

RANCANG BANGUN PERMAINAN BERBASIS GERAK PADA MASYARAKAT

Yusmawati¹, Eva Julianti²
Universitas Negeri Jakarta
yusmawati@unj.ac.id

Abstract

Sports activities are still limited to a few sports activities, realizing that there are still many variations of games that can be carried out as an alternative by elementary school-aged children, so this activity presents materials in the form of variations in movement in some traditional games to carry out sports activities in the community and also the use of other games that can be more varied and allow more attention or motivation for children through training. Priority efforts to carry out this activity as a PKM program in the 2022 period.

Keywords: game; primary school age; Training.

Abstrak

Aktivitas olahraga masih sebatas pada beberapa kegiatan olahraga saja, menyadari masih banyak variasi permainan yang dapat dilaksanakan sebagai alternatif oleh anak usia Sekolah Dasar, maka kegiatan ini menyajikan materi- materi berupa variasi gerak dalam beberapa permainan tradisional untuk melaksanakan aktivitas olahraga dimasyarakat dan juga penggunaan permainan lainnya yang dapat lebih variatif dan memungkinkan lebih memberikan perhatian atau motivasi bagi anak-anak melalui pelatihan. Upaya secara prioritas untuk melaksanakan kegiatan ini sebagai program PKM pada periode Tahun 2022.

Kata Kunci: Permainan; usia Sekolah Dasar; Pelatihan.

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Pengabdian kepada masyarakat ini di latar belakang oleh anak generasi saat ini sebagian besar menyukai bermain game melalui gadget sehingga membuat kemampuan anak sulit bersosialisasi secara social dengan anak-anak yang lainnya. Mereka lebih sibuk secara individual dengan smartphone masing-masing. Disamping itu, arena atau lahan terbuka untuk bermain semakin sulit dan sedikit ditemui sehingga anak-anak sukar melakukan aktifitas fisik, usia anak-anak identik dengan melakukan gerak yang bisa dihasilkan melalui permainan-permainan. Jika hal ini semakin larut tidak teratasi akan menimbulkan bahaya yang nyata buat kesehatan dan kebugaran serta bisa mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak kedepannya.

Aktifitas gerak anak pada usia sekolah dasar sebagian besar belum menyadari tentang variasi permainan yang dapat dilakukan dalam aktifitas gerak sehari-hari. Aktivitas fisik yang dilakukan cenderung memiliki gerak yang tinggi untuk meningkatkan perkembangan motorik dan kognitif dari anak tersebut (Dwijayanti et al., 2020). Maka dari itu, sebagai solusinya kita bisa memberikan wawasan mengenai permainan, memberikan penjelasan dan pendampingan kepada mereka tentang model-model permainan yang dapat dilaksanakan pada saat olahraga khususnya di lingkungan masyarakat serta dapat memberikan kesempatan kepada peserta untuk melihat dan mengamati aktivitas permainan gerak dalam olahraga, kemudian memberikan kesempatan juga untuk mencoba dan melakukan permainan sesuai materi yang telah disampaikan. Seyogyanya program ini akan memberikan manfaat dalam memberikan pelayanan kepada peserta dalam melakukan berbagai permainan dan sangat berguna untuk memberikan wawasan kepada masyarakat. bermain merupakan aktifitas yang memberikan pengalaman belajar secara langsung kepada anak sebagai dasar pembentukan sikap, memperoleh pengetahuan, dan meningkatkan keterampilan serta aktifitas yang menyenangkan bagi anak (Jane Savitri et al.,

2021). Permainan juga berpengaruh besar terhadap perkembangan jiwa dan pengembangan fisik anak (Anwar, 2005).

Menyikapi permasalahan dan arti pentingnya gerak dalam kehidupan, maka melalui kegiatan ini akan memberikan sosialisasi permainan tradisional, Membudayakan aktifitas fisik bagi anak-anak, Mengetahui respon anak terhadap permainan tradisional, serta mengetahui dampak permainan tradisional terhadap sikap siswa.

Wilayah dalam pelaksanaan kegiatan ini memiliki karang taruna yang aktif dalam berbagai kegiatan seperti kerja bakti, pengajian, Sepakbola dan kegiatan lainnya. Namun masih belum familiar menggunakan aktifitas permainan yang berupa gerakan yang sesuai dengan usia dengan memberikan dampak positif bagi diri anak-anak sebagai acuan dalam pelaksanaan aktivitas dalam masyarakat. Variasi games yang diberikan bersifat interaktif membimbing peserta untuk memahami suatu materi melalui visualisasi. Sudah saatnya masyarakat dapat merancang dan membuat variasi gerak berbasis permainan. Beberapa contoh permainan yang bisa diterapkan di lingkungan tersebut diantaranya permainan tupai pemburu, gobak sodor, boy-boyan, serta bakiak estafet.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Kebugaran masyarakat serta keaktifan secara fisik merupakan keinginan yang ideal yang selalu menjadi tujuan utama meningkatkan taraf kesehatan yang baik. Kategori masyarakat seperti ini berkaitan dengan tingkat produktivitas dan kesejahteraan yang harus dimiliki (Yudho et al., 2020).

a. Tupai Pemburu

Permainan ini merupakan permainan lari sprint yang dikemas dan dimodifikasi melalui permainan kelompok yang terdiri dari lima orang, masing-masing dengan tugas masing-masing. Tugas setiap anggota kelompok adalah mengubah tiga orang menjadi tupai dan dua orang menjadi rumah tupai. Dalam permainan squirrel hunter diperlukan seseorang sebagai instruktur yang bertanggung jawab untuk memberikan beberapa instruksi berupa "api". Siswa yang bermain tupai harus berlari mencari rumah baru, siswa yang bermain sebagai rumah harus diam, jika ada perintah "gempa", siswa yang bermain sebagai rumah harus berlari mencari tupai baru, dan siswa yang bermain sebagai tupai harus tetap diam. Kemudian, jika ada instruksi "tsunami", masing-masing kelompok dan satu orang yang bertugas sebagai instruktur akan berpisah untuk mencari pasangan baru, latihan dengan tujuan akhir agar siswa mencapai nilai bagus dan mencapai rata-rata yang telah ditentukan (Hermawan, 2018).

b. Gobak Sodor

Permainan tradisional gobak sodor merupakan permainan yang menyenangkan bagi anak-anak sejak zaman dahulu, kebanyakan di pedesaan, dan setiap tempat memiliki ciri khasnya masing-masing. Game ini menghasilkan ekspresi kegembiraan, unsur budaya termasuk sistem sosial, sistem peralatan dan sistem religi. Permainan juga memiliki beberapa komponen kondisi fisik, antara lain komponen kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan keseimbangan tubuh. Permainan gobak sodor merupakan salah satu permainan tradisional yang dapat membantu tumbuh kembang anak dan menghasilkan kesehatan yang baik. Manfaat lainnya adalah mendapatkan pelajaran tentang arti kejujuran, persatuan, kekompakan, serta melatih mental, emosional, motorik dan kemampuan berpikir anak (Brata Susena et al., 2021)

c. Boy-Boyan

Permainan ini dapat meningkatkan kemampuan untuk mengembangkan strategi. Jumlah pemain yang memainkan permainan boy-boy ini biasanya terdiri dari lima sampai sepuluh pemain yang dibagi menjadi dua kelompok dan dimainkan di lapangan yang cukup luas. Sebenarnya, permainan ini memiliki nama yang berbeda di setiap daerah. Media atau alat yang biasa digunakan antara lain pecahan genteng, asbes atau serpihan kayu, dan bola kertas yang terbuat dari kertas bekas yang disatukan dan berukuran sebesar bola tenis. Cara menyelesaikan permainan ini dengan menyusun ubin dan melemparnya dengan bola tenis. Permainan ini dimainkan di tempat yang luas dan terbuka. Manfaat permainan ini bagi anak antara lain melatih strategi perencanaan, kerjasama, melatih kecerdasan, belajar sportifitas, melatih kebugaran jasmani, belajar mengelola emosi, melatih tanggung jawab, dan interaksi social (Saleh et al., 2017). Permainan ini umumnya dimainkan pada usia 6-12 tahun (Anggraini & Untari, 2014).

d. Bakiak Estafet

Permainan ini merupakan permainan tradisional di suatu daerah Indonesia, permainan ini cocok dimainkan oleh anak usia sekolah dasar, peserta akan dibagi menjadi kelompok-kelompok yang terdiri dari 3-4 anak. Dalam permainan ini, peserta dapat mengembangkan kekompakan tim tanpa mengkhawatirkan ego masing-masing. Untuk menarik minat peserta, permainan ini dilakukan berkompetisi, yang membuat peserta bermain lebih antusias dan juga dapat melatih gerak motoriknya. Tujuan dari permainan bakiak untuk mengembangkan rasa keseimbangan, mengembangkan rasa senang, dan mengembangkan rasa saling percaya. Indikator keberhasilannya peserta dapat melewati garis finis menggunakan bakiak, bersenang-senang bermain, dan menggerakkan bakiak bersama-sama (Gustian et al., 2019).

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan ini sebagai berikut :

- a. Melakukan survey lokasi Pemuka masyarakat di jl. Cigadung Raya Barat, GG. Masjid Baitul Manan, Kota Bandung, terkait dengan pelaksanaan kegiatan ini.
- b. Menghubungi mitra yang terkait dalam kegiatan ini dan meminta ijin untuk melaksanakan kegiatan PKM
- c. Menentukan jadwal kegiatan
- d. Melaksanakan kegiatan dengan dipandu oleh tim
- e. Melakukan pelatihan secara daring, ataupun luring (menyesuaikan kondisi saat ini).
- f. Membuat laporan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode yang menekankan pada aspek pengukuran secara objektif terhadap fenomena sosial (Sugiyono, 2018). Sedangkan teknik pengambilan data yang digunakan berupa eksperimen dengan Langkah-langkah pelaksanaannya melakukan tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test). Jumlah peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan ini sebanyak 21 orang siswa.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Tabel 1. Descriptive Statistics Pre-Test

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pengetahuan	21	1	2	1.10	.301
Pengetahuan	21	1	2	1.10	.301
Pengetahuan	21	1	3	1.90	.539
Pengetahuan	21	1	3	1.48	.602
Respon	21	0	2	1.10	.436
Respon	21	1	2	1.19	.402
Respon	21	0	3	1.67	.730
Respon	21	1	3	1.62	.669
Waktu Luang	21	1	2	1.38	.498
Waktu Luang	21	1	2	1.29	.463
Waktu Luang	21	1	3	2.10	.539
Waktu Luang	21	1	3	1.76	.768
Dampak Kesigapan	21	1	2	1.29	.463
Dampak Konsentrasi	21	1	2	1.29	.463
Dampak Kreatifitas	21	1	2	1.29	.463
Dampak Kompetitif	21	1	3	1.43	.676
Dampak Keberanian	21	0	3	2.00	.775
Dampak Kompetitif	21	1	3	2.00	.707
Dampak Kompetitif	21	0	3	1.62	.669
Dampak Kompetitif	21	1	3	1.90	.625
Total	21	21	40	30.48	4.833
Valid N (listwise)	21				

Tabel 2. Descriptive Statistics Post-Test

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pengetahuan	21	1	3	2.19	.512
Pengetahuan	21	1	3	2.29	.561
Pengetahuan	21	2	3	2.38	.498
Pengetahuan	21	2	3	2.38	.498
Respon	21	1	3	2.19	.512
Respon	21	1	3	2.43	.598
Respon	21	2	3	2.48	.512
Respon	21	1	3	2.38	.590
Waktu Luang	21	1	3	2.10	.539
Waktu Luang	21	0	3	2.00	.894
Waktu Luang	21	1	3	2.19	.512
Waktu Luang	21	1	3	2.00	.632
Dampak Kesigapan	21	1	3	2.05	.590
Dampak Konsentrasi	21	1	3	2.33	.658
Dampak Kreatifitas	21	1	3	2.24	.539
Dampak Kompetitif	21	2	3	2.67	.483
Dampak Keberanian	21	1	3	2.48	.602
Dampak Kompetitif	21	0	3	2.33	.796
Dampak Kompetitif	21	1	3	1.95	.669
Dampak Kompetitif	21	1	3	2.76	.539
Total	21	33	53	45.81	4.412
Valid N (listwise)	21				

Tabel 3. Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test	21	21	40	30.48	4.833
Post-Test	21	33	53	45.81	4.412
Valid N (listwise)	21				

Berdasarkan tabel di atas terdapat perbedaan nilai dari tes awal dan tes akhir dalam kategori mean, standard deviasi, nilai maksimum, nilai minimum

Persyaratan Analisis

Berdasarkan Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov setelah diuji hasilnya berdistribusi normal karena nilai signifikansi (Sig 0,200) > 0,05. Seperti yang dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 4. Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Rancang Bangun Permainan	Pre-Test	.127	21	.200*	.973	21	.802
	Post-Test	.189	21	.048	.905	21	.044

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dengan demikian, karena data berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan menggunakan statistic parametrik, sebagai berikut :

Tabel 5. Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Test - Post-Test	-15.333	4.973	1.085	-17.597	-13.070	-14.129	20	.000

Berdasarkan output Pair 1 diperoleh nilai sig.(2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil Rancang Bangun Permainan untuk Pretest dengan Posttest (Berbasis Gerak). Untuk melihat lebih jelas rata-rata hasil Rancang Bangun Permainan sebelum dan sesudah dilakukan metode berbasis gerak, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test	30.48	21	4.833	1.055
	Post-Test	45.81	21	4.412	.963



Gambar 1. Permainan Tupai pemburu



Gambar 2. Permainan Bakiak Estafet



Gambar 3. Permainan Gobak Sodor



Gambar 4. Foto Bersama

5. KESIMPULAN (*Conclusion*)

Merancang dan membangun permainan dapat dipakai dan dipergunakan oleh anak-anak di lingkungan masyarakat setempat. Sebagai variasi gerak di masyarakat untuk mempermudah dalam melaksanakan olahraga pada masyarakat. Materi pelatihan dipublikasi pada youtube dan memiliki HKI. Selain itu, peserta mampu mengenal dan menggunakan permainan berbasis gerak dalam melakukan aktifitas olahraga.

Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hendaknya bisa diperluas ke berbagai tempat serta dengan jumlah peserta yang lebih banyak agar berbagai aneka permainan tradisional dapat dihidupkan kembali ditengah perkembangan teknologi.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Anggraini, C. C. D., & Untari, M. F. A. (2014). Keefektifan Model Permainan Boy-Boyan Terhadap Hasil Belajar Tema “Diriku” Siswa Kelas I Sd. *Mimbar Sekolah Dasar*, 1(1), 92–98. <https://doi.org/10.17509/mimbar-sd.v1i1.869>
- Anwar, M. H. (2005). Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Sebagai Wahana Kompensasi Gerak Anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1), 45–53. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jppi/article/view/6171>
- Brata Susena, Y., Ari Santoso, D., Setyaningsih, P., & Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2021). Ethnosport Permainan Tradisional Gobak Sodor. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 450–462. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1185>
- Dwijayanti, K., Ferbrianti, R., & Firdaus, M. (2020). Implementasi Inovasi Model-Model Permainan Melalui Aktivitas Fisik Dan Gerak Pada Anak Usia 7-12 Tahun Di Desa Tohudan. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4), 316–326. <https://doi.org/10.31949/jb.v1i4.430>
- Gustian, U., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2019). Efektifitas modifikasi permainan tradisional dalam pengembangan physical literacy anak taman kanak-kanak. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 23–33. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.22166>
- Hermawan, D. B. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Tupai Pemburu terhadap hasil Pembelajaran Atletik Lari Estafet. *Journal of S.P.O.R.T*, 2(1).
- Jane Savitri, Sharon Charish Abigail Wigoeno, & Kristofer Biaggi Susanto. (2021). Psikoedukasi Membangun Fondasi Belajar Anak Melalui Aktivitas Gerak. *Sendimas 2021 - Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 239–245. <https://doi.org/10.21460/sendimasvi2021.v6i1.53>
- Saleh, Y. T., Nugraha, M. F., & Nurfitriani, M. (2017). Model Permainan Tradisional “Boy-boyan” untuk Meningkatkan Perkembangan Sosial Anak SD. *Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 1(2b), 127–138. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/pgsd/article/view/1062>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Yudho, F. H. P., Aryani, M., Rahadian, A., Afriyuandi, A. R., & Pratama, A. K. (2020). Tingkat Persepsi dan Ketertarikan Masyarakat Dalam Aktivitas Fisik Berirama Dalam Menjaga Kebugaran Fisik. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 128–136. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i2.28160>