

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia sebagai negara yang kaya akan keberagaman budaya dan warisan kesenian beragam di setiap daerahnya, keberagaman ini tercermin dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat termasuk dalam olahraga tradisional. Olahraga tradisional merupakan permainan rakyat yang berkembang di masyarakat dan banyak dimainkan oleh anak-anak. Olahraga tradisional berkembang sebagai bentuk kegiatan olahraga yang muncul di kalangan masyarakat dan memiliki ciri khas khusus yang berasal dari daerah tertentu (Elvan, dkk. 2024:85). Olahraga tradisional merupakan salah satu bentuk komunitas lokal game dibuat dan dimainkan sebagai waktu luang untuk lokal masyarakat sesuai dengan budaya dan adat istiadat setempat salah satu kemampuan lokal (R.R Pratama et al., 2021).

Maryati dan Nurlaela (2021) menyatakan bahwa bermain olahraga tradisional tanpa disadari akan banyak melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor kunci dalam menjaga kesehatan tubuh, terutama pada kalangan remaja. Terdapat beberapa manfaat dari aktivitas fisik, seperti mengurangi resiko diabetes, penyakit jantung, hipertensi, osteoporosis dan masalah kelebihan berat badan. (Mahardikawati dan Roosita, 2008). Mengingat akan pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan manusia, oleh karena itu olahraga tradisional dapat menjadi alternatif bagi individu dalam melakukan aktivitas fisik.

Namun, pada kenyataannya tingkat partisipasi remaja dalam kegiatan fisik yang cukup intensif

dan teratur cenderung menurun, seiring dengan perubahan pola hidup dan kemajuan teknologi.

Salah satu tantangan dari olahraga tradisional adalah munculnya permainan digital, dengan berkembangnya teknologi, olahraga tradisional lambat laun tergantikan oleh permainan modern yang menggunakan teknologi canggih. Asri, Pratiwi, Barikah, dan Kasanrawali dalam (Anam et al., 2024) mengatakan bahwa permainan modern kurang bermanfaat karena sangat minim menggunakan aktivitas fisik, dimana sebagian besar yang berperan hanyalah tangan dan mata. Permainan modern seperti games online banyak dimainkan oleh anak-anak bahkan remaja. Akibatnya, tidak hanya permainan olahraga tradisional yang jarang dilakukan, tetapi aktivitas fisik secara umum serta interaksi sosial di lingkungan sekitar pun semakin berkurang.

Olahraga tradisional yang baik digunakan untuk olahraga seperti permainan gobak sodor, bentengan, engklek dan balap karung memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan aktivitas fisik di kalangan remaja. Permainan-permainan ini melibatkan berbagai gerakan yang dapat merangsang tubuh untuk bergerak lebih aktif, meningkatkan keterampilan motorik, serta memperkuat fisik secara menyeluruh. Dengan melibatkan aktivitas fisik yang menyenangkan dan interaktif, permainan ini mampu mendorong remaja untuk lebih aktif bergerak, yang pada gilirannya mendukung kesehatan fisik. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ali Budiman tahun 2021 memperlihatkan bahwa hanya berkisar 23,5% remaja melakukan aktivitas olahraga tradisional di masa pandemic

Covid-19, karena olahraga tradisional semakin meredup ditengah populernya olahraga global seperti sepakbola.

Provinsi Riau Kabupaten Rokan Hulu, khususnya daerah Cendana Pasir Putih Timur peneliti melakukan observasi secara langsung pada liburan semester tahun 2025 ini, dimana banyak remaja yang berkumpul memainkan permainan game pada *gadget* masing-masing yang menyebabkan penurunan aktivitas fisik pada tubuh. Fenomena tersebut menunjukkan aktivitas fisik masih sangat kurang baik. Hal ini sangat disayangkan dimana seharusnya para remaja bisa memanfaatkan waktu luang dengan memainkan olahraga tradisional untuk tetap menjaga fisik dan melestarikan olahraga tradisional. Solusi dari permasalahan tersebut adalah perlu adanya penyampaian materi melalui olahraga tradisional sehingga para remaja tahu akan pentingnya manfaat olahraga tradisional untuk tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana gobak sodor, bentengan, engklek dan balap karung dapat berkontribusi dalam meningkatkan aktivitas fisik remaja Cendana. Dengan memahami peran olahraga tradisional ini, diharapkan dapat ditemukan solusi untuk mengatasi kurangnya partisipasi remaja dalam aktivitas fisik serta mendorong pemanfaatan kembali olahraga tradisional sebagai alternatif yang efektif untuk menjaga kesehatan fisik remaja.

Selain manfaat fisik, olahraga tradisional juga memiliki nilai sosial dan budaya. Partisipasi dalam permainan tradisional dapat mempererat hubungan sosial antar remaja, menumbuhkan sportivitas, serta melestarikan budaya lokal. Dengan demikian, olahraga tradisional memiliki potensi besar sebagai sarana peningkatan aktivitas fisik sekaligus pembentukan karakter.

Wilayah Cendana Pasir Putih Timur sebagai lingkungan sosial remaja memiliki dinamika aktivitas yang khas. Namun, belum diketahui secara jelas bagaimana gambaran aktivitas fisik remaja yang berpartisipasi dalam olahraga tradisional di wilayah tersebut. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat aktivitas fisik remaja melalui partisipasi dalam olahraga tradisional tersebut. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai aktivitas fisik remaja melalui partisipasi dalam olahraga tradisional di Cendana Pasir Putih Timur.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Terjadinya penurunan tingkat aktivitas fisik remaja akibat meningkatnya penggunaan perangkat digital dan permainan berbasis teknologi.
2. Semakin berkurangnya minat remaja terhadap olahraga tradisional seperti gobak sodor, bentengan, engklek dan balap karung.
3. Kurangnya pemanfaatan olahraga tradisional sebagai media alternatif untuk meningkatkan aktivitas fisik remaja.
4. Belum optimalnya peran lingkungan sosial (keluarga, teman sebaya dan masyarakat) dalam mendorong remaja untuk terlibat dalam olahraga tradisional.

5. Belum adanya data empiris yang secara spesifik mengkaji hubungan antara frekuensi bermain olahraga tradisional dengan tingkat aktivitas fisik remaja di Cendana Pasir Putih Timur Kabupaten Rokan Hulu.
6. Rendahnya kesadaran remaja terhadap pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan jasmani dan perkembangan sosial.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Subjek penelitian adalah remaja yang berumur 12-18 tahun di wilayah Cendana Pasir Putih Timur.
2. Aktivitas fisik yang dikaji adalah aktivitas yang muncul melalui partisipasi dalam permainan Gobak Sodor, Bentengan, Engklek, dan Balap Karung.
3. Penelitian berfokus pada gambaran atau deskripsi tingkat aktivitas fisik, bukan pada pengaruh atau hubungan sebab-akibat.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana gambaran aktivitas fisik remaja melalui partisipasi dalam olahraga tradisional Gobak Sodor, Bentengan, Engklek, dan Balap Karung di Cendana Pasir Putih Timur?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan gambaran aktivitas fisik remaja melalui partisipasi dalam olahraga tradisional

Gobak Sodor, Bentengan, Engklek, dan Balap Karung di Cendana Pasir Putih Timur.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya terkait pemanfaatan olahraga tradisional sebagai sarana peningkatan aktivitas fisik remaja.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi remaja, sebagai motivasi untuk lebih aktif dalam kegiatan olahraga tradisional.
2. Bagi masyarakat, sebagai informasi mengenai pentingnya pelestarian olahraga tradisional sebagai sarana aktivitas fisik.
3. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai referensi untuk penelitian yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan olahraga tradisional.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Pengertian Aktivitas Fisik

Gerakan yang dilakukan dengan berulang-berulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dimana di dalamnya merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur (Khomarun, 2013). Aktivitas fisik menurut KBBI adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang membutuhkan energi. menurut Dinkes Provinsi Aceh melalui websitenya aktivitas fisik merupakan kegiatan menggerakkan tubuh yang disebabkan oleh kerja otot-otot rangka dan menghasilkan suatu tenaga dan energi serta terjadi pembakaran kalori (dinkes.acehprov.go.id, 2018). Proses yang memerlukan pengeluaran energi yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan otot merupakan sebuah aktivitas fisik.

Hasil studi diberbagai negara menyebutkan aktivitas fisik bermanfaat bagi kesehatan dan dapat mengurangi resiko penyakit kronis seperti jantung, stroke, diabetes melitus, obesitas, kanker kolon serta depresi (Rosidin et al., 2019). Salah satu penyebab kematian yang sangat global menurut WHO diantaranya adalah penyakit kronis, hal ini merupakan faktor resiko independent dimana merupakan kurangnya aktivitas fisik (Meeting dan Organization, 2010).

2.1.2 Pengertian Remaja

WHO pada tahun 1974, memberikan defenisi tentang remaja yang lebih bersifat konseptual. Dalam defenisi tersebut dikemukakan tiga kriteria, yaitu

biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Defenisi tersebut sebagai berikut, remaja adalah suatu masa ketika :

- a) Individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
- b) Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.

Individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Serta individu yang mengalami peralihan dari ketergantungan menjadi keadaan yang relatif lebih mandiri (Sarwono, 2013). Remaja dapat didefenisikan melalui beberapa sudut pandang yaitu remaja merupakan individu pada orang lain agar terlihat berbeda dari yang lain (Kusmiran, 2016).

Menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik ataupun mental. Sehingga dapat dikelompokkan remaja terbagi 3 tahapan yaitu pra remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun, remaja awal (13 atau 14-17 tahun) dan remaja lanjut (17-20 atau 21 tahun).

2.1.3 Hakikat Olahraga Tradisional

Olahraga tradisional merupakan permainan rakyat yang berkembang di masyarakat dan banyak dimainkan oleh anak-anak. Guntoro et al (2023)

menyatakan bahwa olahraga tradisional Indonesia merupakan olahraga yang biasanya dimainkan dengan alat-alat yang mudah ditemukan pada lingkungan sekitar bahkan ada yang tidak memerlukan alat sama sekali. Olahraga tradisional sudah ada sejak tahun 1970, bahkan sebelum saat masa penjajahan, dimainkan dari generasi ke generasi (Yulita, 2017). Namun, seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek), bermain tidak lagi menjadi aktivitas fisik yang mendukung tumbuh kembang seseorang. Permainan olahraga tradisional pun semakin tersisihkan dengan adanya game modern seperti *play station* (Susanto, 2017). Sehingga permainan yang terdapat pada gadget lebih diminati dibandingkan dengan bermain olahraga tradisional. Fenomena ini perlu mendapat perhatian, karena jika generasi muda kurang meminati bahkan bersikap acuh terhadap olahraga tradisional maka dikhawatirkan permainan khas bangsa ini akan musnah ditelan zaman.

Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kesehatan pada anak seperti memperkuat jaringan tubuh, meningkatkan kardiovaskular stamina dan berat badan ideal yang seimbang serta berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik serta kualitas hidup yang lebih baik (Chuan et al., 2014). Mengingat akan penting nya aktivitas fisik bagi kesehatan manusia, oleh karena itu olahraga tradisional dapat menjadi alternatif bagi individu dalam melakukan aktivitas fisik.

Remaja adalah penerus bangsa yang harus kita persiapkan segala kebutuhannya baik jasmani maupun rohani. Menjadi penerus bangsa yang handal tidak hanya dituntut ilmu yang tinggi atau ketrampilan yang luar biasa akan tetapi bagaimana menciptakan penerus bangsa Indonesia yang berkarakter. Yang

mampu menjawab pertanyaan ini adalah orangtua, pendidik dan lingkungan. Pada masa remaja awal terjadi kematangan secara kognitif yaitu interaksi dari struktur otak yang telah sempurna dan lingkungan sosial yang semakin luas yang memungkinkan remaja untuk berfikir abstrak.

Berdasarkan survei yang dilakukan The Asian Parent Insight tahun 2014, pada lingkungan studi kawasan Asia Tenggara sebesar 98% responden anak usia 3-8 tahun merupakan pengguna gadget. Gadget digunakan sebagai media atau alat bermain, yakni untuk memainkan aplikasi permainan (games). Kejadian ini tentu akan berdampak pada kurangnya intensitas anak dalam beraktivitas fisik. Gerakan otot-otot besar anak semakin terbatas, karena banyak duduk memainkan permainan melalui gadget. Gadget dan permainan video sering kali menggeser perhatian mereka dari aktivitas fisik dan sosial yang lebih tradisional. Generasi muda kurang mengenal olahraga tradisional karena kemajuan teknologi di era digital (Guntoro al, 2023). Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam mengenalkan dan mengintegrasikan olahraga tradisional ke dalam kehidupan generasi muda. Hal ini tidak hanya akan membantu dalam pelestarian budaya, tetapi juga akan mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif di tengah masyarakat yang semakin digital.

Pengenalan olahraga tradisional kepada generasi muda perlu didukung oleh berbagai upaya, mulai dari pendidikan di sekolah hingga kegiatan komunitas. Program-program edukasi yang menggabungkan olahraga tradisional dengan teknologi modern dapat menjadi jembatan yang efektif dalam menarik minat anak-anak dan remaja. Misalnya, menggunakan aplikasi berbasis teknologi yang

mempelajari teknik dan sejarah olahraga tradisional dapat membuat kegiatan ini lebih menarik dan relevan bagi generasi digital. Selain itu, peran serta keluarga, sekolah, dan komunitas dalam menyelenggarakan acara dan festival olahraga tradisional dapat meningkatkan kesadaran dan minat generasi muda terhadap warisan budaya mereka.

2.1.4 Pengertian Olahraga Tradisional Gobak Sodor

Istilah permainan gobak sodor dikenal di daerah Jawa, khususnya daerah Jawa Tengah. Beberapa artikel menyebutkan bahwa asal kata gobak sodor merupakan serapan dari bahasa Inggris “go back to the door” yang berarti kembali lagi ke pintu, yang sesuai dengan pola permainan gobak sodor. Di beberapa daerah lain seperti di Kepulauan Natuna dikenal dengan sebutan permainan galah, sementara di daerah Kepulauan Riau lainnya dikenal dengan sebutan galah panjang. Di daerah Riau Daratan permainan galah panjang dikenal dengan sebutan cak bur atau main belon. Sedangkan di daerah Jawa Barat dikenal dengan nama galah asin atau galasin. Nama gobak sodor berasal dari kata gobak dan sodor yang berarti bergerak dengan bebas (gobak) dan tombak (sodor). Menurut Achroni dalam Dwiani (2021) gobak sodor merupakan permainan yang sangat menyenangkan untuk anak-anak, hal ini karena gobak sodor dimainkan secara berkelompok sehingga menjadi sangat seru.

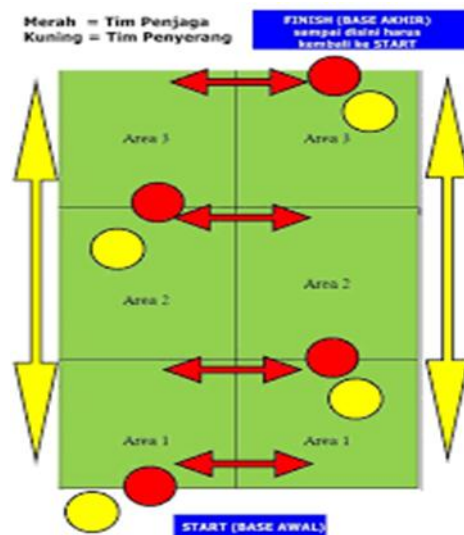
Menurut Ipang Setiawan dalam Febrianto (2019) menambahkan bahwa setiap pemain di grup jaga bertugas untuk berjaga dengan cara membuat penjagaan berlapis kebelakang sambil merentangkan tangan agar tidak dapat

dilalui oleh lawan. Satu pemain lagi bertugas digaris tengah yang bergerak tegak lurus dari penjagaan lainnya.

a. Ukuran ,jumlah pemain dan bentuk lapangan gobak sodor

Agar permainan dapat dipraktikkan secara jelas dan terstruktur, ukuran lapangan yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Panjang lapangan: 12 meter
2. Lebar lapangan: 6 meter Lapangan dibagi menjadi 6 petak dengan 5 garis melintang Terdapat 1 garis membujur di tengah lapangan
3. Lebar setiap petak melintang: ± 2 meter
4. Lebar garis: ± 5 cm
5. Dimainkan oleh 2 regu
6. Setiap regu terdiri dari 6 orang pemain
7. Satu regu sebagai penjaga, satu regu sebagai penyerang



Gambar 2. 1 Lapangan Permainan Gobak Sodor
Sumber : Ari Wibowo Kurniawan (2019)

b. mainan

1. Regu penjaga menempati garis yang telah ditentukan.
2. Penjaga hanya boleh bergerak mengikuti garisnya dan tidak boleh keluar dari garis tersebut.
3. Regu penyerang masuk dari garis depan dan harus melewati seluruh garis hingga mencapai garis akhir.
4. Setelah mencapai garis akhir, penyerang harus kembali ke garis awal.
5. Penyerang dinyatakan gugur apabila tersentuh penjaga atau keluar dari batas lapangan.
6. Jika seluruh penyerang gugur, maka kedua regu bertukar peran.
7. Poin diberikan apabila penyerang berhasil mencapai garis akhir dan kembali ke garis awal tanpa tersentuh.

c. Cara Bermain Gobak Sodor

1. Tentukan regu penjaga dan penyerang melalui undian.
2. Penjaga berdiri pada garis masing-masing.
3. Setelah aba-aba dimulai, penyerang berusaha melewati garis dengan mencari celah.
4. Penjaga berusaha menyentuh penyerang tanpa meninggalkan garis.
5. Permainan berlangsung sesuai waktu yang disepakati, misalnya dua babak masing-masing 10 menit.



Gambar 2. 2 Permainan gobak sodor
Sumber : Ari Wibowo Kurniawan (2019)

d. Unsur Aktivitas Fisik Gobak Sodor

1. Permainan Gobak Sodor melibatkan:
2. Lari cepat
3. Kelincahan dan perubahan arah
4. Daya tahan kardiorespirasi
5. Koordinasi dan reaksi cepat
6. Dengan ukuran dan aturan yang jelas tersebut, permainan Gobak Sodor dapat dilaksanakan secara sistematis dan aman dalam kegiatan pembelajaran maupun penelitian aktivitas fisik remaja.

2.1.5 Pengertian Olahraga Tradisional Bentengan

Olahraga benteng-bentengan adalah olahraga tradisional dimana olahraga ini dimainkan oleh beberapa orang untuk merebut dan mempertahankan benteng agar bisa memenangkan permainan. Sesuai dengan namanya, maka sebuah benteng merupakan tujuan atau inti dari olahraga ini. Jika olahraga ini tidak ada yang namanya benteng, maka tidak akan bisa memainkan olahraga ini. Olahraga tradisional bentengan membutuhkan strategi yang cermat, kelincahan dan ketangkasan (Dinas Kebudayaan Jakarta, 2021).

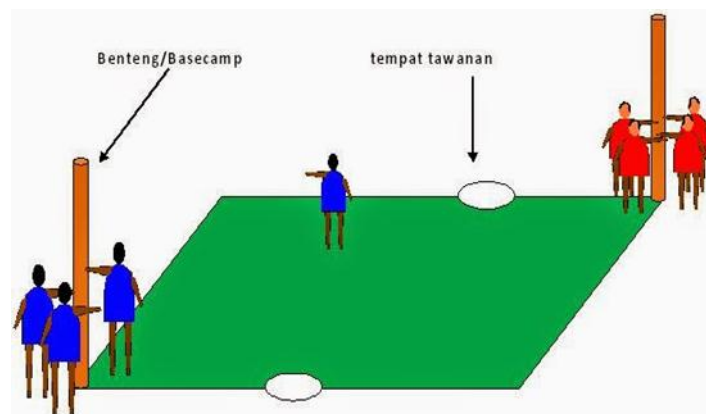
Sejarah benteng-bentengan yakni awalnya di mainkan oleh anak-anak di pedesaan untuk mengisi waktu bermain tepatnya pada saat zaman dulu saat bangsa Indonesia berhasil lepas dari penjajahan. Menurut beberapa sumber bahwa olahraga tradisional bentengan ini mencerminkan perjuangan bangsa Indonesia saat melawan penjajah dimana dalam permainannya pemain berusaha untuk mengamankan daerahnya dan memperoleh kejayaan yang di simbolkan dengan menduduki benteng lawan. Hal ini sama dengan tindakan rakyat Indonesia ketika zaman penjajahan dimana bangsa Indonesia bersatu mempertahankan daerahnya dan mengusir penjajah agar memperoleh kemerdekaan. Dinamakan benteng-bentengan, karena salah satu markas penjajah pada zaman dahulu sering sering disebut dengan istilah “benteng” misal: benteng Duurstede, benteng Malioboro dan lainnya. Jadi dikenallah istilah benteng-bentengan sampai sekarang yang bertujuan untuk mengenalkan kepada khususnya anak-anak tentang perjuangan rakyat Indonesia untuk menduduki benteng penjajah.

Olahraga bentengan mempunyai beberapa nama pada masing-masing daerah, daerah Jakarta atau Betawi menyebutnya “bentengan”, daerah Jawa Barat menyebutnya “rerebonan”, daerah Sumatra Selatan menyebutnya “benteng-bentengan”, daerah Kulonprogo menyebutnya “raton”, dan beberapa sebutan dari daerah lain seperti “prisprisan”, “omer”, dan “jekjekan”. (Yulianti, 2023). Olahraga tradisional ini bagus untuk perkembangan fisik, karena dalam olahraga bentengan ini semua anggota harus berlari agar bisa merebit benteng milik musuh. Tujuan penting dari olahraga bentengan ini yaitu mengambil alih benteng milik musuh.

a. Ukuran, jumlah pemain, bentuk lapangan bentengan

Agar permainan dapat dipraktikkan secara terstruktur, lapangan yang digunakan memiliki ketentuan sebagai berikut:

1. Bentuk lapangan: persegi panjang
2. Panjang lapangan: 20 meter
3. Lebar lapangan: 10 meter
4. dimainkan oleh 2 regu
5. Setiap regu terdiri dari 5–7 orang pemain
6. Setiap regu memiliki satu benteng yang harus dijaga
7. Pada masing-masing ujung lapangan terdapat 1 benteng (tiang, pohon, atau tanda lain yang aman disentuh)
8. Jarak antar benteng: ± 20 meter



Gambar 2. 3 permainan bentengan
Sumber : Ari Wibowo Kurniawan (2019)

b. Aturan Permainan

1. Setiap regu menempati wilayah di sekitar bentengnya masing-masing.
2. Pemain dapat menyerang dengan memasuki wilayah lawan untuk menyentuh benteng lawan.
3. Pemain dinyatakan tertangkap apabila disentuh lawan di wilayah permainan.
4. Pemain yang tertangkap menjadi tawanan dan ditempatkan di dekat benteng lawan.
5. Tawanan dapat dibebaskan oleh rekan satu tim dengan cara menyentuhnya tanpa tertangkap.
6. Regu dinyatakan menang apabila salah satu pemain berhasil menyentuh benteng lawan secara sah.
7. Permainan berlangsung dalam waktu yang telah disepakati, misalnya dua babak masing-masing 10–15 menit.

c. Cara bermain

1. Tentukan pembagian regu dan posisi benteng masing-masing.
2. Setelah aba-aba dimulai, pemain dapat mulai menyerang atau bertahan.
3. Pemain menyerang berusaha menyentuh benteng lawan dengan menghindari sentuhan pemain bertahan.
4. Pemain bertahan menjaga wilayahnya dan berusaha menangkap lawan.
5. Strategi kerja sama tim sangat menentukan keberhasilan dalam menyerang maupun bertahan.

d. Unsur Aktivitas Fisik

Permainan Bentengan melibatkan:

1. Lari cepat (sprint)
2. Kelincahan dan perubahan arah
3. Daya tahan kardiorespirasi
4. Reaksi cepat
5. Koordinasi dan kerja sama tim

2.1.6 Pengertian Olahraga Tradisional Engklek

Menurut Smpuck Hur Gronje, engklek berasal dari Hindustan, lalu menyebar pada zaman kolonial Belanda dengan latar belakang cerita perebutan petak sawah. Permainan engklek (dalam bahasa Jawa) merupakan permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar diatas tanah, dengan membuat gambar kotak- kotak kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu kekotak berikutnya. Permainan engklek biasa dimainkan oleh 2 sampai 5 anak perempuan dan dilakukan di halaman. Engklek bermakna sebagai perjuangan manusia dalam meraih kesuksesan, ada aturan tertentu yang harus disepakati untuk mendapatkan tempat berpijak.

Engklek mempunyai banyak nama atau istilah lain, ada yang menyebutnya teklek ciplak gunung, demprak dan masih banyak lagi. Istilah yang disebutkan memang beragam, tetapi permainan yang dimainkan tetap sama. Engklek ini dapat ditemukan di berbagai wilayah di Indonesia, baik di Sumatera, Jawa, Bali,

Kalimantan, Sulawesi dan di daerah bagian Timur seperti di Ambon Pulau Timor dan juga Papua dengan nama yang berbeda-beda tentunya.

a. Ukuran, jumlah pemain, bentuk lapangan engklek

Agar permainan dapat dipraktikkan secara jelas dan seragam, ukuran lapangan yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Bentuk petak: kombinasi persegi dan setengah lingkaran (model umum engklek).
2. Jumlah petak: 8 petak
3. Ukuran setiap petak: 40 cm x 40 cm
4. Lebar garis: $\pm 3-5$ cm
5. Dapat dimainkan oleh 2-5 orang pemain
6. Gaco, yaitu batu kecil atau benda datar berukuran $\pm 3-5$ cm yang mudah dilempar dan tidak mudah memantul.
7. Permainan dilakukan secara bergiliran

b. Aturan Permainan

1. Pemain melempar gaco ke petak pertama tanpa mengenai garis.
2. Pemain melompat dengan satu kaki melewati petak yang terdapat gaco.
3. Pada petak tertentu yang berdampingan, pemain boleh menapak dengan dua kaki (sesuai bentuk lapangan).
4. Pemain tidak diperbolehkan menginjak garis atau keluar dari petak.
5. Setelah mencapai petak terakhir, pemain berbalik arah dan mengambil gaco tanpa kehilangan keseimbangan.

6. Jika pemain menginjak garis, gaco keluar petak, atau kehilangan keseimbangan, maka giliran berpindah ke pemain berikutnya.
7. Pemain yang berhasil menyelesaikan seluruh petak dinyatakan sebagai pemenang.

c. Cara Bermain

1. Tentukan urutan pemain.
2. Pemain pertama melempar gaco ke petak awal.
3. Pemain melompat mengikuti urutan petak hingga selesai dan kembali.
4. Jika berhasil, permainan dilanjutkan ke petak berikutnya.
5. Permainan berlangsung hingga semua pemain menyelesaikan seluruh petak atau waktu habis.



Gambar 2. 4 permainan engklek
Sumber : Ari Wibowo Kurniawan (2019)

d. Unsur Aktivitas Fisik

1. Permainan Engklek melibatkan:
2. Keseimbangan tubuh
3. Koordinasi gerak
4. Kekuatan otot tungkai

5. Konsentrasi dan kontrol postur

2.1.7 Pengertian Olahraga Tradisional Balap Karung

Balap karung adalah salah satu lomba permainan adu cepat dengan menggunakan karung goni, yang selalu diadakan hampir di setiap daerah. Menurut Yuwono (2021:10) Balap karung populer dimainkan pada saat tujuh belasan di kampung-kampung. Balap karung bergantung pada kecepatan untuk tiba di tempat tujuan maka banyak yang berjatuhan karena tidak seimbang.

Fajriyatus (2020:22) balap karung merupakan olahraga tradisional yang dimainkan oleh beberapa orang kurang lebih 4-6 orang. Dilakukan dengan cara memasukkan kaki sampai batas kaki atau pinggang, setelah aba-aba dimulai barulah peserta melompat hingga garis finish”. Waktu itu permainan sering dilakukan oleh anak-anak usia 6-12 tahun pada saat ada acara-acara keramaian atau perayaan di sekolah-sekolah Belanda atau di kampung- kampung. Seiring perkembangan zaman, saat ini balap karung juga dilakukan oleh orang dewasa di perkantoran dan pabrik-pabrik untuk ikut memerihkan hari kemerdekaan Indonesia.

A. Ukuran ,jumlah pemain dan bentuk lapangan balap karung

Agar permainan dapat dipraktikkan secara jelas dan aman, ketentuan lapangan adalah sebagai berikut:

1. Bentuk lintasan: lurus
2. Panjang lintasan: 15–20 meter
3. Dapat dimainkan secara individu maupun beregu

4. Jumlah peserta disesuaikan dengan lebar lintasan
5. Jika beregu, setiap regu dapat terdiri dari 3–5 orang (sistem estafet)
6. Lebar lintasan tiap peserta: ± 1 meter
7. Terdapat garis start dan garis finis yang jelas
8. Permukaan lapangan harus rata dan tidak licin
9. arung berbahan kain goni atau bahan kuat lainnya
10. Tinggi karung minimal mencapai pinggang peserta
11. Lebar karung cukup untuk kedua kaki peserta

b. Aturan Permainan

1. Peserta berdiri di belakang garis start dengan kedua kaki masuk ke dalam karung.
2. Peserta memegang bagian atas karung selama perlombaan.
3. Setelah aba-aba diberikan, peserta melompat menuju garis finis.
4. Peserta tidak diperkenankan keluar dari karung sebelum mencapai garis finis.
5. Jika peserta terjatuh, diperbolehkan melanjutkan kembali dari posisi jatuh tanpa bantuan orang lain.
6. Pemenang adalah peserta atau regu yang pertama mencapai garis finis secara sah.

c. Cara Bermain

1. Siapkan lintasan sesuai ukuran yang telah ditentukan.
2. Setiap peserta memasukkan kedua kaki ke dalam karung hingga setinggi pinggang.
3. Peserta berdiri tegak di garis start.

4. Setelah aba-aba dimulai, peserta melompat secepat mungkin menuju garis finis.
5. Permainan dinyatakan selesai ketika seluruh peserta mencapai garis finis.



Gambar 2. 5 Permainan balap karung
Sumber : Nalanda.ac.id

d. Unsur Aktivitas Fisik

Permainan Balap Karung melibatkan:

1. Kekuatan otot tungkai
2. Keseimbangan tubuh
3. Koordinasi gerak
4. Daya tahan
5. Konsentrasi

2.2 Penelitian Relevan

- a. Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Carolin Devita, Reynanda, “Pengaruh Olahraga Tradisional Bentengan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Craken 1 Kecamatan Munjungan Kabupaten Treggalek”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Craken 1 Kecamatan Munjungan Kabupaten Treggalek. Persamaan peneliti dengan

penulis adalah sama-sama meneliti tentang olahraga tradisional, perbedaannya adalah peneliti sebelumnya meneliti pengaruh olahraga terhadap kebugaran jasmani sedangkan penulis pengaruh olahraga terhadap aktivitas fisik.

- b. Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Teguh Prasetyo, Novandi Firdaus Yusup, Catur Prima Eka Putra Abdullah, Rudolf Yanto Basna. "Hubungan Aktivitas Fisik Tradisional Sasak dengan Partisipasi Aktif Siswa dalam PJOK Sekolah Dasar".

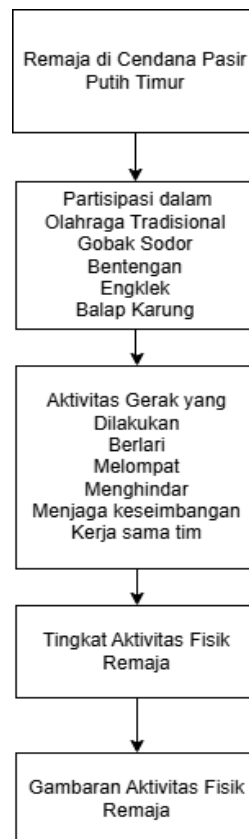
Metode penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Adapun tujuan dari penelitian untuk mengetahui sejauh mana hubungan aktivitas fisik tradisional sasak terhadap partisipasi aktif siswa dalam PJOK Sekolah Dasar.

Persamaan penelitian adalah sama-sama menggunakan metode kuantitatif, perbedaan peneliti sebelumnya dan penulis adalah objek penelitian yang digunakan adalah remaja sedangkan peneliti sebelumnya adalah anak sekolah dasar.

- C. Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Prawibowo, Zahratul Jannah, Taufik Firdaus Umari, Aidil Saputra, Diki Hendrin. "Hubungan Antara Aktifitas Fisik dan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Selama Pembelajaran PJOK Daring". Persamaan penelitian adalah sama sama menggunakan instrumen penelitian sistem kuisioner dan metode penelitian sama sama kuantitatif.

2.3 Kerangka Berfikir

Semakin berkembangnya zaman makin banyak bermunculan olahraga baru. Pada umumnya yang banyak bermunculan adalah game online yang dimainkan dengan ponsel atau komputer yang minim dengan kegiatan fisik sejalan dengan bermunculnya game online, olahraga tradisional semakin ditinggalkan karena dinilai kurang menarik serta ketinggalan zaman. Padahal olahraga tradisional adalah aset budaya negara yang perlu dilestarikan selain itu olahraga tradisional sendiri memiliki banyak kegunaan terutama untuk tubuh. Berdasarkan teori di atas peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul " Peran Olahraga Tradisional Gobak Sodor, Bentengan, Engklek dan Balap Karung dalam Meningkatkan Aktivitas Fisik Remaja Cendana Pasir Putih Timur Kabupaten Rokan Hulu).



Gambar 2. 6 kerangka berfikir

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai tingkat aktivitas fisik remaja melalui partisipasi dalam olahraga tradisional tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi variabel.

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif survei, yaitu pengumpulan data melalui instrumen tertentu untuk memperoleh gambaran mengenai aktivitas fisik remaja yang berpartisipasi dalam: Gobak Sodor, Bentengan, Engklek, Balap Karung. Penelitian ini tidak bertujuan untuk memperoleh gambaran tingkat aktivitas fisik berdasarkan frekuensi, durasi, dan intensitas partisipasi.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian Ini Dilakukan di Cendana Pasir Putih Timur Kabupaten Rokan Hulu Pada Tanggal 22 Mei Sampai 09 Juni 2026.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi dapat diartikan dan dijelaskan sebagai keseluruhan sampel penelitian. Secara lebih lanjut populasi dapat diartikan juga sebagai kelompok

individu, peristiwa ataupun objek yang menjadi pokok penelitian (Ngatno, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah para remaja berusia antara 12 – 18 tahun yang ada di Cendana Pasir Putih Timur Kabupaten Rokan Hulu.

Sampel sendiri dapat diartikan sebagai separuh atau sebagian dari jumlah keseluruhan populasi yang diteliti (Ngatno, 2015). Senada dengan pengertian tersebut, Sahir (2021) memaparkan bahwa sampel dapat diartikan menjadi bagian dari populasi yang diambil untuk mewakili keseluruhan populasi yang ada. Dalam mengambil populasi sendiri terdapat beberapa teknik atau cara. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* yaitu memilih individu yang dianggap memiliki pemahaman terhadap fenomena yang diteliti. Peneliti menggunakan jumlah populasi sebanyak 20 remaja.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan untuk memperoleh informasi yang akurat mengenai gambaran aktivitas fisik remaja melalui partisipasi dalam permainan tradisional seperti Gobak Sodor, Bentengan, Engklek, dan Balap Karung di Cendana Pasir Putih Timur, Kabupaten Rokan Hulu. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Angket (Kuesioner)

Angket digunakan untuk mengumpulkan data mengenai tingkat aktivitas fisik remaja berdasarkan persepsi dan pengalaman mereka saat mengikuti olahraga tradisional. Instrumen yang digunakan berbentuk pernyataan dengan skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak

Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Responden diminta memilih jawaban yang sesuai dengan kondisi yang mereka alami. Setiap jawaban diberi skor tertentu yang kemudian dijumlahkan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik remaja.

2. Observasi Langsung

Observasi dilakukan untuk memperoleh data secara langsung mengenai aktivitas fisik remaja saat permainan berlangsung. Peneliti menggunakan lembar observasi yang telah disusun berdasarkan indikator aktivitas fisik, seperti antusiasme keaktifan bergerak, intensitas gerakan, daya tahan, partisipasi, dan antusiasme. Melalui observasi ini, peneliti dapat memperoleh data yang lebih objektif karena pengamatan dilakukan secara langsung di lapangan selama kegiatan permainan berlangsung.

3.5 Instrumen Penelitian

A. Angket (Kuesioner) adalah alat pengumpulan data berupa daftar pertanyaan atau pernyataan tertulis yang diberikan kepada responden untuk dijawab sesuai dengan keadaan, pengalaman, atau pendapat mereka. Dalam penelitian tentang aktivitas fisik remaja melalui partisipasi permainan seperti Gobak Sodor, Bentengan, Engklek, dan Balap Karung, angket digunakan untuk mengetahui seberapa aktif remaja bergerak dan seberapa sering mereka berpartisipasi dalam permainan tersebut. Skala Likert adalah teknik pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, atau tingkat persetujuan responden terhadap suatu pernyataan. Responden diminta

memilih satu jawaban dari beberapa pilihan yang menunjukkan tingkat persetujuan

Tabel 3.1 Indikator Angket

Jawaban	Skor
Sangat Setuju (SS)	4
Setuju (S)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Angket Aktivitas Fisik

No	Indikator	Sub Indikator	No Soal
1	Frekuensi Partisipasi	Seberapa sering mengikuti permainan	1,2
2	Durasi Aktivitas	Lama waktu bermain	3,4
3	Intensitas Aktivitas	Ringan, sedang, berat	5,6,7
4	Keterlibatan Gerak	Aktif bergerak saat bermain	8,9
5	Respon Fisik	Berkeringat, napas cepat	10,11
6	Daya Tahan	Tidak mudah Lelah	12,13
7	Konsistensi	Rutin bermain	14,15

B. Lembar Observasi Aktivitas Fisik

Lembar observasi aktivitas fisik adalah instrumen penelitian yang digunakan untuk mengamati dan mencatat secara langsung tingkat aktivitas fisik responden saat melakukan suatu kegiatan. Instrumen ini diisi oleh peneliti atau observer (pengamat), bukan oleh responden.

Dalam penelitian tentang partisipasi remaja pada olahraga tradisional seperti Gobak Sodor, Bentengan, Engklek, dan Balap Karung, lembar observasi digunakan untuk melihat secara nyata bagaimana aktivitas fisik remaja ketika permainan berlangsung.

Lembar Observasi Aktivitas Fisik digunakan untuk mengamati secara langsung aktivitas remaja saat bermain.

Tabel 3.3 Aspek Observasi Aktivitas Fisik

No	Aspek yang Diamati	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4
1	Keaktifan bergerak	Sangat kurang	Kurang	Baik	Sangat baik
2	Intensitas gerakan	Ringan	Sedang	Aktif	Sangat aktif
3	Daya tahan fisik	Cepat lelah	Cukup	Tahan	Sangat tahan
4	Partisipasi	Pasif	Cukup aktif	Aktif	Sangat aktif
5	Antusiasme	Rendah	Cukup	Baik	Sangat tinggi

Setiap aspek diberi skor, misalnya:

- 1 = Kurang
- 2 = Cukup
- 3 = Baik
- 4 = Sangat Baik

Teknik Penskoran

- Skor minimum = $15 \times 1 = 15$
- Skor maksimum = $15 \times 4 = 60$

Tabel 3.4 Kategori Aktivitas Fisik

Rentang Skor	Kategori
49–60	Sangat Tinggi
37–48	Tinggi
25–36	Sedang
15–24	Rendah

3.6 Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, sehingga teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat aktivitas fisik remaja melalui partisipasi dalam permainan tradisional seperti Gobak Sodor, Bentengan, Engklek, dan Balap Karung di Cendana Pasir Putih Timur, Kabupaten Rokan Hulu.

Adapun langkah-langkah analisis data adalah sebagai berikut:

1. Penskoran Angket

Setiap jawaban responden pada angket skala Likert diberi skor sebagai berikut:

- Sangat Setuju (SS) = 4
- Setuju (S) = 3
- Tidak Setuju (TS) = 2
- Sangat Tidak Setuju (STS) = 1

Skor dari seluruh butir pernyataan dijumlahkan untuk memperoleh skor total aktivitas fisik setiap responden.

2. Menghitung Skor Rata-rata (Mean)

Untuk mengetahui gambaran umum aktivitas fisik remaja, digunakan rumus rata-rata (mean):

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

$\bar{X}$ = nilai rata-rata

$\sum X$ = jumlah seluruh skor

N = jumlah responden

3. Menghitung Persentase

Untuk mengetahui distribusi kategori aktivitas fisik digunakan rumus persentase:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase

F = frekuensi responden pada kategori tertentu

N = jumlah seluruh responden

4. Menentukan Kategori Aktivitas Fisik

Kategori ditentukan berdasarkan rentang skor menggunakan rumus interval:

$$I = \frac{\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Minimum}}{\text{Jumlah Kategori}}$$

Contoh (jika 15 soal):

e. Skor minimum = 15

f. Skor maksimum = 60

g. Jumlah kategori = 4

Sehingga diperoleh interval kategori sebagai berikut:

Rentang Skor	Kategori
49–60	Sangat Tinggi
37–48	Tinggi
25–36	Sedang

15–24	Rendah
-------	--------

5. Analisis Data Observasi

Data hasil observasi dianalisis dengan:

1. Menjumlahkan skor setiap aspek.
2. Menghitung rata-rata skor.
3. Mengkategorikan hasil ke dalam kategori: sangat baik, baik, cukup, dan kurang.