

LATIHAN OLAHRAGA DALAM PERMAINAN TRADISIONAL

Muhammad Ishak*

Abstrak: Saat ini segala sesuatu dapat diselesaikan dengan cara-cara yang praktis. Manusia sudah sangat dimanjakan oleh perkembangan teknologi yang dapat membantu pekerjaan manusia menjadi lebih mudah, yang pada akhirnya mengurangi kerja fisik manusia. Anak juga mulai kehilangan aktivitas fisiknya, hampir seluruh anak sangat suka dengan permainan game online dan sejenisnya, yang dengan memainkan permainan itu maka kebutuhan anak akan kegiatan bermain sudah terpenuhi. Padahal ada sisi lain yang tidak didapatkan dari memainkan permainan games online tersebut. Permainan tradisional pun ini perlahan tapi pasti ditinggalkan. Bahkan, anak-anak banyak yang tidak tahu beragam permainan tradisional yang dulu diwariskan turun menurun yang sudah menjadi budaya masyarakat Indonesia. Padahal dalam permainan tradisional banyak nilai-nilai terandung didalamnya seperti kejujuran, kerjasama, kepemimpinan, disiplin, dan lain sebagainya. Nilai-nilai karakter inilah yang sangat dibutuhkan oleh anak, untuk kemudian menjadi karakter yang melekat sampai mereka dewasa. Disamping itu manfaat lain yang tidak kalah penting dari permainan tradisional adalah untuk mengembangkan kemampuan fisik anak. Permainan tradisional yang dilakukan oleh anak secara langsung berpengaruh terhadap keterampilan motorik anak. Secara tidak langsung anak sudah mulai melakukan aktivitas latihan olahraga yang bersumber dari permainan tradisional.

Kata kunci : *Olahraga, Permainan, Tradisional*

PENDAHULUAN

Kehidupan manusia yang bermula dari kesederhaan kini mejadi kehidupan yang bisa dikategorikan sangat modern. Di era sekarang, segala sesuatu dapat diselesaikan dengan cara-cara yang praktis. Hal ini merupakan dampak yang timbul dari hadirnya teknologi. Salah satu contoh fasilitas canggih saat ini adalah handphone. Handphone bukan lagi sekedar alat komunikasi, tetapi handphone juga merupakan alat yang dapat dijadikan sarana untuk hiburan dengan suara, tulisan, gambar, dan video, yang ada dalam fasilitas handphone.

Pesatnya perembangan teknologi dan informasi (IT) hampir menggesur permainan tradisional. Anak-anak sekarang lebih banyak permainan berbasis TI. Play stasion, game online, facebook, twiter, dan masih banyak lagi permainan-permainan yang lain. Dengan adanya media hiburan yang berupa permainan online dan permainan gadget, maka ativitas gerak yang dilakukan seseorang menjadi terbatas, bahan hanya

* Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED

menggeraan beberapa bagian tubuh. Salah satu penyebabnya dari dari bermain game online maupun gadget ialah pola pikir yang lambat, aktivitas gerak fisik menjadi minim, dan daya tahan tubuh menjadi lemah.

Permainan tradisional pun ini perlahan tapi pasti ditinggalkan. Bahkan, anak-anak banyak yang tidak tahu beragam permainan tradisional yang dulu diwarisan turun menurun yang sudah menjadi budaya masyarakat Indonesia. Padahal dalam permainan tradisional banyak nilai-nilai terandung didalamnya. Secara tidak langsung anak-anak pun beraktivitas fisik yang terkadang diluar batas kemampuannya. Permainan tradisional tidak membutuhkan biaya dan dapat dilakukan oleh semua kalangan.

Permainan tradisional ternyata juga dapat melatih berbagai komponen kondisi fisik anak, seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan dan lain-lain. Artinya dengan dengan aktivitas gerak yang dilakukan seorang anak mereka secara tidak langsung sudah mulai berlatih untuk meningkatkan kecepatannya, kelincahannya, kekuatannya dan daya tahannya. Melakukan aktivitas fisik yang beragam melalui permainan tradisional seorang anak ternyata dapat meningkatkan keterampilan motoriknya. Sehingga perkembangan motorik anak dapat terlatih dengan baik sesuai dengan usia mereka.

Teknologi yang semakin canggih, membuat semua orang enggan melakukan aktifitas fisik yang berlebihan. Seseorang lebih baik memainkan game online ataupun permainan gadgetnya dari pada permainan tradisional. Padahal dengan melakukan permainan tradisional seseorang juga bisa mendapatkan manfaat berupa kesehatan jasmani. Maka dari itu membuat sebuah permainan tradisional dalam satu pembelajaran ataupun dalam proses latihan fisik dan tehnik sangat dianjurkan.

Latihan Olahraga

Latihan olahraga adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah bebannya latihannya atau kerjanya.(Harsono 1988: 101). Kasiyo Dwijowinto (1993:337) menyatakan latihan adalah peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Rothig (1972) Pelatihan adalah semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga. Harre (1982) menjelaskan dalam pengertian yang luas pelatihan olahraga adalah keseluruhan proses persiapan yang sistemik bagi atlet untuk mencapai prestasi tinggi.

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan akhir latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis. Sistematis yang dimaksud adalah setiap aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing orang dari yang mudah ke yang sulit. Selain itu juga harus diingat bahwa ketika melaksanakan latihan kemampuan fisik, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot, patah tulang, luka dan sebagainya.

Teori rekreasi yang dikembangkan oleh *Schaller* dan *Nazarus* 2 orang sarjana jerman diantara tahun 1841 dan 1884. Mereka menyatakan permainan itu sebagai kesibukan rekreatif, sebagai lawan dari kerja dan keseriusan hidup. Orang

dewasa mencari kegiatan bermain-main apabila iya merasa capai sesudah bekerja atau sesudah melakukan tugas-tugas tertentu. Dengan begitu permainan tadi bisa “merekirir” kembali kesegaran tubuh yang tengah lelah.

Sedangkan, menurut Krikendall Dkk (190:243) kelincuhan adalah kemampuan badan untuk mengubah arah tubuh atau bagian tubuh lainnya dengan sangat cepat dan efisien. Jadi kelincuhan tidak hanya memerlukan suatu kecepatan saja, akan tetapi juga memerlukan fleksibilitas yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh.

G. Stanley Hall, seseorang professor psikologi dan paedagogi berminat terhadap teori evolusi dan bidang pendidikan, dia juga mempelajari perkembangan anak. G. Stanley Hall meninjau bermain dari teori rekapitulasi, dan gagasannya adalah sebagai berikut : “*anak merupakan mata rantai evolusi dari binatang sampai manusia*”. Artinya anak menjalankan semua tahapan evolusi, mulai dari protozoa (hewan bersel satu) sampai menjadi janin. Sejak konsepsi atau bertemunya sel telur dengan sperma sampai anak lahir, melampaui beberapa tahap perkembangan yang serupa dengan urutan perkembangan dari spesies manusia. Dengan demikian, perkembangan seseorang akan mengulangi perkembangan ras tertentu sehingga pengalaman-pengalaman ‘nenek moyang’ akan tertamoil didalam kegiatan bermain pada anak (dalam Millar, 1972 dan Johnson et al, 1999).

Menurut Verducci (dalam Udiwanto, 2004:39) disampaikan bahwa pembentukan kelincuhan lebih sulit dari pada pembentukan yang lainnya. Kelincuhan adalah hasil pembentukan dari unsure kecepatan, kekuatan, dan keseimbangan. Untuk melatih kecepatan, dibutuhkan bentuk latihan yang sesuai dan mengharuskan orang itu untuk dapat bergerak cepat dan mengubah arah dengan lincah. Seseorang dikatakan memiliki kelincuhan cukup baik apabila mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerakan yang baik.

Menurut hasil penelitian yang saya dapat permainan tradisional merupakan sarana hiburan bagi anak maupun remaja serta orang dewasa sekalipun, selain sebagai sarana hiburan permainan tradisional sangat membantu seseorang untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya terutama dalam meningkatkan kemampuan kelincuhannya. Karena dalam kebanyakan permainan tradisional yang ada di Indonesia lebih banyak mengutamakan kemampuan kelincuhan. Oleh sebab itu untuk melatih kelincuhan seseorang agar bisa lebih meningkat lagi, seseorang tersebut perlu bermain permainan tradisional juga, seperti : bantingan, patok lele, galasin, engklek, dan lainnya.

Semakin canggihnya teknologi yang ada di dunia ini dan semakin cepat menyebar ke Negara-negara termasuk di Indonesia membuat suatu kebudayaan misalnya Indonesia menjadi memudar. Contohnya saja kebudayaan permainan tradisional yang ada di Indonesia, semakin lama semakin tidak terlihat lagi. Ini dipengaruhi teknologi yang semakin canggih, seperti : game online, permainan handphone, dan maupun permainan yang ada di gadget. Menurut mereka yang gemar bermain permainan online ataupun permainan yang ada di gadget lebih seru dan tidak banyak energy untuk memainkannya. Dampak bahaya dari kegemaran bermain game tersebut bermunculan. Segala sesuatu yang dilakukan secara berlebihan lebih cenderung memberikan efek negative dibandingkan efek positif. Terlalu lama main game bisa menurunkan kondisi fisik, dan menyebabkan meningkatkan kejenuhan. Bermain game lebih dari 2 jam akan menyebabkan kelelahan mata.

Beberapa masalah yang dihadapi dalam bermain game online ataupun di gadget/handphone bagi kesehatan fisik dan mental :

1. Dapat menyebabkan cedera pada anggota tubuh manusia, jika sering terjadi makan menyebabkan REPETITIVE STRAIN INJURY (RSI) atau cedera pada fisik berulang-ulang. Contoh : cedera jari sehingga bengkak dan sakit yang berulang-ulang terus menerus
2. RSI yang sering terjadi bisa menyebabkan kecacatancacat fisik bagi seseorang. Contoh : sering pegal-pegal nyeri tulang belakang dapat membuat bentuk tulang belakang menjadi tidak proposional.
3. Sinar biru pada layar monitor bisa menyebabkan kerusakan mata, yaitu mengikis lutein pada mata sehingga pandangan kabur degenerasi macula.
4. Main game terlalu dekat dengan dengan layar monitor computer bisa menyebabkan mata minus rabun jauh atau miopi. Tidak hanya dari game namun juga bisa menyerang pada saat menonton tv.
5. Kilatan-kilatan cahaya dengan pola tertentu pada game bisa memicu epilepsy (ayan) pada penderita potensial.
6. Dapat menyebabkan stress jika mengalami kegagalan bermain game online maupun karena kurang waktu hubungan social.

Dampak game online pada aktivitas Otak

- Penuruna aktivitas gelombang otak depan yang memiliki peranan sangat penting, dengan pengendalian emosi dan agresivitas sehingga mereka cepat mengalami perubahan mood, seperti mudah marah, mengalami masalah dalam hubungan social, tidak konsentrasi dan lain.
- Penurunan aktivitas gelombang beta merupakan efek jangka panjang yang tetap berlangsung meskipun gamer tidak sedang bermain game. Dengan kata lain para gamer mengalami “autonomic nerves” yaitu tubuh mengalami pengelabuan kondisi dimana sekeresi adrenalin meningkat, sehingga denyut jantung, tekanan darah, dan kebutuhan oksigen terpacu untuk meningkat.

Oleh sebab itu, Perlu adanya pengarahan bagi anak-anak penggemar game online atau gadget, bahwa melakukan aktivitas fisik seperti bermain permainan tradisional lebih baik dibandingkan dengan dengan bermain permainan online atau gadget. Karena dalam permainan tradisional dapat meningkatkan kesegaran jasmani seperti kelincihan seorang anak.

Maka para guru yang khususnya yang berbidang di bagian pendidikan jasmani dan kesehatan, harus memaparkan tentang betapa pentingnya permainan tradisional bagi perkembangan konsis fisik seorang anak. Dan sekolah-sekolah pun harus mengajarkan betapa pentingnya permainan tradisional yang ada, maka seorang akan paham mengenai manfaat dari permainan tradisional dan bisa menambah wawasan tentang permainan tradisional.

Permainan Tradisional

Permainan tradisional menurut James Danandjaja (1987) adalah salah satu bentuk yang berupa permainan anak, yang beredar secara lisan di antara anggota kolektifita tertentu, berbentuk tradisional dan diwarisi turun menurun serta banyak mempunyai variasi. Sifat atau cirri dari permainan tradisional anak sudah tua usianya,

tidak diketahui asal-usulnya, siapa penciptanya dan dari mana asalnya. Biasanya disebarkan dari mulut ke mulut dan kadang – kadang mengalami perubahan nama atau bentuk meskipun dasarnya sama. Jika dilihat dari akar katanya, permainan tradisional tidak lain adalah kegiatan yang diatur oleh suatu peratran permainan yang merupakan pewaris dari generasi terdahulu yang dilakukan manusia (anak-anak) dengan tujuan mendapat kegembiraan.

Adapun permainan tradisional yang bisa membantu meningkatkan kemampuan kelincahan seorang anak, dan permainan yang dapat saya ambil adalah mengenai permainan tradisional “bentengan”.

Bentengan adalah permainan yang di mainkan oleh dua grup, masing masing terdiri dari 4 sampai 8 orang. Masing msaing grup memilih suatu tempat bagi markas, biasanya sebuah tiang, batu atau pilar sebagai benteng.

Permainan

Tujuan utama permainan ini adalah untuk menyerang dan mengambil alih benteng lawan dengan menyentuh tiang atau pilar yang telah dipilih oleh lawan dan meneriakkan kata benteng. Kemenangan juga bisa diraih dengan menawan seluruh anggota lawan dengan menyentuh tubuh mereka. Untuk menentukan siapa yang berhak menjadi penawan dan yang tertawan di tentukan dari wktu terakhir saat sipenawan atau tertawan ditentukan dari waktu terakhir saat si penawan atau tertawan menyentuh benteng mereka masing-masing.

Tawanan

Orang yang paling dekat waktunya ketika menyentuh benteng berhak menjadi 'penawan' dan bisa mengejar dan menyentuh anggota lawan untuk menjadikannya tawanan. Tawanan biasanya ditempatkan di sekitar benteng musuh. Tawanan juga bisa dibebaskan bila rekannya dapat menyentuh dirinya.

Taktik

Dalam permainan ini, biasanya masing - masing anggota mempunyai tugas seperti 'penyerang', 'mata - mata', 'pengganggu', dan penjaga 'benteng'. Permainan ini sangat membutuhkan kecepatan berlari dan juga kemampuan strategi yang handal.

Manfaat yang bisa diambil dari permainan ini adalah

- a) Dapat melatih kecepatan dan kelincahan dalam berlari
- b) Dapat melatih daya tahan serta kekuatan karena dalam permainan ini pemain dituntut untuk terus berlari
- c) Selain itu permainan ini juga dapat memupuk keija sama antar kelompok

Jadi, permainan “Benteng-Bentengan” ini selain asyik,menghibur juga bisa memberikan kebugaran jasmani. dan “Permainan ini harus dilestarikan di tengah era globalisasi seperti ini,karena sangat menghibur juga menyehatkan”.

Permainan Tradisional Untuk Melatih Kelincahan

Permainan tradisional secara umum sering dikaitkan dengan kegiatan anak-anak yang dilakukan secara spontan yang terdapat lima pengertian bermain; (1) sesuatu yang menyenangkan dan memiliki nilai intrinsik pada anak (2) tidak memiliki

tujuan ekstrinsik, motivasinya lebih bersifat intrinsik (3) bersifat spontan dan sukarela, tidak ada unsur keterpaksaan dan bebas dipilih oleh anak serta melibatkan peran aktif keikutsertaan anak, dan (4) memiliki hubungan sistematis yang khusus dengan sesuatu yang bukan bermain, seperti kreativitas, pemecahan masalah, belajar bahasa, perkembangan sosial.

Permainan tradisional merupakan simbolisasi dari pengetahuan yang turun temurun dan mempunyai bermacam-macam fungsi atau pesan di baliknya, di mana pada prinsipnya permainan tetap merupakan permainan. Dengan demikian bentuk atau wujudnya tetap menyenangkan dan menggembirakan seseorang karena tujuannya sebagai media permainan. Aktivitas permainan yang dapat mengembangkan aspek-aspek psikologis seseorang dapat dijadikan sarana belajar sebagai persiapan menuju masa yang lebih ke depan lagi dan permainan tradisional sendiri bisa membuat kesegaran jasmani seseorang terutama kelincahannya menjadi semakin meningkat, karena dalam permainan tradisional banyak dituntut untuk selalu berlari, disitulah terbentuknya kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan.

Seorang anak kelincahan adalah hal yang mendasar yang harus dimiliki untuk bisa melakukan sesuatu dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Misalkan seorang anak tidak memiliki kelincahan dalam dirinya, maka anak tersebut akan mengalami penurunan daya tahan tubuh pada dirinya. Dan contoh lain adalah seorang atlet tinju, apabila ia tidak memiliki kemampuan kelincahan dalam dirinya maka dia akan bisa menghindari pukulan lawan dan akan cepat jatuh ataupun kalah.

Maka dari itu untuk melatih kelincahan bagi diri seseorang maupun atlet permainan tradisional sangatlah berguna. Karena selain sebagai suatu sarana hiburan yang dimana seseorang bosan dengan kegiatan yang begitu saja, permainan tradisional ini juga berguna untuk kebugaran jasmani seseorang. Sebagai contoh permainan tradisional bentengan yang dimana permainan tradisional ini dituntut untuk selalu berlari agar bisa menyentuh benteng lawan sekaligus melindungi bentengnya agar tidak disentuh lawan juga. Tidak hanya permainan bentengan saja, permainan tradisional yang lain juga banyak dituntut untuk selalu berlari juga seperti gerobak sorong, galasin, patok lele dan lain sebagainya. Oleh sebab itu permainan tradisional juga bisa dijadikan sebagai media pembelajaran atau latihan untuk meningkatkan kemampuan seseorang terutama kelincahannya.

PENUTUP

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa salah satu yang dapat meningkatkan kelincahan adalah dengan melakukan permainan tradisional yang pernah populer sekitar tahun 80-an. Pada saat itu setiap anak pasti memiliki satu atau dua permainan tradisional yang disukainya. Sehingga tingkat kebugaran anak lebih meningkat dibandingkan dengan anak sekarang yang hanya mengenal gadget dan permainan online. Banyak dampak negatif yang didapat ketika seorang anak menyukai

permainan gadget atau online. Masalah emosional, obesitas, pembentukan karakter dan kebugaran menjadi dampak-dampak negatif dalam bermain gadget.

Di sekolah juga harus diajarkan tentang pentingnya bermain permainan tradisional bagi seorang anak, karena seorang anak masih mempunyai daya tahan dan kelincahan yang berlebih dibandingkan dengan yang sudah berusia lanjut. Oleh sebab itu seorang anak harus meningkatkan kemampuannya bukan sebaliknya, yaitu dengan cara bermain permainan online atau gadget yang mempunyai banyak dampak negatif bagi seorang anak. Selain dapat meningkatkan kelincahan seorang anak, anak juga bisa menambah wawasan mengenai permainan tradisional.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono,1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching Dirjen P2LPTK, Jakarta.
- <http://www.radarbanten.com/read/berita/150/15999/Peran-Permainan-Tradisional-Terhadap-Pendidikan-Jasmani.html>
- [http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.PEND.QLAHRAGA/196308241989031-AGUS MAHENDRA /ModPermainan Anak - Aktivitas Ritmik-Supandi dan L. Seba.\(1983\). Teori Belajar Mengajarkan Motorik. FPOK – IKIP Bandung.](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.PEND.QLAHRAGA/196308241989031-AGUS%20MAHENDRA/ModPermainan%20Anak%20-%20Aktivitas%20Ritmik-Supandi%20dan%20L.%20Seba.(1983).%20Teori%20Belajar%20Mengajarkan%20Motorik.%20FPOK%20-%20IKIP%20Bandung.)