

MEMBANGUN LITERASI AKTIVITAS FISIK SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI EDUKASI DAN PRAKTIK OLAHRAGA TRADISIONAL DI SDN 1 PLOSO LOR

I Made Dwi Sastra Wargama^{*1}, Anandhita Esa Wahyu Aurellia², Fatimah Azzahro Khoirunisa³,
Wawan Setiawan⁴, Cecep Andri Arianto⁵, Syamsudin Syamsudin⁶

^{1,2,3,4,5} STKIP Modern Ngawi

⁶ Universitas PGRI Semarang

*e-mail: sastrawargama@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital memicu tingginya fenomena sedentary behavior dan mengancam kepunahan warisan budaya kearifan lokal pada anak usia sekolah dasar di pedesaan. Berdasarkan observasi awal di SDN 1 Ploso Lor, ditemukan fakta bahwa mayoritas peserta didik belum mengetahui eksistensi maupun cara memainkan olahraga tradisional. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membangun literasi aktivitas fisik siswa sekaligus merevitalisasi budaya lokal melalui edukasi dan praktik langsung olahraga tradisional. Metode pelaksanaan program ini dirancang secara sistematis dengan menggunakan pendekatan partisipatif melalui tiga tahapan linier yang meliputi pemetaan situasi awal, edukasi klasikal interaktif, serta praktik lapangan terfokus. Khalayak sasaran yang dilibatkan mencakup total 85 peserta didik yang tersebar dari kelas 2 hingga kelas 6. Evaluasi ketercapaian program diukur melalui alat pengamatan terstruktur dan penilaian perilaku komunal. Hasil intervensi kualitatif menunjukkan adanya transformasi sikap khalayak sasaran yang diindikasikan oleh tingginya antusiasme kognitif siswa, menguatnya nilai sportivitas, pudarnya ego individu, serta terstimulasinya koordinasi gerak motorik kasar anak melalui skema fun game lari balok dan dagongan. Keterbatasan alokasi waktu kurikulum sekolah dapat disiasati secara efisien melalui manajemen perlombaan rekreasi kelompok yang padat durasi. Kesimpulan dari program pengabdian ini membuktikan bahwa hilirisasi aktivitas fisik berbasis kearifan lokal sangat penting untuk melestarikan identitas kearifan budaya daerah secara mandiri sekaligus menjadi sarana alternatif yang inklusif untuk menjaga kebugaran jasmani serta mereduksi kejenuhan akademik siswa sekolah dasar di lingkungan pedesaan.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Dagongan, Lari Balok, Literasi Fisik, Olahraga Tradisional.

ABSTRAC

Digital technology development triggers high rates of sedentary behavior and threatens the extinction of local cultural heritage among primary school children in rural areas. Initial observations at SDN 1 Ploso Lor revealed that the majority of students were unfamiliar with the existence and rules of traditional sports. This community service activity aims to build students' physical activity literacy while revitalizing local culture through traditional sports education and direct practice. The program implementation method was systematically designed using a participatory approach through three linear stages: initial situation mapping, interactive classical education, and focused field practice. The target group involved a total of 85 students from grades 2 to 6. The program's success rate was measured using structured observation tools and communal behavior assessments. The qualitative intervention results demonstrated a transformation in the target audience's attitudes, indicated by high cognitive enthusiasm, strengthened sportsmanship, reduced individual ego, and stimulated gross motor coordination through the fun game schemes of lari balok and dagongan. Limitations in school curricular time allocation were efficiently managed through compact-duration group recreational competitions. The conclusion of this community service program proves that the down-streaming of local wisdom-based physical activity is crucial for independently preserving regional cultural identity while serving as an inclusive alternative to maintain physical fitness and reduce academic burnout among rural elementary school students.

Keywords: Physical Activity, Dagongan, Lari Balok, Physical Literacy, Traditional Sports

1. PENDAHULUAN

Perkembangan informasi teknologi digital serta pergeseran gaya hidup di era *modern* secara signifikan telah mengubah pola aktivitas harian anak-anak, tidak terkecuali bagi anak-anak di lingkungan pedesaan (Wargama, 2026). Anak-anak usia sekolah dasar yang seharusnya mendominasi waktu harian mereka dengan aktivitas fisik luar ruangan, kini cenderung mengalami fenomena *sedentary behavior* akibat tingginya durasi penggunaan gawai (*screen time*). Kurangnya aktivitas fisik pada anak berisiko menurunkan kebugaran jasmani, menghambat perkembangan motorik kasar, serta memicu kejenuhan psikologis dalam lingkup akademik sekolah. Menurut (Wargama et al., 2026), pembiasaan aktivitas fisik berskala mikro di lingkungan pendidikan menjadi determinan krusial dalam menstimulasi kebugaran jasmani sekaligus membangun ketahanan mental anak secara terencana sejak dini. Oleh karena itu, diperlukan sebuah pendekatan intervensi aktivitas fisik yang tidak hanya menyehatkan, melainkan juga rekreatif dan sarat akan nilai-nilai edukasi moral.

Salah satu media intervensi yang sangat potensial untuk mengembalikan gairah beraktivitas fisik pada anak-anak adalah olahraga tradisional. Olahraga tradisional merupakan warisan budaya lokal yang memiliki karakteristik inklusif, murah, dan menyenangkan (Fadhila et al., 2025; Novita et al., 2026). Pemanfaatan permainan tradisional seperti lari balok dan dagongan terbukti efektif untuk meningkatkan komponen kebugaran mandiri seperti keseimbangan, kekuatan otot, kelincahan, hingga koordinasi motorik anak. Lebih dari sekadar aspek fisik, aktivitas ini juga mengandung muatan modal sosial berupa kerja sama tim, sportivitas, kejujuran, dan regulasi emosi yang menjadi pilar penting pembentukan karakter karakter aktif siswa (Faozi et al., 2024; Saputra & Riyadi, 2026). Beberapa program pengabdian serupa yang pernah dilakukan oleh peneliti lain menunjukkan bahwa integrasi permainan tradisional ke dalam kegiatan sekolah mampu mereduksi kejenuhan belajar dan meningkatkan interaksi sosial antar-siswa secara signifikan (Rahail et al., 2023).

Namun, realitas di lapangan menunjukkan adanya ancaman kepunahan budaya permainan ini di kalangan generasi z. Berdasarkan potret kondisi khalayak sasaran di SDN 1 Ploso Lor, Kecamatan Karangjati, Kabupaten Ngawi, ditemukan fakta observasi awal bahwa mayoritas peserta didik belum mengetahui wujud, aturan, maupun cara memainkan olahraga tradisional. Secara kuantitatif, khalayak sasaran yang dilibatkan dalam kegiatan pengabdian ini mencakup total 85 peserta didik yang tersebar dari kelas 2 hingga kelas 6. Kondisi fisik sekolah memiliki fasilitas halaman luar ruangan yang cukup memadai bagi ruang gerak anak, namun keterbatasan waktu operasional kurikuler sekolah menjadi tantangan tersendek dalam mengimplementasikan olahraga berbasis prestasi formal. Akibatnya, potensi wilayah sosial-pendidikan di SDN 1 Ploso Lor ini belum teroptimalkan secara penuh untuk mendukung literasi aktivitas fisik berbasis kearifan lokal. Jika ketidaktahuan ini dibiarkan, maka anak-anak tidak hanya kehilangan peluang untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara alami, melainkan juga kehilangan identitas budaya daerah mereka.

Berdasarkan analisis situasi di atas, rumusan masalah konkret yang dihadapi oleh SDN 1 Ploso Lor adalah tingginya persentase ketidaktahuan siswa terhadap ragam olahraga tradisional serta perlunya sebuah metode stimulasi aktivitas fisik yang efisien, rekreatif, namun sarat nilai edukasi moral di tengah terbatasnya waktu interaksi kurikuler sekolah. Guna mengatasi permasalahan tersebut, tim pelaksana pengabdian masyarakat merancang sebuah program hilirisasi kegiatan berupa sosialisasi dan praktik langsung yang dikemas secara padat dan menarik. Oleh karena itu, tujuan utama dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan sosialisasi dan pemahaman praktis mengenai

eksistensi olahraga tradisional, serta menginisiasi praktik langsung melalui intervensi *fun game* lari balok dan dagongan bagi siswa kelas 2 sampai kelas 6 di SDN 1 Ploso Lor. Melalui program ini, diharapkan dapat tercipta peningkatan literasi aktivitas fisik siswa, stimulasi karakter aktif yang positif, serta bangkitnya kembali gairah pelestarian budaya kearifan lokal di kalangan generasi muda pedesaan.

2. METODE

Metode pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang secara sistematis dengan menggunakan pendekatan partisipatif (Sari et al., 2026) untuk mengatasi keterbatasan waktu di sekolah tanpa mengurangi esensi capaian intervensi. Pelaksanaan kegiatan di SDN 1 Ploso Lor ini dibagi ke dalam tiga tahapan utama, yaitu: 1) Tahap persiapan dan observasi awal; 2) Tahap edukasi dan sosialisasi interaktif; serta 3) Tahap praktik lapangan terfokus melalui skema *fun game*.

Guna memberikan gambaran komprehensif mengenai jalannya program, intervensi literasi aktivitas fisik di SDN 1 Ploso Lor dijabarkan ke dalam tiga tahapan taktis berikut:

1. Tahap Persiapan dan Pemetaan Situasi Pada tahap awal ini, tim pelaksana pengabdian masyarakat melakukan pemetaan komprehensif yang berfokus pada dua aspek utama, yaitu profil gerak dasar siswa dan daya dukung infrastruktur sekolah. Analisis profil gerak dilakukan melalui observasi kasual terhadap aktivitas bermain siswa saat jam istirahat guna mengidentifikasi kecenderungan motorik kasar anak. Bersamaan dengan itu, dilakukan verifikasi kelayakan terhadap kondisi fasilitas halaman luar ruangan sekolah. Aspek yang dianalisis meliputi luas area terbuka, kerataan permukaan tanah/paving, serta potensi risiko keselamatan fisik. Langkah krusial ini esensial untuk memastikan bahwa lokasi halaman sekolah memiliki ruang sirkulasi gerak yang cukup aman untuk menampung pergerakan masif 85 peserta didik saat simulasi praktik nanti.
2. Tahap Edukasi Klasikal dan Sosialisasi Interaktif Setelah data persiapan terpenuhi, intervensi dilanjutkan dengan pelaksanaan tahap edukasi yang diselenggarakan secara terpusat di dalam ruang kelas. Mengingat luasnya rentang usia sasaran (kelas 2 hingga kelas 6), penyampaian materi dikemas menggunakan pendekatan audiovisual yang interaktif dan komunikatif. Tim pelaksana memberikan visualisasi gambar, video demonstrasi, serta penjelasan teoritis yang sederhana mengenai nilai sejarah, eksistensi, dan aturan dasar dari olahraga tradisional. Fokus utama dari sosialisasi klasikal ini adalah menstimulasi pemahaman kognitif awal siswa yang sebelumnya tidak mengenal lari balok dan dagongan, sehingga mereka dapat menangkap esensi dan cara bermain secara aman sebelum terjun langsung ke lapangan.
3. Tahap Intervensi Praktik Lapangan Terfokus (*Fun Game*) Tahap akhir merupakan puncak sekaligus inti dari program intervensi kearifan lokal ini. Seluruh peserta didik dari kelas 2 hingga kelas 6 diarahkan menuju lapangan terbuka yang telah dipersiapkan untuk melakukan praktik langsung. Demi menyiasati keterbatasan waktu operasional sekolah yang singkat, praktik permainan tradisional lari balok dan dagongan dikemas secara taktis dalam bentuk simulasi perlombaan rekreatif kelompok (*fun game*). Siswa dibagi ke dalam beberapa tim lintas tingkat kelas untuk menumbuhkan kerja sama komunal. Dalam skema ini, lari balok dimanfaatkan untuk menstimulasi komponen keseimbangan dan kelincahan dinamis anak secara bergantian, sementara permainan dagongan digunakan untuk memicu daya tahan, kekuatan kelompok, serta koordinasi taktis. Melalui atmosfer kompetisi yang riang dan padat durasi ini, siswa tidak sekadar bergerak aktif, melainkan juga menginternalisasi langsung nilai sportivitas sosial di lapangan.

Seluruh data kualitatif yang diperoleh dari pengamatan terstruktur, pencatatan log aktivitas, serta dokumentasi visual fotografis selama proses intervensi dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif logis untuk menggambarkan secara utuh potret keberhasilan peningkatan literasi aktivitas fisik siswa di SDN 1 Ploso Lor. Proses analisis ini dilakukan melalui tiga fase linier yang meliputi reduksi data (menyeleksi catatan pengamatan yang relevan dengan fokus gerak dan sikap siswa), penyajian data (mendeskripsikan atmosfer dan kronologi interaksi saat pelaksanaan kegiatan secara naratif), serta penarikan kesimpulan. Validitas interpretasi data deskriptif ini diperkuat melalui teknik triangulasi sumber, yakni dengan menyilangkan kesesuaian antara catatan log aktivitas tim pelaksana, lembar observasi perilaku afektif siswa, serta bukti nyata dari dokumentasi rekaman fotografis aktivitas di lapangan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SDN 1 Ploso Lor ditujukan untuk merevitalisasi eksistensi budaya kearifan lokal sekaligus membangun literasi aktivitas fisik siswa melalui olahraga tradisional. Berdasarkan pemetaan situasi awal, ditemukan kondisi di mana intervensi aktivitas fisik berbasis budaya sangat mendesak untuk diterapkan, mengingat tingginya kecenderungan *sedentary behavior* pada anak dan ketidaktahuan mereka terhadap jenis permainan tradisional. Melalui metode yang telah dicanangkan, program sosialisasi dan praktik lapangan terfokus berhasil dilaksanakan dalam durasi waktu yang efisien dengan melibatkan total 85 peserta didik.

Guna memberikan gambaran nyata mengenai hasil intervensi yang didasarkan pada lembar observasi afektif, catatan log perilaku komunal, dan evaluasi motorik dinamis anak, tingkat ketercapaian target sasaran selama proses pengabdian dirangkum secara komprehensif dalam Tabel 1.

Tabel 1. Indikator Ketercapaian dan Respons Perubahan Siswa SDN 1 Ploso Lor

No	Dimensi Perubahan	Indikator Keberhasilan	Deskripsi Kondisi Hasil Evaluasi
1	Perubahan Sikap (<i>Attitudinal</i>)	Antusiasme, fokus kognitif, mereduksi kejenuhan belajar.	Siswa menyimak materi edukasi visual dengan fokus penuh, menunjukkan respons emosional yang ceria, dan aktif mengajukan pertanyaan saat pengenalan lari balok dan dagongan.
2	Perubahan Sosial Budaya	Sportivitas, reduksi ego individu, kerja sama tim, pengenalan budaya.	Terbentuknya interaksi komunal yang solid antar-siswa lintas tingkat kelas, tumbuhnya sikap menghargai lawan main, serta dipahaminya nilai kearifan lokal permainan daerah.
3	Perubahan Perilaku Fisik	Stimulasi koordinasi gerak, keseimbangan dinamis, kekuatan kelompok.	Siswa mampu mengeksekusi teknik berjalan di atas lari balok dengan keseimbangan optimal serta menunjukkan ketahanan motorik yang baik saat perlombaan dagongan.

Proses pencapaian tujuan pengabdian diawali dari tahap edukasi klasikal di luar ruang kelas. Pada fase ini, visualisasi ragam olahraga tradisional mampu memicu rasa ingin tahu kognitif peserta didik secara signifikan. Perubahan sikap jangka pendek terlihat seketika saat siswa berpindah dari duduk kemudian mendekat saat di contohkan oleh kakak-kakak KKN.

Pelaksanaan praktik langsung dikemas dalam skema *fun game* (lari Balok dan dagongan) kompetitif rekreatif yang bertempat di halaman luar ruangan sekolah. Dokumentasi proses intervensi praktik lapangan terfokus ini disajikan secara berurutan pada Gambar 2 dan 3.



(a)



(b)



©

Gambar 1. Pesertadidik mendengarkan dengan seksama



(a)



(b)



©

Gambar 2. Pelaksanaan Pertandinagn Dagongan (a), Pelaksanaan Pelombaan Lari Balok, Foto Bersama Setelah Kegiatan

Analisis kesesuaian fokus utama kegiatan dengan kondisi riil masyarakat pedesaan di lokasi pengabdian memunculkan beberapa aspek keunggulan dan kelemahan luaran. Keunggulan utama dari program ini terletak pada sifat implementasinya yang sangat inklusif, ekonomis, dan aplikatif. Olahraga tradisional lari balok dan dagongan memanfaatkan bahan baku lokal yang mudah didapat (kayu dan bambu), sehingga tidak membebankan finansial pihak sekolah maupun masyarakat sekitar. Nilai tambah jangka panjang dari pengabdian ini adalah terbentuknya perilaku hidup aktif berbasis kearifan lokal yang dapat terus dilestarikan oleh institusi sekolah secara mandiri tanpa ketergantungan pada alat-alat olahraga modern yang mahal. Namun, fokus intervensi ini juga memiliki keterbatasan berupa tingkat kesulitan pelaksanaan durasi waktu. Terbatasnya alokasi waktu operasional sekolah menyebabkan tim pelaksana harus melakukan manajemen instruksi gerak yang sangat padat dan ringkas, sehingga variasi olahraga tradisional yang diperkenalkan belum dapat menjangkau seluruh kekayaan permainan daerah Nusantara lainnya.

Tingkat kesulitan teknis dalam memproduksi sarana barang luaran dinilai relatif rendah karena hanya membutuhkan keterampilan pertukangan dasar untuk memastikan keamanan permukaan balok kayu dan bambu agar tidak melukai telapak tangan anak. Meskipun demikian, peluang pengembangan program ini ke depan sangat terbuka lebar. Institusi sekolah dasar dapat mengintegrasikan permainan lari balok dan dagongan ini ke dalam agenda rutin ekstrakurikuler olahraga tradisional atau memanfaatkannya sebagai metode *ice breaking* rekreatif di sela-sela pergantian jam pelajaran. Hilirisasi pengabdian ini membuktikan bahwa pengenalan aktivitas fisik berbasis budaya lokal mampu memberikan sumbangsih nyata dalam menjaga kebugaran jasmani anak usia dini sekaligus melestarikan identitas budaya nasional dari ancaman kepunahan digital.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat di SDN 1 Ploso Lor terbukti berhasil menginisiasi revitalisasi kearifan lokal sekaligus meningkatkan literasi aktivitas fisik bagi 85 peserta didik dari kelas 2 hingga kelas 6. Melalui pendekatan sosialisasi audiovisual yang dikombinasikan dengan praktik langsung lapangan, hasil evaluasi menunjukkan adanya transformasi perilaku khalayak sasaran yang diindikasikan oleh tingginya antusiasme belajar kognitif, menguatnya nilai sportivitas komunal lintas tingkat kelas, serta terstimulasinya kemampuan motorik kasar anak secara nyata melalui fun game lari balok dan dagongan. Kelebihan utama dari program intervensi ini terletak pada sifat implementasinya yang sangat inklusif, aplikatif, dan bernilai ekonomis tinggi karena memanfaatkan bahan baku lokal sehingga mudah diadopsi oleh pihak sekolah sebagai media pembelajaran mandiri yang berkelanjutan. Meskipun demikian, program ini memiliki keterbatasan berupa sempitnya alokasi waktu operasional sekolah yang berdampak pada pembatasan variasi jenis olahraga tradisional yang dapat diperkenalkan secara mendalam kepada siswa. Sebagai langkah pengembangan selanjutnya, disarankan bagi institusi mitra untuk mengintegrasikan permainan tradisional ini ke dalam kurikulum, agenda rutin kegiatan ekstrakurikuler olahraga rekreasi, atau diintegrasikan pada saat pembelajaran PJOK dan memanfaatkannya sebagai metode pemulihan fokus (*ice breaking*) yang sehat di sela-sela pergantian jam pelajaran demi mendukung kebugaran jangka panjang peserta didik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada STKIP Modern Ngawi atas dukungan yang telah memfasilitasi kegiatan program Kuliah Kerja Nyata (KKN). Ucapan terima kasih secara khusus didedikasikan kepada Bapak Dr. I Made Dwi Sastra Wargama, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) Kelompok 5 KKN, yang telah membimbing, arahan akademis, serta supervisi berkala sejak tahap perencanaan hingga hilirisasi artikel pengabdian ini selesai disusun. Apresiasi yang tinggi juga disampaikan kepada Kepala Sekolah, jajaran guru, dan staf administrasi SDN 1 Ploso Lor, Kecamatan Karangjati, Kabupaten Ngawi, yang telah menyambut baik dan memberikan ruang interaksi yang inklusif bagi tim pelaksana. Terakhir, terima kasih kepada seluruh peserta didik kelas 2 sampai kelas 6 SDN 1 Ploso Lor atas antusiasme dan partisipasi aktifnya selama mengikuti skema praktik lapangan olahraga tradisional ini, serta rekan-rekan Mahasiswa KKN Kelompok 5 yang telah bekerja keras menyukseskan seluruh rangkaian kegiatan di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

Fadhila, S., Yuliawan, D., Firdaus, M., & Zawawi, M. A. (2025). Peran Sosiologi Olahraga Dalam Pelestarian Dan Pengembangan Olahraga Tradisional. *Jurnal Inovasi*

- Pembelajaran Dan Sains (JIPS)*, 1(01), 19–23.
- Faozi, F., Setiani, I., & Revaldi, S. (2024). Sosialisasi aktivitas fisik melalui permainan olahraga tradisional. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 4(2), 152–159.
- Novita, R., Saputra, D. A. M., Fauzi, M. I., Wibisana, D. J., & NR, R. A. F. (2026). Upaya Pelestarian Budaya Lokal melalui Lomba Permainan Tradisional di Wilayah Mulyorejo. *GANESHA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 19–27.
- Rahail, R. B., Bawawa, M., & Hiskya, H. J. (2023). Implementasi model pembelajaran olahraga tradisional kayu malele sebagai upaya meningkatkan sikap dan karakter serta melestarikan kearifan lokal. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 192.
- Saputra, R. J., & Riyadi, A. R. (2026). Membangun Karakter Anak Melalui Olahraga Tradisional: Perspektif Filsafat Pendidikan Di Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(02), 246–261.
- Sari, D. A. N., Prastica, F. A., Fatimah, Q., Wardani, N. W. P., & Wargama, I. M. D. S. (2026). Sosialisasi Saciplo Handmade Soap Sebagai Media Edukasi Higiene Personal Dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat Dan Pengenalan Potensi Ekonomi Kreatif Masyarakat Desa Ploso Lor. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 4(2), 431–438.
- Wargama, I. M. D. S. (2026). Fitness Center Sebagai Ruang Sosial Baru: Kajian Sosial-Ekonomi Perilaku Aktivitas Fisik Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(1), 330–340.
- Wargama, I. M. D. S., Kristin, W., & Irfandi, I. (2026). Physical Activity Crisis Among Physical Education Students: Empirical Evidence From A Survey Of Physical Activity Among Pjok Students In The Era Of Sedentary Lifestyles. *Jurnal Penjaskesrek*, 13(1), 13–25.

