

Permainan Tradisional Sebagai Metode Alternatif Dalam Belajar Olahraga

Mukhidin, S.Pd

Guru SMP Negeri 1 Tonjong, Brebes
mukhidin.mukhidin@gmail.com

Menjadi guru olahraga atau guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, tampaknya diperlukan pribadi yang unik dengan banyak ide kreatif untuk meningkatkan minat siswa dalam mempelajari olahraga. Di sekolah, olahraga tidak hanya dilakukan untuk meningkatkan kesehatan tetapi juga olahraga masuk dalam penilaian kegiatan belajar.

Mata pelajaran olahraga adalah kegiatan pembelajaran yang sering kali dilakukan di luar kelas. Mata pelajaran ini menjadi unik karena penilaian utama adalah segi keterampilan fisik. Sehingga tidak jarang, pelajaran olahraga menjadi kurang diminati oleh siswa yang merasa dirinya tidak memiliki bakat olahraga. Walaupun, pelajaran olahraga tetap menjadi pelajaran yang dinanti oleh sebagian siswa lainnya.

Olahraga seperti dua mata uang yang saling berseberangan, bagi anak berbakat dan anak yang merasa tidak memiliki bakat dalam bidang tersebut. Maka guru pengampu pelajaran olahraga perlu memberikan usaha terbaiknya untuk membuat pelajaran olahraga sebagai pelajaran yang menyenangkan untuk semua anak didiknya.

Bentuk permainan bisa menjadi salah satu alternatif pembelajaran olahraga yang bisa diterapkan di antara materi-materi wajib lain yang harus diajarkan kepada para siswa, seperti permainan-permainan tradisional sesuai kekhasan daerah masing-masing.

Olahraga Melalui Permainan Tradisional

Permainan tradisional adalah permainan yang tumbuh dan berkembang di lingkungan masyarakat, sering kali dimainkan oleh penduduk sekitar dengan menggunakan kekayaan dan kearifan lingkungannya (Subagiyo, n.d.).

Permainan tradisional dilakukan secara turun menurun dari generasi ke generasi dengan aturan-aturan sendiri yang khas dan berbeda-beda di setiap daerah. Permainan tradisional

ini merupakan kearifan lokal yang perlu terus dilestarikan. Salah satu contoh permainan tradisional yang diangkat menjadi olahraga profesional adalah sepak takraw yang sudah dipertandingkan di ajang Asian Games (Wirayudha, n.d.).

Selain sepak takraw, ragam permainan tradisional yang dapat dijadikan media belajar olahraga rekreasi pun masih banyak, seperti permainan kasti, engklek, gobak sodor/galah asih, bakiak, lompat tali, dan masih banyak lagi (Yulita, 2017).

Permainan-permainan tersebut melibatkan seluruh gerak dasar, yaitu kemampuan gerak sederhana untuk meningkatkan kualitas hidup siswa. Ada tiga kategori gerak dasar (Sumarno, 2015), yaitu,

1. Kemampuan Lokomotor atau gerak perubahan posisi, yaitu gerak berpindah dari satu titik ke titik yang lain, seperti melompat, berjalan, berlari, dan merangkak.
2. Kemampuan Non-Lokomotor, yaitu gerakan yang berporos pada sumbu tubuh sehingga tidak berpindah tempat, seperti mendorong, mengayun, atau menarik.
3. Kemampuan Manipulatif, gerak yang membutuhkan koordinasi bagian tubuh, yaitu gerakan yang menggerakkan tangan dan kaki secara bersamaan untuk memanipulasi suatu objek, seperti memainkan bola dengan menggunakan tangan, kaki atau menggunakan kepala.

Permainan tradisional ini tidak hanya identik dengan permainan [anak-anak](#). Siswa remaja pun bisa melakukannya. Permainan tradisional biasanya melibatkan banyak orang, sehingga semua siswa dapat terpantau oleh guru.

Manfaat Permainan Tradisional

Permainan tradisional adalah kegiatan yang menyenangkan sekaligus bermanfaat. Permainan tradisional dapat digunakan sebagai salah satu metode pembelajaran olahraga dan kesehatan jasmani yang asyik dan rekreatif. Permainan tradisional juga bermanfaat dalam pembentukan karakter siswa. Permainan tradisional memiliki manfaat tidak hanya dari unsur pendidikan jasmani dan kesehatan, tetapi menyangkut juga unsur sosial dan kepribadian.

Permainan yang dilakukan secara beregu, pada umumnya akan membuat siswa lebih mengenal temannya, sosialisasi terjalin dalam komunikasi selama permainan. Kebersamaan dalam tim membantu siswa untuk menumbuhkan kerja sama dan komunikasi yang efektif sehingga muncullah empati.

Empati akan menjadi dasar bagi pribadi untuk berkembang dan bertumbuh secara lebih berkarakter. Permainan *fairpaly* dan jujur dijunjung tinggi, sehingga melalui permainan tradisional dalam pembelajaran olahraga, siswa dapat mendapatkan manfaat bagi tubuh secara langsung, dan juga sportivitas yang mendidik jiwa.

Olahraga pada akhirnya tidak hanya sebatas penilaian bagi yang memiliki bakat, tetapi juga penilaian dari:

1. Unsur kognitif, seperti kemampuan penggunaan strategi dan teknik secara terorganisasi.
2. Unsur afektif, tentang bagaimana memahami kondisi lawan, dan bangkit untuk melawan secara sportif serta siap menerima kekalahan, sehingga terjalin hubungan persahabatan dan kerja sama yang baik.
3. Unsur psikomotor, yaitu bagaimana meningkatnya kelincahan dan kecepatan dalam melakukan gerak dasar.

Mata pelajaran olahraga melalui permainan tradisional, merupakan salah satu kreativitas dalam metode pembelajaran. Hal tersebut dikarenakan selain menjadi mata pelajaran, juga dapat menjadi sarana siswa untuk mengekspresikan diri atas kejenuhan yang dialaminya dikelas.

Daftar pustaka

Subagiyo, H. (n.d.). *Permainan Tradisional Sebagai Media Pembelajaran Anak*. Retrieved from [http://p4tksb-jogja.com/arsip/images/WI/Permainan Tradisional Sebagai Media Pembelajaran Anak - Heru Subagiyo.pdf](http://p4tksb-jogja.com/arsip/images/WI/Permainan%20Tradisional%20Sebagai%20Media%20Pembelajaran%20Anak%20-%20Heru%20Subagiyo.pdf)

Wirayudha, R. (n.d.). *Sejarah Manis Sepaktakraw - Historia*. Dibaca pada Maret 5, 2019, from <https://historia.id/olahraga/articles/sejarah-manis-sepaktakraw-vqjnE>

Young, Warren, Farrow, Damian. 2006. *A Review of Agility: Practical Applications for Strength and Conditioning*. *Strength and Conditioning Journal*. Volume 28 (5). Halaman: 24-29.

Yulita, Rizki. 2017. *Permainan Tradisional Anak Nusantara*. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.

Cara Pengutipan:

, Mukhidin. 2019. *Permainan Tradisional Sebagai Metode Alternatif Dalam Belajar Olahraga*. Buletin Jagaddhita Vol. 1, No. 2, Maret 2019. Diakses pada tanggal 29-03-2019 melalui laman <https://jagaddhita.org/permainan-tradisional-sebagai-metode-alternatif-dalam-belajar-olahraga/>.