



PENDAMPINGAN PEMBELAJARAN PJOK INTERAKTIF MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL ENGLEK DI SMP CITRA BAKTI

Yohanes Bayo Ola Tapo^{1)*}, Yanuarius Richardus Natal²⁾, Robertus Lili Bile³⁾, Bernabas Wani⁴⁾, Anastasia Nona⁵⁾, Maria Yuwinda Kolong⁶⁾

STKIP Citra Bakti

¹⁾ yohanesbayoolatapo@gmail.com, ²⁾ yanuariusrichardus@gmail.com
³⁾ robertuslilibile16@gmail.com, ⁴⁾ bernabas.wani@gmail.com,
⁵⁾ anastasianona1006@gmail.com, ⁶⁾ mariayuwindakolong@gmail.com

Histori artikel

Received:
12 Desember 2023

Accepted:
4 Januari 2024

Published:
31 Januari 2024

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk melaksanakan pendampingan pembelajaran PJOK interaktif melalui permainan tradisional engklek di SMP Citra Bakti. Adapun sasaran utama dalam kegiatan ini adalah guru PJOK dan siswa kelas VII SMP Citra Bakti, sedangkan tim abdimas berasal dari dosen dan mahasiswa PJKR STKIP Citra Bakti. Metode pelaksanaan kegiatan berupa pendampingan yang meliputi; 1) Tahap Perencanaan, 2) Tahap Pelaksanaan, dan 3) Tahap Refleksi dan Evaluasi. Hasil dari kegiatan ini adalah: 1) Antusias siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran sangat tinggi, terlihat setiap siswa secara umum selalu terlibat aktif dalam sesi pembelajaran, 2) Siswa secara langsung melaksanakan aktivitas kegiatan latihan kebugaran jasmani dalam bentuk permainan, 3) Guru PJOK sangat terbantu dalam proses pembelajaran sehingga dapat berjalan dengan sangat baik, 4) Terjadi situasi pembelajaran yang sangat interaktif baik antar guru dgn siswa, siswa dengan siswa, maupun siswa dengan media belajar, sehingga suasana pembelajaran sangat menyenangkan.

Kata-kata Kunci: Pembelajaran PJOK, Permainan Tradisional Engklek.

*Penulis Koresponden: Yohanes Bayo Ola Tapo (yohanesbayoolatapo@gmail.com)

Abstract. This community service activity aims to provide interactive PJOK learning assistance through the traditional game engklek at Citra Bakti Middle School. The main targets in this activity are PJOK teachers and class VII students of Citra Bakti Middle School, and the service team are lecturers and students of PJKR STKIP Citra Bakti. Methods for implementing activities include; 1) Planning Stage, 2) Implementation Stage, and 3) Reflection and Evaluation Stage. The results of this activity: 1) high enthusiasm of students in participating in learning activities, every student is always actively involved in learning sessions, 2) Students directly carry out physical fitness training activities in the form of games, 3) PJOK teachers are very helpful in the learning process so that it can run very well, 4) There is a very interactive learning situation between teachers and students, students and students, and students and learning media, so that the learning situation is very enjoyable.

Keywords: Physical education learning, Traditional Games, Engklek.

PENDAHULUAN

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sudah diberikan pada jenjang pendidikan dasar sampai pendidikan menengah karena memiliki peran yang cukup sentral dalam pengembangan aspek kognitif, psikomotor dan afektif pada potensi anak, dengan berbagai pola pembelajaran yang memungkinkan siswa dapat aktif beraktivitas, karena esensi dasarnya adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar dan didesain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran, pertumbuhan dan perkembangan aspek jasmani, aspek kognitif (pengetahuan), aspek psikomotor (keterampilan) dan aspek afektif (sikap dan mental) siswa (Tapo, 2019), sehingga dua makna dasar dari PJOK, yaitu (1) pendidikan untuk jasmani yang berfokus pada pengembangan keterampilan fisik dan cabang olahraga dan (2) pendidikan melalui jasmani yaitu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani dan keterampilan gerak cabang olahraga sebagai sarana belajar guna mencapai tujuan pendidikan nasional (Tapo, 2021).

Muatan ruang lingkup materi pembelajaran PJOK pada jenjang SMP seperti yang tercantum dalam Permendikbud Nomor 21 Tahun 2016 Tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah salah satu materi pokok adalah aktivitas fisik dan komponen kebugaran terkait kesehatan: kekuatan, daya tahan, kelenturan, dan komposisi tubuh, dan terkait keterampilan: kecepatan, ketepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi (Permendikbud: 2016). Konteks pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani, PJOK memainkan peranan yang cukup penting. Hal ini mengingat karakteristik pelaksanaan PJOK yang selalu melibatkan aspek gerak fisik dalam hampir tiap materinya yang memungkinkan anak untuk selalu aktif bergerak. Secara tidak langsung, melalui berbagai aktivitas gerak dalam pembelajaran PJOK, tingkat kesehatan fisik siswa akan menjadi baik dan dapat meningkat ke arah yang semakin optimal. Aspek kesehatan fisik merupakan aspek utama dalam pemenuhan kesehatan total (Bile, 2021).

Penyelenggaraan pembelajaran PJOK yang baik, efektif, efisien, bervariasi dan menyenangkan merupakan tuntutan utama bagi seorang guru PJOK guna pencapaian

pembelajaran PJOK yang bermutu mulai dari proses sampai pada hasil yang ditinjau dari aktivitas belajar siswa dan hasil belajar (Tapo, 2021). Hal ini kemudian menuntut guru untuk terus dapat berkreasi dengan optimal dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai dengan tuntutan pembelajaran, di sisi lain siswa lebih aktif melakukan praktik olahraga di lapangan, sehingga untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dibutuhkan media dan metode pembelajaran interaktif yang memungkinkan terciptanya situasi pembelajaran dengan interaksi antara guru dan siswa, siswa dengan siswa dan sumber belajar (Sunnyoto, 2010) untuk membantu guru dalam proses penyampaian materi menjadi lebih menarik yang salah satu media pembelajaran interaktif dapat memanfaatkan permainan tradisional yang dikembangkan sedemikian rupa sehingga menjadi kegiatan pembelajaran PJOK.

Olahraga tradisional merupakan warisan kebudayaan nenek moyang bangsa Indonesia seperti permainan engklek, yang merupakan penopang atau alat pendorong bagi siswa dalam meningkatkan keterampilan latihan fisik atau mengembangkan motorik kasar dan motorik halus dari seseorang dan merupakan salah satu strategi yang baik bagi guru terutama dalam pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani karena permainan tradisional memiliki peran dan manfaat yang sangat penting bagi komponen kebugaran jasmani seperti kelenturan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan daya tahan jantung paru (Bile: 2021).

Permainan tradisional yang coba dimanfaatkan oleh tim abdimas sebagai media pembelajaran interaktif dalam pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani adalah permainan tradisional engklek. Permainan tradisional engklek permainan lompat-lompatan pada petak-petak yang telah digambar di atas tanah dan dapat dimainkan dua anak atau lebih (Wiyono, 2014) dimainkan dengan menggunakan benda dan hitungan (Darmawati, 2022) yang permainannya dimulai dengan pemainnya melemparkan benda ke dalam kotak, (Sam, 2021) kemudian pemain melompat ke kotak-kotak lain menggunakan satu dan/atau dua kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya (Apriani, 2013).

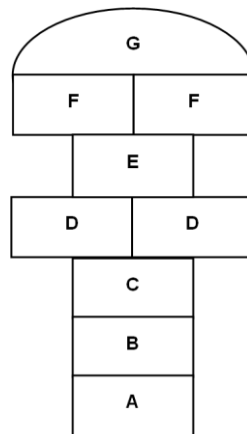
Permainan Engklek memiliki beberapa manfaat, yaitu untuk melatih kecepatan, ketangkasan, kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan. Dengan memainkan permainan ini diharapkan para anak didik usia dini mampu bergerak tanpa adanya hambatan atau kesulitan selama beraktivitas (Anggraeni, 2018). Permainan engklek diketahui dapat mengoptimalkan kemampuan fisik anak, sebab dalam permainan ini menggerakkan seluruh anggota tubuh, selain itu juga melatih ketangkasan, kekuatan, dan daya tahan (Darmawati: 2022), sehingga dapat dikatakan bahwa permainan engklek dapat melatih kemampuan motorik, serta meningkatkan kecerdasan kinestetik dan interpersonal (Hassani, 2020).

Permainan engklek yang dipakai oleh tim abdimas sebagai media pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Citra Bakti adalah model

permainan engklek yang sering dimainkan di daerah Flores, Nusa Tenggara Timur, dengan model dan ketentuan permainan secara garis besar adalah sebagai berikut.

1. Lapangan Permainan Engklek

Lapangan permainan terdiri dari 8 kotak persegi dan 1 kotak setengah lingkaran yang digambar di atas bidang datar pada tanah dengan ukuran setiap kotak kurang lebih 60 x 30 cm yang garisnya dibuat menggunakan kapur.



Gambar 1. Lapangan Engklek

2. Alur Permainan Engklek

- 1) Mula-mula pemain berdiri di luar kotak lapangan permainan dan sikap siap.
- 2) Pemain kemudian melakukan lemparan benda (batu ceper atau pecahan ubin) pada kotak A.
- 3) Setelah itu pemain melakukan lompatan dengan satu kaki ke kotak B dan C menggunakan 1 kaki.
- 4) Setelah sampai pada kotak C, pemain melakukan lompatan ke kotak D, dengan posisi mendarat menggunakan dua kaki pada kedua kotak D kiri dan kanan.
- 5) Kemudian siswa kembali melakukan lompatan ke kotak E kembali menggunakan 1 kaki.
- 6) Setelah sampai pada kotak E, pemain melakukan lompatan ke kotak F, dengan posisi mendarat menggunakan dua kaki pada kedua kotak F kiri dan kanan.
Siswa dilarang melakukan istirahat pada kotak A – F lebih dari 3 detik.
- 7) Kemudian siswa kembali melakukan lompatan ke kotak G kembali menggunakan 1 kaki & siswa diberi kesempatan untuk beristirahat sejenak pada kotak G ini.
- 8) Setelah beristirahat sejenak pada kotak G, siswa kembali melakukan lompatan dari kotak G, menuju kotak F, E, D, C dan B seperti ketentuan.

- 9) Saat sampai pada kotak yang terdapat benda (batu ceper atau pecahan ubin) pada kotak A, maka pemain wajib mengambil benda tersebut dan lompat melewati kotak tersebut.
 - 10) Jika berhasil maka siswa tersebut berhak melanjutkan permainan dengan melakukan lemparan benda (batu ceper atau pecahan ubin) pada kotak selanjutnya (Kotak B) kemudian melakukan lompatan pada kotak-kotak lain sesuai ketentuan. Lemparan batu dilakukan seterusnya pada kotak C, E dan G.
 - 11) Permainan terus dilakukan sampai siswa melakukan kesalahan sesuai ketentuan.
3. Kesalahan Dalam Permainan Engklek
- Siswa dikatakan keluar dari permainan (gagal) jika siswa melakukan beberapa kesalahan sebagai berikut.
- 1) Lemparan benda (batu ceper atau pecahan ubin) keluar dari kotak atau mengenai garis kotak.
 - 2) Siswa berhenti terlalu lama (lebih dari tiga detik) pada kotak A sampai F.
 - 3) Siswa menginjak garis saat mendarat pada kotak A sampai G.
4. Kemenangan Permainan Engklek
- Siswa dikatakan berhasil (menang) jika siswa berhasil sebagai berikut. Siswa berhasil melakukan permainan tanpa gagal dengan melakukan kesalahan mulai dari awal permainan sampai akhir permainan.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan oleh tim abdimas dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode *service learning* (SL) metode kombinasi antara pembelajaran akademis dan penerapan praktik oleh guru bersama para siswa dengan melibatkan mahasiswa sebagai tim abdimas. Adapun uraian langkah-langkah kegiatan adalah sebagai berikut.

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini tim abdimas (Dosen dan mahasiswa PJKR) melakukan studi analisis lapangan dengan melakukan identifikasi awal kebutuhan lokasi pengabdian, materi kegiatan, dan penyusunan permainan engklek yang akan digunakan sebagai media pembelajaran PJOK dengan bentuk pengabdian yang dilakukan oleh tim abdimas.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini tim abdimas melaksanakan kegiatan pengabdian yang dilakukan melalui kegiatan pendampingan pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani bersama-sama dengan Guru PJOK dan Siswa Kelas VII SMP Citra Bakti pada tanggal 22 Desember 2023 berlokasi di SMP Citra Bakti.

3. Tahap Refleksi dan Evaluasi

Tahap ini merupakan tahapan refleksi dan evaluasi yang dibuat oleh tim abdimas bersama-sama dengan guru PJOK terkait hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian, tantangan dan keterbatasan selama pelaksanaan kegiatan, dan sejauh mana pencapaian tujuan pembelajaran melalui penerapan model pembelajaran interaktif dengan permainan tradisional engklek yang diterapkan oleh tim abdimas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pendampingan pembelajaran PJOK interaktif melalui permainan tradisional engklek di SMP Citra Bakti yang dilakukan dengan metode *service learning* (SL) atau sistem pendampingan layanan pembelajaran kepada peserta kegiatan yang melibatkan guru PJOK dan siswa/siswi kelas VII SMP Citra Bakti yang kurang lebih berjumlah 25 orang (laki-laki berjumlah 12 orang dan perempuan berjumlah 13 orang). Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 22 Desember 2023 yang dimulai pada pukul 07.00 dan berakhir pada pukul 13.00.

Adapun kegiatan ini dilaksanakan dengan rangkaian urutan kegiatan sebagai berikut.

1) Kegiatan persiapan tim abdimas

Tim abdimas bersama guru menyiapkan lokasi kegiatan pengabdian dengan pembuatan lapangan permainan engklek sesuai dengan petunjuk materi pengabdian yang telah disiapkan.

2) Kegiatan penyampaian arahan awal.

Kegiatan ini merupakan arahan awal yang disampaikan oleh tim abdimas kepada siswa sebagai sasaran utama kegiatan pengabdian terkait tujuan dan manfaat dari kegiatan serta hal-hal yang perlu dilakukan oleh siswa selama mengikuti kegiatan.

3) Pelaksanaan kegiatan pengabdian.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam bentuk pelaksanaan kegiatan pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani, sehingga kegiatan dilaksanakan dengan langkah sebagai berikut.

a) Kegiatan pemanasan;

Kegiatan pemanasan dipimpin langsung oleh guru PJOK yang dibantu oleh mahasiswa PJKR sebagai tim abdimas dengan melakukan aktivitas *stretching* peregangan dan aktivitas pemanasan dinamis *plyometric*.

b) Kegiatan inti pembelajaran

Setelah siswa melakukan kegiatan pemanasan siswa diistirahatkan dan ketua tim abdimas melakukan arahan dan penjelasan awal terkait kegiatan pembelajaran dengan permainan engklek kepada para siswa. Selanjutnya kegiatan pembelajaran dilakukan dengan penerapan permainan engklek yang diawali terlebih dahulu dengan penjelasan dan demonstrasi pelaksanaan bentuk permainan oleh mahasiswa PJKR sebagai tim abdimas yang meliputi: lapangan dan alat permainan, langkah-langkah permainan mulai dari tahap awal sampai akhir permainan, kesalahan-kesalahan yang tidak diizinkan dalam permainan, ketentuan keluar dari permainan (gagal) dan berhasil (menang) dalam permainan, serta giliran bermain.

Setelah kegiatan penjelasan dan demonstrasi bentuk permainan, tim abdimas bersama guru PJOK mengatur siswa untuk melakukan permainan secara berkelompok, permainan dilakukan dalam bentuk perlombaan antar anggota kelompok. Namun sebelumnya semua siswa diminta mencoba melakukan permainan sejauh kemampuan masing-masing sebanyak 1 kali rotasi permainan tanpa dihitung keberhasilan dan kegagalan dalam memainkan permainan dan tim abdimas melakukan pendampingan secara maksimal pada masing-masing siswa yang dirasa belum memahami alur permainan, setelah semua siswa mencoba melakukan aktivitas permainan dan dilakukan pendampingan, selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan tahap perlombaan, dimana siswa dibagi kedalam beberapa kelompok yang beranggotakan 4 orang, selanjutnya masing-masing kelompok berdiskusi untuk menentukan urutan anggota kelompok yang akan diutus untuk melakukan perlombaan melawan anggota kelompok lain, tugas tim abdimas adalah mengamati permainan setiap anggota kelompok yang ikut berlomba dan menjadi juri untuk menentukan kesalahan, keberhasilan dan pemenang dari setiap perlombaan. Perlombaan dilakukan sampai semua siswa mendapat giliran bermain.

c) Kegiatan akhir pembelajaran

Kegiatan pengabdian dalam pembelajaran diakhiri dengan kegiatan pendinginan yang dilakukan oleh guru PJOK dan dibantu oleh para mahasiswa sebagai tim abdimas melalui rangkaian kegiatan cooldown dalam berbagai bentuk permainan dan *stretching* pelepasan dan diakhiri dengan penguatan oleh guru PJOK dan tim abdimas pada materi pembelajaran PJOK yang baru saja diperoleh siswa.

Dari rangkaian kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan dapat dikatakan bahwa kegiatan pengabdian berjalan dengan sangat baik mulai dari tahap perencanaan, tahap pelaksanaan dan tahap refleksi dan evaluasi, sehingga secara keseluruhan adapun hasil dari kegiatan pengabdian ini, dapat diuraikan sebagai berikut: (1) Antusias

siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran sangat tinggi, terlihat setiap siswa secara umum selalu terlibat aktif dalam sesi pembelajaran, (2) Siswa secara langsung melaksanakan aktivitas kegiatan latihan kebugaran jasmani dalam bentuk permainan, (3) Guru PJOK sangat terbantu dalam proses pembelajaran sehingga dapat berjalan dengan sangat baik, (4) Terjadi situasi pembelajaran yang sangat interaktif baik antar guru dgn siswa, siswa dengan siswa, maupun siswa dengan media belajar, sehingga suasana pembelajaran sangat menyenangkan.

Selain itu pelaksanaan pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani dengan memanfaatkan permainan engklek memiliki beberapa manfaat, yaitu untuk melatih kecepatan, ketangkasan, kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan. Dengan memainkan permainan ini diharapkan para anak didik usia dini mampu bergerak tanpa adanya hambatan atau kesulitan selama beraktivitas (Anggraeni, 2018). Permainan engklek mampu mengoptimalkan kemampuan fisik anak, karena dalam permainan ini siswa akan menggerakkan seluruh anggota tubuh, sehingga dapat melatih ketangkasan, kekuatan, dan daya tahan (Darmawati, 2022), serta dapat melatih kemampuan motorik, meningkatkan kecerdasan kinestetik dan interpersonal (Hassani, 2020).

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut: (1) Pelaksanaan pembelajaran PJOK pada materi latihan kebugaran jasmani yang dilaksanakan menggunakan metode pembelajaran interaktif dengan memanfaatkan permainan tradisional engklek dapat menciptakan situasi pembelajaran yang menyenangkan dan meningkatkan aktivitas belajar siswa dengan baik serta sangat membantu guru PJOK, (2) Siswa secara langsung melaksanakan aktivitas kegiatan latihan kebugaran jasmani dalam bentuk permainan yang sangat menyenangkan sehingga siswa dapat memperoleh manfaat yang cukup banyak dari bentuk kegiatan permainan tradisional engklek.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian ini, adapun beberapa saran yang dapat diberikan oleh tim abdimas sebagai berikut: 1) bagi guru PJOK; dapat menggunakan permainan tradisional sebagai media pembelajaran PJOK yang cukup efektif dalam mengembangkan pembelajaran PJOK yang lebih inovatif dan menyenangkan, 2) Bagi siswa; dapat mengikuti pembelajaran PJOK dengan semangat yang tinggi sehingga manfaat dari latihan kebugaran jasmani dapat tercapai secara maksimal, 3) Bagi tim abdimas; agar dapat mengembangkan dan melaksanakan kegiatan pengabdian lainnya dengan memanfaatkan penerapan permainan tradisional lainnya guna memberikan referensi yang cukup dalam penyelenggaraan pembelajaran PJOK yang baik, efektif, efisien, bervariasi dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, M. A., Karyanto, Y., & A. S. W. K. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *JECCE: Journal of Early Childhood Care & Education*, 1 (1), 18-25.
- Apriani, D. (2013). Penerapan permainan tradisional engklek untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak kelompok b ra al hidayah 2 tarik Sidoarjo. *Jurnal Mahasiswa UNESA*, 2 (1).
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., Desi. A. K. (2021). Pengembangan model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional sebagai aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Penjakora*, 8 (1), 71–80.
- Darmawati, N. B., Widyasari, C. (2022). Permainan tradisional *engklek* dalam meningkatkan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6 (6), 6827-6836.
- Hassani, F., Shahrbanian, S., Shahidi, S. H., & Sheikh, M. (2020). Playing games can improve physical performance in children with autism. *International Journal of Development Disabilites*, 1 (1), 1-9.
- Permendikbud R.I (2016). *Permendikbud nomor 21 tahun 2016 tentang standar isi pendidikan dasar dan menengah*. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia (Jakarta).
- Sam. F. K., Pramono., Astuti. W. (2021). Penerapan permainan engklek fruit sebagai stimulasi kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal JP2KG AUD*, 2 (1), 1-8.
- Sunyoto, A. (2010). *Adobe Flash + XML: Rich Multimedia Application*. Andi: Yogyakarta.
- Tapo, Y. B. O. (2019). Pengembangan model latihan sirkuit passing bawah T-Desain (SPBT-desain) bola voli sebagai bentuk aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK untuk tingkat sekolah menengah. *IMEDTECH (Instructional Media, Design and Technology)*, 3(2), 18–34.
- Tapo, Y. B. O., Bile, R. L., Nensiana. A. (2021). Pengembangan model latihan spat-desain materi bola voli dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Penjakora*, 8 (1), 16–25.
- Wiyono, E. R. (2015). Studi permainan engklek terhadap kemampuan motorik kasar anak autis di sekolah mutiara hati Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3 (1), 105-109.