

IMPLEMENTASI PERMAINAN TRADISIONAL BALAP KARUNG DALAM MENINGKATKAN AKTIVITAS FISIK ANAK DI PANTI ASUHAN JIREH SEMENIFESTARA

*Implementation of the Traditional Sack Race Game to Improve
Children's Physical Activity at the Jireh Orphanage
Semenifestara*

Heka Mayasari Sembiring

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: Heka_sembiring@ust.ac.id

Ayu Winda Rajagukguk

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: ayuwindarajagukguk76@gmail.com

Milkalia Br Kaban

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: milkakaban2005@gmail.com

Rumondang Situmorang

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: rumondangsitumorang81@gmail.com

Enjelia Sihite

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: enjelasihite@gmail.com

Martha Carolina Br Tarigan

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: marthatarigan221100@gmail.com

Abstract

Physical activity plays a crucial role in supporting children's overall growth and development, including physical, social, and emotional development. Children living in orphanages often have limited access to structured and enjoyable physical activities. This study aims to analyze the implementation of the traditional sack race game in increasing children's physical activity at the Jireh Semenifestara Orphanage. The study used a qualitative approach with descriptive methods. The subjects were children aged 7–12 years who participated directly in the sack race game. Data were collected through observation of children's activities during the game, interviews with the orphanage caregivers, and documentation of the activities. The results indicate that the traditional sack race game can increase children's physical activity, train muscle strength, balance, and motor coordination, and foster values of sportsmanship, cooperation, and self-confidence.

Therefore, the traditional sack race game can be used as an effective alternative educational and recreational activity to increase children's physical activity in orphanages.

Keywords—*traditional game, sack race, physical activity, children, orphanage*

1. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan kebutuhan dasar bagi anak yang memiliki peran penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Pada masa anak-anak, aktivitas fisik berperan dalam pembentukan kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, serta koordinasi gerak. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) merekomendasikan agar anak usia sekolah melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari dengan intensitas sedang hingga berat.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani, memperkuat otot dan tulang, serta mencegah risiko obesitas. Selain manfaat fisik, aktivitas ini juga berkontribusi terhadap perkembangan sosial dan emosional anak, seperti melatih kerja sama, disiplin, sportivitas, serta pengendalian diri. Melalui aktivitas fisik yang melibatkan interaksi dengan teman sebaya, anak juga dapat mengembangkan keterampilan sosial dan kesehatan mental yang lebih baik.

Namun, pada kenyataannya tidak semua anak memiliki kesempatan yang sama untuk melakukan aktivitas fisik yang memadai. Anak-anak yang tinggal di panti asuhan sering kali menghadapi keterbatasan fasilitas bermain, kurangnya program olahraga yang terstruktur, serta rutinitas harian yang cenderung monoton. Kondisi tersebut menyebabkan aktivitas fisik anak menjadi kurang optimal dan berpotensi menghambat perkembangan fisik maupun motorik mereka.

Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui pemanfaatan permainan tradisional sebagai sarana aktivitas fisik. Permainan tradisional merupakan bentuk permainan yang diwariskan secara turun-temurun dan mencerminkan nilai-nilai budaya masyarakat setempat. Permainan ini umumnya bersifat sederhana, menggunakan alat yang mudah diperoleh, serta menekankan kebersamaan dan interaksi sosial. Dalam konteks pendidikan dan perkembangan anak, permainan tradisional dapat dijadikan sebagai media pembelajaran yang menyenangkan, bermakna, dan mendidik.

Dibandingkan dengan permainan modern berbasis teknologi, permainan tradisional memiliki keunggulan karena melibatkan aktivitas fisik secara langsung dan mendorong anak untuk bergerak aktif. Selain itu, permainan tradisional juga menanamkan nilai-nilai positif seperti kejujuran, sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, serta rasa kebersamaan antar anak.

Salah satu permainan tradisional yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan aktivitas fisik anak adalah balap karung. Balap karung merupakan permainan tradisional yang populer di Indonesia dan sering dimainkan pada berbagai perayaan, seperti Hari Kemerdekaan. Permainan ini dilakukan dengan cara memasukkan kedua kaki ke dalam karung kemudian melompat menuju garis akhir. Aktivitas tersebut menuntut kekuatan otot kaki, keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, serta daya tahan fisik.

Dalam konteks aktivitas fisik anak, permainan balap karung memiliki manfaat yang cukup besar, antara lain meningkatkan kemampuan motorik kasar, melatih keseimbangan dan koordinasi, serta menumbuhkan rasa percaya diri dan

keberanian. Selain itu, permainan ini juga dapat menumbuhkan semangat kompetisi yang sehat, kebersamaan, dan sportivitas antar anak.

Berdasarkan uraian tersebut, permainan tradisional balap karung dipandang sebagai salah satu alternatif yang efektif dan mudah diterapkan untuk meningkatkan aktivitas fisik anak, khususnya bagi anak-anak yang tinggal di lingkungan dengan keterbatasan sarana bermain. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada implementasi permainan tradisional balap karung dalam meningkatkan aktivitas fisik anak di Panti Asuhan Jireh Semenifestara.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan implementasi permainan tradisional balap karung dalam meningkatkan aktivitas fisik anak. Subjek penelitian adalah anak-anak Panti Asuhan Jireh Semenifestara yang mengikuti kegiatan permainan balap karung, serta pengasuh panti asuhan sebagai informan pendukung dalam memperoleh data yang lebih mendalam.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilaksanakan secara langsung oleh peneliti selama kegiatan permainan balap karung berlangsung. Observasi bersifat nonpartisipan dengan menggunakan lembar observasi sebagai panduan pencatatan data. Aspek yang diamati meliputi aktivitas fisik anak, seperti gerakan melompat, keseimbangan tubuh, keaktifan, antusiasme, serta partisipasi anak selama permainan. Wawancara dilakukan secara langsung dengan pengasuh panti asuhan untuk memperoleh informasi mengenai perubahan aktivitas fisik, perilaku, dan semangat anak sebelum dan sesudah penerapan permainan tradisional balap karung. Pertanyaan wawancara mencakup pandangan pengasuh tentang tingkat keaktifan anak, kebiasaan bergerak anak, serta manfaat permainan tradisional terhadap kesehatan dan kebersamaan anak. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang meliputi foto-foto kegiatan permainan balap karung, catatan aktivitas harian anak, serta data lain yang relevan guna memperkuat hasil observasi dan wawancara.

Analisis data dilakukan secara kualitatif melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih, memfokuskan, dan menyederhanakan data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang tidak relevan dengan tujuan penelitian disisihkan, sedangkan data yang berkaitan dengan aktivitas fisik anak selama permainan balap karung dipertahankan untuk dianalisis lebih lanjut. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk deskripsi naratif yang disusun secara sistematis, mencakup hasil observasi aktivitas fisik anak, kutipan wawancara dengan pengasuh panti asuhan, serta dokumentasi pendukung yang relevan. Penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan hasil analisis data untuk menjawab tujuan penelitian, yaitu menggambarkan implementasi permainan tradisional balap karung dalam meningkatkan aktivitas fisik anak di Panti Asuhan Jireh Semenifestara.

Keabsahan data dalam penelitian ini diperoleh melalui triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi, sedangkan triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari anak-anak panti asuhan dan pengasuh panti asuhan. Melalui proses tersebut, data yang dihasilkan diharapkan memiliki tingkat keakuratan dan kepercayaan yang tinggi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Peningkatan Aktivitas Fisik Anak melalui Permainan Balap Karung

Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan permainan tradisional balap karung, terlihat adanya peningkatan aktivitas fisik pada anak-anak Panti Asuhan Jireh Semenifestara. Anak-anak terlibat secara aktif dalam setiap tahapan permainan, mulai dari persiapan, pelaksanaan lomba, hingga kegiatan penutup. Aktivitas melompat menggunakan karung menuntut anak untuk menggerakkan hampir seluruh bagian tubuh, terutama otot kaki dan tubuh bagian bawah, sehingga anak melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi.

Hasil observasi menunjukkan bahwa anak-anak yang sebelumnya cenderung pasif dan jarang melakukan aktivitas fisik terlihat lebih aktif dan bersemangat saat mengikuti permainan. Anak-anak mampu melakukan gerakan melompat secara berulang dalam waktu tertentu tanpa menunjukkan kelelahan berlebihan. Hal ini mengindikasikan bahwa permainan balap karung dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan durasi dan intensitas aktivitas fisik anak secara alami dan menyenangkan.

2. Pengembangan Kemampuan Motorik dan Kebugaran Jasmani Anak

Permainan balap karung memberikan dampak positif terhadap pengembangan kemampuan motorik kasar anak. Gerakan melompat di dalam karung melatih kekuatan otot kaki, keseimbangan tubuh, serta koordinasi gerak. Berdasarkan hasil pengamatan, anak-anak mengalami peningkatan kemampuan dalam menjaga keseimbangan saat melompat, terutama setelah beberapa kali mengikuti permainan.

Selain itu, permainan ini juga berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak. Anak-anak terlihat lebih lincah dan responsif dalam bergerak, serta mampu menyelesaikan lintasan permainan dengan lebih baik dibandingkan pada percobaan awal. Temuan ini menunjukkan bahwa permainan tradisional balap karung dapat menjadi alternatif aktivitas fisik yang efektif dalam mendukung perkembangan fisik dan motorik anak di panti asuhan.

3. Dampak Permainan Balap Karung terhadap Aspek Sosial dan Emosional Anak

Selain meningkatkan aktivitas fisik, permainan tradisional balap karung juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengasuh panti asuhan, anak-anak menunjukkan sikap lebih ceria, percaya diri, dan berani mencoba selama permainan berlangsung. Anak-anak tidak ragu untuk berpartisipasi dan menunjukkan usaha terbaiknya dalam menyelesaikan permainan.

Interaksi sosial antar anak juga terlihat meningkat. Anak-anak saling memberikan dukungan, menyemangati teman, dan menerima hasil permainan dengan sportif. Sikap kerja sama, toleransi, dan rasa kebersamaan muncul secara alami selama kegiatan berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai sarana aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media pembelajaran sosial yang bermakna bagi anak.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional balap karung efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik anak di Panti Asuhan Jireh Semenifestara. Permainan ini mampu meningkatkan keterlibatan anak dalam aktivitas gerak, menumbuhkan antusiasme, serta memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Permainan balap karung direkomendasikan untuk dijadikan sebagai salah satu program kegiatan rutin di panti asuhan, karena mudah diterapkan, murah, dan memiliki nilai edukatif yang tinggi.

5. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai implementasi permainan tradisional balap karung dalam meningkatkan aktivitas fisik anak di Panti Asuhan Jireh Semenifestara, disarankan kepada pihak pengelola panti asuhan untuk mengintegrasikan permainan tradisional sebagai bagian dari kegiatan rutin guna mendukung perkembangan fisik, sosial, dan emosional anak. Bagi pengasuh panti, diharapkan dapat memberikan pendampingan dan pengawasan yang optimal selama kegiatan berlangsung agar permainan dapat dilaksanakan secara aman dan efektif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji jenis permainan tradisional lainnya, menggunakan pendekatan kuantitatif, serta memperluas subjek dan lokasi penelitian agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Panti Asuhan Jireh Semenifestara yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para pengasuh panti yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan informasi serta membantu selama proses observasi dan wawancara berlangsung. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada anak-anak panti asuhan yang telah berpartisipasi dengan antusias dalam kegiatan permainan tradisional balap karung, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan motivasi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaput, J.-P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: Summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(141), 1–9.
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan kemampuan fisik motorik melalui permainan tradisional bagi anak usia dini. *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 2 (1), 115-134.
- Maghfiroh, Y. (2020). Peran permainan tradisional dalam membentuk karakter anak usia 4-6 tahun. *Jurnal Pendidikan Anak*, 6 (1), 1-9.
- Maryati, S., & Nurlaela, W. (2021). Permainan tradisional sebagai sarana mengembangkan kemampuan fisik motorik anak usia dini. *Lectura PAUD: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4 (02), 49-61.
- Putri, VDR (2021). *Implementasi keterampilan sosial melalui permainan tradisional Sliduran pada Kelas III SDN 270 Gresik* (Disertasi Doktor, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Pramudyanto, Y., Kristiyandaru, A., & Arief, NA (2023). Pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran fisik dan kecerdasan emosional siswa. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 8 (1), 55-64.
- Rahmadannia, R. A., Ningsi, W. G., Oktaria, Z. I., & Lestari, D. (2025). PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BALAP KARUNG UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN. *Insan Cendekia: Jurnal Studi Islam, Sosial dan Pendidikan*, 4 (3), 47-54.
- Siswanto, S., Winarno, ME, Adi, S., & Setiawan, E. (2022). Bagaimana Dampak Permainan Tradisional Pada Perkembangan Motorik Siswa: Tinjauan Pustaka Sistematis. *Jurnal Patriot*, 4 (4), 364-379.
- Wijayanti, R. (2018). Permainan tradisional sebagai media pengembangan kemampuan sosial anak. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5 (1).