

**ANALISIS UNSUR FISIK DOMINAN
PADA OLAHRAGA TRADISIONAL
(Studi Kasus pada Mahasiswa PGSD Universitas Pendidikan Indonesia)**

Indra Safari

Dosen Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
e-mail: indrasafari77@yahoo.com. HP. 081395134999

Abstract

The study is aimed at finding out the dominant physical elements in traditional sports. The traditional sports studies in the research are bentengan, hadang, egrang dan lari balok. Using the qualitative research method, the study includes physical skill elements as the object of the study. The subjects of the study are 56 Semester V PGSD students. Data are recorded by observations. Descriptive qualitative analyses are subjected to the collected data. Findings show that the bentengan game is characterized by the following physical skill elements: aerobic and anaerobic endurances, feet endurance, and sprint speed. In hadang game, the dominant physical skill elements are: reaction speed, sprint speed, and agility. In the egrang game, the emerging dominant physical skill elements are: dynamic balance, strength endurance, and coordination. In the lari balok game, the emerging physical skills are: arm endurance, coordination, and balance. From the findings, it can be concluded that these traditional games are physical exercises that are easy and not costly and that give fun and joy.

Keywords: games, traditional games, physical skills, dominant physical skill elements

Pendahuluan

Bergerak merupakan kebutuhan dasar bagi setiap orang. Salah satu bentuk aktivitas gerak adalah bermain. Muro dan Dinkmayer (dalam Naisaban, 2007) menyatakan bahwa sejak lahir sampai dengan usia dua tahun seorang anak sudah mulai bermain. Menurut Rusli Lutan, dkk. (2001) *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.

Di dalam konteks keindonesiaan di pelosok nusantara telah lama dikenal adanya olahraga permainan tradisional. Bila diidentifikasi, permainan tradisional tersebut jumlahnya sangat banyak yang tersebar di berbagai daerah. Jenis permainan tradisional yang tersebar di berbagai pelosok nusantara jumlahnya mencapai 100 koleksi (Naisaban, 2007). Beberapa contoh jenis permainan tradisional adalah *engklek*, *egrang*, *bentengan*, *hadang*, *thiplik*, *tarik gerobak*, *lari balok*, dan *umpetan*. Dari masing-masing contoh tersebut terdapat kekhasan, baik dari segi model maupun dari segi keterlibatan otot tubuh kita. Yang menarik adalah dari masing-masing jenis permainan tradisional tersebut memiliki maksud dan tujuan yang sama, 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.

Pada awalnya olahraga ini dimainkan dengan peraturan yang sangat sederhana. Namun, 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.

Cara Penelitian

Dalam Penelitian ini pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif (Thomas, et. al., 2001). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi PGSD Penjas FPOK UPI. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive*. Berdasarkan teknik ini yang menjadi populasi adalah mahasiswa PGSD Penjas Semester V, baik berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Sampel yang memenuhi persyaratan ada sejumlah 56 mahasiswa yang terdiri atas 48 laki-laki dan 8 perempuan. Pengambilan data dilakukan dengan observasi dan wawancara. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan menggunakan kaidah yang berlaku.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

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

Unsur Fisik	Jenis Permainan			
	Bentengan	Hadang	Egrang	Lari balok
	daya tahan aerobik dan anaerobik, daya tahan otot tungkai dan kecepatan <i>sprint</i> , kecepatan reaksi, serta kelincahan	kecepatan reaksi, kecepatan <i>sprint</i> , dan kelincahan	keseimbangan dinamis, <i>strenght endurance</i> , dan koordinasi	daya tahan otot lengan, koordinasi, dan keseimbangan

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.

Dari hasil penelitian ini diperoleh gambaran bahwa unsur fisik yang tersebut di atas benar-benar dibutuhkan dalam permainan *bentengan*. Di sisi lain, unsur kerja sama antarteman 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

Pada permainan hadang, 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. Di sisi lain, pada regu yang sedang memainkan permainan ini dituntut 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. Di samping 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 di garis *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 (1998) keseimbangan terbagi atas keseimbangan statis (*stasic balance*) dan keseimbangan dinamis (*dynamic balance*). Dalam 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. Pada lari balok jenis keseimbangan yang dipakai adalah 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.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, kemampuan komponen fisik dominan dalam beberapa jenis permainan tradisional, seperti permainan *bentengan*, *hadang*, *egrang*, dan lari balok dapat disimpulkan ke dalam beberapa hal berikut ini.

1. Pada permainan *bentengan* unsur kemampuan fisik yang dominan muncul adalah daya tahan aerobik dan anaerobik, daya tahan otot tungkai dan kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi, serta kelincahan. Pada permainan *egrang* unsur kemampuan fisik yang muncul antara lain keseimbangan dinamis, *strenght endurance*, dan koordinasi. Pada permainan *hadang* unsur fisik yang

dominan sering muncul adalah kecepatan reaksi, kecepatan *sprint*, dan kelincahan. Pada permainan lari balok unsur fisik yang muncul adalah daya tahan otot lengan, koordinasi, dan keseimbangan.

2. 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

- Harsono. (1998). *Coaching dan aspek psikologis*. Bandung: FPOK UPI.
- Naisaban, L. (2007). *Bergembira bersama 100 permainan rakyat*. Jakarta: PT Grasindo.
- Mayke, ST. (2001). *Bermain, mainan, dan permainan untuk usia dini*. Jakarta: PT Grasindo.
- Lutan, R. (2005). *Teori belajar keterampilan motorik: konsep dan penerapannya*. Bandung: Program Pasca Sarjana UPI.
- Thomas, et.al. (2001). *Introduction to research in health, physical education, recreation campaign and human kinetics*.