



Journal Homepage



<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/tekiba/index>

**TEKIBA: Jurnal Teknologi dan Pengabdian Masyarakat**



Journal Title

## Pendampingan Pegiat Olahraga Tradisional Egrang Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani di Kelurahan Jambangan Kota Surabaya



Andun Sudijandoko<sup>1</sup>  Yudi Dwi Saputra<sup>2\*\*</sup>  Made Pramono<sup>3</sup>  Awang Firmansyah<sup>4</sup>  Panji Bana<sup>5</sup> 

<sup>1</sup>[andunsudijandoko@unesa.ac.id](mailto:andunsudijandoko@unesa.ac.id), <sup>2</sup>[yudisaputra@unesa.ac.id](mailto:yudisaputra@unesa.ac.id),

<sup>3</sup>[madepramono@unesa.ac.id](mailto:madepramono@unesa.ac.id), <sup>4</sup>[awangfirmansyah@unesa.ac.id](mailto:awangfirmansyah@unesa.ac.id),

<sup>5</sup>[panjibana@unesa.ac.id](mailto:panjibana@unesa.ac.id)

**\*\*Correspondence Author** : [yudisaputra@unesa.ac.id](mailto:yudisaputra@unesa.ac.id)

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Negeri Surabaya, Jl. Lidah Wetan, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

### ARTICLE INFO

### ABSTRACT

#### Article History:

Revised Date: 28 October 2024

Published Date: 20 November 2024

#### Keywords:

Mover Tradisional Sport, Egrang

*This mentoring activity aims to improve the physical fitness of the community through traditional stilt sports in Jambangan Village, Surabaya City. Stilts, as part of Indonesia's cultural heritage, have the potential to train balance, muscle strength, endurance, as well as the focus and concentration of its players. This program includes providing materials on physical fitness, correct stilt playing reflexology techniques, and direct practice sessions for participants. The results of the activity show that community participation in stilt games can improve their physical fitness while strengthening a sense of togetherness and awareness of the importance of preserving traditional culture. In addition, stilts are also a means of education for the younger generation to learn about traditional games that are beneficial for health. This program is expected to be able to create an active community that continues to develop traditional sports as part of a healthy lifestyle and local culture.*

## 1. PENDAHULUAN

Permainan tradisional kini mulai tergeser oleh permainan lainnya. Permainan modern yang mengandalkan alat dan teknologi dengan penggunaan laptop dan telepon pada anak-anak meningkat secara substansial [1], [2]. Permainan itu tidak benar-benar membuat mereka aktif secara fisik. Banyak sekali permainan modern saat ini, seperti gadget yang menyediakan banyak sekali Permainan online dan sebenarnya

permainan tradisional sebenarnya melatih segala aspek perkembangan anak. Arus globalisasi yang terjadi saat ini telah memberikan pengaruh terhadap pembangunan Budaya Indonesia. Pesatnya arus informasi dan telekomunikasi terlihat jelas menimbulkan kecenderungan kemerosotan nilai-nilai pelestarian budaya, berkurangnya keinginan untuk melestarikan budaya negara sendiri. Kecenderungan mengadopsi budaya asing yang tidak sesuai Aturan dan nilai budaya Indonesia semakin

menyebarkan di kalangan remaja anak-anak, mereka hanya mengejar prestasi akademik, sedangkan unsur nilai-nilai budaya Indonesia sudah memudar karena biasa berinteraksi di era ini digital [3].

Kurangnya aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja dianggap sebagai salah satu masalah utama dalam kesehatan di abad ini [4]. Pada anak-anak dan remaja, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan berkurangnya kebugaran fisik [5]. Pada masa tumbuh kembang anak, bermain merupakan proses penting yang harus dilalui anak. Diperkirakan 57% anak-anak di Indonesia memiliki aktivitas fisik yang tidak mencukupi. Konsekuensi dari perilaku menetap dan kurangnya aktivitas fisik di antara anak-anak di Indonesia sangat luas dan parah karena ini menjadi perhatian dan dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang bagi anak [6]. Padahal kita ketahui bersama bahwa banyak sekali manfaat komponen kebugaran jasmani bagi kesehatan fisik dan mental sudah dikenal di kalangan remaja [7]. Selain itu Undang-undang no.11 tahun 2022 tentang keolahragaan yang disinergikan dengan program Indonesia bugar tahun 2045 bahwa kebugaran menjadi pondasi awal demi terbentuknya SDM yang berkualitas.

Dengan bermain, diharapkan kebugaran jasmani anak akan meningkat dan berkembang dengan baik. Kesadaran pentingnya kesehatan akan memiliki dampak yang signifikan dan positif pada kebugaran fisik dan kebiasaan hidup sehat. Mayoritas orang belum menyadari pentingnya aktivitas fisik serta dampak bagi kesehatan mereka. Program peningkatan kesadaran melalui edukasi dapat membantu orang untuk meningkatkan kebugaran fisik dan program latihan mereka [8]. Anak-anak juga bisa menghadapi masa depannya dengan penuh percaya diri. Seringkali orang tua melarang anaknya bermain dengan alasan bahwa bermain adalah kegiatan yang sia-sia buang-buang waktu. Selain itu seperti yang telah diketahui bersama-sama bahwa dalam perjalanan menuju kedewasaan yang dibutuhkan setiap anak kesempatan untuk mengembangkan diri. Strategi penyampaian edukasi seharusnya disesuaikan dengan kebiasaan sehari-hari. Dalam hal ini maka aktivitas intensitas rendah hingga sedang lebih direkomendasikan. Pemilihan penyuluh melalui pendampingan sangat berpengaruh terhadap

penerimaan edukasi, terutama jika edukasi dilakukan kepada anak-anak, orang dewasa dan lanjut usia. Hal ini juga meliputi dukungan sosial dan lingkungan, serta kenikmatan yang didapat setelah berolahraga [9].

Pada dasarnya fasilitas merupakan wahana yang dapat mengkomunikasikan antara belajar dan mengajar serta dapat memungkinkan keseragaman pengamatan dan persepsi terhadap pengalaman belajar siswa. Selain itu dengan sarana konsep-konsep yang masih abstrak dapat dicapai dengan jelas, sehingga penerimaan konsep tersebut menjadi gambaran verbal yang jelas. Sarana yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar tidak harus dibuat dengan cara membeli, namun dapat dibuat dengan memanfaatkan bahan-bahan yang terdapat di lingkungan sekitar [10]. Dengan kata lain, segala fasilitas dan bahan yang tersedia di lingkungan sekitar dapat dijadikan sumber/wadah belajar mengajar anak. Untuk menunjang peluang tersebut diperlukan sarana dan prasarana pendukung dalam berbagai bentuk dan jenis, termasuk alat peraga dan perlengkapan bermain. Berbagai kegiatan bermain anak diharapkan dapat menstimulasi dan mendorong perkembangan kepribadiannya, meliputi aspek keterampilan, kecerdasan berbahasa, emosi, dan aspek sosial. Selain itu dengan bermain anak akan semakin mengenal, mencintai lingkungannya dan mampu memberikan kontribusi terhadap wawasan dan pemahamannya terhadap lingkungan sekitarnya.

Permasalahan yang dihadapi saat ini adalah bagaimana cara agar anak-anak dapat menyukai aktifitas fisik yang terlihat tidak menarik dan cenderung membosankan. Padahal, Negara Indonesia merupakan negara yang kaya dengan berbagai macam permainan anak yang menonjolkan aktivitas fisik yang tinggi. Secara kreatif kita dapat menggunakan alat peraga pembelajaran yang berasal dari lingkungan sekitar dan memanfaatkan salah satu permainan tradisional. Salah satu permainan tradisional yang dapat dimainkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah olahraga tradisional egrang. Egrang merupakan salah satu permainan tradisional Indonesia yang perlu dilestarikan dan dipelihara. Egrang dapat ditemukan di berbagai daerah dengan nama yang berbeda-beda, berasal dari bahasa Lampung yang artinya trumpang

berkepala lancip yang terbuat dari bambu bulat panjang. Permainan tradisional egrang mengandung nilai budaya yaitu kerja keras, keuletan dan sportivitas. Nilai kerja keras tercermin dari semangat para pemain yang berusaha mengalahkan lawannya. Nilai daktilitas tercermin dalam proses pembuatan alat yang digunakan untuk berjalan yang memerlukan keuletan dan ketekunan agar rangkanya seimbang dan mudah untuk dipijak. Dalam seni egrang nilai sportivitas tidak hanya tercermin pada sikap pemainnya yang tidak berbuat curang dalam jalannya pertandingan, namun juga mau menerima kekalahan dengan lapang dada.

Selama ini kegiatan olahraga tradisional egrang di dalam lingkup mitra hanya dilaksanakan sekedar untuk menyalurkan hobi dan kesenangan sekaligus dalam upaya untuk melestarikan salah satu kegiatan budaya lokal yang mulai tergerus karena arus modernisasi jaman. Padahal egrang juga bisa juga menjadi sarana dalam meningkatkan kebugaran jika dilaksanakan dengan rutin dan ajeg. Mitra tidak memahami bagaimana cara untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dari komunitasnya. Oleh karena itu melalui pendampingan ini, diharapkan dapat menambah pengetahuan para pegiat egrang sekaligus meningkatkan kebugaran jasmaninya ke depan.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen Ilmu Keolahragaan dari Universitas Negeri Surabaya, dilaksanakan pada bulan September 2024. Program ini bertujuan untuk memberikan solusi terkait pelestarian budaya local dan meningkatkan pengetahuan mengenai manfaat egrang terhadap kebugaran jasmani [11]. Adapun langkah-langkah dalam melakukan pendampingan yaitu :

### 1. Observasi

Sebelum melakukan kegiatan pendampingan, pendamping melakukan observasi kepada mitra untuk mengetahui permasalahan yang ada pada mitra agar dapat diberikan solusi yang sesuai [12].

### 2. Pelaksanaan Pendampingan

Pendamping akan memberikan materi mengenai kebugaran jasmani dan cara memainkan egrang untuk meningkatkan kebugaran jasmani [13].

## 3. HASIL

Hasil kegiatan pendampingan yang sudah dilaksanakan adalah sebagai berikut:

### 1. Kegiatan Observasi

Kegiatan observasi dilakukan dengan mengamati kegiatan bermain egrang yang dilakukan mitra dan permasalahan yang terjadi. Pada hasil observasi ditemukan bahwa masih banyak anak-anak melakukan egrang dengan asal-asalan tanpa melihat posisi sendi kaki, pinggul, dan tubuh bagian atas. Selain itu ada beberapa anak yang belum bisa menyeimbangkan posisi tubuhnya ketika baik egrang. Padahal untuk berjalan dengan stabil di atas egrang, seseorang perlu fokus dan memiliki refleks yang baik untuk mengatasi perubahan keseimbangan [14].

### 2. Kegiatan Pendampingan

Pendamping akan memberikan materi mengenai kebugaran jasmani dan cara memainkan egrang yang benar untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pendampingan ini dimulai dengan pemberian materi edukatif mengenai kebugaran jasmani, mencakup pengertian, manfaat, dan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, serta koordinasi. Materi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui aktivitas fisik [15]. Setelah itu, pendamping akan memberikan demonstrasi langsung dan panduan teknis mengenai cara memainkan egrang dengan benar. Langkah-langkah yang diajarkan meliputi sebagai berikut.

1. Persiapan: Memastikan egrang dalam kondisi aman dan sesuai ukuran pengguna.
2. Posisi Awal: Cara menaiki egrang dengan stabil, menjaga keseimbangan tubuh, dan posisi tangan yang benar pada tongkat.
3. Teknik Dasar: Langkah kecil dan perlahan untuk melatih rasa percaya diri dan kemampuan menjaga keseimbangan.
4. Latihan Lanjutan: Teknik berjalan dengan ritme yang konsisten, berbelok, atau bahkan berlari bagi peserta yang sudah mahir.

Pendamping akan menjelaskan bagaimana gerakan dalam bermain egrang dapat secara langsung melatih komponen kebugaran jasmani, seperti:

1. Keseimbangan melalui kontrol tubuh saat berada di atas egrang.
2. Koordinasi antara gerakan tangan, kaki, dan mata.
3. Kekuatan otot kaki dan tubuh bagian inti.
4. Kelenturan dan daya tahan melalui aktivitas yang terus-menerus.

Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mengutamakan keselamatan peserta dengan memperhatikan teknik yang benar dan suasana latihan yang menyenangkan. Peserta diharapkan mampu memainkan egrang dengan baik dan merasakan manfaatnya bagi kebugaran jasmani.



**Gambar 1.** Pelatihan Egrang



**Gambar 2.** Foto Kegiatan Pendampingan

#### 4. PEMBAHASAN

Pelaksanaan pendampingan mencakup penyampaian materi mengenai manfaat olahraga tradisional egrang serta tata cara bermain egrang. Egrang merupakan salah satu bentuk olahraga tradisional yang membutuhkan alat khusus untuk dimainkan. Dalam perlombaan, permainan ini dilakukan secara individu dengan aturan yang sederhana [16]. Setiap pemain harus maju ke depan sambil menjaga keseimbangan agar tidak terjatuh. Dalam prosesnya, pemain dituntut untuk tetap fokus dan berkonsentrasi selama bergerak maju [17], [18]. Jika seorang pemain terjatuh, maka ia dianggap gugur dalam perlombaan. Inti dari permainan egrang adalah menjaga keseimbangan dan fokus pada pergerakan agar tetap stabil saat melangkah maju hingga mencapai

garis akhir secara bolak-balik. Para pemain harus menyelesaikan seluruh perjalanan bolak-balik tanpa terjatuh untuk meraih kemenangan (poin). Keseimbangan dan konsentrasi menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan permainan ini [19]. Selain itu, bermain egrang memberikan berbagai manfaat positif, seperti melatih ketangkasan, meningkatkan keseimbangan, melatih fokus, serta memperkuat otot tubuh [20].

Pelaksanaan kegiatan pendampingan ini menunjukkan beberapa hal, yaitu (1) tercapainya pemahaman dalam bermain egrang yang benar (2) meningkatnya pemahaman mengenai kebugaran jasmani, (3) meningkatnya kebugaran jasmani melalui permainan egrang. Adapun keunggulan dari kegiatan pelatihan ini adalah para peserta pelatihan sangat antusias dalam membantu mengembangkan keterampilan permainan egrang.

#### 5. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) terkait pendampingan olahraga egrang dalam meningkatkan kebugaran jasmani di kelurahan Jambangan kota Surabaya memberikan dampak positif berupa meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang olahraga tradisional egrang, serta meningkatnya kebugaran jasmani melalui permainan tradisional egrang.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kesuksesan program kegiatan pengabdian kepada masyarakat di desa Jambangan kota Surabaya. Dukungan kerjasama serta keterlibatan aktif dari berbagai individu sangat penting dalam tercapainya tujuan dari program ini. Selain itu ucapan terimakasih khusus kami sampaikan kepada Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan bantuan hibah pendanaan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan sangat baik.

#### REFERENSI

- [1] E. P. Mondol, "The role of Vr games to minimize the obesity of video gamers," *Int. J. Comput. Inf. Manuf.*, vol. 2, no. 1, 2022.
- [2] K. Isbister, *Better game characters by design: A psychological approach*. CRC

- Press, 2022.
- [3] Agustinus Gulo, "Revitalisasi Budaya Di Era Digital Dan Eksplorasi Dampak Media Sosial Terhadap Dinamika Sosial-Budaya Di Tengah Masyarakat," *J. Pendidik. dan Kebud.*, vol. 3, no. 3, pp. 172–184, 2023, doi: 10.55606/jurdikbud.v3i3.2655.
- [4] E. F. Zulissetiana, B. Santoso, S. Alkaf, P. R. Suryani, and A. Kurnianto, "Upaya pencegahan sindrom metabolik dan obesitas melalui perubahan pola eating habits, screen-based activities serta peningkatan aktivitas fisik pada anak dan remaja," *J. Pengabdian. Masy. Humanit. Med.*, vol. 1, no. 2, pp. 76–85, 2020.
- [5] A. G. Jeki and I. F. Isnaini, "Aktivitas Fisik Pada Remaja Dengan Kegemukan; Sistematik Review," *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 18, no. 2, pp. 117–126, 2022.
- [6] T. Sudargo, H. Freitag, N. A. Kusmayanti, and F. Rosiyani, *Pola makan dan obesitas*. UGM press, 2018.
- [7] F. B. Ortega, J. R. Ruiz, M. J. Castillo, and M. Sjöström, "Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health," *Int. J. Obes.*, vol. 32, no. 1, pp. 1–11, 2008, doi: 10.1038/sj.ijo.0803774.
- [8] S. Sumartiningsih et al., "Edukasi pencegahan cedera olahraga melalui warming up fifa 11+," *J. Community Empower.*, vol. 3, no. 1, pp. 50–54, 2023.
- [9] A. Zubala et al., "Promotion of physical activity interventions for community dwelling older adults: A systematic review of reviews," *PLoS One*, vol. 12, no. 7, p. e0180902, 2017.
- [10] E. Maryanti, A. S. Ekok, and R. Febriandi, "Pengembangan Media Board Games Berbasis Permainan Tradisional Egrang Batok untuk Siswa Sekolah Dasar," *J. Basicedu*, vol. 5, no. 5, pp. 4212–4226, 2021.
- [11] Ashari, M. A. (2019). Perbandingan Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Hadang, Terompah Panjang, Egrang terhadap Peningkatan Daya Tahan, Kecepatan, dan Keseimbangan pada Siswa Ekstrakurikuler SD Impres 1 Tenga Kabupaten Bima NTB. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2), 231-239.
- [12] Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1-7.
- [13] Sugeng, I., Zarâ, A. U., Manjayati, E. S. A., Suhaimi, I., Supriyadi, S. G., & Kusumawati, Y. (2023). Pengenalan permainan olahraga tradisional pada anak sekolah Dasar Tuglur Kec. Badas. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(2), 129-135.
- [14] Rusli, M., Jud, J., Suhartiwi, S., & Marsuna, M. (2022). Pemanfaatan permainan tradisional sebagai media pembelajaran edukatif pada siswa sekolah dasar. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(4), 582-589.
- [15] Tampubolon, J. C., Ekowati, E., & Qintharah, Y. N. (2024). Perkembangan Olahraga Tradisional Egrang Pada Remaja Di Desa Ridogalih Kecamatan Cibarusah. *An-Nizam*, 3(1), 46-52.
- [16] Fauzi, M. R. G., Firdaus, H. P., Andhini, K. P., Ikhsan, A. N., Pratiwi, A. D. R., Hidayah, A. N., & Pramudya, A. H. (2023). Efektifitas Olahraga Tradisional dalam Meningkatkan Kebugaran dan Minat Olahraga Mahasiswa Studi Kasus Mahasiswa di Sekaran Gunungpati. *Jurnal Analis*, 2(2), 100-107.
- [17] Hakim, A. A. (2019). Survei perkembangan olahraga tradisional di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 33-38.
- [18] Gulo, R. K., Putri, R. J. A., Sitepu, P. P., Tarigan, P. U., Gea, P. F., Siregar, P. P., ... & Pardede, P. B. (2023). Studi analisis permainan tradisional egrang terhadap kebugaran jasmani untuk siswa sd negeri desa doulu kecamatan berastagi. *Jurnal ilmiah stok bina guna medan*, 11(2), 208-216.
- [19] Budiman, A. (2021). Aktivitas Olahraga Tradisional pada Kalangan Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 1-8.
- [20] Islam, R. W. H. (2023). Invitasi Olahraga Tradisional Tingkat Smp Di Kota Jayapura 2023. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 7816-7822.