

Sosialisasi Olahraga Dan Permainan Tradisional Untuk Mengatasi Kecanduan Gawai pada Siswa Selama Masa Pandemi

Helmi Fatinabila*, Miftahul Arista, Yusuf, Bima Ferdiansyah, Adib Sauqi,
Rofi Surya Hadi, Gilang Nuari Panggraita

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan, Pekalongan

*Penulis korespondensi : helmifatinabila5@gmail.com

Abstrak: *Di masa pandemi, kegiatan pembelajaran di sekolah berlangsung secara daring dalam waktu yang cukup lama. Hal ini mengakibatkan beberapa siswa menjadi malas serta terlalu bergantung kepada gawai yang bukan hanya digunakan untuk belajar maupun sekolah tetapi untuk bermain. Siswa juga menjadi kurang bersosialisasi dengan lingkungannya. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan serta keterampilan siswa mengenai olahraga serta permainan tradisional yang ada, sehingga dapat mengurangi ketergantungan terhadap gawai, dapat bersosialisasi, dan dapat menumbuhkan solidaritas serta kerja sama antara siswa. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah dan diskusi. Dalam kegiatan ini dilakukan dengan 3 tahapan dari penyampaian materi, pelaksanaan olahraga dan permainan tradisional serta evaluasi. Kegiatan ini diikuti oleh 20 peserta yang merupakan siswa kelas 4 MI Muhammadiyah Kauman, Wiradesa Kabupaten Pekalongan. Hasil dari kegiatan ini terlihat siswa antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan dan dapat meningkatkan sikap kerjasama dan solidaritas antara siswa melalui permainan tradisional.*

Kata kunci: *olahraga, permainan tradisional, pengaruh gawai*

Abstract: *During the pandemic, learning activities at schools take place online for quite a long time. This has resulted in some students being lazy and too dependent on gadgets that are not only used for study and school but for playing. Students also become less social with their environment. This activity aims to provide students with knowledge and skills regarding existing traditional sports and games, so as to reduce dependence on gadgets, be able to socialize, and could foster solidarity and cooperation between students. The method used in this activity is the lecture and discussion method. This activity is carried out in 3 stages, namely the delivery of material, the implementation of traditional sports and games and evaluation. This activity was attended by 20 participants who were grade 4 students of MI Muhammadiyah Kauman, Wiradesa Kabupaten Pekalongan. The results of this activity showed that students were enthusiastic in participating in a series of activities and could increase the attitude of cooperation and solidarity between students through traditional games.*

Keywords: *sports, traditional games, gadget influences*

1. Pendahuluan

Permainan tradisional adalah segala bentuk permainan yang sudah ada sejak zaman dahulu dan diwariskan (Purwaningsih, 2006). Arti lain dari permainan tradisional adalah kegiatan atau suatu olahraga yang sudah sejak dulu dan termasuk dalam permainan asli dari masyarakat

pribumi (Andriani, 2012). Cara untuk meningkatkan potensi anak sejak dini adalah dengan bermain. Di masa sekarang, anak-anak atau remaja pada umumnya tidak mengetahui jenis-jenis permainan tradisional dan cenderung jarang berolahraga. Permainan anak tradisional mulai terlupakan dan menjadi asing di kalangan anak-anak (Nur, 2013). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), ada dua pengertian olahraga. Pengertian olahraga yang pertama adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh (seperti sepak bola, berenang, atau lempar lembing). Pengertian olahraga berikutnya adalah aktivitas yang melibatkan fisik dan keterampilan dari individu atau tim, dilakukan untuk hiburan. Olahraga dan hiburan merupakan dua hal yang saling berkaitan dalam kehidupan manusia (Pane, 2015).

Di masa pandemi sekarang, dunia pendidikan tidak terelakkan memanfaatkan produk teknologi dalam bentuk pembelajaran secara daring. Hal tersebut menimbulkan beberapa dampak negatif seperti halnya beberapa siswa akan menjadi malas dalam pengerjaan suatu soal maupun mendengarkan penjelasan melalui beberapa aplikasi pendidikan. Dan untuk era sekarang pun gawai sudah tersedia beberapa aplikasi yang membuat anak-anak maupun remaja semakin kecanduan dengan gawai, seperti adanya beberapa *game* dan beberapa aplikasi-aplikasi yang menarik bagi pengguna gawai.

Dari era globalisasi ini juga dapat dilihat dan dirasakan bahwa semakin lama gaya hidup masyarakat menjadi berubah secara perlahan, seperti kurangnya bersosialisasi terhadap masyarakat di lingkungan, kurangnya aktivitas yang dilakukan. Banyak masyarakat termasuk kaum remaja dan anak-anak yang menjadi individu yang malas dalam melakukan apapun dari bergaul hingga melakukan aktivitas fisik maupun olahraga ringan. Dalam konteks tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam bentuk sosialisasi olahraga dan permainan tradisional untuk mengurangi kecanduan terhadap gawai bagi siswa di MI Muhammadiyah Wiradesa.

2. Metode

Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini yaitu menggunakan metode ceramah dan metode demonstrasi. Metode ceramah adalah penuturan dan penjelasan guru secara lisan (Harsono dkk., 2009), sedangkan untuk metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan memperagakan barang, kejadian, aturan, dan urutan melakukan suatu kegiatan (Aeni & Yuhandini, 2018). Subyek dalam kegiatan ini adalah siswa kelas 4 di MI Muhammadiyah Kauman Wiradesa, dan untuk metode ceramah digunakan untuk menjelaskan kepada siswa

mengenai olahraga dan permainan tradisional serta beberapa manfaat dan kelemahan dari penggunaan gawai. Ceramah ini dilakukan secara langsung di MI Muhammadiyah Wiradesa Kauman. Dalam metode ceramah ini dijelaskan mengenai beberapa materi mengenai olahraga dan permainan tradisional serta beberapa dampak negatif dari penggunaan gawai, dan untuk metode demonstrasi dalam pengabdian ini dilakukan dengan mempraktikkan serta mengajak siswa untuk melakukan beberapa permainan tradisional.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini pelaksana membagi menjadi beberapa tahapan atau prosedur kerja, yaitu; tahap 1 merupakan permohonan izin kepada kepala sekolah MI Muhammadiyah Kauman Wiradesa, tahap 2 penentuan waktu dan tempat pelaksanaan, tahap 3 pemberian materi mengenai olahraga dan permainan tradisional serta beberapa dampak buruk dari gawai, tahap 4 melakukan demonstrasi mengenai permainan gobak sodor.

3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan sosialisasi permainan tradisional ini dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat yang beranggotakan tujuh orang dan berlangsung selama satu hari. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 24 Januari 2022 di MI Muhammadiyah Wiradesa Kauman. Kegiatan tersebut dilakukan secara luring. Sosialisasi ini dilakukan dengan memberikan materi terlebih dahulu mengenai olahraga dan permainan tradisional serta beberapa pengaruh gawai. Hal ini juga bertujuan untuk memberikan informasi kepada siswa mengenai apa saja permainan tradisional yang ada, serta menyampaikan beberapa pengaruh negatif jika siswa terlalu banyak memainkan gawai. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirangkum dalam Gambar 1.

Kegiatan sosialisasi dilakukan secara bertahap, dimulai dengan kegiatan memperkenalkan diri kepada siswa serta menjelaskan sedikit atau secara garis besar dari materi. Tahapan selanjutnya ialah pelaksanaan permainan tradisional yang dapat menjadi salah satu solusi (Hasanah, 2016), yaitu gobak sodor, dan didalamnya dijelaskan materi mengenai gobak sodor, cara bermain, dan beberapa peraturan-peraturan yang ada.

Tahap pertama kegiatan berupa pemberian penjelasan mengenai permainan tradisional dan beberapa siswa terlihat antusias dalam mendengarkan penyampaian materi mengenai pengertian, macam-macam, dan manfaat dari permainan tradisional. Dalam kegiatan tersebut, pemberi materi menyampaikan juga tentang pentingnya melestarikan budaya bangsa dimana salah satunya dengan memainkan permainan tradisional, dan juga pentingnya melakukan aktivitas fisik di luar rumah dengan cara bermain permainan ini. Antusiasme peserta terlihat

dengan banyaknya siswa yang bertanya mengenai permainan tradisional karena rasa ingin tahu mereka.

Tahap ke dua kegiatan berupa demonstrasi permainan tradisional gobak sodor. Sebelum pelaksanaan, pemberi materi tidak lupa mengajak siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk menghindari terjadinya cedera pada saat melakukan aktivitas fisik dan juga dapat dijadikan sebagai salah satu pembiasaan kepada siswa agar melakukan gerakan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas fisik. Sebelum mulai masuk dalam permainan gobak sodor siswa terlebih dahulu dibagi menjadi beberapa tim dengan anggota 5 siswa. Setelah itu, demonstrasi dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat terlebih dahulu untuk dijadikan contoh oleh siswa supaya pada saat mereka mempraktikkan tidak bingung dan mengetahui tugas masing-masing. Dalam permainan gobak sodor, terdapat beberapa tugas yang berbeda bagi penjaga garis, seperti penjaga garis horizontal atau dengan garis lurus yang mengarah dari kanan dan ke kiri. Bagi penjaga garis ini mereka hanya bisa melintasi bagian garis itu saja dan hanya bergerak ke kanan dan ke kiri dan untuk penjaga garis vertikal yang garisnya mengarah ke atas dan ke bawah. Jalur yang mereka lewati harus sesuai dengan garis dengan lintasan ke atas dan ke bawah.

Untuk memperoleh informasi terkait dengan pilihan kegiatan para siswa, pelaksana pengabdian kepada masyarakat melakukan wawancara dengan beberapa siswa. Pertanyaan yang diberikan terkait pilihan mereka apakah lebih menyukai permainan di luar ruangan seperti bermain gobak sodor, sepak bola, dan permainan lain atau lebih suka bermain di dalam rumah dengan bermain gawai. Mayoritas siswa secara umum lebih banyak yang memilih bermain dengan gawai dibanding bermain di luar ruangan, meskipun ada juga yang menjawab memilih keduanya.



Gambar 1. Pemberian materi dan demonstrasi permainan gobak sodor.

Olahraga merupakan suatu aktifitas yang perlu dilakukan, karena olahraga ini mempunyai peranan penting dalam menjaga tubuh dan kesehatan pada manusia. Tentunya dalam melakukan olahraga juga tidak perlu dilakukan selama berjam-jam, dan olahraga juga tidak hanya sebatas berlari, bersepeda dan beberapa olahraga umum lainnya.

Permainan tradisional juga termasuk dalam olahraga. Permainan ini dulu sering di mainkan oleh anak-anak pada zamannya, tapi di era sekarang banyak anak yang tidak tahu mengenai permainan tradisional dan banyak juga anak-anak yang melakukan aktivitas olahraga ringan. Seperti yang terjadi pada siswa-siswa kelas 4 di MI Muhammadiyah Wiradesa Kauman, ada yang lebih suka bermain gawai, bermain di luar rumah, atau gabungan keduanya. Dalam penyampaian materi sosialisasi pun dilakukan di luar ruangan dan disampaikan semenarik mungkin yang diharapkan siswa tidak merasa bosan (Chusna, 2017).

Di era globalisasi ini, penggunaan gawai tidak terhindarkan. Namun demikian, sebagaimana produk teknologi yang selalu menghadirkan dampak negatif dan dampak positif, penggunaan gawai pada siswa juga memiliki dua dampak tersebut. Dampak positifnya berupa kemudahan siswa dalam memperoleh informasi yang ingin diketahuinya jika mengalami kendala dalam memahami pelajaran yang diberikan. Sebaliknya, dampak buruk dari penggunaan gawai ini berupa ketagihan terhadap *game* yang dengan mudah dapat dimainkan bersama temannya, karena kemajuan teknologi berhasil menciptakan berbagai macam jenis gawai yang memiliki klasifikasi sebagai gawai *high technology* (Lestari dkk., 2015). Kondisi tersebut dapat berakibat kepada tumbuhnya malas dalam belajar dan dapat mengganggu kesehatan serta mengganggu perkembangan anak (Subarkah, 2019). Kondisi tersebut juga menumbuhkan kurangnya bersosialisasi, kurangnya melakukan aktifitas olahraga karena terlalu nyaman di dalam rumah untuk memainkan *game*.

4. Kesimpulan

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, siswa kelas 4 MI Muhammadiyah Kauman Wiradesa memiliki pemahaman terhadap pilihan bermain di luar rumah berupa permainan tradisional gobak sodor dibandingkan dengan hanya bermain di dalam rumah dengan gawainya. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan merasa puas dengan kegiatan yang dilakukan.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih disampaikan kepada Kepala Sekolah MI Muhammadiyah Wiradesa Kauman yang telah mendukung serta mengizinkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan lancar. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada siswa-siswa yang selalu antusias dalam mengikuti kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Aeni, N. & Yuhandini, D.S. 2018. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Dan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan SADARI. *Jurnal Care*, 6(2), 162-174.
- Andriani, T. 2012. Permainan Tradisional Dalam Membentuk Karakter Anak Usia Dini. *Jurnal Sosial Budaya*, 9(1), 121-136.
- Chusna, P.A. 2017. Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Jurnal Dinamika Penelitian*, 17(2), 315-330.
- Harsono, B., Soesanto & Samsudi. 2009. Perbedaan Hasil Belajar Antara Metode Ceramah Konvensional Dengan Ceramah Berbantuan Media Animasi Pada Pembelajaran Kompetensi Perakitan Dan Pemasangan Sistem Rem. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 9(2), 71-79.
- Hasanah, U. 2016. Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), 717-733.
- Lestari, I., Riana, A.W. & Taftazani, B.M. 2015. Pengaruh Gadget Pada Interaksi Sosial Dalam Keluarga. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 147-300.
- Nur, H. 2013. Membangun Karakter Anak Melalui Permainan Anak Tradisional. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 4(1), 87-94.
- Pane, B.S. 2015. Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1-4.
- Purwaningsih, 2006. Permainan Tradisional Anak: Salah Satu Khasanah Budaya Yang Perlu Dilestarikan. *Jurnal Sejarah dan Budaya*, 1(1), 40-46.
- Subarkah, M.A. 2019. Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Anak. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran & Pencerahan*, 15(1), 125-144.