

## **SOSIALISASI OLAHRAGA TRADISIONAL BERBASIS KEARIFAN LOKAL MASYARAKAT DAYAK DALAM Mendukung PROGRAM GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT DI KELURAHAN BANTURUNG**

*Socialization Of Traditional Sports Based On Local Wisdom Of The Dayak Community In  
Supporting The “Healthy Living Community Movement” Program In Banturung Village*

**Jeff Agung Perdana<sup>1\*</sup>, Arief Nur Wahyudi<sup>2</sup>, Fahrul Razzi<sup>3</sup>, Yudo Harvianto<sup>4</sup>, Zuly  
Daima Ulfa<sup>5</sup>, Uswatun Hasanah<sup>6</sup>, Siskaevia<sup>7</sup>, Agung Rizki Ananda<sup>8</sup>, Noah  
Sebastian S<sup>9</sup>, Cena Rahmadaniya<sup>10</sup>, Roro Sepriati<sup>11</sup>**

*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Dasar, Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya,  
Kampus UPR Tunjung Nyaho Jalan Yos Sudarso, Palangka Raya (73111), Kalimantan Tengah*

\* Penulis Korespondensi : [jperdana@kip.upr.ac.id](mailto:jperdana@kip.upr.ac.id)

### **ABSTRAK**

*Kelurahan Banturung terletak di Kecamatan Bukit Batu, Palangka Raya, Kalimantan Tengah yang berjarak 32,7 KM dari Universitas Palangka Raya dan memiliki luas wilayah 56,44 KM<sup>2</sup> serta memiliki jumlah penduduk sebanyak 3776 jiwa. Kelurahan Banturung terdiri dari 11 RT dan 3 RW, wilayahnya memiliki berbagai potensi yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan masyarakat. Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) merupakan salah satu program utama dalam target utama pembangunan kesehatan dalam RPJMN 2020-2024. Olahraga tradisional merupakan olahraga budaya yang harus dikembangkan dan dilestarikan. Harapannya selain sebagai olahraga atau permainan untuk mengisi waktu luang, juga berpotensi untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai olahraga yang dapat membantu meningkatkan kualitas fisik bagi pelakunya. Kegiatan ini merupakan salah satu solusi yang ditawarkan dalam mendukung program “gerakan masyarakat sehat” (GERMAS). Tujuan dari sosialisasi olahraga tradisional ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai olahraga tradisional sebagai pendukung Program Gerakan Masyarakat Sehat. Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 56 peserta. Hasil dari program ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga tradisional serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui cara-cara yang sesuai dengan kearifan lokal*

**Kata Kunci:** *Banturung, Germas, Olahraga, Tradisional*

### **ABSTRACT**

*Banturung Village is located in Bukit Batu Sub-district, Palangka Raya, Central Kalimantan which is 32.7 KM from Palangka Raya University and has an area of 56.44 KM<sup>2</sup> and has a population of 3776 people. Banturung Village consists of 11 RT and 3 RW, the area has various potentials that can be developed to increase productivity and community welfare. The Healthy Community Movement (GERMAS) is one of the main programs in the main targets of health development in the 2020-2024 RPJMN. Traditional sports are cultural sports that must be developed and preserved. The hope is that apart from being a sport or game to fill spare time, it also has the potential to be further developed as a sport that can help improve the physical quality of the perpetrators. This activity is one of the solutions offered in supporting the “healthy community movement” (GERMAS) program. The purpose of this traditional sports socialization is to provide education about traditional sports as a supporter of the Healthy Community Movement Program. The number of participants in this activity was 56 participants. The results of this program show an increase in community awareness and participation in traditional sports activities as well as a deeper understanding of the importance of maintaining health through ways that are in accordance with local wisdom.*

**Keywords:** *Banturung, Germas, Sports, Traditional*

## **(1) PENDAHULUAN**

Kelurahan Banturung berada di Kecamatan Bukit Batu Palangka Raya Kalimantan Tengah yang berjarak 32,7 KM dari Universitas Palangka Raya dan memiliki luas wilayah 56,44 KM<sup>2</sup> serta memiliki jumlah penduduk 3776 jiwa (Sihombing et al., 2020). Kelurahan Banturung terdiri dari 11 RT dan 3 RW, wilayah tersebut memiliki berbagai potensi masing-masing yang dapat dikembangkan guna meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan masyarakat.

GERMAS menjadi salah satu program utama dalam sasaran pokok pada pembangunan kesehatan pada RPJMN 2020-2024 (Cahyani et al., 2020). Gerakan masyarakat hidup sehat merupakan suatu tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup (Ramadhana et al., 2020). Hasil observasi dan data dari Dinas Kesehatan Pemprov Kalimantan Tengah, Masyarakat palangka raya memiliki permasalahan penyakit tidak menular (PTM) yang terus meningkat. PTM yang tercatat yaitu penyakit jantung, pernapasan, dan diabetes. Infrastruktur bidang Kesehatan di wilayah Kelurahan Banturung hanya memiliki puskesmas pembantu (PUSTU) dan 1 pondok bersalin desa (POLINDES), tentu dalam mendukung Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) masih sangat perlu untuk berkolaborasi dalam mensukseskan program tersebut. Dalam upaya peningkatan produktivitas kerja masyarakat Kelurahan Banturung.

Salah satu pendukung suksesnya program GERMAS adalah memastikan

masyarakat aktif melaksanakan aktivitas fisik (Jeki & Wulansari, 2023). olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan (Hardika et al., 2022). Olahraga tradisional merupakan permainan asli rakyat sebagai aset budaya bangsa yang memiliki unsur olah fisik tradisional (Widodo & Lumintuarso, 2017). Sejalan dengan pemahaman (Bayu et al., 2014). Olahraga tradisional sebagai aset budaya bangsa perlu dilestarikan, digali, dan ditumbuh-kembangkan, karena selain sebagai olahraga dan atau permainan untuk mengisi waktu luang, juga mempunyai potensi untuk dapat lebih dikembangkan sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas jamani pelakunya.

Seperti halnya dengan berbagai nilai-nilai budaya lainnya yang ada dalam budaya masyarakat. Olahraga tradisional adalah olahraga budaya yang harus dikembangkan dan dilestarikan. Harapannya, selain merupakan olahraga atau permainan untuk mengisi waktu luang, juga mempunyai potensi untuk dapat lebih dikembangkan sebagai olahraga yang bisa membantu meningkatkan kualitas jasmani bagi pelakunya (Lengkana et al., 2017). Selain itu, olahraga ini berdampak positif bagi terwujudnya masyarakat yang sehat, bugar dan berkecukupan gerak. Karena didalamnya olahraga tradisional terkandung berbagai aktivitas fisik dan gerak.

Masyarakat Kalimantan Tengah yang suku Dayak sebagai penduduk asli, sudah tentu sangat kaya dengan ragam budayannya, dan salah satunya adalah permainan tradisional (Asiva Noor Rachmayani, 2015). Permainan tradisional merupakan permainan tradisional yang dulu digemari dan sering dimainkan, namun anak-anak di era modern seperti saat ini

lebih antusias memainkan game online dari pada melakukan aktivitas fisik seperti permainan tradisional (Olahraga et al., 2021) . Tim pengabdian PJKR FKIP berharap melalui sosialisasi olahraga permainan tradisional dapat mendukung Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

## (2) METODE

Metode yang diterapkan pada program gerakan masyarakat hidup sehat melalui permainan tradisional berbasis kearifan lokal masyarakat Dayak di Kelurahan Banturung menggunakan sosialisasi dan demonstrasi, sedangkan prosedur pelaksanaan pengabdian masyarakat terdiri dari *planning, screening, implementation, evaluation dan reporting*.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian

Jangka waktu penyelesaian kegiatan dilaksanakan selama 3 (tiga) bulan, dimulai pada bulan Mei hingga Agustus 2024 bertempat di Kelurahan Banturung Kecamatan Bukit Batu, Palangka Raya. Kegiatan sosialisasi dan pelatihan dilakukan pada hari Jumat 9 Agustus 2024, evaluasi keberlanjutan program saat ini terus dilakukan hingga akhir bulan Agustus 2024.

## (3) HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan sosialisasi, pelatihan dan evaluasi dilaksanakan di aula SMA Negeri 6 Palangka Raya pada hari Jumat 9 Agustus 2024. Peserta yang hadir berjumlah 56

siswa masyarakat Kelurahan Banturung. Materi yang disampaikan sebagai berikut:

Tabel 1. Rangkaian Materi

| No | Nama Pemateri                            | Materi                                      |
|----|--|---|
| 1  | Bambang, S.Sos., M.A.P (Lurah Banturung) | Permainan olahraga tradisional Menyipet     |
| 2  | Abdullah, S.Pd.,M.Or                     | Permainan olahraga tradisional Hadang       |
| 3  | Fahrul Razzi, M.Pd                       | Permainan olahraga tradisional Mambe Tampun |
| 4  | Garry William Dony,S.Pd.,M.Or            | Peran gerakan masyarakat hidup sehat        |

## Tahap Sosialisasi



Gambar 2. Penyampaian materi sosialisasi Menyipet oleh Bapak Bambang, S.Sos., M.A.P



Gambar 3. Penyampaian materi sosialisasi permainan Hadang oleh bapak Abdullah





Gambar 4. Penyampaian materi sosialisasi permainan mambe Tampun oleh bapak Razzi

## Tahap Pelatihan



Gambar 5. Pelatihan Menyipet



Gambar 6. Pelatihan Hadang



Gambar 7. Pelatihan Hadang

## Pembahasan

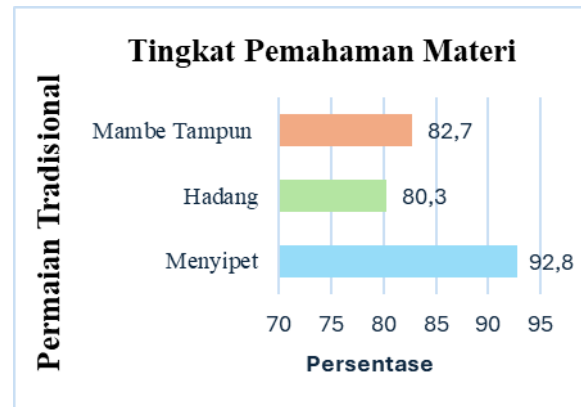
Palangka Raya sebagai ibukota Provinsi Kalimantan Tengah tumbuh dan berkembang bukan saja sebagai pusat pemerintahan tetapi juga menjadi pusat ekonomi, Pusat politik regional Kalimantan Tengah, pusat pendidikan yang sekaligus menjadi pusat budaya dan agent perubahan sosial budaya. (Azahari, 2017). Olahraga tradisional adalah olahraga budaya yang harus dikembangkan dan dilestarikan. Harapannya, selain merupakan olahraga atau permainan untuk mengisi waktu luang, juga mempunyai potensi untuk dapat lebih dikembangkan sebagai olahraga yang bisa membantu meningkatkan kualitas jasmani bagi pelakunya.

Sosialisasi yang dilakukan yaitu memperkenalkan kembali beberapa olahraga tradisional Kalimantan Tengah seperti menyumpit, hadang, dan mambe tampun. Permainan olahraga tradisional menyumpit merupakan sebuah senjata utama selain Mandau, bagi suku Dayak. Umumnya terbuat dari kayu ulin. Anak sumpit dapat terbuat dari lidi pelepah rigel/handiwung (serdang/sejenis palm hutan) atau bisa juga dari bamboo yang diraut, yang salah satu ujungnya berbentuk seperti kerucut yang terbuat dari kayu massanya ringan dari kayu pelawi atau batang taberu yang dikeringkan (bahasa Indonesia tamberau). Ini namanya *ëpimping dameki* berfungsi sebagai sayap kendali supaya anak sumpit dapat melesat dengan lurus atau sebagai penyeimbang saat lepas dari rombak sipet (lobang sumpit). (Azahari, 2019).

Mambe Tampun adalah salah satu permainan tradisional yang berasal dari suku Dayak di Kalimantan Tengah. Secara harfiah, "mambe tampun" berarti "hantu buta". Permainan ini biasanya dimainkan di

ruang terbuka, seperti lapangan atau halaman rumah, dengan jumlah peserta antara 3 hingga 12 orang (Wagiono et al., 2020) Dalam permainan ini, satu orang berperan sebagai "mambe tampun" yang matanya ditutup dengan kain sehingga tidak dapat melihat, sementara peserta lainnya menjadi lawan yang berusaha menghindari dari "mambe tampun". Permainan olahraga tradisional lainnya yaitu permainan hadang, permainan hadang merupakan Permainan Hadang adalah salah satu permainan tradisional yang dikenal di berbagai daerah di Indonesia, termasuk di Kalimantan Tengah. Permainan ini melibatkan kerja sama tim, ketangkasan, dan strategi, sehingga menjadi kegiatan yang sangat bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan sosial dan fisik para pemainnya. Permainan Hadang mencerminkan kearifan lokal masyarakat di Kalimantan Tengah yang menekankan pada gotong royong, kecerdasan, dan ketangkasan. Selain itu, permainan ini menjadi sarana hiburan dan interaksi sosial, khususnya di komunitas masyarakat pedesaan.

Dalam rangka mengukur ketercapaian tujuan program pengabdian yang dilaksanakan oleh tim PJKR FKIP UPR, tim melakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. Metode yang digunakan dalam proses evaluasi ini adalah menggunakan kuesioner melalui link : <https://bit.ly/LIRIKPJKRUPR>. Hasil evaluasi menunjukkan tingkat pemahaman peserta pengabdian sebagai berikut:



Gambar 8. Hasil Survei Tingkat Pemahaman

Berdasarkan hasil survei yang didapatkan dari 56 responden, secara umum memiliki tingkat pemahaman yang cukup tinggi. Selain itu, pada pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan seluruh peserta sangat antusias dibuktikan dengan peserta yang bertanya kepada pemateri dan peserta yang mempraktekkan secara langsung permainan olahraga tradisional.

Sejalan dengan upaya pemerintah dalam bidang kesehatan, program gerakan masyarakat sehat (GERMAS) harus terus disosialisasikan dan diterapkan. Dengan meningkatnya pemahaman peserta pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh tim PJKR FKIP UPR diharapkan permainan olahraga tradisional bisa menjadi salah satu aktivitas yang dapat bermanfaat dalam mensukseskan program GERMAS. Selain itu, dengan memainkan permainan olahraga tradisional tentu juga akan menjaga dan melestarikan budaya khas Dayak Kalimantan Tengah.

#### (4) PENUTUP

Kegiatan sosialisasi olahraga tradisional berbasis kearifan lokal masyarakat Dayak di Kelurahan Banturung telah berhasil mendukung program "Gerakan Masyarakat Hidup Sehat" (GERMAS) (Cahyani et al.,

2020). Sosialisasi ini memperkenalkan dan mempromosikan olahraga tradisional sebagai bagian dari budaya Dayak yang kaya akan nilai-nilai kesehatan dan kebersamaan. Partisipasi masyarakat dalam kegiatan ini menunjukkan antusiasme yang tinggi, sekaligus memperkuat kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik yang berbasis pada kearifan lokal. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya melestarikan budaya lokal, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan sesuai dengan tujuan GERMAS.

#### (5) TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pimpinan FKIP UPR yang telah mendanai kegiatan Program pengabdian pada masyarakat ini. Terimakasih juga kami sampaikan kepada Lurah Banturung dan masyarakat Kelurahan Banturung yang telah membantu dan mensukseskan kegiatan pengabdian pada Masyarakat.

#### (6) DAFTAR RUJUKAN

Lengkana, A., Supriadi, C., & Hermawan, D. (2017). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani 2017 Implementasi Model Pembelajaran Penjas dan Modifikasi Alat Belajar. *UPI Sumedang Presskalteng.litbang.pertanian.go.id/index/images/data/teknik-kompos.pdf*.

Widodo, P., & Lumintuarso, R. (2017). Pengembangan model permainan tradisional untuk membangun karakter hpada siswa SD kelas atas. *Jurnal Keolahraaan*, 5(2), 18

Asiva Noor Rachmayani. (2015). *Studi Pemanfaatan Huma Betang Tumbang Manggu Sebagai Sumber Pembelajaran Oalahraga Tradisional Di Kalimantan Tengah*. 6.

Azahari, A. R. (2017). Pelestarian Olahraga Tradisional Menyipet Di Kota Palangara. *Mediasosian*, Vo. 1(1), hal. 83-101.

Azahari, A. R. (2019). Kondisi Olahraga Tradisional Menyipet Dan Balogo Di Kota Palangka Raya. *Jurnal Mediasosian : Jurnal Ilmu Sosial Dan Administrasi Negara*, 2(1), 93–120. <https://doi.org/10.30737/mediasosian.v2i1.204>

Bayu, W. I., Synthiawati, N. N., & Setyawan, R. (2014). Efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan melalui olahraga tradisional. *Pertemuan Ilmiah Ilmu Keolahraaan Nasional*, 2, 13–24.

Cahyani, D. I., Kartasurya, M. I., & Rahfiludin, M. Z. (2020). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dalam Perspektif Implementasi Kebijakan (Studi Kualitatif). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 10. <https://doi.org/10.26714/jkmi.15.1.2020.10-18>

Hardika, N., Rusdi, Maksum, H., & Lauh, W. D. A. (2022). Sosialisasi Olahraga Masyarakat. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 63–71. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/snpp/article/view/3563>

Jeki, A. G., & Wulansari, A. (2023). Penguatan Literasi Tentang Aktivitas Fisik Pada Remaja Sebagai Upaya GERMAS Di SMPN 5 Kota Jambi. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 423–429.

Olahraga, P., Sma, D. I., & Baradatu, N. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 2(1), 1–7. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1316%0Ahttps://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/1316/970>

Ramadhana, I. A., Ulfa, Z. D., & Arif, Y. (2020). Sosialisasi “Gerakan

Masyarakat Hidup Sehat” Melalui Permainan Ular Tangga Di Palangka Raya. *Jurnal Pengabdian Pada ...*, 4(2), 253–260. <http://www.jurnal-umbuton.ac.id/index.php/ppm/article/view/999>

Sihombing, A. J., Sinaga, S., & Elbaar, E. F. (2020). Strategi Pengembangan Komoditas Unggulan di Kelurahan Banturung Kecamatan Bukit Batu Kota Palangka Raya. *Journal of Environment and Management*, 1(3), 212–220.

Wagiono, F., Shaddiq, S., Sakman, S., & Suprayitno, S. (2020). Implementation Based Education (Learning-Gradual) through Traditional Games Mambe Tampun. *Jurnal Iqra' : Kajian Ilmu Pendidikan*, 5(2), 43–55. <https://doi.org/10.25217/ji.v5i2.877>