

PENDAMPINGAN SMP NEGERI KOTA SINGARAJA MENUJU SUKSES JANTRA OLAHRAGA TRADISIONAL 2025

I Ketut Budaya Astra¹, Made Agus Wijaya²,
Ni Luh Putu Spyanawati³, I Komang Sukarata Adnyana⁴
^{1,2,3,4}Jurusan Pendidikan Olahraga FOK UNDIKSHA
Email: budaya.astra@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Traditional sports games as part of cultural heritage are very rich in educational and character values such as sportsmanship, cooperation and discipline. However, technological developments have made junior high school students in Singaraja City more interested in playing digital games, rather than playing traditional sports. This condition encouraged the community service to carry out community service/PkM in the form of mentoring public junior high schools in Singaraja City to introduce, train, implement and provide competitive experience in traditional sports games. This PkM involved 3 public junior high schools in Singaraja City, namely: 1) Singaraja 1 Public Junior High School, 2) Singaraja 6 Public Junior High School, and 3) Singaraja 7 Public Junior High School with a total of 64 students actively involved. PkM activities were carried out through stages of socialization, mentoring/training, and joint practice of traditional sports Deduplak, Megala-gala/slodor, Metajog and Terompah Panjang/Bakiak. The mentoring was held on Saturday, June 13, 2025 – Thursday, June 26, 2025 at each junior high school, followed by joint training on Sunday, June 29, 2025 at the Undiksha Football Field. In the Bali Province Traditional Sports Jantra, SMP Negeri 6 Singaraja as the ambassador of Buleleng Regency succeeded in winning a bronze medal in the traditional sport of Metajog. This PkM was successful, there was an increase in students' understanding as seen from the initial and final tests of students, smooth and meaningful mentoring for students, and they achieved achievements in the 2025 Bali Province Jantra.

Keywords: traditional sports, jantra, megalaga-gala

ABSTRAK

Permainan olahraga tradisional sebagai bagian dari warisan budaya sangat kaya nilai-nilai pendidikan dan karakter seperti sportivitas, kerjasama dan kedisiplinan. Namun, perkembangan teknologi membuat peserta didik SMP di Kota Singaraja lebih tertarik memainkan permainan digital, daripada bermain olahraga tradisional. Kondisi ini mendorong pengabdian melaksanakan pengabdian kepada Masyarakat/ PkM berupa pendampingan SMP Negeri di Kota Singaraja untuk memperkenalkan, melatih, mengimplementasikan dan memberikan pengalaman berkompetisi permainan olahraga tradisional. PkM ini melibatkan 3 SMP Negeri Kota Singaraja yaitu: 1) SMP Negeri 1 Singaraja, 2) SMP Negeri 6 Singaraja, dan 3) SMP Negeri 7 Singaraja dengan jumlah peserta didik yang terlibat aktif sebanyak 64 orang peserta didik. Kegiatan PkM dilakukan melalui tahapan sosialisasi, pendampingan/pelatihan, dan latihan bersama olahraga tradisional *Deduplak, Megala-gala/slodor, Metajog* dan *Terompah Panjang/Bakiak*. Pendampingan dilaksanakan pada Sabtu, 13 Juni 2025 – Kamis, 26 Juni 2025 di masing-masing SMP yang dilanjutkan dengan latihan bersama pada Minggu, 29 Juni 2025 di Lapangan Sepakbola Undiksha. Pada Jantra Olahraga Tradisional Provinsi Bali, SMP Negeri 6 Singaraja sebagai duta Kabupaten Buleleng berhasil meraih medali perunggu pada olahraga tradisional Metajog. PkM ini berlangsung dengan sukses, terdapat peningkatan pemahaman peserta didik dilihat dari tes awal dan tes akhir peserta didik, pendampingan lancar dan bermakna bagi peserta didik, serta mendapatkan prestasi pada Jantra Provinsi Bali 2025.

Kata kunci: olahraga tradisional, jantra, megalaga-gala

PENDAHULUAN

Permainan olahraga tradisional merupakan permainan anak yang dimainkan secara sederhana sesuai dengan kebudayaan yang ada di lingkungan masyarakat. Permainan olahraga

tradisional bisa disebut permainan rakyat. Tujuan dari permainan olahraga tradisional adalah untuk menghibur diri, alat memelihara hubungan dan kenyamanan sosial. Jadi, permainan olahraga tradisional memiliki nilai dan ciri sesuai dengan lingkungan masyarakat.

Permainan olahraga tradisional adalah bentuk seni hiburan yang berasal dari budaya lokal. Permainan ini mengandung makna simbolis dan diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya, dimainkan menggunakan gerakan tubuh, kata-kata, dan alat-alat tertentu. Pesan-pesan dalam permainan ini mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak-anak, serta membantu mempersiapkan mereka untuk menjadi dewasa. Selain itu, permainan olahraga tradisional menanamkan nilai-nilai seperti kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin, yang semuanya baik untuk kesehatan, kebugaran, dan perkembangan peserta didik. Di Indonesia, ada berbagai cara untuk memainkan permainan olahraga tradisional. Anak-anak dan remaja biasanya membutuhkan aktivitas fisik untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan tubuh mereka, dan aktivitas fisik ini juga memberikan manfaat positif bagi kesehatan dan kebugaran (Sari & Kurniawan, 2024).

Perkembangan zaman membuat permainan olahraga tradisional hampir dilupakan karena berkembangnya teknologi yang pesat. Anak-anak lebih suka bermain gadget atau *game online*. Orang tua juga lebih mudah mengawasi anak, jika anak di dalam rumah dengan bermain gadget. Namun, tetap harus mengenalkan pentingnya permainan olahraga tradisional karena dengan permainan olahraga tradisional bisa menanamkan nilai karakter dan budaya. Selain itu, juga menjaga dan melestarikan warisan leluhur. Sehingga di sekolah sangat perlu diajarkan mengenai permainan olahraga tradisional (Damayanti et al., 2023).

Berdasarkan pengamatan pengabdi dan diskusi dengan guru-guru PJOK SMP Negeri Kota Singaraja peradaban budaya terus berkembang seiring dengan kemajuan zaman, tidak hanya dalam seni budaya tetapi juga dalam teknologi. Perubahan ini juga mempengaruhi lingkungan sosial dan pola bermain anak-anak, yang kini sangat berbeda dari masa lalu. Peserta didik SMP Kota

Singaraja saat ini jarang bermain permainan olahraga tradisional, bahkan banyak yang tidak mengenal permainan tersebut. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya popularitas permainan digital dan gadget yang lebih menarik perhatian mereka. Akibatnya, nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga tradisional semakin terlupakan.

Anak-anak di Indonesia sangat perlu mempertahankan keterampilan bermain permainan olahraga tradisional karena permainan tersebut menyimpan nilai-nilai budaya yang penting untuk dijaga. Namun, saat ini, kurangnya pengetahuan tentang permainan tradisional dari orang tua atau guru kepada anak-anak telah membuat permainan tersebut semakin langka. Sementara itu, permainan modern yang lebih terkenal sering kali tidak mengajarkan nilai-nilai seperti kerjasama, sehingga anak-anak menjadi lebih individualis dan cenderung menutup diri.

Hal tersebut menandakan guru PJOK SMP Negeri Kota Singaraja perlu memperkenalkan dan mengajarkan permainan olahraga tradisional kepada peserta didik sebagai bagian dari pembelajaran PJOK. Selain itu untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama dan menumbuhkan rasa berkompetisi penting juga diajarkan dan bertanding dengan selalu menjunjung nilai-nilai sportivitas sikap dan perilaku yang menunjukkan rasa hormat, *fair play*, dan menerima hasil pertandingan dengan baik menang maupun kalah. Ini mencakup kepatuhan terhadap aturan, menghormati lawan, dan menjaga kerendahan hati dalam kemenangan, serta mengakui kekalahan dengan baik.

METODE

Metode yang dilaksanakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini ada tiga jenis yaitu metode ceramah, metode praktik, dan metode diskusi–presentasi. Metode ceramah digunakan dengan menyampaikan materi secara langsung kepada peserta didik maupun guru mengenai konsep dasar, sejarah,

nilai-nilai budaya, serta jenis-jenis permainan olahraga tradisional. Penyampaian dilakukan secara komunikatif dan interaktif agar peserta dapat memahami pentingnya pelestarian olahraga tradisional sebagai bagian dari warisan budaya bangsa. Metode praktik/ pendampingan dilaksanakan setelah peserta memperoleh materi melalui ceramah. Pada tahap ini, peserta didik dan guru dilibatkan secara aktif untuk mempelajari sekaligus mencoba secara langsung berbagai jenis permainan olahraga tradisional yang telah dikenalkan, yaitu Deduplak, Megala-gala/slodor, Metajog *dan Terompah Panjang/ Bakiak*. Kegiatan praktik ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik, kerja sama tim, serta memberikan pengalaman nyata dalam bermain maupun mengajarkan permainan olahraga tradisional tersebut.

Metode diskusi dan presentasi digunakan untuk memberikan ruang interaksi aktif antara

pemateri dan peserta selama kegiatan berlangsung. Diskusi dilakukan baik saat penyampaian materi di dalam ruangan maupun pada praktik di lapangan, sehingga peserta dapat memahami secara menyeluruh mulai dari sejarah, peraturan, teknik dasar, hingga strategi permainan olahraga tradisional. Pada sesi akhir kegiatan praktik/ pendampingan dilaksanakan latihan bersama 3 SMP Negeri Kota Singaraja yang dilaksanakan di Lapangan Sepakbola Undiksha.

Dengan kombinasi ketiga metode tersebut, suasana pembelajaran dan pendampingan menjadi lebih interaktif, partisipatif, dan menyenangkan, sekaligus mempersiapkan peserta untuk mampu mengimplementasikan pengetahuan yang diperoleh pada saat pertandingan sesungguhnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendampingan yang dilaksanakan oleh Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) Universitas Pendidikan Ganesha kepada tiga Sekolah Menengah Pertama di Singaraja, yaitu SMP Negeri 1 Singaraja, SMP Negeri 6 Singaraja, dan SMP Negeri 7 Singaraja, dalam rangka persiapan menuju Jantra Olahraga Tradisional Provinsi Bali Tahun 2025. Khalayak sasaran PkM ini adalah peserta didik ketiga SMP Negeri Kota Singajara yang berjumlah sebanyak 64 orang. Melalui skema Sekolah Binaan yang menjadi bagian dari program Pengabdian kepada Masyarakat, peserta didik mendapatkan pelatihan terstruktur untuk menguasai empat jenis permainan olahraga tradisional, yaitu Deduplak, Megala-gala/slodor, Metajog *dan Terompah Panjang/ Bakiak*. Pelatihan/ pendampingan ini tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan bermain, seperti koordinasi gerak, kecepatan, strategi, dan kekompakan tim, tetapi juga menanamkan nilai-nilai sportivitas,

disiplin, tanggung jawab, dan rasa bangga terhadap warisan budaya lokal.

Sebelum kegiatan pendampingan permainan olahraga tradisional, terlebih dahulu dilaksanakan tes awal pada peserta didik di sekolah masing-masing. Selanjutnya dipandu oleh mahasiswa S1 Penjaskesrek FOK Undiksha, pendampingan olahraga tradisional dilaksanakan mulai Sabtu, 13 Juni 2025 sampai dengan Kamis, 26 Juni 2025 di masing-masing SMP. Setelah pendampingan usai dilaksanakan tes akhir dan latihan bersama yang dilaksanakan pada Minggu, 29 Juni 2025 di Lapangan Sepak Bola Undiksha. Berikut ini ditampilkan jadwal pendampingan olahraga tradisional SMP Negri Kota Singaraja.

Tabel 1. Jadwal Pendampingan Olahraga Tradisional di SMP Negeri Kota Singaraja

No	Kegiatan	SMP Negeri 1 Singaraja	SMP Negeri 6 Singaraja	SMP Negeri 7 Singaraja
1	Tes Awal & Pendampingan Pertama	Rabu, 18 Juni 2025	Jumat, 13 Juni 2025	Sabtu , 14 Juni 2025
2	Pendampingan kedua	Kamis, 19 Juni 2025	Rabu, 18 Juni 2025	Selasa, 17 Juni 2025
3	Pendampingan ketiga	Selasa, 24 Juni 2025	Jumat, 20 Juni 2025	Minggu, 22 Juni 2025
4	Pendampingan Keempat	Kamis, 26 Juni 2025	Rabu, 25 Juni 2025	Selasa, 24 Juni 2025
5	Test akhir	Sabtu, 28 Juni 2025	Jumat, 27 Juni 2025	Kamis, 26 Juni 2025
6	Latihan Bersama 3 SMP Negeri Kota Singaraja		Minggu, 29 Juni 2025	
7	Jantra Oltrad da di Denpasar		Sabtu, 5 Juli 2025	

Suasana pendampingan memperkuat ikatan kebersamaan, meningkatkan rasa percaya diri siswa, sekaligus membangun mental kompetitif yang sehat. Filosofi *Mens sana in corpore sano* di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat menjadi dasar dari setiap aktivitas yang dilakukan, di mana permainan olahraga tradisional digunakan sebagai sarana menyehatkan tubuh sekaligus membentuk karakter yang kuat dan berintegritas. Berikut ini pada gambar 1 disajikan dokumentasi Pendampingan di masing-masing SMP Negeri Kota Singaraja.



Gambar 1. Pendampingan di SMP Negeri 1 Singaraja



Gambar 2. Pendampingan di SMP Negeri 6 Singaraja.



Gambar 3. Pendampingan di SMP Negeri 7 Singaraja



Gambar 4. Latihan Bersama, 3 SMP Negeri Kota Singaraja di Undiksha

Merujuk hasil tes awal diperoleh data seperti tabel 2.

Tabel 2. Data Tes Awal Peserta Didik SMP Negeri Kota Singaraja

Kategori	Nama Sekolah/ Jumlah Peserta sesuai Kategori		
	SMPN 1 Singaraja	SMPN 6 Singaraja	SMPN 7 Singaraja
Sangat Baik	5	1	4
Baik	8	10	10
Cukup Baik	7	7	5
Kurang Baik	2	3	2
Sangat Kurang Baik	0	0	0
Jumlah	22	21	21

Sesuai tabel 2, terdapat 26 (40%) orang peserta didik yang termasuk kategori cukup baik, kurang baik dan sangat kurang baik yang menadakan peserta didik belum mengetahui permainan olahraga tradisional Deduplak, Megala-gala/slodor, Metajog dan Terompah Panjang/Bakiak.

Setelah pendampingan dilaksankan, pada saat tes akhir diperoleh data seperti tabel 3.

Tabel 3. Data Tes Akhir Peserta Didik SMP Negeri Kota Singaraja

Kategori	Nama Sekolah/ Jumlah Peserta sesuai Kategori		
	SMPN 1 Singaraja	SMPN 6 Singaraja	SMPN 7 Singaraja
Sangat Baik	20	15	14
Baik	2	6	7
Cukup Baik	0	0	0
Kurang Baik	0	0	0
Sangat Kurang Baik	0	0	0
Jumlah	22	21	21

Sesuai tabel 3, peserta didik sudah memahami pemainan Deduplak, Megala-gala/slodor, Metajog dan Terompah Panjang/Bakiak. Hal ini ditandai dengan pemahaman peserta didik pada kategori sangat baik dan baik. Tidak

terdapat peserta didik pada kategori cukup baik, kurang baik dan sangat kurang baik.

Dari kegiatan ini, diperoleh luaran yang nyata berupa peningkatan keterampilan bermain permainan olahraga tradisional, kesiapan fisik dan mental siswa untuk menghadapi kompetisi Jantra 2025, terbentuknya sikap sportif dan kebersamaan lintas sekolah, serta bertumbuhnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Selain itu, kegiatan ini memperkuat kemitraan antara perguruan tinggi dan sekolah, menciptakan ruang pembelajaran yang kolaboratif, serta memberikan kontribusi langsung terhadap pelestarian budaya Bali di tengah arus modernisasi dan perkembangan teknologi digital. Dengan demikian, kegiatan

pendampingan ini tidak hanya menghasilkan prestasi di bidang olahraga tradisional, tetapi juga meninggalkan warisan nilai positif yang akan berdampak jangka panjang bagi peserta didik, sekolah, dan masyarakat.



Gambar 5. Tim SMP Negeri 6 Singaraja berlaga pada Jantra di Provinsi Bali 2025

SIMPULAN

Kegiatan pendampingan yang dilaksanakan oleh Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha kepada SMP Negeri 1 Singaraja, SMP Negeri 6 Singaraja, dan SMP Negeri 7 Singaraja dalam rangka persiapan menuju Jantra Olahraga Tradisional Provinsi Bali Tahun 2025 telah memberikan hasil yang signifikan. Peserta didik mampu menguasai empat jenis permainan olahraga tradisional (Deduplak, Megala-gala/slodor, Metajog *dan Terompah Panjang/Bakiak*), meningkatkan keterampilan fisik, strategi, serta kekompakkan tim. Selain itu, kegiatan ini berhasil menanamkan nilai sportivitas, disiplin, tanggung jawab, dan rasa bangga terhadap budaya lokal. Pelatihan dan pendampingan yang dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan tidak hanya menyiapkan siswa menghadapi kompetisi, tetapi juga membangun mental kompetitif yang sehat, rasa kebersamaan antar sekolah, serta kesadaran menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Prestasi SMP Negeri 6 Singaraja yang berhasil meraih Juara III pada nomor metajog di ajang Jantra menjadi bukti nyata keberhasilan program pendampingan ini.

Dengan demikian, kegiatan PkM ini berkontribusi pada pelestarian permainan olahraga tradisional, penguatan karakter peserta didik, serta terciptanya sinergi positif antara perguruan tinggi, sekolah, dan masyarakat. PkM ini berlangsung dengan sukses, terdapat peningkatan pemahaman peserta didik dilihat dari tes awal dan tes akhir peserta didik, pendampingan lancar dan bermakna bagi peserta didik, serta mendapatkan prestasi pada Jantra Provinsi Bali 2025.

DAFTAR RUJUKAN

citra Amalia Hasibuan, Salamiyah Nur Hakim Harahap, Vivi Chairani Afrizha Tri Hayatun, Ella Ramadhani Ritonga, & Nurul Anisa Keysa Zalia Amanda. (2024). Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. *Incrementapedia : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 23–29. <https://doi.org/10.36456/incrementapedia.vol6.no1.a8721>

Damayanti, S. N., Tiaraningrum, F. H., Nurefendi, J., & Lestari, E. Y. (2023). Pengenalan Permainan Tradisional untuk

- Melestariakan Budaya Indonesia. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), 39–44. <https://doi.org/10.15294/jbd.v5i1.41045>
- Ilmiah, J., & Pendidikan, W. (2024). *I , 2 , 3 . I . 10*(9), 795–809.
- Kalsum, U., Suhra, S., & Nurlina. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Hadang Dalam Meningkatkan Psikomotorik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas V Sd. *Journal of Primary Education*, 2(2), 1–15.
- Kurniawan, A. wibowo. (2019). *Penulis: Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M.Pd.*
- Melia Novita, I. dan A. T. N. (2021). Pengembangan Alat Permainan Tradisional Bakiak Untuk Menstimulasi Motorik Kasar Anak di TK Cut Meutia Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 7.
- Sari, D. A. M., & Kurniawan, D. (2024). Pentingnya Pengenalan Permainan Tradisional dalam Menanamkan Nilai Karakter dan Budaya. *Jimad: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1), 31–43.
- Utami, L. (2021). Upaya meningkatkan keterampilan motorik kasar anak kelompok b melalui permainan dengan simpai di taman kanak-kanak. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(3), 134. <https://doi.org/10.20961/jpiuns.v6i3.47026>