



Permainan Tradisional Sebagai Media *Warming Up* pada Atlet Bola Tangan SKO Riau

M. Fransazeli Makorohim¹, Alficandra², Muhammad Arsy Ash Shiddiqy³,
Zainal⁴, Muhammad Ilham Bintang⁵, Riska Aulia⁶

Program Studi Pendidikan Jasmani^{1,2,5,6}, Program Studi Hubungan Internasional³,
Program Studi Magister Ilmu Pemerintahan⁴
Universitas Islam Riau
e-mail: mfransazeli@edu.uir.ac.id

Abstrak

Proses berlatih terkadang membosankan bagi anak-anak, kurangnya daya kreatif dan inovatif dari para pelatih membuat anak-anak berhenti berlatih sewaktu-waktu, terkadang sasaran dan tujuan dari berlatih belum tercapai anak-anak sudah berhenti berlatih karena merasakan kebosanan. Dalam upaya menghilangkan rasa kebosanan melakukan pemanasan dalam proses latihan bisa dilakukan dengan melalui permainan tradisional diantaranya permainan tradisional terompah panjang dan gerobak sodor karena dalam permainan disamping menyenangkan hati, juga didalamnya banyak unsur gerak, seperti berlari. Selain itu juga permainan tradisional menjadi salah satu muatan budaya yang perlu untuk dipertahankan agar tidak hilang. Tentu saja, menjadi tantangan agar permainan tradisional yang mengedepankan nilai-nilai tanggung jawab, kerja tim, kejujuran, bahkan melibatkan alam sebagai ciri khasnya tetap hadir di setiap generasi. Permainan tradisional juga diharapkan menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan sebagai media *warming up* dalam sebuah cabang olahraga dengan tujuan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan tersebut dapat diadopsi dan diaplikasikan. Guna mencapai tujuan tersebut, peranan permainan tradisional sangatlah penting. Dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat menambah wawasan lebih bagi para siswa atau atlet terkait peranan permainan tradisional sebagai salah satu media pemanasan dalam berlatih.

Kata Kunci: *Olahraga Tradisional, Warming Up, Bola Tangan.*

Abstract

The training process is sometimes boring for children, the lack of creativity and innovation from the coaches makes children stop training at any time, sometimes the goals and objectives of training have not been achieved children have stopped training because they feel bored. In an effort to eliminate boredom, warming up during the training process can be done through traditional games such as traditional games terompah panjang and gerobak sodor because in addition to being fun, the game also includes many elements of movement, such as running. In addition, traditional games are one of the cultural contents that need to be maintained so that they are not lost. Of course, it is a challenge for traditional games that prioritize the values of responsibility, teamwork, honesty, and even involve nature as their characteristics to remain present in every generation. Traditional games are also expected to be an alternative that can be used as a warm-up medium in a sport with the aim of the values contained in the

game can be adopted and applied. In order to achieve this goal, the role of traditional games is very important. It is hoped that this community service activity will increase students' and athletes' insight into the role of traditional games as a warm-up medium for training.

Keywords: *Traditional Sports, Warming Up, Handball.*

PENDAHULUAN

Permainan tradisional pada hakikatnya merupakan bagian dari kebudayaan daerah yang tumbuh dan berkembang di tengah masyarakat serta diwariskan secara turun-temurun, baik secara langsung maupun tidak langsung (Jayendra, 2019). Sebagai warisan budaya, permainan tradisional memiliki potensi besar dalam menanamkan nilai-nilai karakter yang bermanfaat bagi perkembangan kepribadian anak (Fauziah & Khalsum, 2022).

Dalam konteks aktivitas gerak dan olahraga, permainan menjadi media yang mampu menarik minat siswa maupun atlet, sehingga dapat menjadi solusi efektif dalam kegiatan pemanasan sebelum memasuki materi inti latihan (Kurnia & Septiana, 2020). Permainan tradisional sendiri merupakan bentuk permainan sederhana yang dapat dimainkan oleh berbagai kalangan usia dan terus dilestarikan dari generasi ke generasi (Naafi' & Irawan, 2022). Pada sisi lain, pemanasan merupakan tahapan penting dalam aktivitas olahraga, yang dilakukan sebelum latihan inti dan diikuti dengan pendinginan pada akhir sesi latihan (Arifin, 2015).

Pemanasan (*warming up*) merupakan komponen penting dalam setiap sesi latihan olahraga, karena berfungsi mempersiapkan kondisi fisik dan mental atlet sebelum melakukan aktivitas intensif. Dalam konteks olahraga bola tangan, pemanasan yang efektif tidak hanya meningkatkan kesiapan otot dan daya tahan tubuh, tetapi juga membantu mengurangi risiko cedera serta meningkatkan fokus atlet. Penerapan permainan tradisional sebagai media *warming up* menjadi alternatif yang menarik dan edukatif, karena mampu menghadirkan suasana latihan yang menyenangkan, meningkatkan interaksi sosial, serta tetap memenuhi tuntutan gerak spesifik olahraga (Sukendro, 2020). Selain itu, pendekatan ini selaras dengan prinsip pembelajaran motorik modern yang menekankan aktivitas variatif dan berbasis pengalaman bermain untuk mendukung perkembangan keterampilan atlet (Hariono, 2019). Dengan demikian, permainan tradisional memiliki potensi besar sebagai strategi pemanasan yang efektif dalam pembinaan atlet bola tangan, khususnya di lingkungan SKO Riau.

Tujuan utama pemanasan adalah meregangkan otot dan persendian, meningkatkan kelancaran peredaran darah, dan mempersiapkan tubuh untuk aktivitas gerak yang lebih berat. Ketika otot lebih siap dan aliran darah meningkat, kondisi tubuh menjadi lebih adaptif terhadap intensitas latihan inti. Pemanasan juga berfungsi meningkatkan suhu tubuh, memperbaiki kontraksi otot, mempercepat gerakan refleks, serta mencegah kram atau kejang otot (Gandasari, 2020).

Selain itu, pemanasan yang dikemas melalui permainan tradisional dapat meningkatkan minat dan kesenangan siswa, sehingga pengalaman pada tahap pemanasan berdampak langsung pada antusiasme dalam mengikuti latihan inti (Latif et al., 2019). Dengan demikian, model pemanasan berbasis permainan menjadi alternatif yang efektif dan terbukti mampu meningkatkan kualitas keterlibatan siswa dalam aktivitas olahraga (Samodra et al., 2022).

Kondisi yang dirasakan saat ini, menjadi ide atau gagasan agar dapat memfasilitasi siswa atau atlet untuk tetap mempertahankan permainan tradisional secara konvensional, tetapi juga dapat menjadikan permainan tersebut sebagai opsi bentuk pemanasan sebelum melakukan kegiatan inti olahraga.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan pelatihan dan sosialisasi. Tahapan kegiatan meliputi: (1) koordinasi dengan pihak sekolah; (2) sosialisasi permainan tradisional sebagai media pemanasan (*warming up*). Kegiatan diikuti oleh sekitar 20 atlet bola tangan dan guru SKO Riau. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi siswa dan wawancara dengan guru untuk menilai kebermanfaatan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 12-15 November 2025 bertempat di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau dengan peserta berjumlah \pm 20 orang, yang terdiri dari siswa dan guru. Pelaksanaan dilakukan oleh tim pengabdian melalui pendekatan demonstrasi, praktik langsung, serta pendampingan intensif selama proses kegiatan. Seluruh rangkaian berlangsung dalam suasana menyenangkan dan interaktif. Peserta terlihat antusias mengikuti setiap permainan tradisional yang dikenalkan, seperti gobak sodor, bentengan, dan ular naga yang telah dimodifikasi untuk tujuan pemanasan.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Peningkatan Pengetahuan Peserta

Berdasarkan hasil observasi dan tanya jawab selama kegiatan. Peserta mulai memahami bahwa warming up tidak harus selalu dilakukan secara monoton, tetapi dapat dilakukan melalui aktivitas menyenangkan. Peserta mengetahui manfaat pemanasan seperti meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan mobilitas sendi, dan mencegah cedera. Peserta mendapatkan wawasan mengenai hubungan antara permainan tradisional dan unsur-unsur pemanasan seperti gerak dinamis, koordinasi, kelincahan, serta aktivasi otot. Tingkat pemahaman peserta mengalami peningkatan yang terlihat dari respons cepat dalam menjawab pertanyaan instruktur dan kemampuan peserta menjelaskan kembali fungsi pemanasan dengan kata-kata mereka sendiri.

Peningkatan Keterampilan Motorik Peserta

Selama praktik, perubahan positif tampak pada kemampuan peserta dalam melakukan gerakan pemanasan dinamis secara lebih terkoordinasi, menampilkan kecepatan reaksi serta kelincahan yang meningkat selama permainan, mengontrol gerak tubuh terutama pada permainan berbasis lompatan, arah, dan perubahan kecepatan serta permainan tradisional terbukti mampu mengaktifkan seluruh komponen fisik dasar seperti kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan koordinasi secara alami dan menyenangkan.

Antusiasme dan Motivasi Peserta

Observasi lapangan menunjukkan bahwa permainan tradisional lebih disukai dibanding pemanasan konvensional. Indikatornya antara lain peserta lebih aktif bergerak tanpa merasa terbebani, suasana latihan menjadi lebih hidup, ceria, dan penuh kerja sama, tidak ada peserta yang menunjukkan kejenuhan selama kegiatan berlangsung serta kegiatan ini juga meningkatkan interaksi sosial antar peserta, karena hampir semua permainan tradisional membutuhkan kerja sama, komunikasi, dan strategi kelompok.

Dampak dan Manfaat Kegiatan

Kegiatan penerapan permainan tradisional sebagai media warming up pada atlet bola tangan SKO Riau memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesiapan fisik, mental, dan sosial atlet. Melalui aktivitas yang menyenangkan dan bervariasi, atlet mengalami peningkatan motivasi serta berkurangnya kejenuhan dalam rutinitas latihan, sehingga proses pemanasan menjadi lebih efektif dan bermakna. Permainan tradisional juga membantu mengembangkan kelincahan, koordinasi, reaksi, serta stamina melalui gerakan-gerakan dinamis yang relevan dengan kebutuhan olahraga bola tangan. Selain aspek fisik, kegiatan ini memperkuat kerja sama tim, komunikasi, dan kepercayaan antar-atlet, yang menjadi fondasi penting dalam performa pertandingan. Secara keseluruhan, penggunaan permainan tradisional dalam warming up meningkatkan kualitas latihan, memperkaya pengalaman belajar atlet, dan menciptakan suasana latihan yang lebih positif dan adaptif.

Dari kegiatan pengabdian ini, diperoleh beberapa manfaat langsung, yaitu meningkatkan minat peserta terhadap aktivitas fisik dan olahraga,

mengenalkan kembali nilai budaya lokal melalui permainan tradisional, menyediakan alternatif metode pemanasan yang kreatif bagi guru olahraga atau pelatih, meningkatkan kesiapan fisik peserta sebelum memasuki sesi latihan inti serta dapat menumbuhkan kebersamaan dan sportivitas melalui permainan kelompok.



Gambar 2. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Secara keseluruhan, penggunaan permainan tradisional sebagai media warming up dapat menjadi solusi yang inovatif, efektif, dan menyenangkan untuk meningkatkan aktivitas fisik peserta.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Permainan Tradisional sebagai Media Warming Up” berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa permainan tradisional mampu menjadi media pemanasan yang efektif, meningkatkan keterlibatan peserta, serta menumbuhkan nilai sportif, kerja sama, dan kecintaan terhadap budaya lokal. Pendekatan ini layak direkomendasikan menjadi bagian dari pembelajaran PJOK maupun aktivitas olahraga di lingkungan sekolah atau komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Jayendra PS. Permainan Tradisional Bali Juru Pencar Sebagai Media Pembelajaran Dan Pembentukan Karakter. *J Pendidik Dasar*. 2019;3(1):65.
- Fauziah R, Khalsum U, . Pengembangan Karakter Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Prosiding Didakt [Internet]*. 2022;871-9. Available from:
<http://proceedings.upi.edu/index.php/semnaspendas/article/view/2429>
<http://proceedings.upi.edu/index.php/semnaspendas/article/download/2429/2247>
- Kurnia, D., & Septiana, R. A. (2020). Implementasi Permainan Kecil Sebagai Bentuk Pemanasan Terhadap Minat Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan

- Jasamani. Physical Activity Journal, 2(1), 90.
<https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3302>
- Naafi' M, Irawan RJ. Studi Literatur: Efektivitas Modifikasi Dalam Permainan Tradisional Pada Eksistensi Permainan Anak Era Generasi Z. *J Kesehat Olahraga*. 2022;10(01):129-36.
- Arifin, Z. (2015). Aktivitas pemanasan dan pendinginan pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(2).
- Gandasari, M. F. (2020). Pengembangan model pemanasan berbasis permainan pramuka pada siswa SMP. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 1(1), 26-32.
- Latif, Moch., Faozi, F., Bakhri, R. S., Harja, F., & Listiandi, A. D. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Minat Siswa Dalam Kegiatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sman 1 Cikembar. *Physical Activity Journals*, 1(1), 82-90.
<https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.2005>
- Samodra, Y. T. J., Gustian, U., Susanto, I. A., & Suhendra, A. F. (2022). Penelitian kelompok: Model permainan sebagai alternatif untuk pemanasan siswa. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3(1), 56-64.
- Hariono, P. (2019). *Pembelajaran motorik dalam olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sukendro, A. (2020). *Metode latihan berbasis permainan dalam kegiatan olahraga*. Bandung: Alfabeta.