

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik yang dilakukan secara sukarela pada waktu luang pada dasarnya tidak hanya bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga menjadi sarana untuk mencari kesenangan, mengurangi stres, serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Dalam konteks yang lebih luas, kegiatan ini tidak bisa dilepaskan dari berbagai aspek kehidupan seperti kesehatan, psikologis, sosial, hingga budaya yang berkembang di masyarakat. Hal ini membuat aktivitas tersebut memiliki peran yang cukup penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama sebagai penyeimbang dari rutinitas yang cenderung padat dan menekan.

Olahraga rekreasi dari bahasa Latin, *re-creare* yang secara harfiah berarti 'membuat ulang' adalah kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang. Hal ini adalah sebuah aktifitas yang dilakukan seseorang disamping bekerja. Kegiatan yang umum dilakukan untuk rekreasi adalah pariwisata, olahraga, bermain dan hobi. Kegiatan rekreasi umumnya dilakukan akhir pekan. Rekreasi memiliki banyak bentuk aktivitas dimanapun tergantung pada pilihan individual. Beberapa rekreasi bersifat pasif seperti menonton televisi atau aktif seperti olahraga.

Fungsi dalam kegiatan ini untuk meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kesehatan jantung, serta mengurangi risiko penyakit tidak menular yang saat ini menjadi masalah kesehatan global. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin, meskipun dalam intensitas ringan hingga sedang, terbukti mampu memberikan dampak positif terhadap kondisi kesehatan masyarakat. Secara umum, olahraga rekreasi dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis berdasarkan bentuk dan cara pelaksanaannya. Pertama, rekreasi aktif, yaitu aktivitas yang melibatkan gerakan fisik secara langsung seperti berjalan, berlari, atau permainan tradisional. Kedua, rekreasi pasif yang lebih menekankan pada relaksasi tanpa aktivitas fisik yang intens, seperti piknik atau menikmati pemandangan alam.

Selain memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik, olahraga rekreasi juga berkontribusi terhadap perkembangan aspek psikologis dan sosial seseorang. Aktivitas olahraga rekreasi mampu mengurangi tingkat stres, meningkatkan rasa percaya diri, mempererat hubungan sosial, serta menumbuhkan sikap kerja sama, sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab. Kegiatan yang dilakukan secara berkelompok juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk saling berinteraksi, berkomunikasi, serta belajar menyelesaikan berbagai tantangan bersama. Dengan demikian, olahraga rekreasi tidak hanya menjadi sarana mengisi waktu luang, tetapi juga menjadi media pembelajaran yang mampu membentuk karakter individu melalui pengalaman langsung.

Dalam pelaksanaannya, olahraga rekreasi memiliki berbagai bentuk aktivitas yang dapat dibedakan berdasarkan tingkat intensitas gerak yang dilakukan peserta.

Secara umum, aktivitas olahraga dapat dikelompokkan menjadi *high impact* dan *low impact*. Aktivitas *high impact* merupakan aktivitas yang memberikan tekanan atau benturan lebih besar pada persendian dan otot, seperti lari cepat atau aktivitas dengan banyak lompatan. Sebaliknya, aktivitas *low impact* merupakan aktivitas yang memiliki intensitas ringan hingga sedang dengan tekanan yang lebih rendah terhadap tubuh sehingga relatif lebih aman dilakukan oleh berbagai kelompok usia dan tingkat kemampuan fisik. Seiring meningkatnya kebutuhan masyarakat akan kegiatan rekreasi yang aman, mudah diterapkan, dan tetap memberikan manfaat edukatif, konsep *low impact* menjadi salah satu pendekatan yang relevan untuk dikembangkan dalam kegiatan olahraga rekreasi.

Konsep *low impact* merupakan pendekatan dalam aktivitas fisik yang menekankan gerakan dengan intensitas ringan hingga sedang sehingga memberikan tekanan yang relatif kecil terhadap persendian, tulang, dan otot. Berbeda dengan aktivitas *high impact* yang melibatkan banyak lompatan dan benturan, aktivitas *low impact* dirancang agar lebih aman dilakukan oleh berbagai kelompok usia dan tingkat kemampuan fisik. Menurut American College of Sports Medicine, aktivitas fisik dengan intensitas ringan hingga sedang tetap memberikan manfaat bagi kesehatan apabila dilakukan secara teratur, seperti meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga fungsi jantung dan pembuluh darah, serta mengurangi risiko berbagai penyakit tidak menular. Oleh karena itu, konsep *low impact* menjadi salah satu alternatif aktivitas fisik yang banyak diterapkan dalam kegiatan olahraga rekreasi.

Karakteristik utama aktivitas *low impact* adalah gerakan yang lebih sederhana, aman, dan mudah dilakukan tanpa memberikan tekanan berlebihan pada tubuh. Aktivitas ini tidak memerlukan kemampuan fisik yang tinggi maupun penggunaan fasilitas khusus yang berisiko, sehingga dapat diikuti oleh anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lanjut usia. Selain itu, kegiatan *low impact* bersifat fleksibel karena dapat disesuaikan dengan kondisi peserta, tujuan kegiatan, serta lingkungan tempat pelaksanaan. Karakteristik tersebut menjadikan aktivitas *low impact* lebih inklusif sehingga mampu mendorong partisipasi masyarakat secara lebih luas dalam kegiatan olahraga rekreasi.

Dalam penerapannya, konsep *low impact* tidak hanya bertujuan meningkatkan aktivitas fisik masyarakat, tetapi juga dapat dikembangkan menjadi berbagai bentuk permainan yang bersifat edukatif dan rekreatif. Aktivitas yang dikemas dalam bentuk permainan memberikan suasana belajar yang menyenangkan sehingga peserta lebih termotivasi untuk berpartisipasi. Melalui permainan, peserta dapat memperoleh pengalaman belajar secara langsung (*learning by doing*) yang mampu mengembangkan kemampuan bekerja sama, komunikasi, berpikir kreatif, serta pemecahan masalah. Dengan demikian, konsep *low impact* tidak hanya memberikan manfaat terhadap aspek kesehatan, tetapi juga mendukung perkembangan sosial dan karakter peserta.

Bentuk aktivitas fisik *low impact* yang dilakukan dengan intensitas ringan sampai sedang, dengan tekanan yang relatif kecil terhadap sendi, otot, dan sistem gerak tubuh. Dalam aktivitas *low impact*, gerakan tubuh tetap aktif dan memberi manfaat kebugaran, tetapi tidak menimbulkan benturan keras atau beban berlebih seperti pada

aktivitas berlari cepat, melompat tinggi, atau latihan yang sangat intens. Karena itu, *low impact* sering dipahami sebagai pendekatan olahraga yang lebih aman, adaptif, dan ramah bagi berbagai kelompok usia. Dalam konteks olahraga rekreasi, pendekatan ini sangat penting karena olahraga rekreasi sendiri menekankan kesenangan, partisipasi, dan manfaat holistik, bukan tekanan prestasi.

Nyatanya tidak terbatas pada senam atau jalan santai saja. *Low impact* dapat masuk ke berbagai bentuk aktivitas rekreasi, termasuk permainan tradisional, kegiatan alam terbuka, dan program komunitas berbasis gerak. Misalnya, permainan kelompok yang melibatkan berjalan, memindahkan benda, kerja sama estafet pelan, atau aktivitas keseimbangan dapat dikategorikan sebagai *low impact* apabila gerakannya aman dan tidak membebani tubuh secara berlebihan. Ini berarti *low impact* bukan sekadar jenis olahraga tertentu, tetapi sebuah pendekatan desain aktivitas. Artinya, suatu kegiatan dapat dirancang agar menjadi *low impact* dengan mempertimbangkan intensitas, tempo, durasi, pola gerak, dan karakter peserta. Perspektif ini penting karena membuka peluang inovasi dalam pengembangan olahraga rekreasi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat lokal.

Permainan (*games*) merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sukarela dengan aturan tertentu, bertujuan memberikan kesenangan, hiburan, sekaligus pengalaman belajar bagi peserta. Permainan dapat dilakukan secara individu maupun kelompok dengan melibatkan unsur tantangan, tujuan yang ingin dicapai, serta interaksi antarpeserta. Menurut Johan Huizinga, permainan merupakan aktivitas yang dilakukan secara bebas dalam batas waktu dan ruang tertentu, mengikuti aturan yang

disepakati bersama, serta memberikan rasa senang kepada pelakunya. Sementara itu, Roger Caillois menjelaskan bahwa permainan merupakan aktivitas yang bersifat sukarela, menyenangkan, tidak dipaksakan, dan memiliki aturan yang membedakannya dari aktivitas sehari-hari. Berdasarkan pendapat tersebut, permainan tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi media yang mampu mengembangkan berbagai aspek kemampuan individu.

Dalam bidang olahraga rekreasi, permainan menjadi salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik. Penyajian aktivitas dalam bentuk permainan membuat peserta merasa lebih nyaman, antusias, dan termotivasi untuk terlibat secara aktif. Selain memberikan manfaat terhadap kebugaran jasmani, permainan juga mampu meningkatkan kemampuan berpikir kreatif, komunikasi, kerja sama, kepemimpinan, serta kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Hal tersebut terjadi karena setiap permainan menuntut peserta untuk berinteraksi, mengambil keputusan, serta bekerja sama dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Oleh sebab itu, permainan sering digunakan sebagai media pembelajaran yang menerapkan konsep *learning by doing*, yaitu proses belajar melalui pengalaman secara langsung.

Selain memiliki fungsi edukatif, permainan juga menjadi sarana untuk menanamkan berbagai nilai sosial dan budaya kepada peserta. Melalui permainan, individu belajar menghargai aturan, bersikap jujur, bertanggung jawab, bekerja sama, menghormati orang lain, serta menerima kemenangan maupun kekalahan dengan sikap sportif. Nilai-nilai tersebut menjadikan permainan sebagai salah satu media

pembentukan karakter yang efektif, terutama apabila permainan dikembangkan sesuai dengan kondisi sosial dan budaya masyarakat. Dengan demikian, permainan tidak hanya memberikan pengalaman rekreatif, tetapi juga menjadi media pembelajaran yang mampu mengintegrasikan aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial secara bersamaan.

Dalam konteks masyarakat Indonesia, permainan memiliki keterkaitan yang erat dengan budaya lokal karena sebagian besar permainan yang berkembang berasal dari tradisi yang diwariskan secara turun-temurun. Berbagai permainan tradisional mengandung nilai-nilai kehidupan masyarakat, seperti gotong royong, kebersamaan, tanggung jawab, disiplin, dan saling menghormati. Nilai-nilai tersebut merupakan bagian dari kearifan lokal yang perlu dijaga dan dilestarikan agar tidak hilang akibat perkembangan zaman.

Kearifan lokal merupakan kumpulan nilai, pengetahuan, norma, serta kebiasaan yang berkembang dan diwariskan secara turun-temurun dalam suatu masyarakat. Nilai-nilai ini biasanya terbentuk dari pengalaman panjang masyarakat dalam beradaptasi dengan lingkungan alam, sosial, dan budaya di sekitarnya. Kearifan lokal tidak selalu berbentuk aturan tertulis, tetapi lebih sering hadir dalam praktik kehidupan sehari-hari, seperti tradisi, adat istiadat, cara berinteraksi, hingga pola hidup masyarakat. Karena itu, kearifan lokal menjadi identitas yang membedakan satu komunitas dengan komunitas lainnya.

Dalam kehidupan bermasyarakat kearifan lokal sering tercermin dalam berbagai aktivitas seperti permainan tradisional, upacara adat, maupun kegiatan

berbasis lingkungan. Melalui aktivitas tersebut, masyarakat tidak hanya menjaga hubungan sosial, tetapi juga mempertahankan keseimbangan dengan alam dan lingkungan sekitar.

Dalam realitas kehidupan masyarakat Kampung Jambudipa Wetan, kearifan lokal yang paling dekat dan mudah ditemui sebenarnya dapat dilihat dari keberadaan permainan tradisional yang dulu cukup sering dimainkan oleh anak-anak maupun remaja. Permainan seperti gobak sodor, engklek, atau kaulinan barudak lainnya pernah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari yang tidak hanya bersifat hiburan, tetapi juga mengandung nilai kerja sama, kejujuran, dan sportivitas. Namun, kondisi saat ini menunjukkan bahwa permainan tradisional tersebut mulai jarang dimainkan. Generasi muda lebih banyak menghabiskan waktu dengan gadget dan permainan digital, sehingga interaksi sosial secara langsung semakin berkurang dan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan tradisional pun perlahan mulai ditinggalkan.

Permainan tradisional adalah sebuah permainan turun temurun dari nenek moyang yang di dalamnya mengandung berbagai unsur dan nilai yang memiliki manfaat besar bagi yang memainkannya. Menurut James Danan djaja, permainan tradisional adalah salah satu bentuk permainan anak-anak, yang beredar secara lisan di antara anggota kolektif tertentu, berbentuk tradisional dan diwarisi turun temurun, serta banyak mempunyai variasi contohnya pada permainan engklek.

Sejarah permainan engklek berasal dari Roma Itali. Permainan ini disebut permainan *Hopscoth* yang mempunyai arti *Hop* (melompat atau lompat) dan *scotch* (garisgaris yang berada di dalam permainan tersebut). Permainan ini bermanfaat untuk

melatih fisik motorik, ketangkasan, konsentrasi, sosial-emosional dan kreativitas anak (Fadlillah, 2017). Permainan engklek lebih melatih kemampuan fisik anak. Sebab, anak harus melompat-lompat melewati kotak yang sudah dibuat sebelumnya bermain secara individual ataupun secara kelompok

Permainan engklek adalah permainan melompat menggunakan satu kaki yang biasanya dilakukan oleh dua orang atau lebih secara bergantian. Permainan ini dilakukan menurut keinginan para pemainnya, dapat dilakukan pada waktu kapan saja dan dimana saja. Permainan engklek ini bersifat kompetitif, tetapi tidak ada hukuman bagi yang kalah. Engklek mengandung unsur melatih ketrampilan dan ketangkasan para pemainnya (Sriyanti, 2023). Permainan engklek sebagai salah satu upaya pelestarian budaya karena memiliki karakter yang mudah dikenalkan kembali kepada anak-anak maupun remaja. Selain mudah dimainkan, engklek juga mengandung berbagai nilai positif seperti melatih keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, konsentrasi, ketelitian, sportivitas, kesabaran, dan semangat kebersamaan. Permainan ini tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga menjadi media pembelajaran yang mampu mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta.

Dalam konteks pelestarian budaya, engklek merupakan salah satu permainan tradisional yang memiliki potensi untuk dikembangkan melalui pendekatan yang lebih inovatif, salah satunya dalam bentuk model *low impact games*. Pengemasan permainan engklek ke dalam berbagai model permainan berdampak rendah diharapkan mampu meningkatkan daya tarik permainan tradisional, khususnya di kalangan anak-anak dan generasi muda. Melalui kegiatan yang interaktif, edukatif, dan menyenangkan, peserta

tidak hanya melakukan aktivitas fisik, tetapi juga memperoleh pemahaman bahwa permainan tradisional merupakan bagian dari identitas budaya yang perlu dijaga dan dilestarikan.

Pemilihan permainan engklek didasarkan pada karakteristiknya yang sederhana, fleksibel, serta mudah dimodifikasi tanpa menghilangkan nilai-nilai budaya yang terkandung di dalamnya. Dalam pengembangan *low impact games*, permainan engklek dapat dikreasikan menjadi berbagai model permainan yang melibatkan kerja sama, komunikasi, koordinasi gerak, strategi, keseimbangan, serta kemampuan memecahkan masalah. Pengembangan tersebut tetap mempertahankan esensi permainan tradisional sebagai media pembelajaran sekaligus sarana pelestarian budaya lokal. Dengan demikian, engklek tidak hanya dipertahankan sebagai warisan budaya, tetapi juga diadaptasi menjadi model permainan yang relevan dengan kebutuhan masyarakat saat ini.

Pengambilan permainan engklek sebagai objek utama dalam pengembangan model *low impact games* didasarkan pada efektivitasnya sebagai media yang sangat adaptif terhadap keterbatasan fasilitas di lingkungan masyarakat. Secara struktural, engklek tidak menuntut penggunaan sarana yang kompleks atau biaya tinggi, karena dapat dimainkan dengan media sederhana di area terbuka mana pun, yang menjadikannya sangat relevan dengan kebutuhan aktivitas rekreasi inklusif bagi berbagai kelompok usia. Karakteristik gerak dasar engklek yang bertumpu pada kontrol keseimbangan dan koordinasi ritmik dapat dengan mudah dikategorikan ke dalam *low impact*, sehingga memberikan tingkat keamanan yang tinggi bagi peserta sekaligus

meminimalkan risiko cedera dibandingkan aktivitas fisik berintensitas tinggi. Lebih jauh lagi, sifat engklek yang dapat dimodifikasi menjadi berbagai skenario permainan kelompok memungkinkan terciptanya interaksi sosial yang dinamis, yang secara tidak langsung memperkuat fungsi permainan tradisional sebagai instrumen pendidikan karakter berbasis kearifan lokal yang mudah diterima oleh masyarakat modern. Hal ini yang membuat peneliti tertarik dan merasa tertantang untuk meneliti tentang pengembangan model *low impact games* berbasis kearifan lokal. Pendekatan ini dinilai strategis karena mampu menggabungkan aktivitas yang aman, menyenangkan, dan inklusif dengan nilai-nilai budaya yang hidup di masyarakat. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pelestarian budaya sekaligus pengembangan kegiatan rekreasi yang edukatif dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

B. Fokus Masalah

Secara keseluruhan, perpaduan antara model *low impact games* dengan nilai-nilai kearifan lokal merupakan salah satu alternatif dalam mengembangkan kegiatan olahraga rekreasi yang edukatif, aman, dan bermakna. Melalui pendekatan ini, peserta tidak hanya memperoleh pengalaman bermain yang menyenangkan, tetapi juga mengembangkan kemampuan kerja sama, komunikasi, tanggung jawab, serta kepedulian terhadap sesama. Di sisi lain, pengintegrasian unsur kearifan lokal dalam model permainan menjadi upaya untuk memperkenalkan kembali permainan tradisional sebagai bagian dari identitas budaya yang perlu dijaga dan dilestarikan.

Atas dasar pertimbangan tersebut, peneliti merasa perlu melakukan penelitian yang berjudul “Pengembangan Model *Low impact games* Berbasis Kearifan Lokal”. Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan produk berupa buku panduan model *low impact games* berbasis kearifan lokal yang layak digunakan sebagai alternatif kegiatan olahraga rekreasi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi praktisi olahraga rekreasi, lembaga pendidikan, organisasi kemasyarakatan, maupun peneliti selanjutnya dalam mengembangkan model permainan yang inovatif, edukatif, serta mampu mendukung pelestarian budaya lokal identitas bangsa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang di atas, rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah :

- 1) Bagaimana pembuatan Pengembangan model *low impact games* berbasis kearifan lokal?
- 2) Bagaimana kelayakan model *low impact games* berbasis kearifan lokal untuk diterapkan pada masyarakat Kampung Jambudipa Wetan?

D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan, maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat. Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Bagi Universitas Negeri Jakarta, hasil pengembangan model ini dapat memberikan sumbangan yang sangat berharga dan dapat menjadikan pengembangan model permainan (*games*) sebagai salah satu pengembangan dan penemuan bentuk

permainan yang dihasilkan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Khususnya Program Studi Olahraga Rekreasi.

2. Bagi pembaca, hasil penelitian pengembangan model *low impact games* berbasis kearifan lokal ini diharapkan dapat menjadi bentuk belajar yang bermanfaat untuk pembaca

