

PELATIHAN OLAHRAGA PERMAINAN KECIL UNTUK PENINGKATAN KEBUGARAN  
JASMANI DI KAMPUNG WEYENGKEDE

Hayudi<sup>1</sup>, Leo Pratama<sup>2</sup>

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong ; Jl. KH. Ahmad Dahlan Aimas Sorong

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan

Muhammadiyah Sorong

e-mail: [hayudibuton86@gmail.com](mailto:hayudibuton86@gmail.com)<sup>1</sup>, [leopratama12345@gmail.com](mailto:leopratama12345@gmail.com)<sup>2</sup>

Abstrak

Hasil observasi dan wawancara bersama kepala kampung dan pemuda setempat didapatkan bahwa masyarakat kampung terutama kaum muda belum memiliki kepedulian terhadap pola hidup sehat. Selain itu masyarakat kampung belum memanfaatkan secara maksimal permainan tradisional sebagai modal dasar dalam peningkatan kebugaran jasmani.

Permainan kecil merupakan suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan tertentu, baik mengenai peraturan permainannya, alatnya, ukuran lapangan, maupun waktu pelaksanaannya. Bentuk permainan kecil yang sering digunakan terdiri atas 2 yaitu permainan tanpa alat dan permainan dengan alat.

Kegiatan pelatihan olahraga permainan kecil ditujukan pada (1) Peningkatan kebugaran jasmani, (2) Sosialisasi pentingnya kebugaran jasmani dalam menunjang aktivitas sehari-hari, (3) Teridentifikasi permainan tradisional yang dapat dikembangkan sebagai permainan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Bentuk kegiatan yang dilaksanakan dalam dua bentuk yaitu (1) Sosialisasi dalam bentuk penyuluhan pentingnya kebugaran jasmani bagi aktivitas keseharian dan identifikasi permainan kecil/tradisional, (2) kegiatan praktek, kegiatan ini dilakukan dalam bentuk pelatihan permainan kecil/tradisional kepada masyarakat khususnya anak-anak dan remaja.

Kegiatan pengabdian sangat membantu masyarakat terutama pada anak-anak mereka. Melalui kegiatan ini anak-anak sangat tertarik untuk berolahraga dengan metode yang belum pernah mereka dapatkan sebelumnya, selain itu olahraga permainan kecil/tradisional yang mereka laksanakan adalah olahraga tradisional yang bersal dari budaya lokal sehingga kegiatan ini juga ikut melestarikan budaya lokal dan ikut memperkenalkan sekaligus mencintai budaya lokal.

**Kata Kunci : Permainan Kecil, Kebugaran Jasmani, Kampung Weyengkede**

SMALL GAME SPORTS TRAINING TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS IN VILLAGE  
WEYENGKEDE

Hayudi<sup>1</sup>, Leo Pratama<sup>2</sup>

Sorong Muhammadiyah University of Education; Jl. KH. Ahmad Dahlan Aimas Sorong  
Physical Education Study Program, Teacher Training and Education Faculty, Sorong  
Muhammadiyah Education University

e-mail: [hayudibuton86@gmail.com](mailto:hayudibuton86@gmail.com)<sup>1</sup>, [leoprata12345@gmail.com](mailto:leoprata12345@gmail.com)<sup>2</sup>

Abstract

The results of observations and interviews with the village head and local youths found that the village community, especially young people, did not yet have a concern for a healthy lifestyle. In addition, the village community has not yet made the most of traditional games as a basic capital in improving physical fitness.

Small game is a form of game that does not have certain rules, both regarding the rules of the game, the instrument, the size of the field, and the time of implementation. Forms of small games that are often used consist of 2 namely games without tools and games with tools.

Small game sports training activities aimed at (1) Improvement of physical fitness, (2) Socialization of the importance of physical fitness in supporting daily activities, (3) Identification of traditional games that can be developed as games that can improve physical fitness.

The form of activities carried out in two forms, namely (1) Socialization in the form of counseling the importance of physical fitness for daily activities and identification of small / traditional games, (2) practical activities, these activities are carried out in the form of small / traditional game training to the community, especially children and teenagers.

Community service activities are very helpful to the community, especially to their children. Through this activity the children are very interested in exercising with methods that they have never had before, besides the small game / traditional sport they carry out is a traditional sport derived from the local culture so that this activity also preserves the local culture and also introduces and loves local culture.

**Keywords: Small Game, Physical Fitness, Village Weyengkede**

## 1. PENDAHULUAN

Permainan kecil merupakan suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan tertentu, baik mengenai peraturan permainannya, alatnya, ukuran lapangan, maupun waktu pelaksanaannya. Bentuk permainan kecil yang sering digunakan terdiri atas 2 yaitu permainan tanpa alat dan permainan dengan alat.

Permainan kecil juga sering disebut dengan permainan tradisional yang berakar dari budaya suatu bangsa. Budaya bangsa Indonesia yang beragam memiliki potensi besar untuk pengembangan sumber daya manusia. Permainan kecil merupakan bentuk permainan yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik anak serta berperan penting dalam penanaman nilai, baik sikap dan keterampilan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara bersama kepala kampung dan pemuda setempat didapatkan bahwa masyarakat kampung terutama kaum muda belum memiliki kepedulian terhadap pola hidup sehat, selain itu masyarakat kampung belum memanfaatkan secara maksimal permainan tradisional sebagai media peningkatan kebugaran jasmani. Maka dari itu kegiatan ini dilaksanakan sebagai upaya pelestarian budaya lokal dan meningkatkan kebugaran jasmani melalui kegiatan permainan kecil/tradisional.

## 2. METODE

Bentuk kegiatan yang dilaksanakan dalam dua bentuk yaitu (1) Sosialisasi dalam bentuk penyuluhan pentingnya kebugaran jasmani bagi aktivitas keseharian dan identifikasi permainan kecil/tradisional, (2) kegiatan praktek, kegiatan ini dilakukan dalam bentuk pelatihan permainan kecil/tradisional kepada masyarakat khususnya anak-anak dan remaja.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat bekerjasama dengan Kampung Weyengkede Distrik Seget Kabupaten Sorong berjumlah 51 orang. Pelaksanaan kegiatan meliputi :

1. Sosialisasi pentingnya kebugaran jasmani, kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan yang melibatkan seluruh masyarakat kampung Weyengkede, sehingga berdampak pada munculnya kepedulian akan budaya hidup sehat melalui olahraga.
2. Identifikasi permainan tradisional, kegiatan ini dimaksud untuk membuka pengetahuan kepada masyarakat bahwa olahraga bukan hanya seperti permainan sepak bola, bola voli, bulutangkis, sepahtakraw tetapi masyarakat bisa mengembangkan permainan tradisional yang berasal dari budaya lokal setempat.
3. Pelatihan olahraga permainan kecil, kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk pendampingan dalam melakukan olahraga permainan kecil/tradisional yang aman, dimana aktivitas yang dimaksud adalah memberi penjelasan bahwa sebelum melakukan aktivitas olahraga penting kiranya untuk melakukan peregangan dengan maksimal dengan tujuan untuk meminimalisir terjadinya cedera otot. Selain itu memberi contoh mengenai langkah-langkah yang tepat dalam melakukan aktivitas gerak.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat sangat diapresiasi oleh masyarakat kampung Weyengkede karena sebelumnya masyarakat kampung weyengkede belum begitu peduli terhadap

kebugaran jasmani, melalui kegiatan pengabdian ini masyarakat sudah memiliki pengetahuan mengenai pentingnya kebugaran jasmani, khusus untuk anak-anak banyak sekali yang tertarik untuk berlatih karena selain mendapatkan metode permainan baru mereka juga bisa berlatih cara bergerak dengan baik dan benar.

#### 4. KESIMPULAN

1. Kegiatan pengabdian sangat membantu masyarakat terutama pada anak-anak mereka. Melalui kegiatan ini anak-anak sangat tertarik untuk berolahraga dengan metode yang belum pernah mereka dapatkan sebelumnya.
2. Olahraga permainan kecil/tradisional merupakan olahraga tradisional yang berasal dari budaya lokal sehingga kegiatan ini ikut melestarikan budaya lokal dan ikut memperkenalkan sekaligus mencintai budaya lokal.
3. Kebugaran jasmani merupakan perkara penting dalam upaya memaksimalkan performa kerja serta meningkatkan prestasi akademik bagi anak-anak sekolah.

#### 5. SARAN

Pelatihan olahraga permainan kecil/tradisional merupakan warisan budaya lokal yang harusnya terus dijunjung tinggi dan ikut melestarikannya. Olehnya itu kegiatan seperti ini harus lebih ditingkatkan lagi melalui pembelajaran mata pelajaran PJOK disekolah negeri maupun swasta. Sehingga warisan budaya yang berasal dari leluhur masih bisa dirasakan oleh anak cucu kedepannya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*.
- Blegur J & Rambu M. (2017). Permainan Kecil Teori dan Aplikasi. Jusuf Aryani Learning.
- Rosdiana D. (2014). Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Alfabeta.
- Utama, A. M. B. (2011). pembentukan karakter anak melalui aktivitas bermain dalam pendidikan jasmani. *Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Widiyatmoko, F. A. (2017). Strategi Implementasi Nilai Pendidikan Dalam Pembelajaran Penjas Dikaji Dari Perspektif LPTK. *Jendela Olahraga*. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i2.1699>