Ajar Sekolah Dasar Pada Materi Kebugaran Jasmani Melalui Media Interaktif. *JURNAL IMEDTECH (Instructional Media, Design and Technology)*, 6(2), 91-100.

Alaswati, S., Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2016). Evaluasi pelaksanaan pembelajaran kurikulum 2013 pjok. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 111-119.

Huizinga, Johan. (1990). *Homo Ludens : Fungsi dan Hakikat Permainan dalam Budaya*. Jakarta: LP3ES.

Sutini, A. (2018). Meningkatkan keterampilan motorik anak usia dini melalui permainan tradisional. *Cakrawala Dini. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2)

Soemitro. (1992). *Permainan Kecil*. Jakarta: Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.

Rudiyanto, A., Sumardi, & Hadi, S. R. (2022). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 25-31. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5813450>

Tim Mapel Penjasorkes. 2007. *Buku Model Pembelajaran Penjasorkes Inovatif Untuk Pendidikan Dasar (Model IU-07-1)*. Pusat Penelitian Kebijakan dan Inovasi Departemen Pendidikan Nasional