



## Sosialisasi Olahraga Tradisional Sunda Manda Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Di Mts Al Masudiyyah

Alif Nur Wahid<sup>1</sup>, Whendy Dwi Prihandoko<sup>2</sup>, Fredy Eko Setiawan<sup>3</sup>

<sup>1</sup> UNW, Ungaran; alifnurwahid024@gmail.com

<sup>2</sup> UNW, Ungaran; whendydwprihandoko1922@gmail.com

<sup>3</sup> UNW, Ungaran; Fredy@unw.ac.id

Diterima: 16/ 11/ 2023	Revisi:30/ 11/2023	Diterima:11/ 02/ 2023
<b>Abstrak</b>	Olahraga tradisional menarik untuk dibahas karena berbagai daerah di Indonesia memiliki kekhasan tradisionalnya yang terwujud dari olahraga tradisionalnya. Misalnya olahraga tradisional sunda manda yang populer dari gunung kidul, keranjang kambie dari Sumatra Barat, ujungan dari Banten, keket dari Jawa Timur, barepan dari Papua dan banyak lagi yang lainnya. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di MTs Al Masudiyyah, Jawa Tengah dengan 3 tahap, yaitu: 1. Pra pelaksanaan meliputi koordinasi pelaksanaan, survai lokasi, perizinan, persiapan sarana dan prasarana. 2. Pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi/pemaparan materi terkait sosialisasi pelestarian olahraga tradisional sunda manda dan diskusi bersama. 3. Pembuatan laporan akhir yaitu pembuatan artikel ilmiah dan evaluasi jangka panjang tentang perubahan sikap responden. Total peserta di MTs Al Masudiyyah ada 23 peserta. 21,7% dari peserta memiliki pengetahuan yang kurang tentang olahraga tradisional sunda manda pada saat sebelum sosialisasi (pre-test). Dan setelah dilakukan sosialisasi (post-test) 65,2% dari peserta memiliki pengetahuan yang baik tentang olahraga tradisional sunda manda. Jadi sosialisasi ini dikatakan berhasil dikarenakan terdapat peningkatan pengetahuan kepada peserta didik yang dinilai dari hasil post-test. Adapun kesimpulan dalam pengabdian kepada masyarakat ini yaitu Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Sosialisasi Pelestarian Olahraga Tradisional Sunda Manda telah terlaksana dengan baik. Tujuan dari sosialisasi ini diharapkan para para dapat memahami materi yang disampaikan dan dapat lebih kreatif untuk melestarikan olahraga tradisional dengan baik dan benar khususnya sunda manda agar lebih semangat lagi saat berolahraga.	
<b>Kata kunci</b>	Olahraga, Tradisional, Sunda Manda	
<b>Penulis yang sesuai</b> Alif Nur Wahid UNW, Ungaran; alifnurwahid024@gmail.com		

### 1. Pendahuluan

Olahraga tradisional menarik untuk dibahas karena berbagai daerah di Indonesia memiliki kekhasan tradisionalnya yang terwujud dari olahraga tradisionalnya. Misalnya olahraga tradisional sunda manda yang populer dari gunung kidul, keranjang kambie dari Sumatra Barat, ujungan dari Banten, keket dari Jawa Timur, barepan dari Papua dan banyak lagi yang lainnya. Selain itu olahraga tradisional sebagaimana olahraga modern menjadi jalan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, sehingga multiplier effectnya semakin besar. Akan tetapi, karena berbagai hal terkait



dengan kondisi saat ini, maka olahraga tradisional memerlukan transformasi tanpa meninggalkan esensi dasarnya. Oleh karena itu Olahraga tradisional perlu untuk dilestarikan dan dikembangkan. Olahraga perlu dilakukan secara teratur dalam durasi waktu tertentu. Selain itu, olahraga yang dilakukan tidak harus membuat tubuh melakukan hal yang berat. Olahraga juga bisa dilakukan dengan melakukan beberapa gerakan-gerakan yang ringan, santai dan menyenangkan.

## 2. Metode

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di MTs Al Masudiyah Jawa Tengah dengan metode yang digunakan meliputi 3 tahap, yaitu:

### 1) Pra pelaksanaan

Dalam pra pelaksanaan meliputi koordinasi pelaksanaan, survai lokasi, perizinan, persiapan sarana dan prasarana.

### 2) Pelaksanaan kegiatan

Dalam pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi/pemaparan materi terkait sosialisasi pelestarian olahraga tradisional sunda manda dan diskusi bersama.

### 3) Pembuatan laporan akhir

Yang terakhir yaitu pembuatan artikel ilmiah dan evaluasi jangka panjang tentang perubahan sikap responden.

## 3. Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2023. Kegiatan ini dimulai dengan presensi peserta pelatihan, kemudian acara dilanjutkan dengan materi dasar tentang olahraga tradisional sunda manda. Dengan target para peserta sosialisasi di MTs Al Masudiyah, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan sosialisasi pada siswa terkait pelestarian olahraga tradisional sunda manda.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kehadiran Peserta

No	Peserta	Frekuensi	Prosentase
1	Hadir	23	100%
2	Tidak Hadir	-	0%
Total		23	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 23 total peserta yang berada di MTs Al Masudiyah dihadiri oleh 23 peserta.

Tabel 2. Frekuensi Pengetahuan peserta sebelum diberikan sosialisasi

Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase
Baik	10	43,4%
Cukup	8	34,7%
Kurang	5	21,7%
Jumlah	23	100%

Berdasarkan tabel diatas bahwa sebagian dari responden (21,7%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang olahraga tradisional sunda manda pada saat sebelum sosialisasi (pre-test). Hal ini menunjukkan bahwasanya peserta kurang memahami pengetahuan tentang olahraga tradisional sunda manda.

**Tabel 3. Frekuensi Pengetahuan peserta setelah diberikan sosialisasi**

<b>Pengetahuan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase</b>
Baik	15	65,2%
Cukup	7	30,4%
Kurang	1	4,34%
Jumlah	23	100%

Berdasarkan tabel diatas bahwa sebagian besar dari responden (65,2%) memiliki pengetahuan yang baik tentang olahraga tradisional sunda manda pada saat setelah dilakukan sosialisasi (post-test). Jadi dari hasil edukasi dan pelatihan ini dikatakan berhasil dikarenakan dalam edukasi ini terdapat peningkatan pengetahuan kepada peserta didik dinilai dari hasil post-test yang diberikan.

#### **4. Kesimpulan**

Adapun kesimpulan dalam pengabdian kepada masyarakat ini yaitu Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Sosialisasi Pelestarian Olahraga Tradisional Sunda Manda telah terlaksana dengan baik. Tujuan dari sosialisasi ini diharapkan para para dapat memahami materi yang disampaikan dan dapat lebih kreatif untuk melestarikan olahraga tradisional dengan baik dan benar khususnya sunda manda agar lebih semangat lagi saat berolahraga

#### **Referensi**

- Azahari, A. R. (2017). PELESTARIAN OLAHRAGA TRADISIONAL MENYIPET DI KOTA PALANGKARA. *Jurnal Mediasosian : Jurnal Ilmu Sosial Dan Administrasi Negara*, 1(1).
- Kasyanto, A. A. (2019). Survei Perkembangan Olahraga Tradisional Di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga* , 8(1), 33-38.
- Victor G Simanjuntak. (2008). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional
- Adi, Banu Setyo. (2014). "Permainan Kecil "Sunda Manda" Sebagai Alternatif Bermain Anak Usia Dini". Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta